

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：2025.09.29

獲補助出國年度：113 學年 上+下 學期	
姓名：邱誼真	臺師大學號：40906111E
臺師大系所：地理學系	
臺師大學院：文學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確 認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025.09.29

獲補助出國年度：113 學年 第一、二學期	
中文姓名：邱誼真	英文姓名（姓, 名）: Chiu, Yi-Jen
臺師大就讀科系所、年級：地理系六	臺師大學號: 409061111E
修習國家：德國	
修習校名：漢堡大學	
修習學院：數學資訊與自然學院	
修習科系：地理學系	
修習期間：2024年10月～2025年8月	
護照出入境時間	
出境：2024年9月22日（使用自動通關）	
入境：2025年8月29日（未使用自動通關）	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Seminar in Anthropogeography B (incl. 1 Day Excursion): Material Politics	Eray Cayli	4 (ECTS)	WiSe 24/25 (113-1)
GIS Level II	Olaf Conrad	4 (ECTS)	WiSe 24/25 (113-1)
Geography and Ecology of Mountains and Uplands	Joel Francisco Mejía Barazarte	5 (ECTS)	WiSe 24/25 (113-1)
English - "Preparation for TOEFL", Level B2/C1	Carl Joseph Kanowsky	3 (ECTS)	SoSe 25 (113-2)
Introduction to GIS	Olena Dubovyk	3 (ECTS)	SoSe 25 (113-2)
Filmmaking as a Method of Urban Geography	Paola Piscitelli	4 (ECTS)	SoSe 25 (113-2)
Deutsch als Fremdsprache A1.2	Santa Vaquero Lazaro	0	SoSe 25 (113-2)

三、心得分享

出發前我帶著好多人的期待和祝福，同時也背負著內心數不清的擔憂。我雖然幸運有過不少旅行經驗，但常笑說從未真正獨立生活過，第一次自己打理生活的一切，竟然是在地球的另一端、距離家 9100 公里的陌生土地。忘不了初抵漢堡的那一天，一個人拉著兩大一小的行李箱，看著這座陌生的城市，語言不通，覺得一年好像永遠一樣久。那天晚上，跟在宿舍認識的第一個交換生朋友聊到經歷的陌生、新鮮、混亂，以及接踵而來的瑣事，她微笑著聽完並告訴我：「別擔心，一切都沒事的，等到明年回頭看時，就會發現自己都做到了。」

交換生活應該是我人生目前最巨大的轉變，可說是一場改變生命經驗的重要事件。這一年肯定不像社群軟體上的光鮮亮麗，但我仍然幸運地結交到很多來自各國的好朋友，感受不同的生活模式和價值觀，開拓世界觀和眼界，學習問題解決和磨練應對進退的能力，也看了好多會記得一辈子的風景。我相信所有經歷過的回憶，無論是好是壞，都是一堂又一堂寶貴的課。

礙於本文篇幅有限，故決定著墨於修課心得和學校觀察為主，生活及調適為其次，至於把握時間拜訪 20 國及德國境內 20 多個城市，則作為文章的點綴。

交換學生因為不必像全日制學生一樣修很多堂課，故能夠以稍微輕鬆一點的學旅方式，觀察和體驗海外生活。現代地理學之父亞歷山大·馮·洪堡（Friedrich Wilhelm Heinrich Alexander von Humboldt）的故鄉為德國，算是我決定申請至漢堡大學地理系交換的主要原因之一。由於我是系級交換，在某些課堂上除了有同為來自師大地理的學妹一起修課，其餘全是全日制的德國學生。無論課程類型為何，跟過去在台灣受的教育有很不一樣的風氣，例如多數課程整學期作業數量少，但作業內容的負擔大；同學普遍習慣自信且頻繁地舉手發言，讓來自東亞的我很不習慣這樣的上課方式；老師講述不算很多，比較像是引導的角色，因為更多的是同學要自己學習。

