

# 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：2026.03.13

獲補助出國年度：114 學年 (上) 下 學期	
姓名：李佳恩	臺師大學號：41013015E
臺師大系所：教育系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" 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：2026.03.13

獲補助出國年度：114 學年 第①/二學期	
中文姓名：李佳恩	英文姓名（姓，名）：Chia En Lee
臺師大就讀科系所、年級：教育系大五	臺師大學號：41013015E
修習國家：德國	
修習校名：康士坦茲大學	
修習學院：Mathematisch-Naturwissenschaftliche Sektion	
修習科系：Fachbereich Biologie	
修習期間：2025 年 9 月 ~ 2026 年 2 月	
護照入出境時間：	
出境：25年 9 月 1 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：26年 2 月 27 日 <input type="checkbox"/> 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
Communicative Grammar (A1)	Maria Cristina	4	Winter25/26
GO-Konstanz German intensive A (A1.1)	Veronika	6	Winter25/26

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

#### 生活

在康士坦茲生活，基本的雜貨在超市都能解決，但如果想買衣服或美妝用品，這裡的實體店面其實選擇不多。建議大家有需要的話直接利用網購，像是 Zalando 買衣服或是 Sephora 買美妝都很方便，包裹寄送的速度也比想像中快。關於飲食，如果有亞洲胃，Taste of Asia 幾乎可以買到大部分需要的食材，特別是韓國食品非常齊全，不過台灣特有的調味品或食材就比較難找一些，建議如果有特別習慣的台灣味道可以從國內帶一點點過來。另外，醫療預約也是生活重要的一環，康士坦茲有許多能以英文溝通的醫師。建議先利用 Landkreis Konstanz 提供的「外語醫師搜尋清單」篩選，像是打 HPV 疫苗建議早點預約，但更快的撇步是直接去 Kaufland 樓上的醫生現場詢問，通常比線上預約快很多。生活物資部分，若以自煮為主，雜貨開銷非常低，grocery建議一次買一週份量較划算，Kaufland 連床墊都有賣，當時我買了一個放在房間，朋友來訪留宿就很方便，平時旅遊所需的隨身用品則可以在 DM 或 Müller 買齊。

#### 校園

康大圖書館雖然像迷宮，但座位充足且藏書量驚人，是寫報告和讀書的首選，我非常喜歡去圖書館內的 Cafe 跟朋友聊天，那裡也是認識不同朋友圈的好地方，甚至會遇到 HTWG 的學生。說到 HTWG，雖然秋季交換會錯過他們夏季每天開放的沙灘啤酒吧，但他們在湖畔的圖書館風景極美且對外開放，是住市中心的人不想跑回山上的好選擇。在社交活動方面，除了課堂、esn和excursion，週三晚上的 Backstage Karaoke 是擴展社交圈的最佳機會，交換生和年輕學生聚集。此外，康士坦茲最獨特的福利就是 Bodensee，除了趁天氣轉涼前去跳湖游泳，學校還可以登記借船，聽當地朋友說，湖的船隻駕照並不難考，只要去學校登記，最快 1 到 2 小時內就能借到船出海，這絕對是這座城市最棒的體驗。話說，德國二月的第二個禮拜是fifth season，一年中最盛大的變裝遊行，不要像我一樣忘記、安排到其他旅遊而錯過了。

#### 旅遊

對於喜歡旅遊的人，雖然DB, SBB, OBB或 FlixBus 很常見，但如果要往更遠，隨時關注從蘇黎世出發的廉航機票，尤其是前往南歐的，有時候比搭車還省錢省時。我非常推薦嘗試背包客，只帶隨身背包出國不但能省下廉航的託運費，更能避開歐洲石磚路對行李箱的折磨，拖著行李箱在不平的路面上行走真的非常吃力，背背包進行 City Walk 會靈活許多。面對語言不通的問題也不用太焦慮，雖然我剛到時德文只有 A1 程度，但只要帶著笑容提問，大部分當地人都很願意用英語溝通。交換這半年，比起語言的進步，學會如何在陌生環境中獨立解決問題、規劃旅程與管理生活，才是我覺得最有成就感的事。

#### 總結

這半年的生活讓我體認到，交換不僅是學習，更是學會如何在這個環境中找尋資源。從處理選課、登記考試的驚險，到在網路上尋找缺失的生活物資，再到克服語言障礙與當地人交流，每一件事都在建立自信，每個人利用交換時間的方式大有不同，想清楚自己如何運用，把生活過得很精彩才是重點。希望這份心得能幫助學弟妹少走一點彎路！

#### 四、照片（如有，請提供）



日常課堂景象



Go Konstanz 語言班級合照



國際處舉辦小聖誕karaoke市集



朋友室友聚餐



沙灘排球比賽



很好睡的圖書館沙發



很珍惜喝到的台灣珍奶！

#### 四、照片（如有，請提供）



冬天跳湖的德國朋友，看得出來很冷了



歐洲聖誕市集一定要到處去看看，跑了5個國家！



去到夢寐以求的studio和west end看音樂劇



Balance solo trip 和 與朋友旅行對我來說是很重要的課題：)

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他