

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：2026/02/13

英文姓名(姓, 名): Shih, Wen-Ching	臺師大就讀科系所、年級: 表演藝術研究所行銷及產業組 三年級
修習國家: 德國	
修習校名: 柏林自由大學	
修習學院: Philosophie und Geisteswissenschaften (Philosophy and Humanities)	
修習科系: Deutsche Philologie & Theaterwissenschaft (German Language and Literature & Theater Studies)	
赴外學期別: 114學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2025年10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
Berlin und seine Theater	Annika Becker	5 ECTS	Winter Semester 2025/2026
Deutsch-Sprachkurs Niveau B2.1	Peter Hoberg Johanna Weber	5 ECTS	Winter Semester 2025/2026
Theorien der Schauspielkunst III (20. Jahrhundert bis Gegenwart)	Doris Kolesch	3 ECTS	Winter Semester 2025/2026

(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）

（一）行前準備

1. 限制提領帳戶與健康保險

限制提領帳戶與健康保險我是直接使用 Expatrio 提供的留學大禮包，申請完後可以下載 Expatrio 的 APP，現在 Expatrio 也有自己的網銀，是可以直接在 APP 裡操作的，但我自己是有之前開過戶的 Revolut，所以我只是把帳號重新找回，繼續使用 Revolut 作為主要每月生活費撥款的銀行，並以及作為平常主要使用的銀行帳戶，使用下來非常推薦 Revolut，APP 中除了一般的卡片外，也有提供一次性使用的卡片，對於網購時刷卡會更加安全，如果有到其他非歐元國家旅遊，使用 Revolut 綁定 Apple Pay 電子支付也非常方便，匯率也會比直接付歐元現金划算很多。Revolut 在臺灣就可以開戶，但可能會像我這次遇到的情況：只能先使用臺灣身分證字號佐證身分，需要到德國入籍後，才能讓銀行的 IBAN 改成 DE 開頭的帳號。

2. 簽證辦理

現在德國簽證不像過去需要特別上網搶辦理簽證的時間，以及繳交紙本資料，所有的文件主要可以直接上傳到德國在台協會網站上的 Auslandsportal 線上簽證系統，審核完成通過後會再寄信通知你預約實際簽證面試的時間，也會提醒需要帶哪些資料正本，以及簽證辦理費，且這次我辦理簽證的經驗，不像過去需要付剛好的現金無法找零，我有看到前面好幾個人是可以被找錢的。

3. 入籍登記

FU Berlin 在開學前會寄信提醒交換生可以先去預約入籍，會提供預約入籍的資料以及連結。由於剛到德國可能遇到上開學前語言班或者剛開學的預約高峰期，因此學校會建議越早預約越好，但如果真的預約不到也不用擔心，推薦可以去 Bürgeramt Zehlendorf 直接領號碼牌。我自己是有成功預約到，但入籍那天發現其實有很多人是現場領號碼牌，等的時間甚至比我還要快（我的預約號碼在我預約時間過後快半小時才顯示我可以去哪個房間辦理）。另外可能會遇到入籍後遲遲沒有收到稅號的問題，Bürgeramt 的工作人員是建議我可以三週後沒收到可以再去詢問，請他們直接印給你，但我這次的經驗是剛好看到學校 IG 帳號@fu_berlin 有轉發 IG 帳號@regberlin 的資訊，Bürgeramt 會特別安排時間到學校 Mensa II 前面擺攤協助處理問題，我和在這邊認識的政大交換生（他是入籍一個月都還沒拿到稅號）都有去到那邊順利拿到稅號，我是剛好過三週，雖然工作人員說可能原本就沒那麼快拿到，但他還是有印稅號出來給我（好險我有那時候去，不然可能還要再跑 Bürgeramt 一趟，因為我根本後來也沒收到稅號的信件）。

4. 科系選擇

順利申請上 FU 後學校會寄信讓我們填寫自己想要交換的科系，需要特別注意 FU 只能選交換科系的課程，不能跨系選修，我那時候因為在選科系的表單中填寫不只對一個科系有興趣，所以學校有特別寄信跟我說有 Mono Bachelor 和 Combination Bachelor 兩個選項，因此最後我是選擇 Combination Bachelor 中的 Deutsche Philologie 和 Theaterwissenschaft (German Language and Literature & Theater Studies)，如果對於 Combination Bachelor 有興趣的人可以查看一下連結，然後在選填科系時提出：<https://www.osa.fu-berlin.de/studienfachwahl/en/bachelorstudium/kombitabelle/index.html>。


