

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： 8/10

英文姓名（姓，名）： 黃弋誠	臺師大就讀科系所、年級： 體育與運動科學系 碩二
修習國家： 德國	
修習校名： 明斯特大學 University of Münster	
修習學院： Faculty of Psychology and Sport Science	
修習科系： Institute of Sport Science	
赴外學期別： 114 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 115 年 4 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
Applications of Training in Sports and Exercise	Prof. Ross Julian	2 ECTS	SoSe 2026
Forward Dynamics of Human Movement	Dr. Rosemary Dubbeldam Dr. Kim Boström Prof. Heiko Wagner	5 ECTS	SoSe 2026
NIVEAU A1.1: DEUTSCH OHNE VORKENNTNISSE, GRUPPE A / GERMAN FOR BEGINNERS, GROUP A	Sophia Junker	6 ECTS	SoSe 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）

住宿安排與建議

明斯特大學（University of Münster）校方合作宿舍資源長期極為緊縮。自十月申請後，等待將近半年皆未獲得學校住宿機會，本次同行之師大、東吳交換生共六人，均未順利獲配學校合作宿舍。據觀察，部分國際生需先入住校方緊急宿舍，抵達當地後再行尋覓房源。幸能於出發前及時取得私人房源，解決住宿問題。建議後續申請同學，應於遞交入學申請前即先行登記合作宿舍，並同步多方洽詢短期租賃房源，以分散風險。

- * WG-Gesucht租房網站投遞時建議用德文投遞成功率較高（回覆率很低，沒回覆不用太灰心）。
- * 臉書社團：德國台灣同學會、德國明斯特台灣同學會。
- * 私人管理式房源：YUGO、POHA，費用較高；但租期彈性、住宿地點優、品質穩定。

申請入籍登記（Anmeldung）：德國規定入住兩週內要去登記地址。事前上 Stadt Münster Terminbuchung 網站預約，並於指定時間拿租屋證明文件和護照辦理，辦理過程相當快速。於離開德國前，退籍一樣上系統登記後至現場辦理。

當地生活開支

生活開支方面，出發前已依規定完成德國限制提領帳戶（Blocked Account，每月撥款 992 歐元）及 Wise 數位銀行帳戶之辦理。限制帳戶選擇的是 EXPATRIO 套組，申請時可加入開通銀行帳戶。抵達德國後，經由真人客服視訊完成限制帳戶開通，每月定額撥款至指定銀行帳戶，整體財務運作流暢，生活銜接順利。EXPATRIO 提供之銀行金融卡可順利綁定 Apple Pay 電子支付，若申請實體卡片，特別提醒未來同學務必確認租屋處信箱上已張貼本人姓名，否則郵差將無法投遞（初次寄送即因信箱未標示姓名而遭退件）。

另外在開學前明斯特大學端有寄送 STIBET SCHOLARSHIP 申請通知，最後申請到兩個月 STIBET 獎助學金，提供300€/月，共領取600€。

在電信上選擇ALDI，於ALDI超市購買實體卡禮包（類似預付卡）後即可按照指示開通，每月依選擇費率進行繳納，使用上通順沒有太大問題，於歐洲旅遊期間也可同時使用。

- * 寢具、日用品：PRIMARK（便宜、離開要丟也不心痛）
- * 藥妝：DM
- * 電器用品：MEDIAMARKT

交通

學校註冊費中 (Enrollment Fee) 包含德國交通票 (Semester Ticket) 可搭乘德國全區域慢車 (RE, S-Bahn…)、地區公車、地鐵等大眾運輸工具。

- * DB APP中可設定年齡購票，ICE多有青年票優惠。
- * 可提前申辦ISIC、ESN等國際學生證，搭乘長途巴士 (FLIXBUS)、機票皆可有額外學生優惠。

明斯特為腳踏車大城，也為最便利的交通方式，可直接購買或以月租的方式取得，購買部分可透過學生社團 (Erasmus Group)、二手市集等管道；因僅半年交換，選擇以月租方式 (Swapfiets租車公司)，每月約20€包含免費維修、調整和加購保險 (遭偷車免責)。

