

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：2026/8/22

英文姓名（姓，名）：Chen, Pin Yu	臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系 公民教育組 碩
修習國家：德國	
修習校名：符茲堡大學	
修習學院：教育學院	
修習科系：教育系	
赴外學期別： __115__學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 115 年 3 月 ~ 115 年 9 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
Essentials of German Studies: Baroque and Rococo Art in Germany	Süß, Peter A.	3	
Through Disaster to Democracy: German History 1900 - 1970	Süß, Peter A.	3	
Deutsch als Fremdsprache A1.1		5	
Deutsch als Fremdsprache A1.2		5	

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

符茲堡大學位於的城市是一整個大學城，整體生活環境非常優質、校園資源豐富，難得有機會待半年，除了乘著歐洲大陸國家相鄰的便利遊山玩水，我覺得也可以花點時間在這裡體驗一回在國外生活的感覺。以下將列點介紹，也把我有疑慮、前幾屆學長姐們沒有提到的問題簡單統整。

（一）校園生活、學術、德國交換生必知：

1. 交通：

如果跟我一樣有先來上語言課的人，強烈建議先下載 wvv 和 db，前者是可以買單趟符茲堡公車/電車票的 app，後者是所有人必載的大名鼎鼎德鐵 app，這兩個 app 都可以買一個叫做 d-ticket 的東西。D-ticket 是德國月票，貌似很貴的 63 歐其實一點都不貴，除了可以搭全區德國鐵路區間車以外，每個德國城市市區的交通都涵蓋（巴士、地鐵等），超級划算。記得先買一個月的就好（記得取消自動訂閱），因為等到學期間可以用學生價 25 歐購買。

2. 學術：

學期開始前一個月我有上語言密集課，整個月的時間都在上課、跟朋友玩、熟悉這座城市，因為每天都要上課的關係，所以也去不了太遠的地方。對於德文基礎零的人來說，會有點痛苦，因為上課是全德文的……但我個人是相當推薦！除了德國其實對不會講德文的人有點不友善、讓生活更舒適便利之外，還可以交到非常多的好朋友。我們每天上課後都會一起煮飯、一起到處亂晃、一起玩，超級開心。一個月結束後，大家也會約各自旅行的空檔一起玩、逛嘉年華、相約參加派對。

學期開始後選的課就見仁見智了，我修的巴洛克與洛可可還有文化與生活，這兩門課雖然上課的時候有點小硬，但對旅行還有生活幫助很大。可以看懂很多事情、了解更多歐陸藝術與文化發展的脈絡，增加旅行深度以及有趣程度。期末考會有點累，全手寫的簡答題，得背好一些專有名詞。不會有額外要做的作業，整體來說還是非常推。

3. 校園生活：

真的超愛這所大學，他們會辦很多活動、派對，校園內的設施又都非常豐富，舉凡像是 25 歐就可以進入體育館一整個學期，他們會有各種課程跟社團，我自己就有買，上過核心肌力課、瑜珈課、有氧拳擊課、會去打羽毛球跟排球。還有像是我們的學餐（mensa）超級大，也蠻便宜的（食物的品質倒是參差不齊，有超好吃的也有超難吃的）。還有像是各種免費的新生活動，這邊推薦大家可以去

instagram 找一個叫做 win community 的東西（帳號名稱：wue_international_network），好像就是一個類似在地學生組織的東西，會辦登山活動、旅行活動、酒窖品酒活動、各種迎新跟認識人的活動、各種派對，交友廣闊的人可以在那裡找到很多好朋友。

