

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

※撰寫注意事項：

所列大綱為基本應填項目，不可刪減；

版型不拘，可依需求增加內容；至少 2 千字，可穿插照片；

轉為 PDF 檔後容量在 8MB 以下。

一、學生資料

填寫日期：2015.09.25

中文姓名： 連芳譽	103 年度學海飛颺 _____ 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 健康促進與衛生教育學系四年級	
研修國家： 德國	
研修校名： 海德堡大學	
研修學院： The Faculty of Modern Languages (Neuphilologische Fakultät)	
研修科系： Anglistisches Seminar	
研修期間： 103 年 09 月 ~ 104 年 07 月	

二、緣起

自從高中短暫的在德國參加一個月的語言班夏令營後，就十分嚮往能再次拜訪德國以了解他們的文化。在努力增進德文的過程中，卻也一直遺憾沒有機會實際將所學的德語運用於生活中，因此我相信唯有拉長交換的時間，才能真正體驗當地的文化並與之交流。

三、研修學校簡介

海德堡大學，全名魯普萊希特-卡爾斯-海德堡大學

(Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg)，是為了紀念兩位辦學名人，魯普萊希特選侯是海德堡大學的創始元勳，巴登的卡爾大公則是海德堡大學的再造恩公。學校位於德國巴登-符騰堡州的海德堡市。1385年10月23日海德堡獲得了教皇Urban 六世建立大學的特許，1386年建校，是德國最古老的大學。建校之初即設有神學、法學、醫學、哲學四大經典科系，直到1890年自然科學系才成為第五個獨立的科系，1969年海德堡大學的科系發展為16個。而現今校區散落在海德堡市各區，Bergerheim校區大多以政治、社會、經濟學系為主，Neuheim校區則以自然科學學系為主，包含物理、化學、南亞文化研究學系、醫學、癌症研究中心等等其他人文科學學系大多座落於老城區(Altstadt)，包含法律、語言學系等。



海德堡美麗的老城區

四、國外研修之課程學習（課內）

第一學期我決定先專心增進我的德文，以便之後在下學期聽懂大學裡德文授課的課程，很幸運的，海德堡國際事務處能免費讓A2程度以下的學生參加一次DSH密集準備班的課程，在這類的語言班中，老師不僅會教授文法，更會特別針對想在德國念書而必須考DSH的題目做練習，也讓我難得有機會了解DSH的考試方式。而在德語課之外的空堂，由於我自己對如何教中文的課特別有興趣，更特地到了海德堡的孔子學院(Institut für Sinologie)旁聽華語教法的課程，更對之後在與德國人進行語言交換有很大的幫助。除此之外，由於我的主修是近似於公共衛生的領域，我也到了當地的公衛學院(Institut für Public Health)旁聽了一堂碩士班討論論文的課，這個學院是獨立於醫學院之外，每年接受來自全球各地的申請再入學。在旁聽這堂碩士論文討論課的時候，學生不僅是來自世界各地，同時也是專長於不同領域，我還記得有一堂是一位來自非洲國家的學者跟我們分享他準備發表的論文，主題是有關於他如何促進懷孕婦女到醫院受檢的比例，但受限於地形的限制，當地人口分布以聚落式村莊為主，因此在他的研究母體為隨機抓路上的人作為研究母體，這不禁讓我回想以前上課時跟老師所講的研究方法，帶給我很多不同的思考。

第二學期我決定在我交換的系所，也就是英語系，體驗不同的寫作課及文學課的上法，而其中寫作課的負荷是最重的，除去每周的小作業，還必須隨時上moodle平台與你的組員共同協作編輯完成作業，及定時繳交作文。最令我驚訝的是他們對於「抄襲(plagiarism)」的態度，在第一堂課時，我們都必須簽一張切結書(honor pledge)，內容大致是說若是被抓到你寫的論文有抄襲或不當引用網路上他人作品的可能，則立即會被這個系所開除學籍，這也讓我體會到國外對於著作權這一塊多麼的重視！而也正是這門課對於學生嚴格的要求，讓這門課也成為德國學生為之色變的一堂課，在期中就有不少人退選以免被當。

而利用課表的空堂，由於我對法律領域非常有興趣，我跑去旁聽了三堂法律系的課。法律系的課分別為美國民法、刑法及法律系統的概論，三堂皆為英文授課，三位講師也分別都是美國前檢察官出身，其中民法概論的老師本身也還在德國大學裡寫博士論文準備取得博士學位。其中我覺得民法概論的老師帶給我最多的啟發，他的教學模式是比照美國法學院的上課方式，也就是說學生回去要先自己研讀個案，然後上課時老師帶領大家討論，最困難的部分是老師並不會告訴你正確答案，因為沒有一個是正確答案，只有不同的角度去思考這個案例，這也讓我學會用不同思考方式去解決事情。而讓我措手不及的是在上刑法概論時，老師時不時會穿插德文講解，印象最深刻的是在講到O.J的案時，老師從原本的英文模式轉換為全德文，我只好下課詢問隔壁德國朋友他所說的內容，也讓我見識到法律德文比起一般日常所用德文困難的許多。

