

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/10/31

英文姓名(姓, 名)： Shi-Wen, Huang	臺師大就讀科系所、年級： 衛教碩二
修習國家： 德國	
修習校名： 哥廷根大學	
修習學院： 電腦科學	
修習科系： 資訊科學	
赴外學期別： 113 學年度下學期	
修習期間： 2025 年 4 月 ~ 2025 年 10 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Data Science I	UnivProf.Dr. Bernhard Schmitzer	6 credits	Sommer semester
Agriculture, Nutrition and Sustainable Food Systems	UnivProf.Dr. Liesbeth Colen, Edwin Kenamu, Anusha De, Ruchira Boss	6 credits	
Deutschkurs: Deutsch - Grundkurs 1 (A1.1)	Katarzyna Steinbock	6 credits	
Introduction to Global Health	Dr. Dominik Naehler	6 credits	

三、心得分享

1. 前言
2. 交換申請與時間規劃
3. 為何選擇德國
4. 生活環境與住宿經驗
5. 留學前準備與生活開銷
6. 交通與二手生活文化
7. 如何融入與交朋友
8. 課程選修與學習經驗
9. 旅遊與休閒活動
10. 結語與心得

1. 前言

大家好我是 Shi Wen ☺ 簡單介紹一下我的背景:在交換期間就讀於衛教所二年級，學士畢業於營養科學系。這次想與大家分享我在德國哥廷根大學 (University of Göttingen) 的交換經驗，包含申請準備、生活安排、交友經驗、課程選修以及整體花費等，希望能提供未來有志出國交換的同學參考。我是師大第二屆去哥廷根大學，算沒什麼學長姐經驗可參考，大部分都是看政治大學的交換學生心得來知道相關資訊！他們的交換屆數較長，有很豐富的心得資源。我的 instagram 也有 20 餘支交換相關短片，是很接地氣的當地生活，放在心得最後一節做分享。

2. 交換申請與時間規劃

我是研究所出去，僅有兩年、四個學期，且第一學期無法申請要第二學期才能開始，故交換的時間相對緊湊，因此建議有意出國交換的同學在第一學年就開始準備。若選擇於碩二下赴交換，為了寫論文回國後可能會延畢，因此大部分學生會選擇延長一學期。若是碩三上出去可以用上學期交換的身份申請「學海飛颺獎學金」，但我是下學期出去，領的是師大自己的獎學金（四萬元整）。我在大學一年級開始關注學長姐的海外經驗，因此早早著手準備語言檢定 (IELTS)，約花了一至兩年時間準備，建議同學提早規劃考試時程！

3. 為何選擇德國

當初我的交換國家選擇包括日本、美國與德國。由於曾赴美打工度假，深知美國生活開銷高昂；日本雖然距離較近、文化相似，但考量希望挑戰不同環境，最終選擇了德國。哥廷根位於德國中部，交通便利但並非大城市，生活開銷相對低廉，也能避免因交通方便而增加額外旅費。

4. 生活環境與住宿經驗

哥廷根是一座以腳踏車、公車為主要交通工具的城市，街道寬闊、綠意盎然，非常適合騎乘。我住的學生宿舍 Kreuzbergring 44 環境寬敞，每人一間獨立房間，與其他十人共用一大廚房與四間衛浴。學校會為交換學生安排住宿，房租約為每月 329.5 歐元，並須一次簽約六個月。

住宿周邊生活機能良好，學校內設有多座大型圖書館，其中醫學院圖書館是最常待的地方，開放時間至午夜十二點，夜晚返家也十分安全。

5. 留學前準備與生活開銷

赴德前需準備約新臺幣 22 至 23 萬元，作為保險、保證金與帳戶開設的費用。限制提領帳戶撥款的每月生活費為 992 歐元，由銀行分期匯入以確保基本開銷（約每月 25 日會收到款項）。

