

# 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：110.03.07

中文姓名： 蔡欣穎	英文姓名(姓, 名): Tsai HsinYing
臺師大就讀科系所、年級： 化學系五年級	臺師大學號： 40542133S
修習國家： 德國	
修習校名： 柏林自由大學	
修習學院： Chemie und Biochemie	
修習科系： 化學系	
修習期間：109 年 10 月 ~ 110 年 3 月	

## 二、修習課程名稱：

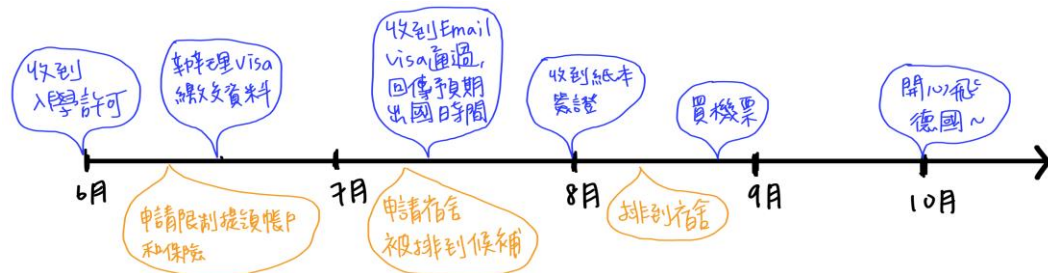
修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Level B2.1 German Language Course	Peter Hoberg	5 ECTS	20/21 WeSe
Organometallic Chemistry	Moritz Malischewski	5 ECTS	20/21 WeSe
Praktikum Allgemeine und Anorganische Chemie für Studierende der Chemie	Rainer Kickbusch, Johann Spandl u. Mitarb.	10 ECTS	20/21 WeSe

(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）

由於我交換期間剛好面臨新冠肺炎的疫情，所以在交換期間的生活可能和一般正常的流程會有些不太一樣，但還是想分享給大家☺希望對未來有興趣的同學有幫助！

#### ●行前準備：



#### 1. 簽證：

德國的簽證辦理是出了名的需要等一段時間，一般建議是在出國前預留三個月去辦理，他是採預約制且不是馬上刷就有位置，所以我那時是一拿到交換校的入學證明馬上開始預約簽證(約6月初)，可以預約兩個禮拜後的日期，給自己時間準備簽證需要文件。簽證辦理的快慢取決於你去的城市，柏林算是辦的快的了，我當預約到6月中的簽證辦理時間，大概7月中就收到審核通過的回信，7月底就拿到寄回來的簽證了(差不多一個月半辦好簽證)。由於我當時因為疫情的關係德國是不能使用免簽先去德國的，因此我是等到簽證到手確定日期後才訂的10月初的機票，時間非常充裕，不用擔心太晚訂機票！

#### 2. 銀行限制提領帳戶+保險

限制提領帳戶和保險是去德國辦理學生簽證必要的文件，德國的校方也會要求你在德國有保險，我當時是使用 **expatrio** 的學生大禮包，裡面同時幫你申請了限制提領帳戶和 TK 保險非常方便，且辦理的速度非常快，從線上申請到收到證明文件大約一個禮拜的時間非常迅速！因此我是在確定預約到簽證日期後才開始著手辦理限制提領帳戶和保險的事宜的。

#### 3. 宿舍申請

在收到自由大學的入學通知後，他同時也會在郵件中附上學生宿舍的相關資訊網站，並會告訴你申請宿舍的日期，必須說德國的宿舍非常搶！即使是在疫情期間可能比較少人去的時候，也是**非常搶手**，我當時在可以申請時，馬上登陸上傳申請表格幾乎不到2分鐘，就沒有選上了Q被排在候補裡面，還好大概排了一個月後來有補上！因為學校宿舍的價格是比在柏林自己租WG便宜非常多的，而且要自己在外租房其實比較麻煩水電費還不一定包，所以大部分的學生都是可以住宿舍就住的。

柏林自由大學是沒有“自己”的宿舍的，是在柏林有幾個宿舍機構，柏林所有的學生都可以申請，其中我比較熟悉的就是 StudentenWERK Berlin，我自己就是住在其中的 Halbauer Weg，這裡可以分享他們提供的宿舍分別的小比較：

