

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：2021.04.20

中文姓名： 陳信慷	英文姓名(姓, 名)： CHEN,HSIN-SU
臺師大就讀科系所、年級： 歐洲文化與觀光研究所四年級	臺師大學號： 60682004I
修習國家： 德國	
修習校名： Freie Universität Berlin 柏林自由大學	
修習學院： Fachbereich Politik und Sozialwissenschaften 政治與社會科學學院	
修習科系： Sozial- und Kulturanthropologie 社會與文化人類學	
修習期間：109 年 10 月 ~ 110 年 03 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Food Studies: An introduction, with emphasis on the cultural history of food in Berlin.	Susanne Scharnowski	5 ECTS	Wi/Se 20/21
Niveau A2.2/B1.1 - Sprachkurs I	Tina Hoffmann	10 ECTS	Wi/Se 20/21
Verstehen und verstanden werden - Dialoge führen in der Fremdsprache Deutsch-Artikulation, Kommunikation, Interaktion	Assinja Demjjanow	0 ECTS	Wi/Se 20/21

(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）

2020 年，是不尋常的一年，突如其來的疫情降臨，讓原先充滿理想憧憬的交換生活，在抵達柏林的兩週後，正式封城，所有想像直接打回原形，而柏林一直到我離開前再也沒有解封過。聽起來好似有些惆悵，喔！不！事實上卻正好相反，人的韌性之強大，總是會想方設法的「過生活」，山不轉，路轉，路不轉，我轉。在柏林自轉的四個月，它帶給我的太多太多，或許這一篇也說不完，也或許我一生也講不完，但是接下來我將以文字佐以圖片的方式，努力分享給未來想來柏林自由大學交換的你們，而我沒有回答到的問題，也很歡迎你們之後直接聯絡我，讓我能有機會和你們有更多交流，一起分享柏林。

● 出國前的準備小工作：

親愛的朋友們，與柏林相遇前，我們有些事情需要先辦理，以下是一定要完成的項目，請你們紙筆手機記事本備好，謹記於心，柏林就離你不遠了，大約剩 9,025 公里。

● 限制提領帳戶 (Blocked Account)：

德國政府為確保每位學生在德國每月有一定的生活費，所以在申請學生簽證時，其一規定就是你**必須要有限制提領帳戶與德國保險的證明**。而限制提領帳戶是你在台灣時，會先將目前德國規定的基本生活費每個月 853€，先存到帳戶中，以交換期限來算，像我交換半年，也就是六個月乘以 853€，總共為 5118€ 存到戶頭裡。而當你抵達德國開啟限制提領帳戶後，大約幾天的時間，銀行就會匯第一個月的錢給你（意思就是說自己本身在臺灣，也要先換一些歐元在身上，在等待第一筆生活費來之前，可以做使用），從此之後的每個月銀行會依序匯款給你。當時我選擇線上申請 **Expatrio 給學生族群的大禮包(Value Package)**，裡面包含限制提領帳戶、德國 TK 保險以及其他東西的贈送，全部一次一起辦理，大約一周的時間就能辦理完畢，快速方便。

● 德國保險 (German Insurance)：

德國大學規定，每個學生在德國就讀時期一定要有保險，而這裡要注意的是在臺灣保的旅遊險或任一個保險都沒有含括德國學校所要求的全部項目，所以一定需要保德國保險。而德國保險分為公保及私保，公保有兩家大公司分別為 TK 及 AOK，兩家的價錢差不多都為一百多歐左右/月。如果保險保好，建議一定要**確認保險包含哪些項目**，例如其中一項**施打預防子宮頸癌疫苗**，建議女生可以去打，因為在台灣是需要自費施打，但是在德國這是可

以向德國保險公司申請支付的，所以確認有哪些項目是保險有包含在內很重要。

- **德國學生簽證 (Student Visa)：**

在這裡誠心建議大家，**提早兩到三個月**至德國在台協會的簽證線上系統預約時間，非常搶手，就連在疫情期間也是很快就被搶光。成功預約到了之後，先恭喜你之外，要注意**一定要詳細閱讀德國在台協會在網站上所提供的辦簽證要帶什麼資料的表格，務必全部完整帶好**，因為少了任何一個文件、照片或是簽名，你就要等下次再約，再跑一趟送過去給他們，來回會花費很多時間，你的簽證也會比較晚下來，而且德國在台協會的人員有些比較直接，所以再三叮嚀，請務必將資料全部完整帶好！他們能快速作業，你也能早日拿到熱騰騰的簽證。