此外，德國規定每戶必須繳納「廣播電視稅 (Rundfunkbeitrag)」，即使沒有電視也需支付。生活用品方面，建議女生可事先準備臺灣的衛生用品，部分品

牌與台灣不同女生不會想再花長時間測試哪個德國品牌好用。學校也會提供免費的衛生棉與棉條，通常圖書館的廁所及教室大樓廁所牆上會看到，在防止月經貧窮的部分做得很有感！

日常採買以宿舍附近的 Penny 與 Rewe 等超市為主，一週食材費約 40 至 60 歐元。由於物價與台灣不同，初期可能需要時間適應。

6. 交通與二手生活文化

哥廷根學生學校會直接購買六個月交通票（包含在學雜費內），可搭乘全德範圍內的區域火車，速度雖較慢但十分划算。我也建議抵達後第一週購買二手腳踏車作為主要交通工具，並留意維修需求。學校內設有學生維修中心（Repair Center），可低價維修腳踏車（用捐款代替維修費用，我換輪胎內胎 5 歐再捐助社團 5 歐），給予不會修腳踏車人的極大幫助！但要非常小心腳踏車小偷，車輪鎖了他們連座椅都偷，我就在第二週被偷了椅子……，所以連椅子也要記得一起鎖起來喔。可以把腳踏車放到地下室放腳踏車的地方，室內車不會被偷；也不要讓車子超過晚上 12 點在室外，絕對會被偷。

7. 如何融入與交朋友

在異鄉生活，「出外靠朋友」這句話特別真實。哥廷根設有多個國際學生社團，如「International Göttingen」與「ESN (Erasmus Student Network)」的 whatsapp 群組，聚集數百名國際學生，資訊交流非常活躍。

此外，學校也有語言交換計畫（Language Exchange Program），讓我結識來自不同國家的朋友。我的宿舍鄰居來自法國、伊朗與土耳其，我們常相互邀約參加活動、交流文化。

透過這些活動，我不僅從朋友的口中了解世界地理與歷史，也建立了跨文化的友誼。

8. 課程選修與學習經驗

我在哥廷根選修了五門課，包括德語課程（Basic German Language）、資料科學（Data Science）、永續農業系統（Agriculture, nutrition and Sustainable Food System）等，其中四門順利取得成績。課程以英文授課為主，德國大學沒有期中考，期末考成績佔比高，需全英文作答。

與台灣不同的是，德國課程可自由旁聽或隨時退選，沒有繁瑣的簽核程序，但考試制度嚴謹，一試定終身。修課初期建議多花一兩週了解課程結構。

此外，我也經歷了寄信追蹤成績、與教授溝通等過程，在德國需要主動地處理學業相關事務。

9. 旅遊與休閒活動

假期時，我常利用交通票搭乘火車遊歷德國各地，或與朋友租車自駕。若選擇青年旅館 (Hostel)，住宿一晚約 19 歐元，經濟實惠。自駕雖靈活，但需注意租車人數不足夠分攤昂貴費用，建議三人以上再自駕才划算。並且小心租車紛爭，事前事後都要有車況錄影檔以備不時之需。

哥廷根的學生活動非常多樣，從德國文化烘焙課、語言交流到週末派對，讓我能充分體驗當地生活。我也將部分生活點滴錄製成 Instagram 短影片，文末連結可參考。

10. 結語與心得

這次在德國的交換經驗，是我人生中極為寶貴的一段旅程。從一開始的不安與陌生，到逐漸適應、建立友誼、完成課程，我學會了更有計畫地生活與學習，也更深刻體會文化交流的意義。

對未來想出國交換的同學，我建議：

1. 提早準備語言檢定與申請文件。
2. 妥善規劃經費與生活開銷。
3. 勇於交朋友，積極參與學校活動。
4. 遇到問題要主動尋求幫助。

出國交換不僅是學業上的成長，更是一場探索自我的旅程。希望我的分享能讓大家對德國交換生活有更具體的想像，也鼓勵更多人踏出舒適圈，勇敢體驗世界！

四、照片

2025/3/30 開學前還沒有住宿，先在法蘭克福、斯圖加特、黑彭海姆、海德堡、博帕德、科隆玩一週(3/26-4/1)