5. 學校帳號雙重驗證設定

學校會寄信請我們註冊學校的帳號，因為學校帳號登入時都規定要雙重驗證，所以在註冊後會產生一個類似拼圖的雙重驗證密碼圖，如果沒有特別設定的話就需要每次登入學校帳號時都要看對照那個拼圖的號碼輸入，所以會建議在第一次登入 ZEDAT-Portal - Freie Universität Berlin 後，至 Account 下的 Multifaktor-Authentifizierung 中的 Sicherheitsschlüssel / Passkey 裡開通後設定臉部或指紋辨識的雙重驗證，來代替麻煩的拼圖，最多可以設定三組，我自己是手機、平板和電腦都有設定，就不用每次登入學校帳號時需要一直對照拼圖輸入，可以減少很多時間。

Multifaktor-Authentifizierung

Hier sehen Sie Ihre eingerichteten sicheren Anmeldeverfahren mit Multifaktor-Authentifizierung. Diese dienen dem Schutz Ihres Kontos vor unbefugtem Zugriff und werden jeweils zusätzlich zu Ihrem Passwort abgefragt. Eine Kurzbeschreibung der Verfahren erhalten Sie, wenn Sie mit dem Mauszeiger oder Finger auf das jeweilige Verfahren gehen. Sie können eines der Verfahren als Standard wählen, dieses wird dann bevorzugt verwendet. Durch Klick auf den Namen des Verfahrens oder auf 'Verwalten', bekommen Sie weitere Informationen und haben die Möglichkeit, das Verfahren zu aktivieren, zu deaktivieren oder neue Schlüssel einzurichten.

Standardverfahren

Verfahren	Status	Aktionen
 Sicherheitsschlüssel / Passkey	aktiviert	<input type="button" value="Verwalten"/>

(二) 生活方面

1. 住宿

FU Berlin 這邊可以抽的宿舍主要有 Goerzallee、Halbauer Weg 和 Studentendorf Schlachtensee。我是抽到 Studentendorf Schlachtensee。原則上 Goerzallee 完全可以不用登記，因為聽說那邊主要是給交換一年的學生住的。然後搶宿舍真的是一件非常困難的事，學校會提早寄搶宿舍的時間給我們，我自己也有先詢問之前的交換生學長姐可能需要填得資料，做好萬全的準備搶宿舍，但搶宿舍的網站真的是太爛了，一進去直接當掉什麼都做不了，最後我就陰錯陽差地被分到 Studentendorf Schlachtensee 了。然後我自己感受下來 Halbauer

Weg 和 Studentendorf Schlachtensee 不管抽到哪一個其實可能都不會差太多，住起來最主要是能不能遇到好室友，像我的室友真的是有點一言難盡，加上他們真的非常的骯髒，但我還是在夾縫中活了下來，Studentendorf Schlachtensee 這邊垃圾是由室友分配，然後公共空間像是廚房是每週會有人來打掃一次，並不會幫忙洗碗，只會擦地板跟打掃電磁爐，所以流理臺如果碗盤如山並不會變乾淨，廁所就有點不一定，但想要特別說因為我的房型跟其他住在 Studentendorf Schlachtensee 的不太一樣，我聽說其他人的房型大多是兩個房間共用一間廁所，然後只有他們兩個人可以使用，但我不確定是因為我住在最頂樓還是真的房型特別特殊，我們的廁所是在走廊上的其他小房間，並不是在兩間房間之間，因此也沒有特別分配是哪些人用哪間，然後我住半年下來感覺打掃的人久久會來打掃一次廁所？所以我其實沒有觀察出打掃的頻率。然後在 Halbauer Weg 的廁所，我知道的會是兩個人共用一間，廚房垃圾會有專門的人來收，但廚房的整潔需要由共用廚房的人共同維持。然後以安全性來說，我自己是覺得 Studentendorf Schlachtensee 周邊的環境有比 Halbauer Weg 在好一點，Studentendorf Schlachtensee 這邊有兩間超市，往 Schlachtensee 湖邊那邊也有 DM 和另外兩間超市，湖邊散步也非常推薦，Halbauer Weg 有時候會遇到示威，也有聽說那邊右翼份子特別多，但還是要說一下 Studentendorf Schlachtensee 這邊的環境並不是一直都很好，我自己是在聖誕假期快結束時遇到由於有左翼團體縱火燒壞發電廠的電纜線，導致整個柏林西南部大停電，也沒有網路訊號大概5天，Studentendorf Schlachtensee 剛好就在被波及的範圍中，我那時候是有家人資助到外面去住飯店，但如果是經費考量的其他住戶不是繼續留在沒有暖氣很冷的宿舍點蠟燭，就是到政府公告的學校或市政廳避難，那幾天真的會覺得自己給難民差不多...但整體來說除了室友還有莫名遇到的斷網斷電，我還是蠻喜歡 Studentendorf Schlachtensee 這邊的，後面有湖，在宿舍區裡也有機會看到極光（我自己是因為晚一個小時收到消息，所以就錯過了，但看其他宿舍區的人分享真的非常的清楚）跟狐狸，雖然這裡比 Halbauer Weg 貴大概兩百歐，希望大家來的時候都可以遇到好室友~