- **申請宿舍：**

柏林自由大學是沒有自己宿舍的，所以大部分的學生會透過不同的機構來尋找學生宿舍或是 WG，房租大約從 250€ ~ 750€ 都有，而我當時是選擇 StudentWERK Berlin 機構的 Halbauerweg 宿舍，位於柏林的南邊，是柏林年長者較多的區域，到市區差不多 40 分鐘，宿舍附近很安靜，配置是兩個人共用一間衛浴，八個人使用一間廚房，附近有 3 家超市走路 2-7 分鐘就可以到達很方便。歡迎你們去參考，在柏林與我同甘共肥的朋友兼室友—蔡欣穎同學所寫的，他的心得中有比較 StudentWERK Berlin 的其中三間不錯的宿舍，非常詳細清楚，我們都實際去過，真心誠實與你分享。

- **預約到戶政事務所入籍的時間：**

事情是這樣的，外國人如欲在德國停留三個月以上者，都須在入境完成房屋簽約後，14 天內至當地戶政事務所 (Bürgeramt) 辦理戶籍登記。申請預約時間的方式，分為線上預約和現場排隊 (注意有些 Bürgeramt 是沒有現場排隊的)，而線上預約是一次開放至兩個月的那天後，比如說我 10 月 15 日到德國的兩週內需要辦理入籍，那我就可以在 8 月 16 至 8 月 30 日先線上申請預約入籍時間和在哪個戶政事務所辦理，有個好處是可以先選擇離你住所近一點的戶政事務所，因此**已知入境德國日期的同學可先行上網預約**，不然現場排隊不知道會排多久，也不知道之後還剩下哪個戶政事務所有空缺，大部分剩下的都比較遠，會坐車坐到天荒荒嘞！

- **加入臉書社團：**

有朋自遠方來萬分開心，好康道相報，以下推薦的社團，你可以在裡面找到不錯的二手家具、德國生活小秘訣、認識在德國的臺灣朋友以及德國超

市好吃好玩的東西：德國柏林暨布蘭登堡台灣同學會、德國台灣同學會以及德國超市分享（本人特愛，一定要加！）。

- **重要習慣：**

隨時檢查自己的信箱有沒有臺灣就讀大學、即將去交換大學、德國宿舍…寄給你的信，因為在正式交換前，信件時常會如雪片般飛來，**請記得要詳讀！**

- **歡迎抵達柏林：**

各位想來柏林自由大學的朋友們，在這裡先和你們說聲抱歉，因為原先很興奮想分享食衣住行育樂等項目，在我轉頭一秒後發現。啊哈！疫情期間，衣行育樂等部分，我們默哀。但是且慢，我們不要慌張，還是非常多東西可以介紹的。

- **租屋處簽約：**

首先，熱烈歡迎你突破所有關卡來到這，接下來可以好好給它認識好幾下的柏林。柏林很大，但是交通非常的方便，首要任務是找到你租屋的地方！找到租屋處後，與房東簽好約，**切記一定要將合約收好**，因為去戶政事務所入籍時，需要一併帶上房屋合約及護照，才能順利辦理。

- **入籍(Anmeldung)：**

記得我們在出國前有說可以提前兩個月預約到戶政事務所入籍的時間嗎？如果你有聽話，當時就預約好了，恭喜你！你只需要直接帶著房屋合約及護照，依照預約時間過去辦理就可以了。如果沒有預約到也沒有關係，有些戶政事務所會在早上 8 點或是 10 點開放當天還有的名額，非常搶手，所以要提早坐在電腦前，時間一到就當搶演唱會的票一樣，預約到之後就能當天前往辦理了。