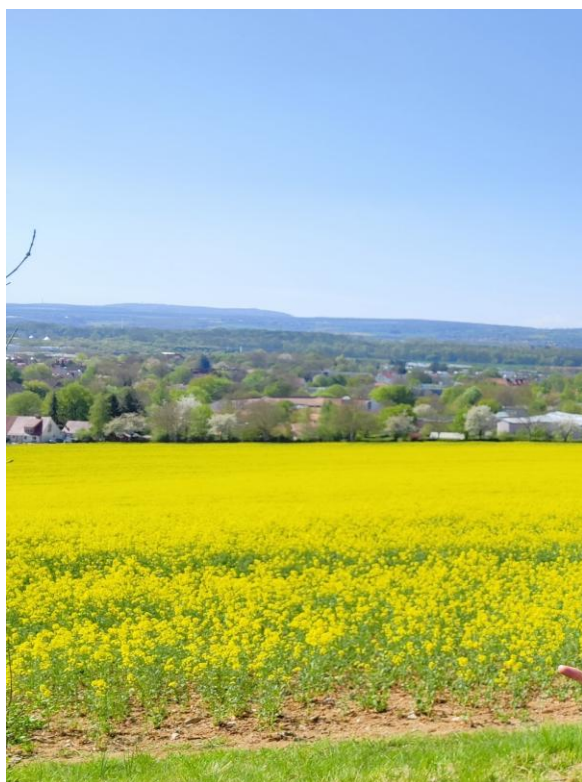
2025/3/30 科隆大教堂



2025/4/17 買到了二手腳踏車(其實這是第二台，第一台修不好就轉賣給會修的人了)



