

# 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：德國福茲堡科技應用大學 - 交換於 107/108 學年度-第 二/一 學期

~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點。

實踐大學國際事務處

填表人： 廖oo	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所： 管理學院國際企業英語學士學位學程(ETP)
留學校名：德國福茲堡科技應用大學 研習系所：International Business		留學時間：自民國 108 年 3 月 1 日 至民國 109 年 1 月 31 日
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(1 學期 6 個月)：NTD <u>42617</u> 元
搬入時宿舍內已有設備： 電磁爐、床墊、書桌、書桌椅、床頭櫃、層架、電暖器、小冰箱、浴室基本配備		
建議另行添購或攜帶物品： Wifi 機器、廚具、餐具、衣架、曬衣架、個人衛浴用品、轉接頭、延長線、熱水壺、吹風機、打掃用具		
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：住宿費	金額：NTD 42617	元/6 月(1 學期)
名稱：網路費	金額：NTD 1790	元/3 月
名稱：符茲堡學生證(可免份搭乘符茲堡內大眾運輸)	金額：NTD 4980	元/6 月(1 學期)
名稱：基本生活費(Visa 財力證明)	金額：NTD 149340	元/6 月(1 學期)
名稱：保險	金額：NTD. 14000	元/12 月(2 學期)
名稱：	金額：NTD	元/6 月(1 學期)

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

名稱：	金額：NTD	元/6 月(1 學期)
名稱：	金額：NTD	元/6 月(1 學期)
其他：	金額：NTD	元/6 月(1 學期)

<b>每月基本生活費預估：</b> < 不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需 > 細項(以月為單位)	<b>有無取得獎助學金補助</b> <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱：學海獎學金 金額：NTD 67470
伙食費                      NTD        6700    元	
交通費                      NTD        0        元	
宿舍費                      NTD        7102    元	
水電及電信等雜費    NTD        600    元	
教材書籍費用           NTD        0        元	
其他                        NTD               元	

**建議第一次入國所需攜帶金額：**  
 NTD 10000 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：\_\_\_\_\_

**出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)**  
 Care Concept

**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：14000(一年)

**簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項**  
 簽證辦理費用 75 歐元，可現場用台幣現金支付  
 處理完整簽證需約 5 週  
 當您的簽證申請流程結束時後，會以信件方式通知，填寫地址時需謹慎  
 若申辦簽證人數達三人並少於五人，可團體送件快簽證面談及處理之速度

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 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

4.5GB/4 週，NTD 330 ( 有不同方案可選擇 )

## 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：PENNY                      |
| 百 貨 商 圈  |   | <input type="checkbox"/> 無 | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：離符茲堡熱鬧商圈約 10-15 分鐘車程，走路也可到 |
| 24H 便利商店 |   | <input type="checkbox"/> 無 | <input checked="" 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：有路上電車                      |
| 公 園      |   | <input type="checkbox"/> 無 | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：學校旁邊                       |
| 電 影 院    |   | <input type="checkbox"/> 無 | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：離學校約 20-30 分鐘車程            |
| 體 育 場    |   | <input type="checkbox"/> 無 | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述：                           |
| 社區文化中心   |   | <input type="checkbox"/> 無 | <input checked="" 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... >

學校到時候會提供聯絡資訊。

## 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)：

符茲堡科技應用大學校內空間不大，但是環境很好、設備都很新。校內有許多空間供學生進行團體合作、報告討論或讀書。圖書館不大，有大約 10 台電腦供學生使用，學生也可在圖書館進行列印或掃描等事務。學校-1 樓有 information desk，會有在地德國在那提供協助。週邊機能也很方便，距離市區很近，周圍有許多咖啡廳。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 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：須確認各項事物申請時間，尤其是簽證，在辦理前要確認各項資料都有準備好（保險申請與限制提領帳戶的辦理等），以免延長簽證審理時間。不需帶多餘生活用品（如沐浴乳或洗髮精等重物），德國在地買價格都不高（DM）。各項電器要確認壽命會長達到回國（如手機或電腦），在歐洲買的電腦鍵盤格式與台灣的不一樣，保固方面也會有些麻煩。若行李有超重方面的問題，建議衣物方面會可以不用帶太多，當地買也不會太貴。若想攜帶電鍋，建議可以買三人用的小型大同電鍋。符茲堡科技應用大學本身有 Body Program，由當地德國學生自願參與；每個 Body 會分配一個或多個交換生，Body 會負責協助你一開始到德國的生活。我當初到德國的時候是我的 Body 到法蘭克福接我，並載我回宿舍及陪我到 IKEA、超市購買生活用品。所以當你的 Body 聯繫你時，不要害羞或不好意思，他們會很希望你多跟他們有接觸或向他們請教事情。

抵達後一個月：一開始學校的 Welcome Seminar 會帶學生辦理學校相關事務，例如：學生證領取、保險辦理（不論你是保公保或私保）。須自行到市政廳（Rathaus）辦理入籍。電信方面我是用 ALDI TALK，一開始開帳戶最好請 Body 或會講德語的人協助你，因為辦理手續及過程皆為德文，網路上申請好帳號後還需到實體店面確認身份。符茲堡當地的水建議濾過後再喝，因為在地的水含有些許石灰，煮過後甚至會有一層白白的膜浮在表面，因此建議買濾水壺過濾或到超商買瓶裝水。剛開始學校會舉辦一些 Welcome Event，建議多多參與這方面的活動，參與活動時也最好不要只與認識的朋友湊在一起，建議多與不認識的對象多交流，以增進自己的交友圈。不用怕英文口說不好，我當初到德國的時候也很放不開，沒有多大的自信交朋友，也怕自己英文說不好，但是不開口練習或跨出自己的舒適圈，也不會幫助自己進步。