- **電話卡：**

建議先在臺灣買一張 7 天有附網路的電話卡先備用，可以在抵達德國時與家人聯絡，也能在前往柏林租屋處時使用導航。德國電信中的大廠牌有 02, Vodafone 及 Telekom，我自己在抵達德國後，帶著護照至 Vodafone 門市購買每個月 9.99 歐的 sim 卡方案（附有德國號碼），每個月網路流量為 3GB（如果需求是查資料及使用 Google Map 很夠用，但是如果是要看影片聽音樂就建議選擇其他方案），方案有附贈 90 分鐘的電話時間和 200 封的免費簡訊。使用下來大部分網路都是穩定的，而且建議大家下載 Mein Vodafone 的 App 到手機中（記得先將手機改為在德國地區才能夠下載），可以直接在

線上儲值，而 Vodafone 會每個月自動扣款，所以你也不需要再去現場門市。離開前，盡量讓裡面歸零，然後 Vodafone 會在德國的電話號碼沒有使用三個月後自動消除帳號。

- **激活你的保險和限制提領帳戶：**

保險的部分，因為我是辦 Expatrio 的禮包，所以抵達德國後，只需要進入 Expatrio 網頁，將保險的部分 Active 即可。而限制提領帳戶的部分，我後來將它和網路銀行 N26 結合，使用起來很方便，在超市 Rewe 和 Penny，藥妝店 DM 和 ROSSMANN 都可以免手續費提款，而且如果你的朋友也是使用 N26，你們互相轉錢，會馬上匯入對方戶頭也是免手續費的。

- **電器家具：**

來到新地方會需要購買電器或是家具，尤其是吹風機及電熱水壺。在前述我所提及的社團「德國柏林暨布蘭登堡台灣同學會」會有人賣二手的，你也可以自行貼文詢問，大家都很熱心幫忙；另外，我也推薦你加入「Free your stuff Berlin」社團，裡面很常會有人免費分享一些自己用不到的東西，或許你就能在裡面掏到寶物！

- **超市：**

超市是我們疫情之下的超級好朋友，每天報到跟店員聊開是家常便飯，幾乎很早開門營業到晚上 9 點或是 10 點。德國的超市最常見的超市有 Edeka, Rewe, Lidl, Aldi, Penny, Netto, 其中以 Edeka 和 Rewe 最高級，但是價格都很親民，有現切肉品區；也有像大潤發和家樂福的大賣場，Metro 和 Kaufland（有賣雞腿排）；如果喜歡新鮮便宜的蔬果、肉類或是烤肉，柏林有非常多的土耳其超市，東西都物美價廉；另外，想要買臺灣或是亞洲的商品，柏林有兩個大的連鎖亞洲超市，東方行 Go Asia 和榮利市場，價格都差不多，目前東方行有活動是每個月的第一個星期六，全面打 9 折，可以去看看！關於更多超市好吃的分享，建議加入臉書「德國超市分享」社團。

- **選課資訊與線上授課：**

在特殊的時期來到德國，所有的課程都改為線上授課，它與一般能人與人面對面上課的感覺和學習會所不同，以下我來分享我所選的課程以及線上授課的經驗。

- **選課去哪裡：**

先不要緊張，因為自由大學在開學前會寄一封 Email 邀請所有的交換生

參加開學說明會，在說明會中就會教大家怎麼選課以及任何你需要對學校的了解，而我簡短地解說，選課怎麼操作。

自由大學的選課系統為「**Campus Management**」，登入進去左上方有個 Anmeldung/Abmeldung（加選/退選）點進去後，下方的 Auswahl des Studiengang（選擇課程）就會出現你所選的科系和全校課程選項，在選項的右手邊有個小方格 Abgeschlossene Module Anzeigen(顯示完整課程)，記得打勾才會顯示所有的課程出現，接下來你就能開始去選自己想上的課程。每個科系都有開設英語授課課程，而學校也有另外開授英語授課課程給國際交換生做選擇，所以如果不會德文也不用擔心。

德國的課程有分為 Vorlesung、Praktikum、Seminar、Exkursion 和 Übung 等，簡單來說與交換生比較有關係的是 **Vorlesung** 和 **Seminar**，Vorlesung 就是所謂的大課，除了原先的課程外，有時還會要再選一門小課程，它通常時數比較長，所以學分數也比較高，主要是教授上課，學生作筆記，下課前可以問問題；而 Seminar 的形式，就是教授在課堂前提問題，然後提供他的 presentation、需要閱讀的文獻或是需要看的相關影片，然後在課堂上與學生討論，學生們會踴躍發言表達自己的意見。