2025/4/20 騎腳踏車跟桌遊認識的朋友去爬山



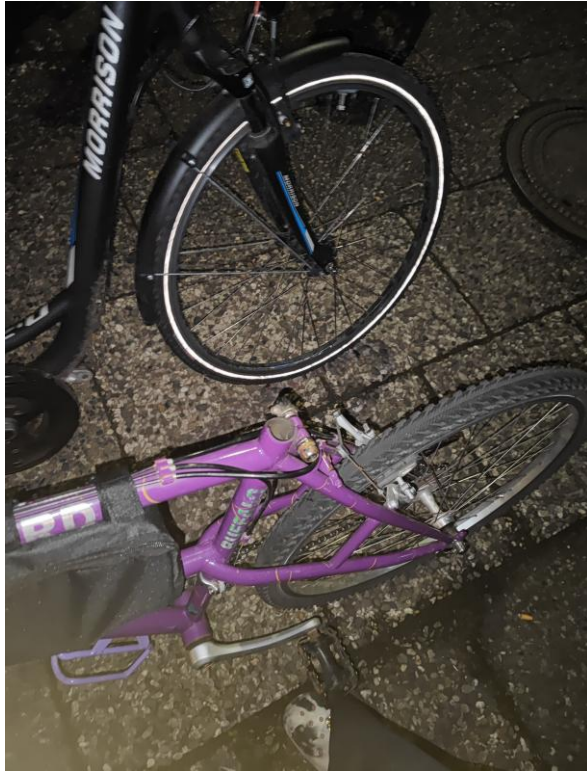
2025/4/22 inner city 有河流，可以坐在這邊發呆



2025/4/26 學校免費參訪 Buchenwald 集中營



2025/5/5 腳踏車超過 12 點沒有收進室內就被偷了座椅墊



2025/5/8 學校腳踏車社團免費維修後輪，座椅找了廢棄腳踏車座椅勉強湊合著用



2025/5/11 跟著 ESN 去了趟柏林，兩天一夜



2025/5/31 北德沙灘風景



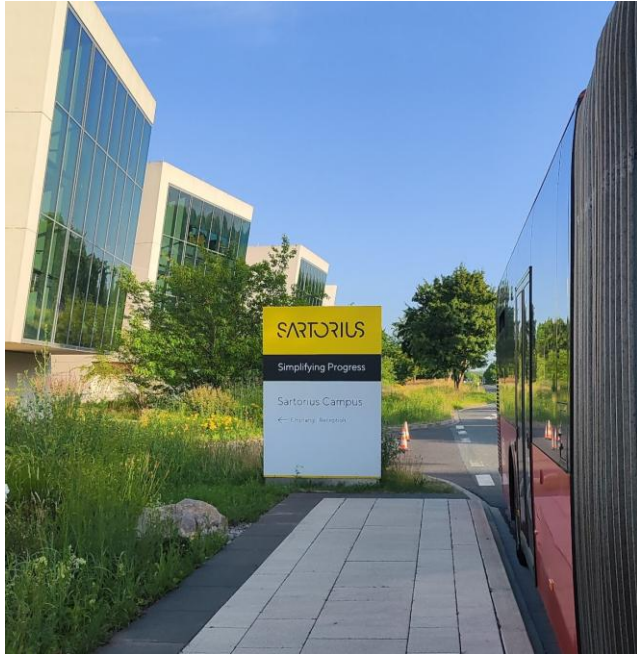
2025/6/11 快考試了



2025/6/16 在家附近看到貓頭鷹



2025/6/22 學校活動-六月之夜，搭公車到了 SATORIUS



2025/6/24 inner city 的牧鵝少女，其實很少有機會去市中心



2025/7/11 這邊的快遞品牌(dpd、GLS)



2025/7/16 考完試跟同學去校園內咖啡廳聊聊



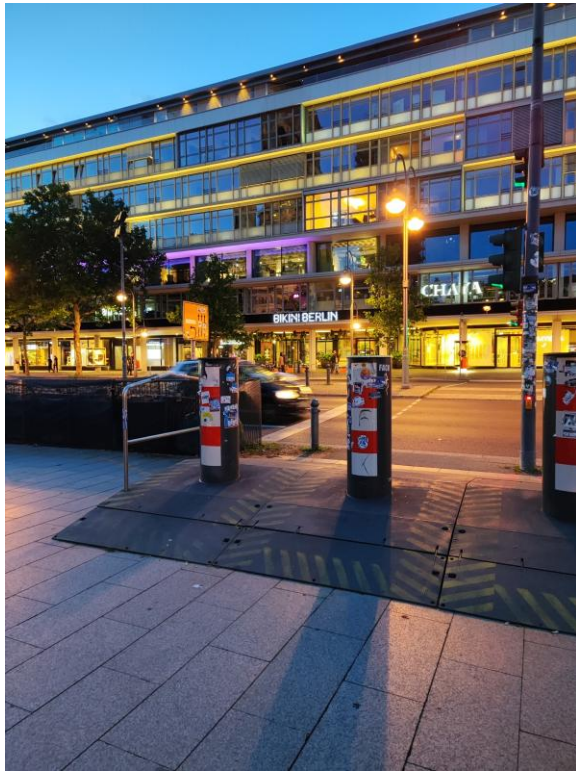
2025/7/18 考完試馬上出發去法國找朋友(車票越早買越便宜... 這次的車票買太貴了!價差真的很多)



2025/7/26 朋友的朋友過生日，在丹麥租了個house 慶祝，有 15 人左右從德國前來



2025/8/2 柏林二訪找朋友，經過幾次汽車攻擊人群後人多的地方都看得到有專用器具擋車



2025/8/23 漢堡 Elbphilharmonie



五、影音檔

2025/10/28 有回學校分享約 20 分鐘的心得演講，可到師大 OIA 參考當天的錄影。

另外提供心得演講提到的 instagram 帳號，內有短片讓大家參考~~可以一窺夏季的哥廷根生活! https://www.instagram.com/shiiiwen_/?hl=en

六、其他

申請上學校後或需要繳費，當初我不知道要怎麼繳學費與房租，是拜託上一屆幫忙。其實也可以自行在台灣處理!所以來推薦 0 門檻就能申請的歐元銀行帳戶：WISE

看了 WISE 與其他歐洲網路銀行的心得的比較，最常見可能還會聽到 Revolut，但 Revolut 需要更多證明才能申請成功，簽證到期也有被關帳戶的風險，Expatrio 帳戶也是簽證到期準時關，回台灣前要把錢轉走但沒地方接收會很麻煩，所以建議直接在台灣把 WISE 辦理好，方便接收回台 4-6 個禮拜才會退回的宿舍押金 400 歐。使用推薦連結下載，可以免費獲得 WISE 提款卡，通常歐洲銀行申請卡片會收 7-10 歐/一張，有推薦人就省下花這筆錢了。轉帳滿 250 歐就獲得免費提款卡資格!我的推薦碼: <https://wise.com/invite/ahpc/shiwenh15>