課程資訊

(僅列出有實際取得學分之課程)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
德語語言課:A2.2 Deutschkurs A2.2	Francois Burgy	24 ECTS	Winter Semester 2014/15
英國文學:1660年~1700 English Literature 1660-1700	Peter Paul Schnierer	4 ECTS	Summer Semester 2015
德語閱讀理解與寫作:B1程度或以上 Textverstehen und Textproduktion	Monika Karas	4 ECTS	
高級寫作 Academic Essay Writing	Carolyn Burmedi	4 ECTS	
德語語言課:B1.2 Deutschkurs B1.2	Herbert Kollenz	12 ECTS	

來到德國最重要的就是想趁有此環境多增進德文語言能力，以下特別對於在海德堡大學所能取得的學習資源作簡介：

- 學期開始前的語言班(Vorbereitungskurs)
時間通常為九月或三月，此時會收到來自海德堡國際事務處的信，而海德堡國際事務處提供本校交換生免費一次參加這類課程的機會，非常建議多加利用，不僅可以先認識來自他國的交換生，更可能找到交換至同一系所的人
- 專門開給交換生的語言班
時間通常為學期中，有分每周四小時及八小時，海德堡國際事務處會支付B2程度以下的費用。上課時間通常為星期一及三，四小時的課程可以選擇下午上課或晚上上課。就我的經驗是八小時的課程似乎是四小時的課的加長版，只是上課速度較慢，因此較建議上四小時的即可，以多出更多時間去念大學裡課程的內容。

另外以後若有意繼續到德國念書，通常需通過 DSH，而專開給交換生的語言班中也有 DSH 準備班，可透過這種班參加之後海德堡辦的 DSH 考試，比起之後還要先參加當地的語言班才能報考來的划算許多，費用自費。

● 德文系資源

海德堡大學有德語系，其中 Deutsch als Fremdsprache 提供不少專門開給交換生的課程，如第二學期我所修的閱讀理解課程，課程中老師每周會發一篇文章，主題包羅萬象，從難民議題到大學選舉等，閱讀後必須練習寫摘要，在這門課中我學到許多德文句型，德文寫作能力進步不少。個人經驗覺得這類的課程比起學期中專開給交換生的語言班更能學到許多，課程內容較豐富且與時事相關，尤其是寫作能力部分能大幅進步，十分建議修習這個系所的課程。

最後想特別提及修課方式的差異，由於德國與台灣的大學比起來多出許多課程類型，如通常在大講堂聽課的 Vorlesung、練習課 Übung、需寫信或至老師辦公時間詳談的進階課 Seminar 或 Pro-seminar 等等，修課加選方式都不相同，而除卻學校一開始有的新生簡介(Orientierung)，各系所通常也會舉辦自己的新生簡介，通常可以在那找到各系所專門負責交換生業務的負責人，更可以趁此機會多詢問相關事務，十分建議參加。

另外課程查詢通常可以使用 Lsf 進行所有課程的加選及查詢，但與台灣的大學選課系統不同的是，通常系統後加選不代表已經選課成功，需至課堂第一堂課確認是否加選成功。比較特別的是，英語系有自己的選課系統:Sign-up platform，但是這個系統是給本地學生，交換生又另有其選課方式，詳情必須向負責人詢問後才得知。

五、國外研修之生活學習（課外）

當初想出來交換其中很大的原因就是訓練自己獨立，而來到德國第一個體驗的就是其官僚體系了，相較於台灣，在德國要申請文件很像在跑 RPG，一種大地遊戲，要順利闖關必須要到許多地方收集所需的印章，更重要的是必須注意各處室的開放時間，偶爾還會碰上負責人休假而必須等待更長的時間。因此不論是在申請延簽或是離開時要辦理退宿等手續都必須注意各項規定辦理時間，避免被罰錢。

而海德堡大學在每周一都會在校園咖啡廳 Marstall Café 舉辦電影之夜，只需要繳交少許門票費 2 歐即可以看新片，通常是德語發音，因此也是個非常好練習德文聽力的機會。除此之外，每周日在咖啡廳也會播放德國犯罪型影集 Tatort，這是一部類似 CSI 的影集，我通常都會在周日跟朋友一起收看，順便一起練習德文。而每個月固定其中一個周三會舉辦 Sprachcafe，提供大家一個語言交換的平台，更是一個非常好與他人練習德文的環境，也是認識新朋友的好地方。

除此之外，以前在台灣我過著不健康的生活，過於忙碌的生活型態造成我不健康的飲食習慣，因此在交換期間我給自己訂定一個目標，要活得健康一點。過於高昂的物價督促我廚藝的增進，從一開始快把廚房拆掉到能迅速在一小時內煮出三菜一湯，及盡量少吃太油膩的食物。而海德堡大學更提供多元的運動課程，在繳交學校的行政費用後，憑學生證可以至運動中心免費上多種課程，包含瑜珈、Body Shape、Conditional Training、Hip Hop 舞蹈等等，又或是自行到健身房運動，都不須額外繳交費用，非常划算。