2. 交通

學雜費已包含 Deutschlandsemesterticket，所以學期期間在柏林基本上是交通吃到飽的情況，只是交通有時候需要注意臨時的罷工、維修或奇怪的事故，但基本上就是隨時靈機應變即可，另外如果是學期還沒開始就先來上語言班的人第一個月因為學期還沒開始就沒有 Deutschlandsemesterticket，之前大部分的人會選擇去訂閱一個月的 Deutschlandticket，但要記得去取消訂閱，不然下個月學期開始後還是會被自動扣款，如果害怕忘記取消訂閱，剛好有朋

友來德國找我時有發現 Klook 上有可以只買一個月的方案，很推薦怕忘記取消訂閱的人去購買。

另外交通的部分也很推薦如果有打算坐飛機離開德國去其他國家的交換生去辦理 ESN 卡，瑞安航空一年會有四次打折+免費送20公斤的托運行李，但要記得不要像我一樣因為宿舍離 Postdam 大學的 ESN 辦公室就傻傻去那邊買卡，因為 FU Berlin 是柏林的學校，所以只能坐車到市區的 TU Berlin 購買，購買卡片的相關資訊可以查看柏林 ESN 的 IG 帳號，我這學期購買的費用是一張卡18歐，但機票打折送行裡加上還有 FlixBus 折價券，大概一次就會回本。

3. 電信

之前是有很多人推薦使用 Fraenk，但因為9月他們規定有改，因此我辦理 eSim 方案無法驗證我的身分，如果還是很想要使用 Fraenk 建議一開始就申辦實體卡的方案，拿到實體卡後再請客服協助轉成 eSim，網路上也有一些文章分享，不要像我一樣一直嘗試申辦，他可能會寄類似不信任你的信件告知你無法申辦 Fraenk 的方案。所以後來我是使用 EDEKA smart 的 eSim 方案，雖然一開始我有按照步驟完成身分驗證，但系統還是有出現問題，我一直無法收到開通 eSim 的 QRcode，最後我解決的方式是寫信給客服，並提供我的入籍證明才順利解決，所以建議如果不想要太複雜，還是建議先使用實體卡，然後再嘗試跟客服聯繫溝通改成 eSim 方案。我自己使用 EDEKA smart 沒有什麼太多問題，在其他國家網路還有通話也都非常順暢，我原來是9.99歐28天10GB 的方案，但他有一天突然幫我自動升級9.99歐28天25GB 的方案，然後我是使用手動儲值的方式，因為我怕我忘記解除自動扣款的功能，如果網路提早用完也沒不用太緊張，他也有臨時加購網路的方案。

另外我在學校以及宿舍都是使用 eduroam 網路，我自己是沒有用 FU 的帳號，而是用師大的帳號登入的，然後 Halbauer Weg 那邊是有 WiFi 機，在學校和宿舍原則上都可以使用 WiFi，所以網路消耗其實不會太大，除非長時間待在外面才會用到比較多的流量。

4. 廣電費

在柏林廣電費帳單會比稅號還要準時寄給你，我自己是因為有聽說 Halbauer Weg 那邊有廣電局事後說不能和室友分廣電費的狀況要繳罰款，所以決定自己繳自己的，但我也有聽 Studentendorf Schlachtensee 這邊其他有人是會跟室友分，然後會擔心被廣電局事後拒絕共同繳納是因為我們這兩間宿舍其實跟室友都不算是 Roommate 我們比較是 Flatmate 的關係，宿舍比較像是有私人房間的青旅，然後有共用廚房。另外廣電費可以選擇收到帳單再繳，然後離