（二）生活與旅遊：

1. 住宿：

宿舍位於 Am Hubland 16。我跟其他在這裡認識的朋友們剛好都住在不太一樣的宿舍，我個人認為扣掉宿委不會講英文這個大缺點以外，這裡真的是最佳選擇。房間空間是單人房，寬敞明亮，地下室有足夠的曬衣空間、派對房（有沙發烤箱飛鏢機）、健身房（人真的少到常常可以包場超讚而且器材蠻新），流理台夠大可以大煮飯，窗戶超大空氣清新還超級安靜，離教室跟語言中心也都是走路就能到的距離，旁邊有一間高級超市 tegut、走路 15 分鐘可以到丐幫超市 lidl、公車站牌就在宿舍對街、體育館跟圖書館也都在走路就可以到的範圍、價格也非常合理（307 歐一個月含水電，比台北便宜……），總之真的是超棒的地方，請有想認真上課的大家毫無顧忌的當成首選！

另外提醒，尤其是夏季班的朋友們，我三月的時候沒有被分配到宿舍，在外面住了一整個月的 airbnb，非常昂貴。聽說秋季交換就不會有這個問題，因為一學年住宿生會離開的比較多所以會有空房什麼的緣故……總之請大家務必小心，謹慎確認。

2. 旅遊：

我這半年除了德國以外還走訪了捷克、波蘭、法國、瑞士、義大利、丹麥、西班牙、英國等等，總共 10 個國家、30 幾個城市，算是花蠻多時間在旅遊，有點小匆忙！我把課排在週二晚上跟週三一整天，加上 d-ticket 加持，還有南德位於中心點的優良區位，會有比較多時間可以到處走走。

如果是睡得好的人很推薦 flix bus，在夜巴上過夜就是省住宿又交通費便宜，記得可以下載 Unidays 去找學生優惠，我記得每天都會有一個 95 折的代碼可以使用。

我個人是很喜歡獨旅的人，推薦同好如果要找住宿的話，優先順序是：上臉書社團「臺灣歐洲交換學生」尋找沙發衝浪的可能性>和認識的朋友湊房間一起睡>>>青旅。不喜歡青旅的原因是不太喜歡有怕被偷的心理壓力，離開洗澡刷牙、拿東西都要上鎖，對我來說很痛苦，加上室友根本運氣抽抽樂、有些青旅的鐵架床也蠻晃、大部分無遮簾等等不利因素，我覺得多花一點時間找沙發衝浪會讓旅行舒適非常非常多。交通跟住宿提早規劃，在歐洲可以省很多錢。

（三）開銷概算、其他建議：

1. 開銷概算：

因為比較常出去旅遊的關係，我的餐費跟旅費（包含住宿、景點門票、交通票等等）算是很高，半年生活費加上前期 block accout（含健保、房租、廣電費）、後期刷卡，總共花了 60-70 萬左右。也是有看到一些不常旅遊的學生說可以 40-50 萬生活半年，但我覺得那應該是不常出門或是吃的非常省才有可能做到，因為我已經搭夜巴又沙發衝浪，能省則省的情況了還是這樣。不過我比較不會省門票錢跟吃飯的費用，就是想去哪就去哪、想吃當地特色料理就不會想勉強自己吃超市麵包、想看歌劇或者其他表演也不會特別省，所以就還是要看每個人的旅行哲學。

如果純待在德國生活、偶爾參加活動派對的情況下，我覺得一個月開支用 block accout 的 992 歐元還是做得到的！

2. 其他建議：

其他學長姐沒有打到的建議，好像是要帶的東西。這裡的亞洲超市 go asia 非常齊全，該有的都有，建議要多帶的：乾香菇、鮮味炒手、柚子胡椒、椒麻粉，這些是我自己覺得帶來超讚的食材。

可以帶泡泡紙，就可以包一些橄欖油、酒那些的帶回去，如果有在市集買到瓷器也可以用，整體來說蠻好用的。

還有就是退稅的有效期限是三個月，請大家購物的時候務必記得！好像差不多就想到這些，那就祝福閱讀心得報告的各位旅行順利、出國生活愉快平安！

四、照片（必要，請提供至少 3 張）



← 符茲堡市區，超美的聖母禮拜堂！



← 巴賽隆納的海邊，是旅行遇到最喜歡的城市。



↑ 常常和韓國朋友一起煮飯吃！



五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube (約 2 分鐘)或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>