

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 2026/1/20

英文姓名 (姓, 名): KIM, HYOJIN	臺師大就讀科系所、年級: 東亞系、4年級
修習國家：德國	
修習校名：波鴻魯爾大學	
修習學院：社會學院	
修習科系：International Political Economy of East Asia	
赴外學期別： 114學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2025年 9月 ~ 2026年 3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
Introduction to Cultural Studies	Dr. Matthias Zucker	5	Winter Semester 2025/2026
Reading and Analysing Contemporary Chinese Texts: Political, Economic, and Social Issues (1)	Mireia Paulo, M.A	3	Winter Semester 2025/2026

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

本次前往德國魯爾大學波鴻（Ruhr-Universität Bochum）進行交換學習，對我而言是一段格外重要且難忘的經歷。這不僅是我第一次以學生身分長時間生活在歐洲，也是我人生中首次離開亞洲、獨自面對全然不同文化與生活方式的一段時光。正因如此，這趟交換之於我，不只是學術上的學習，更是一段關於自我認識與成長的旅程。在來到德國之前，我的生活經驗幾乎都侷限於亞洲國家，無論是文化氛圍、語言環境或人際互動模式，都有一定程度的熟悉感。然而，真正踏上德國土地後，我才深刻體會到「陌生」的意義。從城市景觀、生活節奏，到人與人之間的距離感，每一個細節對我而言都既新鮮又需要重新適應。尤其波鴻並非觀光城市，而是相對偏離大城市核心的學生城鎮，周遭自然景觀多、生活步調安靜，這樣的環境在初期反而讓我感到格外孤獨。正是在這樣的孤獨中，我開始有更多時間與自己相處。少了熟悉的人際網絡與原本的生活節奏，我反而開始反覆思考關於未來的問題：我是誰？我真正想要成為什麼樣的人？未來希望從事什麼樣的工作與生活？這些在過去忙碌學業與生活時很少靜下來思考的問題，在德國的生活中逐漸浮現，也讓我對自己的方向有了更清楚的輪廓。交換期間，我也有機會接觸來自不同國家的學生。德國校園的國際化程度相當高，身邊不乏來自歐洲、亞洲、美洲等地的交換生與正式學生。透過與他們的交流，我逐漸意識到，每個人對世界的理解與價值觀，都深受自身文化與成長背景影響。這樣的互動讓我學會跳脫原本單一的視角，看見更多元的可能性，也讓我對「差異」本身產生更大的包容與理解。

在學術層面上，我特別印象深刻的是德國大學中對東亞研究的教學方式。作為原本就讀東亞相關科系的學生，能夠在歐洲的學術環境中再次接觸東亞研究，讓我有機會觀察「從歐洲視角理解東亞」的方式。課堂中對於東亞國家的討論，往往結合歷史、政治與文化脈絡，這樣的觀點差異對我而言相當新鮮，也促使我重新反思自身所習以為常的認知框架。語言方面則是我在德國生活中感受最深的挑戰之一。由於我不具備德文基礎，初期在生活中遇到不少困難。雖然大學生多半能以英文溝通，但在日常生活中，尤其是與四十歲以上的當地居民互動時，幾乎無法使用英文。當遇到問題卻無法順利表達時，挫折與無助感常常伴隨而來。即使如此，我仍嘗試從最基本的德文開始學習，透過簡單的問候與關鍵字溝通，慢慢拉近與當地人的距離。雖然我的德文能力並未有顯著提升，但這樣的嘗試讓我更貼近當地生活，也更理解他們的文化與思考方式。

回顧這段交換經歷，我深刻感受到，能在二十多歲的階段體驗這樣的生活，是一件非常珍貴的事情。這段時間不僅讓我在學術上有所累積，更重要的是，學會如何在異國環境中生活、適應並與自己對話。這些看似無形的成長，對我未來的人生方向與價值選擇，將產生長遠而深刻的影響。對我而言，這次交換不只是一次出國讀書的經驗，而是一段讓我重新認識世界，也

重新認識自己的重要歷程。此外，這段交換經驗也讓我重新理解「離開舒適圈」的真正意義。過去的我，總是在熟悉的語言與文化環境中前進，即使遇到困難，也能很快找到依靠。然而在德國生活的這段時間，我必須獨自面對不確定性，學習如何在陌生的制度、語言與文化中找到自己的位置。這樣的過程雖然並不輕鬆，卻讓我逐漸建立起對自己的信任感，也更清楚自己在面對變化時所具備的適應能力。透過這次交換，我深刻體會到，成長往往發生在不安與困惑之中。正因為身處異地，我學會放慢腳步傾聽自己內心的聲音，也更勇於思考未來的方向與可能性。這段經歷所帶來的，不僅是短暫的回憶，更是一份能夠持續影響我人生選擇的重要養分。對我而言，這次德國交換是一段無可取代的時光，也將成為我未來面對世界時，一份堅實而溫柔的力量。

四、照片（如有，請提供）



學餐（約新台幣 230 元）：
採自助式取餐，依餐點重量計價



校園風景：
大學入口即設有捷運站，交通很方便



校園周邊多為住宅區，環境安靜



與來自不同國家的朋友們一同舉辦的居家晚餐聚會。歐洲常見的聚會形式是每個人各自準備一道料理帶來分享，一起用餐、交流彼此的文化