

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名：伍珀塔爾大學 (Uni Wuppertal) - 交換於108學年度-第2學期

<p>~寫在前面~</p> <p>還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。 還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。 還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？ 還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？ 如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗， 讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯， 也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>																																							
填表人：陳oo		性別 <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	原屬系所：資訊科技與管理學系																																				
留學校名：伍珀塔爾大學 研習系所：Business administration and Economics		留學時間：自民國 108 年 10 月 1 日 至民國 109 年 02 月 12 日																																					
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD 9405 元																																					
<p>搬入時宿舍內已有設備： 書桌、床鋪、系統櫃(書、衣、櫥櫃)、冰箱、桌燈、立燈、暖爐、各式廚具、網路線、椅子、公共用洗烘衣機</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： 網路路由器(分享器)、吹風機</p>																																							
<p>除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)</p> <table border="0"> <tr> <td>名稱：宿舍租金</td> <td>金額：NTD</td> <td>9405</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：學雜費(包含學期車票)</td> <td>金額：NTD</td> <td>10423</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：床套組租用費</td> <td>金額：NTD</td> <td>665</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：密集德文課程費</td> <td>金額：NTD</td> <td>10223</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：健康保險費</td> <td>金額：NTD</td> <td>3578</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td></td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td></td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td></td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>其他：</td> <td>金額：NTD</td> <td></td> <td>元/月(學期)</td> </tr> </table>				名稱：宿舍租金	金額：NTD	9405	元/月(學期)	名稱：學雜費(包含學期車票)	金額：NTD	10423	元/月(學期)	名稱：床套組租用費	金額：NTD	665	元/月(學期)	名稱：密集德文課程費	金額：NTD	10223	元/月(學期)	名稱：健康保險費	金額：NTD	3578	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD		元/月(學期)	名稱：	金額：NTD		元/月(學期)	名稱：	金額：NTD		元/月(學期)	其他：	金額：NTD		元/月(學期)
名稱：宿舍租金	金額：NTD	9405	元/月(學期)																																				
名稱：學雜費(包含學期車票)	金額：NTD	10423	元/月(學期)																																				
名稱：床套組租用費	金額：NTD	665	元/月(學期)																																				
名稱：密集德文課程費	金額：NTD	10223	元/月(學期)																																				
名稱：健康保險費	金額：NTD	3578	元/月(學期)																																				
名稱：	金額：NTD		元/月(學期)																																				
名稱：	金額：NTD		元/月(學期)																																				
名稱：	金額：NTD		元/月(學期)																																				
其他：	金額：NTD		元/月(學期)																																				
<p>每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD</td> <td>3000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD</td> <td>0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD</td> <td>9405</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD</td> <td>510</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD</td> <td>436</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td>100</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD	3000	元	交通費	NTD	0	元	宿舍費	NTD	9405	元	水電及電信等雜費	NTD	510	元	教材書籍費用	NTD	436	元	其他	NTD	100	元	<p>有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/>有 <input checked="" type="checkbox"/>無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD</p>													
伙食費	NTD	3000	元																																				
交通費	NTD	0	元																																				
宿舍費	NTD	9405	元																																				
水電及電信等雜費	NTD	510	元																																				
教材書籍費用	NTD	436	元																																				
其他	NTD	100	元																																				

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

建議第一次入國所需攜帶金額：

NTD 15000 元

機場至學校之交通方式

☐ 校方派員至機場接機

☒ 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘)

方式：德鐵杜塞道夫機場站至杜塞道夫站轉車至伍珀塔爾站再轉 603 公車至學校宿舍

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

華南銀行，旅遊平安險，六個月。

保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (☒ 國民健康保險；☐ 學生平安保險；☐ 其他保險)

金額：NTD 3578

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

辦理天數：20 天，

簽證費：75 EUR，

注意德國在台辦事處官網辦理簽證所需的繳交資料及要求事項，建議開好德國的限制提領帳戶再辦理簽證。

其他校方提供使用服務：

☒ 是否有直接網路連線 (☒ 宿舍 ☒ 圖書館 ☒ 電腦室)

☒ 是否有安排輔導人員 (☒ 輔導老師 ☒ 義工同學)

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

有，ALDI Talk，儲值方案，6GB/M，14,99 EUR

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

書店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Thalia 書店在車站附近
超級市場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍與學校周遭皆有超市四間
百貨商圈	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：車站附近
24H 便利商店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
醫院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：學校附近有各科診所
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：學校離伍伯塔爾車站很近
公園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：有，而學校位於山上到處皆公園
電影院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：車站附近
體育場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍山下有體育館，學校也有附設健身房
社區文化中心	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
其他			