課程修習與課外參與

課程方面，本人修習運動科學 (Sport Science) 碩士班本科課程。授課語言為全英語教學，對國際學生而言在課堂理解與表達上無太大障礙。整體教學品質相當扎實，且各科對於課程的出席與課堂參與要求相對嚴格，能深深感受德國高等教育的嚴謹態度。需特別留意的是，部分課程具有學年連貫性 (兩學期模組課程)，若未修習上學期之基礎模組，將無法直接選修下學期課程，建議未來同學選課前務必仔細核對課程綱要與選課限制。

- * 德國課程考試通常需另外登記，於學期開始初建議提早確認是否有需參加和登記截止日期。
- * 各學院安排可能有所不同，有些學院有獨立系統、迎新茶會……，建議於抵達時親自向系所承辦人詢問確認。

語言學習方面，本人加選了語言中心 (Sprachenzentrum) 之德語課程。若欲選修進階德語或其他語言課程，需於選課期前登記參加 C-Test 語言能力測驗，系統將依據測驗成績派定相應級別之班級。儘管校園內英文普及度高，但若掌握基本的日常生活德語會話，不論是在超市採買、餐廳點餐或與當地民眾互動時，都會更加順暢且貼近當地生活。

學校於抵達前有 Buddy Program 安排當地學生作為學伴，有些很熱心、有些會直接消失，這部分就比較看運氣。

課外活動方面，開學前 Erasmus Team 會舉辦 Welcome Week 活動，活動包括簡報介紹、校園導覽、團康等活動，除了讓國際生更認識明斯特，同時也能結識更多不同國家的國際學生。開學後 Erasmus Team 每週皆會舉辦國際生聚會，「亞洲週」Asian Week 大家更是拿出各自拿手好菜！明斯特大學同時為德乙聯賽籃球、足球隊伍，可提前登記索取免費門票入場觀看，現場氣氛相當熱鬧，是

校園中不同的特色體驗。

總結

於明斯特交換的這半年，相較於歐洲其他大城市的繁華與忙碌，這裡的步調更為輕鬆而緩慢。作為一座歷史悠久且單車隨處可見的大學城，明斯特擁有獨特的寧靜氛圍與濃厚的學術氣息。在這裡，生活不再只是充斥著緊湊的行程，而是讓人學會在課業與日常之間「慢下來」，細細體會生活中的每一個細節。

回顧整個交換過程，相較於其他國家，德國在前期籌備與行政程序上確實更為繁瑣。從簽證申請、限制提領帳戶開立、財力證明審查到自行尋覓租屋處，每一個步驟都需要從零開始摸索與克服。然而，正是這段充滿挑戰的過程，成為我此行非常寶貴的學習經驗與成長。

這段經歷帶給我極為豐富且多元的體驗。不論是在專業領域上的跨文化學習，抑或是騎著單車穿梭於古城街道、參與 Erasmus 聚會與各國朋友交流，都深刻拓展了我的國際視野。在明斯特的「慢生活」，不僅讓我學習到如何獨立應對各種跨國行政與生活的挑戰，更給予我重新沉澱、思考與充電的空間。這段寶貴而獨特的交換經驗，無疑是我求學生涯中最難忘且深刻的一頁。

四、照片（如有，請提供）

德乙籃球聯賽



台灣同學合影



明斯特宮



ERASMUS ASIAN WEEK



明斯特湖畔和日常腳踏車



五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

常用連結

註冊繳費系統

<https://service.uni-muenster.de/go?sap-language=EN#Shell-home>

選課系統

<https://osso.uni-muenster.de/qisserver/rds?state=wplan&search=ver&act=rem&show=plan&Vid=451660&Gid=>

課程網站 Learn web

<https://sso.uni-muenster.de/LearnWeb/learn-web2/course/view.php?id=93026>

學校 Mail

<https://sso.uni-muenster.de/perMail/cgi/permail?ssoredirect=1&cset=utf-8&lang=1>