

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: __2026/8/3

英文姓名(姓, 名): CHAN YI FAN	臺師大就讀科系所、年級: 東亞114
修習國家: 德國	
修習校名: 法蘭克福歌德大學	
修習學院: 社會科學院	
修習科系: Sociology	
赴外學期別: __114__ 學年(民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間: 2026 年 3 月 ~ 2026 年 8 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
DIA-Deutsch Intensivkurs für Austauschstudierende	Ana Paula Correia	3ECTS	Before 2026SoSe
International Relationship of Middle East	Mohamed Salhi	3ECTS	2026SoSe
A Sociology of Global China	Lea Schneidemesser	7ECTS	2026SoSe
Critical race and decolonial perspectives on sex/gender/sexuality politics and activism	Sladana Brankovic	3ECTS	2026SoSe

(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)

簽證:最近德國簽證有了電子申請的平台, 整個超方便, 但麻煩的點是網頁有時候會有點bug, 如果有遇到bug可以馬上打電話給在台辦事處處理。我覺得整體其實很快也很方便, 如果你提交錯誤的資料隔天就會收到要求補件的email, 到網頁上看要求什麼其實都還講得挺清楚的。審查什麼的也超級快, 然後就會叫你預約到現場提交資料、按指紋、跟提交護照。我是沒有遇到需要面試的部分, 但聽說還是有機會需要面試。預約的名額也很多, 完全不需要慌, 護照也一周左右就寄回來了。但建議還是早點申請比較穩。

限制提領帳戶+銀行帳戶+保險:我是直接申請Expatrio給的那個套餐, 直接把限制提領帳戶, 銀行帳戶跟TK保險的部分全部申請好。甚至還順便把ISIC一起申請了, 我自己是覺得很划算。限制提領帳戶裡面會需要992*你在德國多少個月+90buffer跟大概60的手續費。buffer的部分最後一個月會全數歸還。

銀行的部分我除了用Expatrio的帳戶之外, 還多申請了一個Revolute的帳戶, 這樣到時候收取宿舍保證金的時候就不用擔心Expatrio的帳戶被停掉用不了了。然後轉帳到臺灣帳戶也會比較省時間。

保險的部分如果覺得TK很貴的話是可以分開申請別的保險, 也可以考慮私保。但就是德國的學校一但從公保變私保的話就沒辦法再改回去公保了, 所以可以考慮清楚哪個比較適合。(公保保障的東西比較多, 如果身體比較虛弱的同學可以考慮多花錢買健康。)

剛到德國:剛到德國就是一大堆零零碎碎的小破事要忙, 但就是加油也就大概一兩周就結束了。首先就是大家最重要的網絡的部分, 我是先在klook買了2-3天的無限流量Esim, 然後到德國之後再慢慢去DM或REWE等地方買Vodafone的月費卡來用。如果覺得怕的同學也可以使用Esim的平台。但其實德國所有地方都基本上有wifi所以完全不需要擔心。

然後就是把最重要的Anmeldung(aka入籍申請)處理。先到網站預約申請, 再帶著進宿舍時的那張入宿證明和護照以及入學證明去就可以了。

當你上述的事情都處理完就可以坐在房間開始開銀行以及保險跟限

制提領帳戶了。因為這些會需要你的電話號碼跟入籍證明。

比較重要的一個點是，機票盡量不要丟，因為學校可能需要這個來證明你有進入德國。但沒有的話也可以用那個入境的蓋章。

住宿：我是透過歌德大學提供的宿舍申請來申請宿舍的，選項好像只有個人套房跟雅房。然後如果怕沒宿舍的建議兩個都選，因為套房名額比較少，如果滿了可能會沒得住。我是抽到雅房，但品質還行，室友們衛生情況也還行。（如果想多認識朋友可以去抽雅房哈哈）就也不用期待過高289歐的宿舍不會多高級，但沒有到爛到不行。

食物：多是在宿舍跟朋友們一起下廚，因為出外用餐真的超貴，一餐會到15-30歐不等。反觀你跟大家煮飯不難吃而且平均下來一個人才3-5歐。讚讚！順便訓練一下廚藝。

旅遊：因為德國在歐洲的中間，其實去哪都很方便，而且法蘭克福又是比較大的城市，還有廉航機場（從市區過去要2.5小時但已經算近了）。所以基本上出國到鄰近的城市花費不會太貴，如果夏天到海邊國家廉航真的超便宜。如果覺得機票還是很貴的話，你還可以去坐Flixbus或者其他客運類的東西，或者ICE（高鐵）。