運動中心所提供的免費運動課程

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 培養自主獨立性
2. 增強問題解決能力
3. 德語能力的增進
4. 培養多元思維能力
5. 自身健康的增進
6. 了解不同文化的差異、破除舊有迷思
7. 提升國際視野

七、感想與建議

在修習英語系的課程中，我有遇到修教育學程(Lehramt)的德國學生，在與其交談過程中，我發現德國教育與台灣的教育方式十分不同，德國教師必須教會學生如何獨立思考，也就是說培養學生獨立思考的能力，因此老師出給學生的作業通常沒有一定的答案，必須由學生自行尋找答案，而考試亦是如此，學生們必須學會如何表達自己的意見且兼具邏輯性，這類似於之前在聊的十二年國教核心概念，對我來說，這似乎是德國老師的一大挑戰，因為要培養學生自己思考的能力比起培養學生帶著走的能力來的困難許多。而除了與他們聊到教學現場的難題之外，現在由於資訊發達，學生要比以前來的難以教育似乎是全球共有的現象，透過已在學校實習的德國朋友口中也得知，家長也比以前來的保護小孩，也造成老師們在教育上實施的困難，也讓我發現原來老師們要解決的問題都一樣！

而在與不同國家的人交流的過程中，也破除我對特定國家的迷思，例如我們常常覺得德國人做事嚴謹有效率，但是其實常常要辦事都會花上一兩個小時以上了，比如有一次我要去銀行櫃檯換錢，一進去整間銀行只有一個可以換錢的櫃台，我跟朋友整整等了一個小時才輪到我們換錢，效率非常慢。但是在跟其他歐洲國家朋友聊天的過程中，他們告訴我德國已經是全歐洲算最有效率的國家了，西班牙的朋友告訴我，如果這發生在西班牙，大概不知道要等到猴年馬月了。而有時我與朋友們會發現德國人的思維其實非常的一直線，他們認定了某件事該是這樣做就不會破例，很少有例外，因此在我詢問他們事情的過程中，不同的事情切入角度你會得到不同的答案，我發現，若要順利解決事情達到你想要的結果，那你必須多方嘗試不同的角度去試圖說服他們，中間過程需要個人極大的耐心去等待，也造就我做事變得不疾不徐，因為有時急也不會改變事情的結果，唯有耐心溝通才是解決事情的主要之道。

除此之外，我觀察後發現他們的看病習慣也與我國十分不同，通常生病我們可能會急著找大醫院求診，但是在德國，你必須先從診所的家醫科看起，在家醫科決定你的症狀後再到其他科看診，實施真正的醫療資源分流制度。而正是在德國看診之後我開始體會到台灣健保的好，如我有次腹瀉他們要抽血分析我的病因，但他們一次只做一項檢測，必須透過層層檢查才能測出是什麼導致我的腹瀉，而在台灣卻很方便的一次性將所有檢測做完，我必須一次次地到診所去不斷抽血檢查，對我來說，是比較麻煩的，但是像台灣這樣一次性地做完檢查，有時也是一種醫療資源的浪費，所以以長遠來看，德國這樣的看病機制似乎才能達到真正的醫療資源的利用。

最後我真的非常感謝政府及學校願意給予我這樣的補助減輕我的負擔，讓我能出國去看世界，在這一年中，我獨自旅行到了許多地方，遇到很多來自不同國家的人，而後我也發現，有時要真正的出走才能了解不同國家的文化，沒有這些相處的經驗，也許我們只會用舊有經驗去判斷我們現有所知道及了解的事物，例

如我認為台灣真的深受美國文化影響，但是出國後才發現，原來世界上還有英國口音、愛爾蘭口音，其中尤其以愛爾蘭的英文最難辨認，他們有一種特殊的腔調，以及真正跟美國人相處後才了解他們所謂的 party 文化是什麼等等。或甚至我們會被錯誤的迷思所影響，認為他人所形容的是對的認知，直到自己真正去深入了解他人文化後，才發現也許我們一直所認為的是錯的。所以我非常建議同學們多利用交換的機會出走，脫離自己的舒適圈，真正的體驗生活並拓展自己的視野，如我自己與來自瑞典、英國、義大利的朋友一同談論女性主義，與丹麥、挪威的朋友聊廉航飛行員薪資太低的問題，到瑞典拜訪朋友體驗真正的電動車等等，即便只是旅行亦是培養解決問題的能力，因為旅途中總有許多未知因素，在語言不通的情況下要解決也不是件容易的事。除此之外，我體會最深的就是「出門在外靠朋友」這句話，人身在異地，結交朋友真的是一件很重要的事，有事發生大家除了能互相照顧，你也能因此得到許多訊息，如寒假的寄宿家庭計畫其實大多是日本交換生才會得到的資訊，但其實我們也可以參加，只要自行詢問承辦人即可。因此建議如果教育部能增設給學生們出國交流的機會，讓我們可以多些不同的思維，破除舊有思考方式，體驗不同的文化。

八、其他（例：影音電子檔...等，如有，請提供）



海德堡最古老的房子



海德堡城堡古老小火車