

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：廖心瑀 - 交換於 107 學年度-第 2 學期至 108 學年度-第 1 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：廖oo	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：ETP
留學校名：德國福茲堡應用科技大學 研習系所：International Business	留學時間：自民國 108 年 3 月 4 日 至民國 109 年 2 月 7 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 8700 元	
搬入時宿舍內已有設備： 所有傢俱、衛浴設備、廚房 建議另行添購或攜帶物品： 寢具、廚具、個人用品		
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)		
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)
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)
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)
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)		有無取得獎助學金補助 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱：學海飛颺獎學金 金額：NTD 81,000
伙食費	NTD 6500 元	
交通費	NTD 1200 元	
宿舍費	NTD 8700 元	
水電及電信等雜費	NTD 300 元	
教材書籍費用	NTD 0 元	
其他	NTD 0 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 <u>30000</u> 元
機場至學校之交通方式 <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <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) 方式： <u>自行搭乘火車至宿舍</u>
出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等) 辦理簽證所需健康保險
保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險； <input type="checkbox"/> 學生平安保險； <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額：無申辦
簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 近三週取得簽證
其他校方提供使用服務： <input type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 (<input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦室) <input type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 (<input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 義工同學)
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ Aldi Talk 網路方案 3G/月 9.99 歐
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： 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 百貨商圈 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 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： 地 鐵 車 站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 公 園 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 電 影 院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 體 育 場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 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...>

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)：

在教室裡，老師的上課方式也有很大的不同。台灣的教育屬於填壓式被動的吸收，但是在德國，教師在解釋了理論的定義之後，會花費大量時間進行實際案例分析，以便學生有機會知道日後該如何應對類似的情況。在課堂上，經常有小組討論。教師將全體學生臨時分組，分發不同案例，或給每組不同的情況設置。小組討論後，老師會給每個小組上台分享的機會，以便所有學生獲得不同的想法或解決方案。這種刺激思考的教學模式，使教室裡的同學更加專心，我們必須更加專注跟上老師的步調。許多刺激性的思考也將生硬的理論變成了一種更生動的方式供學生記憶

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）

在德國的 11 個月裡，我經歷了很多事情，學到了很多東西，當然我成長了很多。

從不同的課堂環境開始。德國學生在課堂上非常活躍，他們非常願意與老師互動，並且他們非常熱烈地進行報告或課堂討論。在德國，小組中的每個人都會爭先恐後地做事，而且分工非常平均和明確。他們還會習慣性地在報告或書面截止日期之前設定許多短期目標。這讓小組中的流程經過非常清晰，並確保所有團隊成員都能跟上進度，並大大減少了快到截止日期為時太晚而無法完成的機率，這與台灣的學習環境大不相同。在德國，學生身份不需要支付學費，國家沒有規定必須達到什麼學位，也沒有台灣社會對畢業生的年齡的既定印象。我們許多一起上課的同學都是在工作後決定返回學校的。他們曾在世界各地做交換、取得雙學位、進入全球企業實習、曾經創業、曾經休學。後來，在發現自己的不足之後，決定返回學校繼續深造。因此，學習的出發點和台灣差得多。與台灣不同的是，因為現在台灣每個人都有大學文憑，所以每個人都必須上大學。相比，當學習動機不同時，教育的效用和方法會導致巨大的差距。在德國，每個人都對自己的專業很確定。他們的專業都是自己選擇的。即使都是在國際企業系的學生，每個人的主修科目也不盡相同。人力資源、會計、營銷、創業等，每個人都可以選擇自己感興趣並擅長的領域。與台灣的許多大學生不同，對於自己所在的系所有很多不確定性和困惑。這裡也有很大的差異。

在教室裡，老師的上課方式也有很大的不同。台灣的教育屬於填壓式被動的吸收，但是在德國，教師在解釋了理論的定義之後，會花費大量時間進行實際案例分析，以便學生有機會知道日後該如何應對類似的情況。在課堂上，經常有小組討論。教師將全體學生臨時分組，分發不同案例，或給每組不同的情況設置。小組討論後，老師會給每個小組上台分享的機會，以便所有學生獲得不同的想法或解決方案。這種刺激思考的教學模式，使教室裡的同學更加專心，我們必須更加專注跟上老師的步調。許多刺激性的思考也將生硬的理論變成了一種更生動的方式供學生記憶。在討論中，也對習慣於不發表意見或不敢發表意見的亞洲學生產生被迫改變的壓力。經常性的發言也為相對害羞內向的亞洲學生提供了很多練習口語的機會，克服了我們內心的恐懼，當然，這也使我們能夠訓練我們的英語口語技能。在與台灣有很大差距的環境中，儘管剛開始壓力有點大，但在此之後，我已經充分學習瞭如何處理它。我認為這種經歷非常罕見。除了學習環境的

