

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：08.07.2020

中文姓名： 葉喬安	英文姓名(姓,名)： Yeh, Deedee
臺師大就讀科系所、年級： 圖文傳播學系108級	臺師大學號： 40472006H
修習國家： 德國	
修習校名： 海德堡大學 Universität Heidelberg	
修習學院： Zentrum für Ostasienwissenschaften	
修習科系： Ostasienwissenschaften HF	
修習期間：2019年 9月 ~ 2020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/期
German Language Intensive Course A1.2	Marlen Buß	8 ECTS	2019/2020 Winter
German Language A2.1	Ömur Hoffmann	12 ECTS	2019/2020 Winter
The Language of the Press	Bruce Gaston	4 ECTS	2019/2020 Winter
Zeichenkurs: Kopf-/Figur- und Aktzeichnen	CLAPEKO van der Heide	3 ECTS	2019/2020 Winter
German Language B1.1	Heike Wolff	6 ECTS	2020 Summer
Kreatives Schreiben 2	Arne Bölling	8 ECTS	2020 Summer
Is Disney safe for kids? Popular Culture in the United States	Dr. Andreas Müller-Hartmann	4 ECTS	2020 Summer

(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）

十二個月的交換生活可以發生什麼事呢？

和一個陌生的語言磨合，從初學者提升到能漸漸讀懂報章雜誌，因為看懂一則德文笑話而發自內心地大笑，表達自己的想法和當地人侃侃而談。

國民外交，每個交換生都代表著自己的故鄉，我們分享不同的成長背景和價值觀，語言和文化的碰撞，然後一起探索海德堡和精進德文。用美食會友，鍛鍊廚藝和日常生活技能，上至烹飪、打掃、理髮下至怎麼修理腳踏車，學會怎麼照顧好自己是至要的責任。

親眼見識那些以前只在社會課本上短暫帶過的人文景物，民族底蘊和歷史交織下的盛衰。在城市與城市間遊蕩，征服新的海洋與陸地，未知的地形與氣候，和世界對話，和自己對話。

摔斷兩根骨頭然後經歷人生初次開刀。住院期間用還不成熟的德文努力和護理師溝通，或是與同個病房的奶奶們閒話家常。

遇上全球流行性疾病，連續三個月不得不保持社交距離，關在家中體驗隔著銀幕上課到一半網路連線不穩定，老師消失剩同學們面面相覷的窘境。

雖然是歷經曲折和充滿不確定性的一年，卻是永生難忘的經驗。

而以下將以這五大類簡介交換生活細節，更詳盡的版本可以[參考](#)：

【食】 市區附近分布不同特色的超市（健康有機、高級生鮮、價格實惠……等等），市中心也有亞超能購入家鄉味食材，德國的生活用品物價相較其他歐洲國家便宜，自己下廚能同時維持健康並精進廚藝。建議可以從台灣帶一些習慣的調味醬料或零食，想家時解解饞。在外用餐價格介於10-20歐不等，海德堡有不少異國餐廳，尤其以韓式料理最為出色。若是在學餐吃飯則是多以秤重計價（最推薦Marstall Mensa），一餐約3-5歐。

【衣】 春秋兩季早晚溫差稍大，夏季唯一的困擾就是太熱，雖然不會粘膩濕悶，但大部分宿舍和建築並沒有配設冷氣，因此只能自求多福，電風扇是必備

的。冬季可以採洋蔥式穿搭，室內都有暖氣，偶爾有陰雨，下雪的機率則蠻小的。主要換季大特價是一月中和七月中旬，有低至5-3折優惠。身材嬌小的朋友可以考慮童裝部門。主街上有不少連鎖服飾店，再者也可以至隔壁城鎮 Mannheim 有更多購物選擇，或是網購。

【住】 學校保障交換生一定會有宿舍，通常也會根據你的志願分發。常見的住宿區域可能是：老城區 / INF新區 / Rohrbach區，單人房或多人WG都有可能。和室友好好相處並分配打掃採買工作。徵收廣電費(Runkfunkbeitrag)要記得繳交，可以和同房的室友，或者也可以問鄰居一起分攤。德國電壓220V，若是從台灣自備電器要注意。生活家具可以至超市、藥妝店、BAUHAUS、IKEA、HEMA、Müller等等慢慢買齊。電信部分可以選擇Aldi Talk、Telekom、Vodafone等等的預付卡，切記遠離O2一生平安。若宿舍沒有wifi，則需要網路線 + 路由器，若連網路都沒有...問問看室友是否能平攤wifi或請電信來裝。