宿舍	優點	缺點
Halbauer Weg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩大棟建築，每個人獨立一間房間，<b>房間很寬敞</b>還有一個小小的玄關，<b>廁所是兩人分一間</b>(廁所會在兩個房間中間，有兩個門，一個通往你，另一個通往你室友的房間)</li> <li>2. 交通算方便，往左搭幾站公車有 S Bahn(附近有 dm, Rossmann),往右搭幾站有 U Bahn，旁邊走路不到五分鐘有 Penny,Lidl, Aldi, Edeka 這些大型超市。去學校要搭兩班公車，順利的話半小時可以到。</li> <li>3. 他是一層樓有 16 人住，兩間廚房，所以在這很容易交到新朋友，其實滿好玩的!! 很多人絕對不會無聊!</li> <li>4. 是三個宿舍中<b>最便宜的一個宿舍!</b>大約在 250 Euro 上下。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人多很熱鬧可以交到很多新朋友，但同時也是一個小缺點，就是有時晚上有些人會在廚房開趴踢，這裡的隔音不算太好，因此如果對聲音比較敏感的可能會<b>有點吵</b>。</li> <li>2. 這裡只有兩班公車會到，離市區有點遠大約車程一個小時</li> <li>3. 通常他的<b>合約比較短(相較其他兩個宿舍)</b>，就是剛好到學期結束，所以如果想要多待在德國玩耍的同學可能要找好下家或是之後住到朋友那裏去。</li> </ol>
Goerzallee	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 也是獨立的房間，但和前一間相比這間比較精緻一些，他是一層 5 個人，有好幾棟，所以每一棟的人沒有像我住的 Halbauer Weg 這麼多。</li> <li>2. 其實看交通的話 Goerzallee 的交通是我認為<b>最方便的</b>，雖然他也是離市區要一個小時的車程，但他周圍的公車都是可以直達大站的!去學校的方式和前一間差不多。</li> <li>3. 旁邊走路就可以到的 Lidl 和可能搭兩站公車就可以到的小購物圈，那裏有 Rewe, dm 等等。</li> <li>4. 聽說常辦趴踢，所以一定不會無聊!</li> <li>5. 公共衛浴所以會有人來幫忙清掃!</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人覺得這裡的房間稍微比前一間小一點點，且是一層樓五個人<b>共用衛浴</b>，有點不習慣。</li> <li>2. 比前一間稍微貴一點點 275 Euro 上下。(但還是很便宜了!)</li> </ol>
Schlachtensee	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 他比較郊區，離一個非常漂亮的湖(就叫 Schlachtensee)非常近，因此他那<b>外面的環境我覺得很美!</b>他們宿舍的外觀看起來就像度假村!很高級。(但內部還好) 適合非常喜歡大自然的朋友，早上起來想去湖邊跑步很方便(但冬天可能有些困難超冷)</li> <li>2. 旁邊也有非常近的大型超市但我有點忘了是哪間，所以生活機能還是很方便的。</li> <li>3. 也是常辦趴踢的一個宿舍，好像每個禮拜五六都有!如果喜歡趴踢文化的話可以考慮~</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 離市區<b>最遠</b>的一間宿舍，要搭很久的 U bahn 還要再轉公車才到了。</li> <li>2. 房間內部和 Goerzallee 差不多大小，沒有特別大或是特別漂亮。</li> <li>3. 房租是前面兩個快兩倍的價錢，差不多 450 Euro。</li> </ol>

#### 4. 語言準備

雖然申請柏林自由大學時是可以英文申請的但他的英文課程真的不多，只有幾個特別開給交換生和國際生的幾堂 Seminar，如果要上系上的那種大課基本上都是德文，所以會一點德文一定有好處！建議大家在來之前先自學或是去上課學一點德文，因為這裡學期間免費的德文課也是要求你至少要有一點程度才可以上的！當然柏林自由大學也有提供開學前的 Vorkurs，但價錢真的不便宜好像要 600 多歐，但好處是可以先來學校適應環境，不然其實柏林也有許多學德文的語言學校，相對便宜很多，但評價可能就要自己比較一下！。

#### ● 交換期間：

##### 1. 剛到德國超多手續要辦

- (1) **預約 anmeldung:** 在德國長住是需要去 Bürgeramt 入籍的，但他是要先預約的且非常搶，所以建議在出發前或是一到德國住進宿舍後就趕緊先預約，不然可能等一個月都還排不到！（有個小 tip 是他們會在每天早上德國時間 9 點釋出位置，所以那個時間點前後是最容易預約到的）
- (2) **學校註冊:** 可以盡早去學校註冊越好，因為在註冊完後他們會帶你去印你的學生證，學生證上會有你的學期交通票，這樣你在柏林搭任何交通工具才不用錢！不然每次搭個公車要買 1 歐多的公車票實在很不划算！
- (3) **辦電話卡:** 有時間可以早點去辦電話卡，這樣才有網路才可以到處玩！且很多手續都需要填電話號碼，所以先辦一定比較順利！我那時是辦在德國一間大公司的預付卡叫 Vodafone，他有一個方案是 CallYa 一個月 9.99 歐 3G 的網路其實滿夠用的！收訊也不會太差，但有點小貴，有聽說有更便宜的可以去找找看~
- (4) **德國銀行開戶:** 到德國後是要在這邊的銀行開一個戶的 Giro Konto，連結你的限制提領帳戶，這樣你存在限制提領帳戶裡面的錢才會每個月被轉過來給你使用。關於德國銀行的比較網路上有很多，可以去參考看看~我自己是怕麻煩，所以辦了網路銀行 N26，用了半年下來覺得非常方便！！他可以在很多超市裡領現金不用手續費，轉錢也都可以直接在 app 上操作，且他每筆消費都會顯示在 app 上非常清楚，一刷馬上有通知，所以個人是滿推薦的！他還有個好處是不用入籍證明，所以即使你還沒入籍也可以開戶。但辦 N26 是需要用電話驗證的，所以要先辦張德國的 sim 卡才可以開戶！
- (5) **Activate 保險:** 到德國後是要 activate 你的保險的，也就是要傳你到德國了和一些必要文件給他們，（如果你是使用 expatrio 的就是直接在他們的網站上啟動），這樣他們才會啟動你的保險陸續寄保險卡和一些文件給你！