開德國前要記得去廣電局的官網退籍，不然離開德國後可能會收到為繳款罰單，可能會影響之後再到德國的部分。

5. 學生證領取

因為剛開學會有很多人要領學生證，很多領學生證的機器都會沒有學生證可以發，但要去圖書館跟學餐都需要使用學生證，去圖書館會需要學生證做為鎖東西在置物櫃的鑰匙（FU 的圖書館不能捎書包進去，一定要在外面把東西放進去圖書館的透明籃子裡，或者去學校禮品店購買圖書館專用的透明提袋把東西放在裡面才可以，所以書包外套需要鎖在置物櫃裡），會建議去 Student Services Center（SCC）的地下室一樓領學生證並用旁邊的機器開通（沒有開通的學生證是無法在學餐使用的，結帳的學餐阿姨會看你沒有開通）。

6. 課程登記

語言班會需要去登記程度考試，在考試完後會由語言中心直接寄你成績對應的班級時段連結給你選擇；其他課程則是需要到學校系統的 Campus Management 上面登記。

7. 學餐

FU 的學餐有 Mensa FU II 和 Mensa Shokudō（我們都叫他日本學餐）兩個可以選擇，極度不推薦吃任何 Mensa FU II 裡的素食肉製品，跟臺灣的素肉完全是不一樣的東西，不建議輕易嘗試，但如果要吃學餐可以考慮 Pasta 和披薩，這兩個是最不容易出問題的，然後有一個豬排非常好吃但他出現的頻率大概只有一個月一次，另外這邊學餐是以一樣東西一盤裝到滿來計算的，所以如果你只用一個盤子，但裡面裝了一堆需要分開計價的食物各一點點，可能會非常貴，特別是主食區那邊所有的配菜還有主食都是分開計算的，如果你拿了一份主食兩份配菜，雖然量都少少的裝在一盤，阿姨還是會用分開個別三盤的價格算給你，我們是有遇到好心的阿姨提醒我們這件事，才知道為什麼看大家都會把食物裝成一座小山。如果想知道每天的學餐菜單可以下載 stw.berlin 這個 APP，然後選擇 Mensa FU II Mensa Shokudo（FU I）就能看到每天的菜單，我自己觀察下來 Mensa FU II 只有週二跟週四會有肉，週一跟週三會只有素食肉，然後週五會有魚，但我自己吃過一次魚覺得很難吃就決定繼續吃 Pasta 了。

(三) 學術方面 (課內)

1. 語言班

語言班我自己的觀察會是包含 B1等級以下的班級會是大家想像語言班的樣子，比較單純的學習語言，然後像我自己是上 B2的語言班，B2以上會有分不同主題可以選，課程設計上會比較偏向用德語學你選的主題的內容，雖然還是會教一些文法，但單純學習語言的比例我自己感覺上是比較少。

2. Seminar: Berlin und seine Theater

德國的課程主要會分成 Seminar 跟 Vorlesung 兩種。FU 是有特別開非常多課程給交換生，這些課程包含英文授課和德文授課（德文授課會是建議 B1以上），也有 Seminar 或 Vorlesung。我交換期間是選了交換生課程中的 Berlin und seine Theater 這堂 Seminar，我覺得德文有一些基礎的人可以來上，當然也可以先試聽第一堂課再決定要不要留下來，老師的語速不會太快，這堂課會有三次和老師同學到劇院看演出的機會，然後隔週會在課堂上分組討論，其中還會分組用全德文介紹不同劇院的報告，最後的評分方式則是選課堂上看過的其中一個演出寫3000字的德文演出分析報告。這堂課因為一週每次上4小時，所以這堂課會上8週就結束，也就是聖誕假期開始前會上完並繳交期末作業，整體來說我覺得這堂課非常有趣，討論的時候也會得到很多不同的收穫，只不過如果德文程度只有大約 B1的人會相對比較吃力，如果有剛好認識一起上的人可以稍微互相幫忙可能壓力會比較小一點，另外這個老師也有開設另一堂關於間諜的課程，聽說也非常有趣，會去參觀間諜博物館，然後這堂課也是上8週就結束的課程。

3. Vorlesung: Theorien der Schauspielkunst III (20. Jahrhundert bis Gegenwart)

除了語言班和專門開給交換生的課程外，我還有上一堂戲劇系開的課，原來也有計畫要去上德文系的課程，但因為剛好都和語言班還有交換生的課程衝堂，所以最後只上了戲劇系的課，戲劇系這堂課就是和其他德國學生一起上的純德文，主要是在上20世紀到現代的戲劇表演理論，除了老師講課外，也有安排三次其他講者到課堂上分享，上課的內容主要由老師講授，同學們在下面聽，但老師會在課堂最後20至30分鐘開放同學們提問，和同學們討論。上課內容有些是我在臺灣已經上過的內容，所以比較熟悉大概都可以聽懂，但如果是不熟悉的內容就會比較吃力，我的德文能力還是有點難完全跟不上不熟悉的內容，因為使用的單字也不常見，所以有些時候這堂課我會把它當作聽力練習。