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

差異外，生活環境也發生了顯著變化。在台灣，我住在家裡，大大小小的事情家人都會幫忙打理好。但是當我來到德國時，我變成住進單人間宿舍，必須開始學會照顧自己的生活。洗衣服、做飯、清潔、購買日用品等。離開熟悉的舒適區並在陌生的環境中生活是一個巨大的挑戰，但是現在想起來，能擁有一個完全自主的生活空間並自由控制時間是一件快樂又幸福的事情。讓我體會到德國生活的慢步調生活，讓我知道如何調整自己的時間，讓我真正靜靜體會生活周遭，而不僅僅是專注在手機或電腦螢幕上。

在歐洲唸書的另一個很棒的好處是，可以很任意很方便地去各個國家旅行。在這將近一年的時間，我去了十二個國家，到過二十五個城市。我認為旅行也是一個快速成長的機會。出發前的規劃、交通安排、路線安排、景點安排和用餐都是需要預先計劃的事情。學期中的週末，我們抽空去了德國的幾個大城市，等到暑假，才出發去其他更遠的歐洲國家。剛開始對於旅行是很緊張的，歐洲低價航空公司的各種規定、跨境巴士的身份檢查、不會說英文的店員、各種怪人出沒的中央車站以及沒有隱私但很便宜的青年旅館。有數不完的不安全感，但也因為各地的不同產生了新鮮感。這可能就是旅行的樂趣所在吧。此外，旅行是一個可以更佳了解自己的機會。通過完全不同的環境，情況和地點，讓我有機會認識到自己內心的另一面，也許是隨著時間改變了，又或者是我發現了另一種類型的自己，很喜歡這種探索內心的過程。當然，有時不僅僅是改變自己，旅行還可以使您更好地認識自己的同行旅伴。學期間，我們沒有機會全天 24 小時跟著對方，但旅行時可以完全接觸一個人，從生活習慣、做事方式到價值觀都可以很清楚地了解，是一個可以很快速拉近與人距離的機會。

現在回到台灣一個月了，又回到這個已經生活二十年的地方，很奇妙的竟然覺得已經不是那麼熟悉了。周圍很多建築物變了，街道市容變了，捷運多開一條線了，感受到這樣的差異是一件很感慨複雜的狀態。很開心終於回到有好多想吃的心心念念、物價也很低的台灣，又面對到很多打破以往印象的衝突感，每天都在把適應的狀態找回來。但是，能擁有這麼長一段時間在歐洲學習並生活的機會，是很難得很珍貴的，很高興這段時間帶給我的改變、打開了我的眼界，讓我的人生進入下一個不一樣的階段。希望日後回到歐洲能在體會一次像夢一般美好的回憶。

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。



拍攝日期：108/03/20 (Wed.)

拍攝地點：學餐 Mensa

照片描述：第一週開學，第一次吃學餐。德國人吃很鹹，所以我們第一次都很不習慣。



拍攝日期：108/04/26 (Fri.)

拍攝地點：城堡下的地窖釀酒廠

照片描述：學校帶交換學生去參觀地窖，順便喝當地釀的白酒



拍攝日期：108/05/01 (Wed.)

拍攝地點：河濱的草皮上

照片描述：勞動節那天，德國人會出外踏青，帶個啤酒、白酒去健行、去爬山。學校辦了活動帶交換學生去體驗。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：108/05/15 (Wed.)</p> <p>拍攝地點：放學後的教室內</p> <p>照片描述：有德國同學報告主題是銷售德國啤酒到台灣，所以邀請很多台灣人是喝德國啤酒，調查台灣市場的口味習慣。</p>
	<p>拍攝日期：108/05/23 (Thur.)</p> <p>拍攝地點：街上的壽司餐廳</p> <p>照片描述：Tony 到符茲堡上課，邀請在這邊交換的同學一起吃飯。</p>
	<p>拍攝日期：108/12/08 (Sun.)</p> <p>拍攝地點：紐倫堡聖誕市集</p> <p>照片描述：紐倫堡有德國最大的聖誕市集，趁著假期和同學一起到這邊看看。</p>

※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。