在選課時要看清楚課程是 Vorlesung 還是 Seminar 呦！確定有選上的課程，就會到學校的另一個平台 **Blackboard** 裡面，它就和師大的 Moodle 很像，裡面會有老師上傳的所有課程內容資訊和老師每周會告訴大家的事情都會在上面。而要特別注意的是，如果你想選擇語言方面的課程，它是在自由大學的 **Sprachenzentrum**（語言中心）選課，所以在 Campus Management 是找不到德語語言課程的。

● 線上授課的經驗：

自由大學的線上授課目前是以 **Webex 授課為主**，因為我沒有使用過其他線上授課軟體，所以沒有辦法做詳細的比較，但是我能分享老師和學生是如何使用 Webex 上課。在課堂中，老師除了會分享自己螢幕上的 PPT、影片、音檔或是文章外，他也會將每個人分組，去做對話練習或是對某件事情有所討論，每次都會分到跟不同的人對話；Webex 有個很棒的功能是螢幕可以做為白板，老師能在上面打字解釋一些文法辭彙，而且當老師詢問學生一些問題時，每個學生都是可以在白板上作答的，所以能有些小互動。而 Webex 的右手邊有對話框，提供學生隨時詢問老師問題以及老師有任何想分享的連結；另外，Webex 中也有一些 Emoji 表情符號像是舉手發言、拍手鼓勵、灑花…可以在課堂中使用。

以下我分享這一學期上線上課程的感想，純屬個人的感受，每個人會有所不同。我覺得線上授課有些缺點是，其實大部分時間都是待在室內宿舍裡上課，不像一般時期會坐公車去學校在校園走走上課，而且又是冬天，所以

有的時候真的很容易下課後就宅在家裡。而且有點小難過的是你上了一學期的課，有可能你根本沒有見到過同班同學，除非你們可能住在一樣的宿舍，或是有機會能單獨約出來，不然很難能見到彼此。另外，因為線上課程畢竟是沒有像面對面一樣的真实有上課的環境氛圍，有的時候可能會分心，而前述所說的，就可能導致上課的吸收比在真实的課堂上還要來的少，成效就可能沒有那麼好。

- **修習課程分享：**

在自由大學期間，我總共修了兩門課程，一門是開設給交換生英文授課的 Food Studies，一門都是德語學習課程。

Food Studies 的教授 Susanne Scharnowski，如果是交換學生選英語授課課程很常有機會遇見他。這堂課是以 Seminar，也就是以討論的形式來上課，在課堂前他會事先給學生一些在課堂上會討論的問題，而我們在從月的文獻和老師事先預錄好的演講中去找答案或是提出自己的想法。教授本身人很好，是學識非常豐厚的老師，可以在他的言談中吸收到很多，但是有些時候他的自主意識會比較強，對事情會比較主觀的看法，所以我會建議可以些試聽看他的第一堂課，然後思考看看自己喜不喜歡再做決定。

我的德文課老師 Tina Hoffmann 是位幽默風趣的老師，雖然是線上上課，老師還是會找很多方法，讓學生之間有互動。而他上課著重的重點是在文法，所以如果希望可以學習德文文法的同學，可以考慮這位老師呦！

- **歡迎回到臺灣：**

- **成績單申請：**

柏林自由大學在學期結束前會寄一封「Tips before your departure」給你，裡面會詳細說明，離開前需要做哪些動作，要到哪裡填每堂課的成績，在這裡要注意的是**德國的成績單是需要自行填寫的**，而每堂課結束後要和老師要證明 (Schein)，在寄給學校信箱確認你的成績或是你有參與這堂課的參與證明。學校確定收到後，也確認所有的成績，就會寄一份 email 電子成績單給你。到時候就能回在臺灣就讀的大學，登入成績。