我想這些上課經驗對未來申請國外研究所一定會是很有意思的試水溫。交換一學年我總共修習了 7 門課程，依照時間排列，分別簡單摘要整理如下：

1. Seminar in Anthropogeography B (incl. 1 Day Excursion): Material Politics

全班同學加我只有7個人，課程非常扎實，每週有兩篇文章要預習，三週輪一次導讀，課程最後每人要帶領一個考察點位介紹，口頭簡報學期報告的摘要，還要交一篇學期書面報告（term paper），有點像寫小論文的感觉。過去我不曾修過Seminar（研討會）類型的課，從學期開始到結束都是帶著壓力的，但似乎也是人生第一次感受到全班都很踴躍發言的氛圍，讓課堂的參與率很高，老師也很擅長帶領課程，期末經歷多次和老師討論並修改書面報告的經驗令人印象深刻。

2. GIS Level II

我在師大學過GIS，所以在漢堡修習了進階的課程。課程屬於praktikum（實作課），老師教得很好，兩週一份作業，助教也很有耐心解答我所有的疑問。作業都有些難度，地圖主題也都和德國有關，我因此學到很多關於德國的知識，例如：多黨制下的聯合政府選舉結果分佈圖。我每週都花非常多時間完成GIS作業，也因為經常待在電腦教室寫作業，順便認識了幾個同學，得到一些討論和聊天的機會，最後我的學期成績拿到滿分，覺得問心無愧。

3. Geography and Ecology of Mountains and Uplands

課程內容非常有趣，是碩班的lecture（聽講課），很像師大地理大一必修的自然地理但延伸討論至各個地形的版本，期末口試是學期分數的唯一來源。老師介紹了世界上非常多的山區，但主要聚焦在歐洲、美洲、非洲等相對距離德國比較近的地區，對來自東亞的我來說，著實是一堂增廣見聞的課。

4. English - "Preparation for TOEFL", Level B2/C1

語言中心開設的課程，老師非常有耐心，教得非常好，講解許多答題技巧，是居住在德國每天使用英文之餘，額外的學習英文機會。

5. Introduction to GIS

儘管已在師大學過初級的地理資訊系統，但因為課程使用的軟體不同，所以決定在漢堡再修一次。老師基本上沒有任何教學，兩週發一份作業引導的pdf給大家自己研究及操作，助教會教室裡回答同學的問題。我從未體驗過任何一堂課是老師整學期可以不用上課，感覺這裡給學生很多的自主和自由。

6. Filmmaking as a Method of Urban Geography

屬於Block Seminar（密集課程），老師引導大家用都市地理的視角在城市中分組拍一部小紀錄片，蠻有趣的課程，我們以歐洲城市中常見的鴿子為主題，觀察他們如何在城市中調適和適應自己的生活。

7. Deutsch als Fremdsprache A1.2

語言中心開設的德文課，有別於過去在台灣上過相對填鴨式教育風格的德文課，德國的語言課感覺有點像是遊戲中學習，上課氣氛還不錯。

記得剛到的第一、二個月，還沒有結交到可以很自在相處的真心朋友，面對作業難度不斷增加的課程、天黑時間越來越早的冬季，以及沒有陽光的每天灰白色天空，我深刻體會到了久仰大名的冬季憂鬱，當時好幾度覺得為什麼自己一個人在這裡面對人生。幸好靠著固定運動、和台灣的家人好友視訊、努力與新環境的新朋友建立更深的連結、學習新的生活習慣，一切在幾週後才終於調適成功。

我在來德國之前幫自己設立了幾個目標，其中一項是要結交到當地的好朋友，從德國人視角認識德國，而非僅結交具有同樣身份的交換生朋友。當時心想要讓自己像個活在德國的居民，而且過去在師大也認識了不少交換生並成為好朋友，沒想到實際抵達德國後才發現這非常不容易。首先是語言，雖然漢堡 90%的人都能說英文，但不會德文肯定是一大劣勢，所以如果時間回到決定申請交換前，應該盡量讓自己學到至少 A2，擁有能聽懂簡單德文的能力。

