

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

~寫在前面~

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。

實踐大學國際事務處

填表人：陳OO	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：媒體傳達設計學系															
留學校名：福茲堡應用科技大學 研習系所：傳達設計系		留學時間：自民國 108 年 10 月 15 日 至民國 109 年 2 月 8 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 8300 元															
<p>搬入時宿舍內已有設備： 書桌、椅子、衣櫃、床（床墊）、廚房、衛浴</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： 廚具（電鍋）、餐具、床包被套、檯燈</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="1"> <tr> <td>名稱：保險費</td> <td>金額：NTD 1260</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：網路費</td> <td>金額：NTD 3500</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：大眾交通費</td> <td>金額：NTD 4600</td> <td>元/學期</td> </tr> </table>			名稱：保險費	金額：NTD 1260	元/月	名稱：網路費	金額：NTD 3500	元/學期	名稱：大眾交通費	金額：NTD 4600	元/學期						
名稱：保險費	金額：NTD 1260	元/月															
名稱：網路費	金額：NTD 3500	元/學期															
名稱：大眾交通費	金額：NTD 4600	元/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="1"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD 8000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD 900 (預付)</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD 8300</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD 1000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD 0</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD 8000	元	交通費	NTD 900 (預付)	元	宿舍費	NTD 8300	元	水電及電信等雜費	NTD 1000	元	教材書籍費用	NTD 0	元	<p>有無取得獎助學金補助 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 1-8 參加境外姊妹校優秀學生交換計畫獎助學金 金額：NTD 30000 元</p>
伙食費	NTD 8000	元															
交通費	NTD 900 (預付)	元															
宿舍費	NTD 8300	元															
水電及電信等雜費	NTD 1000	元															
教材書籍費用	NTD 0	元															
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD <u>15000</u> 元																	
<p>機場至學校之交通方式</p> <p><input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 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)</p> <p>方式：<u>從法蘭克福機場搭火車抵達福茲堡車站 (NTD 600 元)，從車站到搭乘電車到宿舍 (一日票</u></p>																	

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

NTD150 元)

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

包含在長期簽證所需要的保險裡，是 MAWISTA 的 Student classic plus，每月扣款約 NTD 1260 元，期限已月份為單位可以隨時更動。

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 1260 / 月 (同上)

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

從預約到申請好約為一個月的工作時程，金額約為 NTD 2500 元，因為德國簽證人數眾多，目前德國在台辦事處會要求同校要去同校交換的學生需以團體的方式預約，在這之前須先申請限制提領帳戶，依照所要申請的時間長度將費用存入，每月最低需約 NTD 28000 元作為財力證明。

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，AldiTalk 的預付卡方案，每月 NTD 330 元，高速上網 4.5 G，範圍涵蓋全歐洲

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：以德文書為主，也有文具用品 |
| 超級市場 | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：皆能刷卡，市中心廣場也有傳統市場 |
| 百貨商圈 | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：皆在市中心，幾乎都很多人 |
| 24H 便利商店 | <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 | 簡述：德國通常八點就沒有商店了（除了部分餐廳） |
| 醫院 | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：宿舍剛好在醫院區，沒去過 |
| 地鐵車站 | <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 | 簡述：主要交通工具為電車、公車 |
| 公園 | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：很多，還有葡萄園，很清幽 |
| 電影院 | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：會用德文配音，看不懂 |
| 體育場 | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：學生有優待，以學期計費 |
| 社區文化中心 | <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 | 簡述：主要都在學校活動 |

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...＞
無

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)：

在一個人口只有 12 萬的小城市，位於山丘上，四處一望無際，卻有蓬勃的學習力量。在姊妹校修習的是傳達設計系，所包含的課程大致與在台灣所學的沒有很大的差異，雖然地理環境位居荒僻，但其實老師與學生的創作能量都很與外界聯結，校內的各種硬體設備也很完善，包含了孔版印刷機器跟裝幀設備，而大部分教室所使用的電腦也是 iMac，每台電腦都與學校的雲端系統聯繫，方便學生在校內作業與備份，除此之外也提供了多台 wacom 高階繪圖板，在學習嘗試的階段並不會有添購裝備的金錢壓力，是個學生福利很好的地方。