(6) **置辦家具:** 德國有一點讓我特別驚訝也特別喜歡的地方就是，當他們家裡有不要的東西或是要替換東西時，他們不會直接丟掉，而是會放在樓道裡或是發在社群上給需要的人! 因此如果你剛到德國有很多家具廚具要買時，也許可以先去臉書上有幾個叫 free your stuff in Berlin 的社團看看，在那裡你什麼東西都可以找到的!可以幫你省下很多錢的!或是加入柏林台灣同學會，很常會有人在上面賣二手的東西，便宜很多~ 平均一個月的開銷大概是房租 250 Euro+保險 108 Euro +生活費 250~300 Euro 總共約一個月 600 歐，這是在吃飯沒有特別省的情況下的，但若是出去旅遊就是另外的娛樂費了!

## 2. 柏林自由大學選課:

德國的選課系統必須說真的沒有台灣這麼簡單清楚好操作，他們選課有自己一個系統，但如果要看課程大綱又要去另一個網站看，不明白這是個什麼樣的安排 xd 且你在選課系統上只能看到你們系的課(所以選系的時候要小心的填，真的要填你有興趣的系)，如果你要選別的系的課，就要自己寫信去問老師可否把你人工加進去!另外他們考試是要另外報名的，所以通常到快要學期末時，老師就會傳連結給大家，想要參加考試的再自己報名。

這邊有發現一件事是因為我是化學系的，所以我來交換時就是在他們化學系交換，他們學士班的課全都是德文，要跟上真的滿困難的要花費很多心力(背完德文的元素表的當下我簡直痛哭流涕!!!!)，但他們碩班的課就比較多是英文授課的!且老師是願意讓交換生上的，所以建議如果想學專業的東西但全德文又太吃力的話可以考慮去看看他們碩班的課!推~

## 3. 在德國的生活

這次因為疫情的關係，我剛到德國沒多久不到一個月就慢慢的封城了，所以其實我所體驗到的和感受的交換生活是沒有那麼多的，也沒有大家想像的那麼多采多姿，很多活動都取消了改成線上，是有一點小失望，但每當別人問我說如果早知道這樣我還會不會來時，我永遠都是回答: 我不後悔我當初決定來柏林! 雖然因為這樣特殊的情況，可能很多精彩的活動都取消了，但也因為這樣我有更多的機會可以和我剛開始來德國時交的朋友和室友有更深入的认识，因為大家都沒有太多地方可以去，我們很常會一起做晚餐聊聊天，這些對我來說都是很美好的回憶! 也因為很多室內的展覽都取消了，這讓我更有主動的意識去接近大自然，以前的我是不會願意花一個小時就坐在草地上的，但在德國封城的日子裡，如果天氣好的話我很常就是坐在公園裡度過那個下午，我好像因為這樣開始放慢我的步調，開始好好去思考什麼對我真的想要怎麼樣的生活了!

所以這趟旅程對我來說，他有不完美的地方，但對我來說，他已經在這些不完美中夠完美了! 真的很開心也很感謝有這樣的機會讓我出來看看!

#### 四、照片（如有，請提供）



來柏林必看的東邊畫廊!在這可以看到一整面看不到盡頭的牆都是藝術家的畫，非常壯觀!!

除了許多室外的展覽，柏林也有許多室內的小市集，在這有各式各樣的東西，很值得一逛!





柏林也是個著名的多文化的城市，據說有快四分之一的柏林人是具有移民背景的！因此在柏林你可以看到許多跨國美食，土耳其美食在這是必不可少的！

聖誕節對歐洲人來說就像我們的過年一樣，會有一個兩到三個禮拜小假期，大部分的歐洲交換生都會在這個小假期回家過節，只剩我們幾個亞洲的同學一起慶祝溫馨的聖誕夜了☺







今年的柏林難得的下雪了!!!  
聽說去年就沒有下,這也是我  
第一次看到下這麼多的雪,真  
的很美但也超冷哈哈,湖面  
都結冰了!大家都在湖面上溜  
冰和滑雪橇~(才發現原來德  
國人家裡人手一台雪橇 XD)

最後一張想分享的照片就是我在這  
半年來花最多時間待的地方,我的宿  
舍。在這我認識了很多很棒的人,體  
驗了好多不同的文化,玩了很多遊  
戲,吃了好多次難忘的晚。

這裡是我在柏林的開始,也是我在柏  
林最完美的結束。