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...>

駐德國台北代表處法蘭克福辦事處：069-745734

伍伯塔爾大學國際事務處：+49 (0)202 439-5139 Inga Steinkamp

伍伯塔爾大學商業經濟學院國際學生聯絡處：+49 (0)202 439-3546 Sandra Chang-Ostermeier

伍伯塔爾大學宿舍事務處：+49 (0)202 430-4040 Sabine Peschke

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

伍珀塔爾大學像是放大版位於山頂的實踐校園，到宿舍的當天就領悟到，不管要做什麼事得爬山啊，但學校的校舍新穎，也是清水模建築，後來也得知這是一所蠻年輕的學校，每當坐火車，窗外只要看到學校，就代表到了伍珀塔爾這個城市，走在校園中，覺得這是一所國際化的學校，除了德國的學生，也有來自世界各地的面孔，例如：印度、日本、韓國等，也有些許的中國學生，與他們交流也是大開我的眼界，老師與同學也對國際學生無比的包容，有問題也很願意幫助。

留學心得感言 2000 字：

（例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考）

出發前準備與心境，

一場夏日的當兵與單車環島歷程中，思考了許多，決定要在大學期間多做一些體驗與對自己無悔之事，在深刻了解自己所居住的土地之後，是該探索這世界的時候了，於是決定想出國看一看，增加自己的視野，看到了學校的境外交換計畫後，很臨時的考了英文語言檢定就申請了，心中已有目標的國家，第一個想到的就是德國，德國對我來說都是我想去探索與學習的地方，像是做事風格，教學風格都是十分得嚴謹，當地的歷史與風情也是讓我十分感興趣，想去好好的研究，於是這一個決定，一件件的申請準備就上緊發條，首先是校內的初選前，說明會上讓我十分的沒自信，坐在身旁的幾乎都是英文十分流利的學生，懷疑自己，甚至都是自己熟悉的同學，就到初選結果出來，雖然是自己想要的結果，但看著大家都是成群結伴的，不安感突然湧出，但當時一個人的我，就帶著一股勇氣跟自己說：「好吧！就放手一搏的獨自向前衝吧！」於是就努力的把德國學校那邊要求的資料填完，繳交，再繼續辦理簽證，德國帳戶，宿舍等申請，一步步的完成事前準備，最後在出發前四個月把所有事情都處理到位，在處理著些事項的過程中，心裡有個感想就是：「啊，這就是大家所說的德國風格啊！」在處理簽證等事宜之前，爬了非常多文章都是說德國做事要求十分高，而且處理速度不快，甚至還有不理會的狀況，後來發現，的確所有事情上面要求都是十分嚴謹的，除了很多文件都是需要紙本，還要求所有資料都要正確到位，不能有缺少，不正確，但只要達成這些，所有事情都會很快的完成，剩下的，就是整理行囊，往未知的地方前進。

抵達後一個月，

基本的生活起居已漸漸習慣，自己適應能力本身還不錯，所以一切都還蠻習慣的，覺得有趣的一件事就是也變得很像家庭主夫，開始會去超市比較價格或者挑優惠時段去搶便宜，甚至被我遠在台灣的母親椰榆一番，說我比她還像家庭主婦，隨著宿舍等一切事務安定好之後，一系列的新生活動也隨之展開，像是當地學生會辦的迎新活動，現場真的是來自世界各地的學生，除了運用自己會的一點日文來與日本同學溝通之外，基本上都是使用英文跟世界各地的人聊天，像是英國、愛爾蘭、美國、印度等，來自不同地方，發現腔調都十分的不同，這對我來說像是新的體驗，以前在台灣的背包客棧雖然也有跟一些外國人交流，但沒像這次的這麼的真實，或許是環境的關係吧，但也像在台灣一樣，在聊天之時，介紹一下台灣，互相交流彼此的國家風情，覺得挺有趣的，也順便增廣見聞，在商業經濟系也有安排一些活動，像是設計思考實作課，在一次課堂中小組提出問題，然後在限定的時間中進行討論，並以系統式的方式去解決問題，並且發表，還有校外企業參訪，記得是參訪一間當地的百年工具工廠，主要是製造一些小工具想事鉗子等等的，另外也有安排城市參訪，參訪位於北威邦的工業大城—埃森(Essen)，了解當地的產業結構與變遷，還有一些城市的歷史，其中最印象深刻的是魯爾博物館(Ruhr

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

Museum)，博物館是由早期洗礦廠改建，所以保留當時的樣貌，館內的路線設計讓你了解到當時煤礦的洗石旅程，也讓我們了解這塊魯爾工業區的興衰、地理環境以及歷史，這些活動除了認識一些新同學與一些課堂上的老師，也可以順便了解當地的企業運作與產業文化。