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；另歡迎提供留學的作法、經驗，以利國內之參考）

出發前

對於這趟為期五個月的交換生活是非常的期待的！感謝過去學長姐的幫助，很順利地完成了簽證、保險、宿舍申請……等生活必需的雜事，也在去之前就獲得了許多生活日用品主要是寢具、鍋碗瓢盆，因為之前也有旅遊歐洲的經驗所以並不是特別的緊張。對於未來五個月所要生活的地方有了初步的了解後，做了簡單的規劃，相信一切都會很順利，最主要的期許能跟所遇到的學生好好交流，並在那邊做好畢業，相信換個環境能有更多的靈感。

抵達-開學前

這是一段約莫有兩個禮拜的時間，是認識一切新事物的開始，其實幾年前就有來過福茲堡旅遊，對這個城市並不陌生，是個親切可愛虔誠信仰的城市。宿舍安頓一切順利，德國人謹慎的個性讓一切都很完美，也感謝學長姐留下來的物品，讓我不用各處採購。宿舍在山丘上，要先坐電車再轉公車，約莫 20 分鐘的車程，第一次上山時只記得又過橋又各種轉彎又爬坡的，不知道自己是住在多偏僻的地方，會不會是隱居的感覺呢？宿舍後面就是一望無際的山坡，看人十分心曠神怡，剛到的時候一切都還是綠色的，期待未來下雪的日子。

準備開學前就是辦妥各種手續，姊妹校所提供的入學引導十分完善，除了有老師對開戶、住宿等規定做講解外，也有助教負責各系學生的入學手續，讓一切絲毫沒有困難的完成了，一切安頓就緒準備開學。

國際學生交流

國際學生是在那邊接觸的第一批新朋友，因為大家都是來到一個陌生的生活，所以很快的就建立起連結，姊妹校的學生來自世界各地，學校方面也安排了許多活動讓我們更加的熟絡彼此。去之前其實很害怕語言的隔閡，或是英文不夠好無法跟別人好好的溝通，但是其實發現大家都是一樣的處境，而且因為是歐洲國家，也不用擔心英文口音的問題，因為每個地方都有口音，而且也代表自己來自何處，並不需要以口音為恥，最重要的是彼此能夠溝通順利，正確傳達訊息，而在和國際學生的交流中，也愈來愈以生為台灣人為傲，許多人原本並不熟悉台灣，畢竟距離他們真的是十分遙遠的距離，讓各國朋友認識台灣的美，真的是很重要的事。

老師&同學

與老師和學生相處的方面，德國當地學生普遍對於國際交換生都是非常的友善，但是因為國際生偏少，主要還是以德文授課為主，雖會安排學生協助語言方面的翻譯，但並不是能從頭到尾都跟上。德國人屬於比較沈穩的個性，並不會給人熱情的第一印象，但其實只要有需要，主動開口都可以得到很棒的回覆，我想這就是五個月下來跟他們相處下來的心得；此外他們在學習上非常認真，除了自動自發外，課堂上的討論都很積極的在進行，並不吝於給同學作品上的意見，我覺得這點跟台灣的上課狀況很不一樣，卻是非常重要的的一件事，回國之後希望可以至少從自己開始做起，讓彼此成為學習的對象。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

生活

我個人是很吃不慣歐美主食（馬鈴薯、麵包），所以幾乎三餐都自己煮，此外如果在外面吃東西也會成為一大筆開銷。學校提供的宿舍設備很齊全，且有個人使用的廚房，雖然沒有烤箱、微波爐有點不方便，但是對於短期的生活是活的很自在的，最常在外面吃的就是學生餐廳，是好吃的西方食物，且學生食用非常的便宜，是偷懶的時候的好選擇。

平常在城市的交通都是以電車、公車為主，在生活的許多細節中，都可以感受到德國人自由心證的彼此信任感，公車、電車幾乎是很少查票的。福茲堡雖然是個小城市，但是生活機能十分健全，離交通樞紐法蘭克福也非常的近，要出去旅遊都非常的方便。

假期旅遊

利用了週末、聖誕假期以及期末到回台前的空檔去了歐洲不同的地方旅行，主要的交通工具是客運、火車、飛機。對我們來說難得踏上歐洲這塊土地，覺得去每個地方都不算遠，但結交了歐洲朋友之後才發現對他們來說利用週末跑去別的國家是非常瘋狂的事情呢！

這五個月來去了巴黎、倫敦、愛丁堡、阿姆斯特丹、克拉科夫，也練就了坐車六小時起跳的功力或是在客運上過夜，但是當突然車次有任何誤點或是變動的時候，會覺得歐洲好大的土地真的到哪都好不方便，這時候就會想到台灣的便利性。而在這些城市中，在克拉科夫的感受最深，在那邊我進行了一場深度的歷史之旅，了解了二戰對歐洲的深深影響，也剛好 2019 是柏林圍牆倒塌 30 週年紀念日，在柏林的廣場上看著德國人民驕傲地為這場自由的勝利而慶祝，想到自由與民主真的是得來不易，剛好又遇上 2020 總統大選，想要為台灣做更多事情呢！