另外文化和民族性的不同，讓交到當地朋友這件事並不容易。德國人（尤其北德）普遍像北歐一樣，相對慢熟和有距離感，我同意很多人說很會喝酒多去派對會對於結交朋友有一定優勢，但還好真誠和主動仍然是最簡單的技能，例如我參加了不少活動，印象最深的是參加了系學會舉辦的年度露營，我是 70 幾個參與的學生裡唯一的外國人，而且沒有認識的朋友參與。過程中有不少尷尬和不適，很感謝有幾個對我特別好的同學很主動的幫我翻譯、過來聊天，印象最深的是大家圍一圈坐在森林裡，在滿是星星的夜空下升起營火並彈吉他唱歌。春天的夜晚仍低於 10 度，心裡卻是溫暖的，英文歌曲像是大家的共同語言，也是我最覺得安心的時刻。過程中見識到德國人的假期，每個人都很做自己，大家在山裡各自找個自在的角落，玩桌遊、打桌球、喝酒、看書、玩水、爬山探險等，等到吃飯時間再集合煮飯用餐。德國人普遍重視隱私，沒拍任何一張團體照是三天露營中，對來自台灣的我感到最新奇的時刻。除了一切體驗都很新奇之外，活動的最後我也順利交到至今仍保持聯絡的好朋友。

我想來德國交換的其中一個動機是，很想體驗這裡普遍流行的個人主義和台灣習慣的集體主義之差異。我學會很多孤單但不孤獨的時刻，獨自生活讓我增加了不少生活技能，我也學會比在台灣更有自信的生活。此外，所有意想不到的事情發

生時，都要找到化解的方式，例如：國籍被誤登成中國導致不能開通銀行帳戶，又或者是德鐵誤點且車票遇到問題等，就連被惡意歧視也學會冷靜的回應（雖然我事後還是忍不住流眼淚）。總之，我覺得交換這一年我學到太多過去生活裡不會經歷到的事情，整個人的發展似乎變得更加完整。

不免俗得提到所有交換生都會做的事情：旅行。旅行除了讓我增廣見聞，學會更多的是規劃和查資料的能力。在認真上課和感受漢堡生活的有限時間及預算下，規劃頻繁且大量的旅行，是交換期間最幸福又奢侈的煩惱。我很幸運在歐洲各地有不少朋友，所以免費借住在很多朋友家，省下很多趟旅行的住宿費。被當地朋友熱情地介紹他們的城市及文化也很值得一提，例如：芬蘭朋友帶我到0度的森林裡體驗最道地的桑拿流程、義大利朋友帶我去吃了非常道地又便宜的波隆那肉醬麵、荷蘭朋友開小飛機載我繞了荷蘭一圈（荷蘭真的好平又好多酪農業的牛隻）、德國朋友邀請我跟她回家住幾天並認識她的家人、另一個德國朋友邀請我去他家慶生並認識他的朋友們、葡萄牙朋友邀請我回家一起吃晚餐（著實感受到南歐人都極晚吃飯）等等，這些與人互動的火花不亞於在寒冷的冬季挪威看見超壯觀極光和峽灣的感動。

最後，謝謝所有在漢堡、在德國、在歐洲遇見的一切，也謝謝一年多前系上老師選擇了我，延畢交換是個絕對不會後悔的選擇。

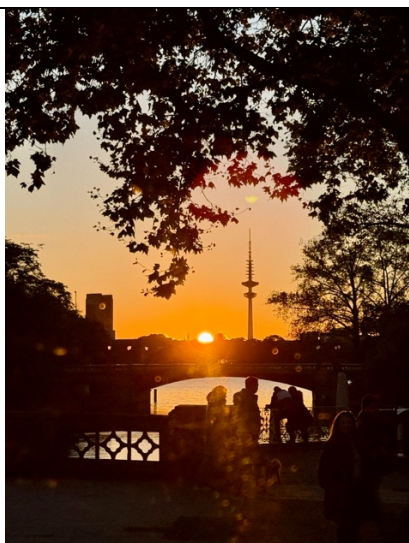
四、照片



宿舍：單人雅房，每月€422



很幸運上下學期都遇到非常緊密的室友



看不膩的漢堡日落與Alster湖



11月的漢堡初雪



第一次除夕夜不是和家人一起度過



與同學們參加漢堡的夏日環湖路跑