- **繳交返台心得（教育部及原大學）：**

現在，換你們來跟我們分享你在德國的所見所聞了！好期待呢！

四、照片（如有，請提供）



2020年10月，在疫情持續蔓延的當下，被詢問無數次要不要取消交換的過程裡徬徨。儘管面對所有的未知與不安，我們告訴自己，至少要努力做到讓家人朋友老師不擔心。啟程那天，我們穿著全身式防護衣和N95口罩，帶著超重的行李與超載的勇氣，飛往德國柏林。

14. Oktober. 2020

抵達柏林的兩週後，柏林正式宣布封城，全部課程改為線上上課，把握還能到柏林自由大學走走的机会，拍下有著秋天氣息的一隅。自由大學坐落在一個小區裡，系館通常都以獨棟的民房建築形式出現，藏身於在住宅之間，特別有驚喜感！因為你永遠不知道，在轉角會遇到化學系？轉身會遇到韓文系？後空翻會遇到你教授？





交換生的禮物：一次聚會，十國通通滿足。在交換旅程裡，會認識很多很多來自不同國家、文化背景、個性、想法的人們，然後一起體驗這個城市，一起製造很多美好又有點小憨小蠢的回憶，一起爽吃一堆美食，最重要的是大家一定會一起胖！然後再一起繼續吃！

嘿～柏林便宜又大碗的就屬這一味，土耳其旋轉烤肉(Döner Kebab)，一個約3.5€~5.5€不等，裡面有現烤土耳其麵包、多種新鮮生菜、現切的肉片和不同口味的醬料，非常好吃，吃完很有飽足感，絕對是出門在外的好朋友！我應該這趟不多不少吃了30個?!而柏林本身就是移民大城，有很多在台灣吃不太到的異國小吃美食，如果想知道有哪家好吃，我可以分享我的小小口袋名單給你，歡迎在私訊我呦:)





封城下的生活，我們秉持韓國綜藝節目「一日三餐」的精神，自己親手做！我真心覺得，出門在外交換真的是可以增進廚藝的，只要你想吃，你就會變出來！芋圓地瓜圓、黑胡椒鐵板麵、烤麻糬、古早味爆漿起司蛋糕、韓式泡菜、烤鵝、蔥油餅、葷素水餃、芋頭燒雞、親子丼等等，全部東西加起來，都可以直接回臺灣開一家複合式餐飲，我現在坐等各位老闆投資中～快來啲？而且我發現當大家一起做菜，一起完成一道料理，一起拍照作紀念，再一起全部吃光光的過程裡，真的是幸福滿滿，肚皮滿滿，笑容更是滿滿的呢！

柏林自由大學有提供語言學伴的申請 (Tandem Partner)，很推薦給大家！Celina(左)就是我的語言學伴，本身就是在地柏林人，所以有很多地方，她都很了解，也會在聊天中和我一些德國歷史的小故事，不僅能增加自己的語言表達能力，也能因此交到很棒的朋友和更能深度認識德國與柏林。這張照片的背景是在波茲坦 (Potsdam) 的無憂宮 (Schloss Sanssouci) 前面所拍攝，這裡一年四季來都非常的漂亮，而且有學期車票的學生搭車來到這裡是免費的啲！好好地把握一下！





最後，我想對在柏林和我一起生活、煮飯、吃飯、玩耍、拉密打到腦袋快爆炸、到處搜尋甜點補充能量、用草泥馬之歌參加歐洲盃歌唱比賽，心心相惜的朋友卻更像家人的你們，Emma、Joy、Bling和梓丹說：記得在柏林的時候，大家都問我們是不是之前就認識了？我們一律回答，天知道他哪裡冒出來的，誰認識他呀？對！就是這樣的默契，這麼正經八百地講垃圾話，讓以前根本不認識的我們，能這麼契合。謝謝柏林把我們聚在一起，謝謝緣分讓我們在這個時間點一起帶著無比的勇氣來到柏林，能認識你們的我，很幸運，很幸福！最後的最後，希望 Emma 的智慧毛能快快長回來，正在隔離中的 Joy 和我結束後可以一起去吃麥當勞慶祝，在海德堡的 Bling 一切平安健康，梓丹我們臺灣見！

20. April. 2021

五、影音電子檔（如有，請提供）

客座來賓：

我在這兒



<https://www.youtube.com/watch?v=0TjT05cmLxw>