

**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：115.02.22

獲補助出國年度：114學年 上學期	
姓名：陳姵蓁	臺師大學號：61270013H
臺師大系所：工業教育學系	
臺師大學院：科技與工程學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 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）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成 院戳 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	

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：115.02.22

獲補助出國年度： 114 學年 第一學期	
中文姓名： 陳佩蓁	英文姓名（姓，名）： peizhen, Chen
臺師大就讀科系所、年級： 工業教育學系、三年級	臺師大學號： 61270013H
修習國家： 德國	
修習校名： 波鴻魯爾大學	
修習學院： 社會科學學院	
修習科系： 歐洲文化與經濟	
修習期間：114年 9月 ~ 115年 2月	
護照入出境時間：	
出境： 114年9月4 日	✓使用自動通
入境： 115年2月16 日	✓使用自動

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
General Language Course – A1.1	Thomas Bock	5cp	上學期
The Political System of the European Union	Rainer Eising	0cp	上學期

三、心得分享

食

學校有Mensa 學餐，刷學生證就可以付錢，價格算滿划算也很方便。不過我自己沒有特別喜歡學餐的口味，所以大部分時間都是去超市買菜自己煮。自己煮比較符合自己的胃口，也可以控制花費。偶爾會跟朋友約出去吃飯當作社交聚餐，轉換一下心情；另外交換生之間也很常約在一起煮飯，大家邊聊天邊準備料理，分享各自國家的食物，其實滿有趣的，也讓原本一個人煮飯這件事變得不那麼無聊。

衣

在Bochum的市中心有一些衣服店，像是H&M、C&A等連鎖品牌，或是搭車大約30分鐘可以到隔壁城市Essen或Dortmund，會有ZARA，還有一間歐洲不得不提到的平價服飾雜貨Primark，不管是衣服、配件、日常用品等生活雜貨都很齊全也非常平價，如果只是要交換的半年暫時使用且不那麼在意品質的話，非常推薦，CP值很高。

住

我選擇入住由波鴻學生服務中心 (AKAFÖ) 管理的學生宿舍。宿舍類型分為 shared house 與單人套房兩種形式，可依個人需求與預算做選擇。我最後選擇的是單人小套房，擁有獨立衛浴與小廚房，生活上較為方便，也能保有完整的私人空間。若選擇 shared house，則每位住戶仍有自己的獨立房間，只是需要與室友共用衛浴與廚房。我曾參觀朋友的 shared house，整體環境舒適，且依然能擁有屬於自己的隱私空間，因此也是一個相當不錯的選項。整體而言，可以根據個人的生活習慣與預算考量，選擇最適合自己的住宿方式。

行

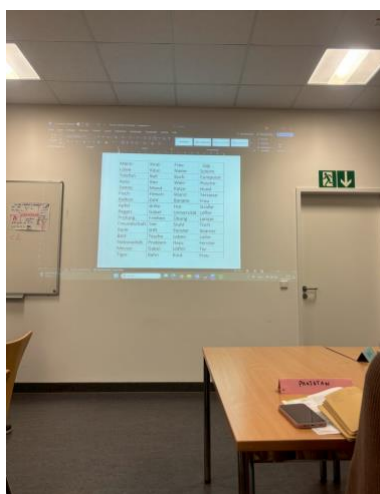
波鴻大學有提供德鐵的學期票，所以除了ICE, IC, IE高速鐵路不能搭之外，全國所有區域性的地鐵、公車都可以搭，是非常划算的選擇，不過不得不提，德鐵很常誤點這件事真的難以避免，但是在波鴻區域搭車都算很方便，不過若要去遠一點的地方旅遊等等，要特別注意要留緩衝時間，幾十分鐘到幾個小時都有可能，最需要特別注意的是，有可能在發車前十分鐘突然換月台，所以要時刻注意月台的標誌。

學業

在開學之前學校會有兩週類似新生訓練的課程，非常推薦參加，學校會安排很多活動增加大家在德國的體驗，也可以在開學前先認識一批交換生，像我這次參加到的有打保齡球、電影院、博物館參觀、市區觀光、迎新破冰活動、國際交換生晚會，跟大家創造了很多很棒的回憶，還有兩週的德文課，可以增進一些自己的德文能力！

正式學期課程的部分，這次因為個人規劃的關係，選擇了歐盟政治以及德文兩堂課，在波鴻大學的學習氛圍，我個人感受是課堂自由且學生自律，我選的課程老師不會點名，但給非常多補充教材，在課堂上學生也會積極跟老師討論，認識的德國朋友們也都能夠互相探討需要深度思考的問題，跟他們討論議題非常有趣，可以聽到很多不同的觀點，覺得是這趟交換旅程中收穫最多的地方。

最後，學校有一個活動叫語言咖啡館，有分成德文桌、英文桌、中、日、韓、西班牙文等等的桌子，可以依照自己正在學習的語言去那個桌子交流，練習語言的同時也可以結交一些新朋友，有時候還會一起玩桌遊，很推薦如果有時候晚上沒有安排的話，可以去聊天認識新朋友。



旅遊

波鴻地理位置在德國西北邊，其實很容易搭車到別的城市，比如到荷蘭阿姆斯特丹搭車大約 3-4 小時，或是鄰近機場像是多特蒙機場、杜賽道夫機場、科隆機場都是很方便的選擇，這邊要分享一個慘痛的經驗，有時候小機場的機票會非常便宜，但就要注意機場到市區的時間以及交通，之前有一次搭半夜的飛機又選錯機場，加上德鐵突然停開，所以只能在凌晨三點，花費將近一百歐搭計程車回學校！