但這邊我要murmur一下，德鐵/德國交通的時間觀念真的很爛，大家出門在外請注意坐車時間，公車/Tram/Sbahn/Ubahn都有可能突然罷工或消失。請提早出門，而且要隨時注意你的DB navigator app（被陰太多次已經沒心態的過來人）

這次我去了大概15個國家，基本上坐飛機的也只有克羅埃西亞、西班牙、大加納利群島、義大利跟丹麥而已，如果大家提早一點規劃的話，其實會找到很多便宜實惠的出國方式。而且加入ESN或者辦ISIC還可以獲得很多折價券，大家可以再自己研究一下相關折價的部分，然後多出國玩～！

日常用品：可以到附近的超市買，德國的超市其實開的挺密集的，宿舍附近跟學校附近都很多。

Woolworth：可以買很多宿舍用品，便宜但材質可能不好。

（但宿舍附近有兩間一間是原價的一間是半價的特賣場，可以先去半價的看看，很容易認出來因為很亂。）

DM：德國的便宜藥妝店，洗漱用品，藥，美妝都有，而且很便宜，離

開前不要忘記來大採買。(推薦大家買一些維生素吃)

Rewe: 德國比較貴的超市, 但東西和食物品質都不錯, 而且也是日常用品都幾乎買得到。

Penny/lidl/aldi: 便宜超市, 做飯前記得去看看有沒有便宜好吃蔬果跟食材。

上面的店舖都會有隨機優惠時段, 可以注意一下他們的app, 申請會員通常可以折不少錢。是你的生活好夥伴。

開銷: 你要付992歐*你來多少個月來開設你的限制提領帳戶, 我來6個月所以是5952歐再加一些buffer和註冊費大概是6500歐左右, 他每個月會給你992歐, 最後一個月會把buffer還你。每個月還要支付289歐的宿舍費, 147歐的保險金, 以及18歐一個月的廣電費(你只要有上網就要繳)。這樣從每個月992歐扣下來其實還有500-600歐, 再加上自己的一些補貼/獎學金。在歐洲生活基本上是可以過得很滋潤, 要出國一個禮拜一次廉價旅遊也是沒問題的。

大家最注重的學術方面:

課程是有分德文跟英文授課的, 但因為我的德文技能是0, 所以我基本上都是選擇英語授課的課程。教授基本上100%講英文, 如果不懂可以下課問教授, 他們也很願意慢慢解答。

這個大學的課有一些很特殊的設定, 就是你可以選擇不寫論文/考試, 去拿他的participate certificate, 這個東西其實會有3ECTS, 而且只需要出席80%並完成一些課堂作業就可以拿到分數, 很適合像我一樣沒有很缺學分的同學。但如果你要申請這個, 他不會給你一個grade, 只會告訴你pass/failed。如果需要grade的同學可能還是選擇寫一下論文比較好(寫完會依課程作業的量和需要的時長多給你4-5ECTS), 但要注意一下每堂課的課綱有沒有設立這個參與分給你修, 有的課是沒有的。

德文課的部分開學前都會有一個交換生的德文課, 有修會給你3ECTS, 是你value學分的好夥伴。但師大不採納就是了, 如果只是登錄成績單裝飾用的話, 我這邊是很推的, 至少這一些生活用德文可以order食物或者買杯咖啡。而且還會教你很多德國的日常小知識, 順便認識其他不同國家的交換生朋友, 如果德文能力是0的大家記得要去一下。免費的!!! (這個德文課到開學後還是會有, 你也可以按情況選擇要不要修)

四、照片(如有, 請提供)



這是跟德國的同學們一起去克羅埃西亞的船上玩的合照



這是16湖國家公園拍的



這是到巴黎看英雄聯盟其中一個世界賽(超幸運剛好來交換很近)



這是跟朋友們聊天聊到日出拍的, 德國的日出真的很好看, 日落也是! 如果喜歡看天空的大家, 歐洲真的看得很快樂。



這是在杜塞道夫的煙火，剛好卡到他們的嘉年華煙火晚會。



在德國還是能吃的麻辣燙的，治療亞洲胃！



這是德國的冬天的樣子，有點煙幕瀰漫的感覺，但溫度很低，很喜歡。



德國春天是有櫻花可以看的，而且到處都是，最多的好像在科隆。



私心分享可愛的米飛兔(在荷蘭)

五、影音檔(如有, 請提供連結)

六、其他