(四) 學術方面 (課外)

1. 演出、博物館等文化活動

柏林有很多看演出的機會，也有很多各式博物館可以參觀，很推薦大家把握還有學生證的時候多多到劇院看演出，學生票真的便宜非常多，大部分都是10歐以下就可以坐到非常好的位子，也很推薦大家在剛開學的時候參加 [Studi & Azubi Ticketmarkt](#) 這個活動，他們也會到FU學餐 Mensa II 前面擺攤，在這個活動上買的票或者用活動攤位發放的折扣碼，可以買到比平常更便宜的學生票，最便宜只要5歐而已，但無法選位就是了，如果是一般的學生票就可以自己選位，通常可以從第二貴的票開始買，盡量看到喜歡的就提早買，因為有些節目很搶手，然後學生票又有限；另外如果在交換期間有到維也納，也很推薦大家買音樂劇的學生票，我因為剛好有去維也納，所以就有去搶學生票，只要20歐就可以坐到可能100多歐的位子，]我自己觀賞下來的感覺跟在臺灣看演出非常不一樣，觀眾的感覺也是，很推薦大家可以實際體驗。

2. Berliner Landeszentrale für politische Bildung

也很推薦如果大家有興趣可以去一下 Berliner Landeszentrale für politische Bildung 這個地方，這是語言班老師在最後一堂課推薦的，那邊每三個月可以用大約0-7歐的價格買到關於政治、德國歷史與柏林相關的書籍，但因為我還未親自嘗試購書，只有有去這邊逛逛，有看到很多人是拿學生證登記就可以免費拿到書，因此很推薦大家如果願意閱讀德文的資料，然後想要多了解相關的內容可以去這邊逛逛，最後沒有買也沒關係，他很多書都有開放試閱（上面會貼試閱的標籤跟價格），也有座位可以坐在旁邊，看過覺得喜歡再購買，也有部分文宣是免費可以拿的，但這個地方是不能使用現金只能刷卡的，所以如果沒辦法免費拿書需要付款的話，只能刷卡，然後書籍我自己是有發現有少數英文書，但真的很少。

(五) 總結

總得來說我覺得這半年的交換過程雖然很短暫，且我有很多時間也都花在圖書館裡修改我的碩士論文，但不管是在課程還是課外活動上，我覺得我體驗到非常多，也開拓了我很多不同的視野，也很開心能在這邊交到很好的朋友們，可以一起出去探索柏林以及一起煮飯聊天，留下很珍貴的回憶。

四、照片（如有，請提供）



柏林自由大學（秋）



柏林自由大學（冬）



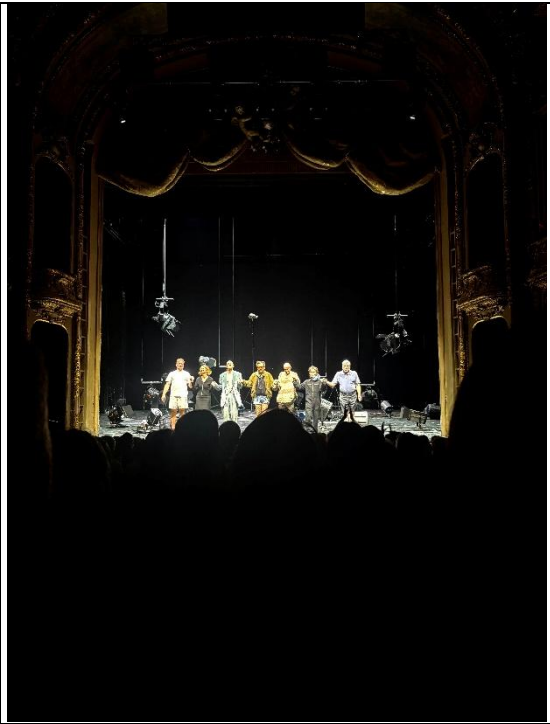
Studentendorf Schlachtensee
宿舍房間窗外風景



宿舍後方結冰的 Schlachtensee



柏林大教堂



在柏林最喜歡的演出
Berliner Ensemble 的《等待果陀》



在柏林第二喜歡的演出
Schaubühne 的《Changes》
兩位演員飾演 23 個角色



德國 REWE 超市吉祥物

五、影音檔（如有，請提供連結）
六、其他