課程學習心得，

感受到很大的文化差異，無論是教學方法，以及學校處事，瞬間壓力微微的萌生，也才發現，在我台灣的大學讀書是如此的輕鬆，這裡光是一門商經研討會的課程，已讓我花費比在台灣多三倍的力氣消化，加上因為本身是資訊系的學生，也領悟到自己在大一、二所學的管院基礎課程根本只是皮毛而已，很多英文名詞完全沒看過，再加上他們的教學方法的不同，讓我十分吃力，這門研討會的課程是要我們去實作一個論文的內容，要去規劃問卷，做風險調查，甚至要跑數據，但可是我沒有這方面寫英文論文的經驗，也不知從何下手，問的結果也是要我們自己去查，才發現他們都是要自己去研究後，上課在跟教授討論，為了確認你有真正了解與思考，並且從中學習；另外自己也有修一門密集德語課程，永遠沒辦法忘記那第一堂課，也選擇了從 A1 等級開始的初級課程，結果迎來的是滿滿的德文，才發現這裡是用德文教德文，第一堂課就要開始對話，寫一些短文，除了嚇到之外沒有別的，但在這種環境下，德文進步得很快，從都不會到現在可以閱讀一點點文章跟日常對話，算是把我逼到極限吧，很努力得撐下去，完成這個課程。

學習回國後的感想，

出去看了看這世界後回來後，最後還是覺得故鄉還是最好，雖然已漸漸習慣當地的生活，不論健保的保費、便利商店或者交通等等，在德國的確是不太方便，例如，德國鐵路以前認為應該與日本一樣，車班都會準時到達，不會有誤點的狀況，但是竟然經常遇到誤點超過一個多小時的，甚至也有車班開到一半直接不開或者消失的，讓我十分訝異，另外還有種族優越的問題，有時可能在路上講自己的國家的語言會被側目的狀況也是有，讓人會感到有些不舒服，除了這些以外其實我都還算滿意，像是德國那教學的方式，謹慎的處事方式非常值得我學習，在企業參訪之時，很多企業十分注重勞工的權利，社會風情也比較的注重家庭，也發現的工作環境與工作時數相較對勞工友善，這也是令我蠻羨慕的地方，還有對於自己故鄉的鄉土情懷也是讓我印象深刻，對於自己從何而來，感到非常的驕傲而且樂於的去分享，覺得跟我們有點相反，我們會習慣於去講自己故鄉的不好之處，甚至檢討，可能漸漸忽略到我們的「好」在哪裡，這點是可以作為參考，所以我決定將自己在外所學，帶回來應用在自己，自己未來工作，自己所在的土地，為自己土地盡一份心力，讓自己生長的土地能夠更好。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



(範例)

拍攝日期：2019 年 10 月 02 日(三)

拍攝地點：伍珀塔爾大學會議教室

照片描述：此為伍珀塔爾大學國際事務處所辦的國際新生訓練的說明會，此照片為說明會開始之前的照片。



拍攝日期：2019 年 10 月 08 日(二)

拍攝地點：Freiraum, Innovationslabor der Bergischen Universität Wuppertal

照片描述：此為商經學院為國際學生辦的設計思考課程活動，在學校的一個提供學生專案實作的辦公空間舉行，目的是讓學生體驗如何有結構，有系統的去解決問題或者設計專案。



拍攝日期：2019 年 11 月 08 日(五)

拍攝地點：埃森魯爾博物館大門

照片描述：此為商經學院為國際學生辦的城市參訪活動在埃森的魯爾博物館前的合照，主要是介紹城市的歷史文化、產業結構變遷以及參訪博物館。



拍攝日期：2019 年 10 月 18 日(五)

拍攝地點：KINPEX 工廠大門

照片描述：此為商經學院為國際學生辦的企業參訪活動，主要是參觀工廠與企業的介紹等等，並了解伍珀塔爾當地的產業結構與歷史。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



拍攝日期：2019 年 10 月 02 日(三)

拍攝地點：學校學生宿舍外觀

照片描述：此為學校學生宿舍的外觀，環境良好，安靜，四周環繞著樹木，十分舒服，空氣也良好，建築也採綠建築。



拍攝日期：2019 年 10 月 02 日(三)

拍攝地點：Mensa

照片描述：此為伍珀塔爾大學的學生餐廳的餐點，此照片為國際事務處所辦的國際新生訓練的說明會之後提供的餐卷所能吃到的。



拍攝日期：2019 年 10 月 02 日(三)

拍攝地點：Mensa

照片描述：此為伍珀塔爾大學的國際學生組所辦的 Ice Breaker Game 活動，有很多活動讓你能認識來自世界各地朋友，然後一起完成任務。

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。