【行】 VRN是這區域的大眾運輸公司，旗下有公車、路面電車、區間慢車、VRN Next Bike (類似U-bike的設施)。憑藉學生證可以在平日晚間7點後和例假日全天免費搭乘。在學校註冊後也可以購買學期票(約170€)範圍可至附近許多城市。當然也可以購入腳踏車，但冬季氣候不一定適合騎乘通勤。另也有腳踏車月租服務(Swapfiets)可以考慮。

而德國位處歐洲中心，至各地旅遊都相當方便，許多交通運輸、住宿、景點都有提供學生優惠：

- ISIC國際學生證
- ERASMUS會員卡
- DB BahnCard 25/50，德鐵推出的年費制優惠卡，購票時能打75/5折。
- DB Länder Ticket，以邦為單位的日票，最多5-6人，適用IC/ICE/EC以外的車種，多人出遊分攤下來比較划算。
- FlixBus，願意搭長途巴士的話相當方便，城市之間的連結有不少選擇。最近還有推出Flixtrain。

【育】 大學內課程主要分成三種

Seminar：教師講課之餘非常重視學生討論和回饋。

Lektüre：單純講課。

Übungs：類似實作課。

每學期開放課程可以上[LSF網站查詢](#)，按學系/授課老師/日期或是感興趣的內容關鍵字搜尋，將想修習的課程加到個人日程表裡能顯示一週的課表。但這並不代表就選到課了!!!每堂課註冊的要求不一樣，課程介紹欄位會註明，也建議寫信詢問授課老師是否讓交換生修課、學分採計方式。

交換生能免費上一期的德文預備課程（冬季或夏季版），但C1以上程度者須自費。開學後的德文課程亦然，有每週4/8小時之分，也有其他德文應用課程，例如單字訓練、商用經濟德文、創意寫作、電影鑑賞、哲學……等等，交換生專員屆時會寄信告知如何選修。

而海德堡依山傍水的良好地理環境不管是在河岸邊散步慢跑或是到附近山陵建行都很方便。學校也有提供各式體育課程：球類、舞蹈、體術等等，開學時會發一張小冊子上面會寫這學期開設的課程。後續可以上[Hochschul Sport](#)登記繳費報名。

【樂】 海德堡附近有主要的電影院(LuxorKino)和一些零星分佈的獨立電影院。大部分的節目或電影都會被德文重新配音，因此可以注意是OV(original version) 或DV(deutsch version)。學生可以免費訂閱一年Amazon Prime，購物福利之餘也可以觀看許多影劇，其他例如各大影音串流平台也是你的好選擇。以及德國公共頻道也能使用網頁版觀看，新聞、報章、影劇是精進德文的好學習資源。

[ESN Heidelberg](#)、TSA海德堡台灣同學會，不定期舉辦許多同樂活動，即使不是Erasmus學生也能參加。

主要的長假為：聖誕新年假期、寒假、復活節連假、暑假，和其他零星的天主教節日。除了規劃旅行外，聖誕假期也可以考慮申請至Gast Family度過，能體驗德國傳統慶祝方式，是相當難得的機會。

四、照片 (如有 , 請提供)



和課堂認識的德國朋友一起包水餃。臺式豬肉高麗菜餡水餃，以及德式起司玉米沙拉水餃的嶄新嘗試。



與另一位師大交換生造訪巴黎。必須在艾菲爾鐵塔前留下觀光客紀念照。能有人一起體會交換生活的辛酸苦辣，一起同樂，是最幸運不過的事。



冬至時與其他國家的朋友們一起手作湯圓和地瓜圓。



INF宿舍走約10分鐘便能至河畔，傍晚時沿著散步或慢跑都很愜意。



在波蘭滑雪時摔斷兩根骨頭，還好平安回到德國開刀並住院休養。再次意識到強制學生健保的重要性。旅行時切記安全至上！



兩個半小時的車程便能至史特拉斯堡、科爾馬體驗南法風情。



聖誕節Gast Family活動，與海德堡的一家德國人一起慶祝平安夜。享用了午茶與德式料理、至教堂集會、圍著聖誕樹唱歌與祈禱，為2019年劃下完美句點。



前來照顧術後康復的我的母親。在海德堡著名的「哲學家小徑」野餐並鳥瞰對岸的老城區。

五. 影音電子檔 (如有 , 請提供)

六. 其他

海德堡交換攻略

由107與108學年度交換生共同編輯完成，非常詳盡記載交換前中後常見疑問與注意事項，供之後赴外研習生參考。

https://docs.google.com/document/d/1KSUUm_SklOn8NF_T46blilThlgCenO4kKTCI5MfWM4E/edit?usp=sharing