留學期間（求學）：剛開學時，覺得德國課程十分具有挑戰性，因為西方教育與亞洲教育實在相差太多。當教授在課堂向同學提出問題後，就至少會有兩位以上的德國學生舉手搶著發言，而我們亞洲學生都還正在思考問題本身。我們不習慣教授在課堂上問學生問題，也不知道如何思考，因此我很佩服德國學生能在如此短暫的時間內整理出自己的想法並用於在課堂中提出。德國的教育方式十分注重學生本身的「思考」方面，不像台灣，在台灣，我們不思考也不提問教授教導的內容，只知道一味地背誦及吸收。此外，德國學生偏好面對面討論，因為他們認為這樣才能達到實際的「討論」效果。在討論的過程，不論他們本身的想法是否與其他組員相反，他們都不會隱瞞並有自信地表達自己的看法，不會隨意接受與自己意見相左的事情，我認為這也是我們該學習的地方—勇於表達。我們總是害怕自己的意見與他人相左會造成紛爭，但是若不提供意見，是不會幫助整個 Project 進行的。在求學期間，也見識到德國學制十分「實際」與；我有修一堂 Human Resources，教授提供 6 家公司並要求我們與分

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

配到的公司合作，研發一個新的 Project 作為期末報告。當初我這主分配到的公司為 Allianz，德國著名的保險公司。Project 研發過程，我們實際與該公司聯繫、合作，並且數次到貴公司開會，最後也有到 Allianz 進行最終成果發表。此經驗讓我十分震驚與佩服，讓我見識到德國重視「實際」的程度。而每次我們與貴公司的開會及最終成果發表，該公司的代表都是在 Allianz 有影響力的人，從此方面就可以看出該公司是重視我們的合作關係的。

留學期間（旅遊）：在德國留學的一年中，我旅遊了 11 個國家。在歐洲境內旅遊相較於從台灣飛歐洲還便宜許多。我大多選擇搭廉價航空或巴士，例如 Ryan Air、Wizz Air 或 Flixbus。搭乘廉價航空時需特別注意行李攜帶方面事宜，基本票價僅包含一個小型手提行李袋，並不包含登機箱，因此若你需攜帶登機箱，需在購買機票時加購此方案。我也常搭乘 Flixbus 旅遊，相較於機票，Flixbus 便宜許多，但缺點就是耗時，有時候還會延誤，引響到旅遊行程。旅遊過程需謹慎保管自己的隨身物品，建議將錢分散帶。我很享受旅遊，每個國家都有不同的文化風情、街景及美食，例如西班牙有熱情活躍的居民、法國路上的建築造就我認為最美麗的街景、匈牙利在地的燉牛肉湯會讓我一再回。若你也想體驗多種不同風土民情，建議你帶著開放及愉悅的心境體驗各種文化，不要排斥或害怕，很多事情要體驗了才知道。

留學一年後的感想：我個人蠻適應在德國的生活，剛回台灣反而有點不習慣。亞洲有太多的規定與規範，不像在歐洲，可以以直接的方式表達，不需思考如何委婉地說話。氣候也相當不一樣，歐洲冬天是乾冷、夏天是乾暖；台灣冬天是溼冷、夏天是濕熱。在德國的一年期間，我交到了許多來自各國的朋友、創造了很多珍貴的回憶。這些友誼與回憶相當珍貴，因此我會與他們保持良好的聯繫。我會說這一年的經驗改變我許多，我變得勇於表達自己的感受、思考方式更快速、能更有自信的面對各個新討戰，並且學會如何運用短暫的時間融入新環境。在這一年期間也學了些許德文，根據現在市場趨勢，只會一種外語已經不夠了，感謝這一年有學會基礎德文，以利回台灣後繼續修讀。我個人蠻推薦來德國符茲堡科技應用大學進行交換，學校環境優質，各項設備也很新，生活機能方便，並且，由於符茲堡不算著名觀光城市，因此基礎花費都不會太高，相當推薦學生來此交換。

# 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：**2019 年 3 月 7 日(四)

**拍攝地點：**Leo-Weismantel-Straße(宿舍)

**照片描述：**此為 Leo 室內空間。



**拍攝日期：**2019 年 3 月 23 日(六)

**拍攝地點：**符茲堡 Main bridge 旁

**照片描述：**此為符茲堡國際事務處舉辦的 River Walk 活動。由德國在地學生帶我們沿河邊散步並介紹周圍環境。



**拍攝日期：**2019 年 6 月 7 日(五)

**拍攝地點：**Leo-Weismantel-Straße(宿舍)

**照片描述：**此為 Leo 宿舍外觀。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p><b>拍攝日期：</b>2019 年 10 月 4 日(五)</p> <p><b>拍攝地點：</b>符茲堡科技應用大學</p> <p><b>照片描述：</b>此為第一堂 Entrepreneurship 的課，教授要求分組並向組員介紹自己與自己的專長。</p>
	<p><b>拍攝日期：</b>2019 年 12 月 3 日(二)</p> <p><b>拍攝地點：</b>符茲堡科技應用大學 4 樓</p> <p><b>照片描述：</b>此為符茲堡國際事務處舉辦的聖誕節活動。學校提供德國傳統聖誕零食與熱紅酒，並有吉他表演及抽獎回活動。</p>
	<p><b>拍攝日期：</b>2019 年 12 月 5 日(四)</p> <p><b>拍攝地點：</b>符茲堡科技應用大學</p> <p><b>照片描述：</b>此為符茲堡科技應用大學外觀。</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。