學期成果展

是一個很難得和系上所有同學交流的機會，雖然修了三門主要的設計課，但是因為都是小班制，所以認識的同學很有限，且專業也比較侷限，而在這個成果展上不但能看到姐妹校學生各類型的作品，還能親自與他們交流，真的非常值得！相較於在實踐是以正式規模呈現的訓練，在這邊更著重在創作者與觀者的交流上，很開心這個機會能獲得許多同學的回饋，在台灣大家都熟習的創作模式，在不同文化下竟能得到驚喜的回應，也讓我更珍惜當下讓我視野變得更廣。而在看了其他同學的作品後，也激發了我不一樣的創作靈感。

回國後的感想

這五個月看似很短，但是一下就過去了，踏上台灣塊土地，回到實踐並沒有很陌生的感覺，像是無縫接軌只是放了個暑假，雖然德國的日子依然清晰，卻顯得十分遙遠，亦或者是在不同時間軸上發生的狀態，尤其在那邊的我生活不在都市，過得特別清幽自在，卻始終知道自己只是個過客，這段日子也只像是個過客在我的人生裡畫過波紋，輕輕地卻就這樣的刻在了我的人生中，沒有個斗大的頓悟，但在言行舉止中，都能感受到些許的改變，又多認識了一點自己，很慶幸自己利用了大學最後一年，給自己做了個好夢，也給即將出社會的自己充飽了電，以更寬闊的眼界走入社會。

交換之姊妹校校名：福茲堡應用科技大學 - 交換於 109 學年度-第 1 學期

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。

	<p>拍攝日期：2019.11.28</p> <p>拍攝地點：宿舍內</p> <p>照片描述：</p> <p>邀請西班牙朋友來家中分享彼此的拿手好菜，我選擇的是蔥蛋餅以及奶油金針菇，他準備的是西班牙烘蛋，他是擁有印象中西班牙一切熱情陽光的氣質，因為所有學生是打散在各個宿舍，剛好我們一起住在偏僻的山上，所以很常分享彼此的料理。</p>
	<p>拍攝日期：2019.10.30</p> <p>拍攝地點：上課教室</p> <p>照片描述：</p> <p>為上課討論的過程，整學期以兩三週小組討論穿插全班討論的方式在進行，同學分產出量高，每週都有新的驚喜，另外與台灣學生很不同的是，同學們都很主動地發表意見，可以學習到很多。</p>
	<p>拍攝日期：2019.12.13</p> <p>拍攝地點：學生餐廳旁的街道上</p> <p>照片描述：</p> <p>照片中為最常一起相處的國際交換生，來自西班牙與約旦，通常都是夾雜各種語言與歡笑的相處，平常就是一起上課一起去學餐吃飯，再一起趕作業，在過程中學習異國文化。</p>
	<p>拍攝日期：2020.1.13</p> <p>拍攝地點：房間內</p> <p>照片描述：</p> <p>房間內做作品的凌亂日常。因為距離學校一個小時的車程，所以通常沒有課的時候待在家中完成作業，宿舍內部空間很大，所以擁有很大的工作空間。</p>

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2019.09.30 拍攝地點：宿舍區 照片描述： 窗外看出去的景色，圖中的房子皆為宿舍，我住的宿舍區位於山丘上有七棟房子的集合。很幸運地住在頂樓所以看出去的景色空曠怡人，非常清幽。</p>
	<p>拍攝日期：2019.11.01 拍攝地點：校內活動空間 照片描述： 此為課間、課後學生活動的空間，上課後最適合動動筋骨、打打桌球，此外在帶著狗狗來學校上課也是很常見的現象。</p>
	<p>拍攝日期：2020.01.31 拍攝地點：裝幀教室 照片描述： 這學期做了一本兒童繪本，此為展覽前夕在裝幀教室作業情形，可見教室裡設備完善，也有專門的老師在教室中協助同學使用各種器具。</p>
	<p>拍攝日期：2020.02.07 拍攝地點：插畫課教室 照片描述： 每學期結束最後一週都會舉辦全校展覽，各個課程會在選定的教室做作品的呈現，此為插畫課上大家以版畫的形式所創作的明信片。</p>

※本
 ※心
 各

事務處作業承辦人

處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處不雅照片。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

