

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： 伍柏塔爾大學 - 交換於 110 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：吳濬綺	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：國際企業管理學系
留學校名：伍柏塔爾大學 研習系所：Business and Economics		留學時間：自民國 110 年 9 月 19 日 至民國 111 年 3 月 18 日
居住處： <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月)：NTD _____ 元
搬入時宿舍內已有設備： 住親友家		
建議另行添購或攜帶物品： 個人藥品、保養品		
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：伍柏塔爾大學雜費(含車票費)		金額：NTD 10,350 元/月(學期)
名稱：保險費		金額：NTD 3,420 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 金額：NTD 90,000
伙食費	NTD 4500 元	
交通費	NTD 含在雜費裡 元	
宿舍費	NTD 0 元	
水電及電信等雜費	NTD 0 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 20,000-25,000 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>先搭火車至 Wuppertal 火車站再轉公車至學校</u>																																												
出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等) 限制提領帳戶包含保險 Expatrio																																												
保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (<input checked="" 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：校方無協助辦理保險，申請簽證時的限制提領帳戶包含德國公保 TK																																												
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 護照將會用郵寄方式到家,填寫地址時需謹慎																																												
其他校方提供使用服務： <input checked="" type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 (<input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦室) <input checked="" 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？ 有，Lidl-Connect 3GB/4 週, NTD 250 (有不同方案可選擇)																																												
學校週邊生活機能，是否有下列設施： <table border="0"> <tr> <td>書店</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>超級市場</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：Penny、Netto</td> </tr> <tr> <td>百貨商圈</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：在火車站附近</td> </tr> <tr> <td>24H 便利商店</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>醫院</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>地鐵車站</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：有公車、火車及纜車,離學校 10 分鐘</td> </tr> <tr> <td>公園</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：離學校 5 分鐘</td> </tr> <tr> <td>電影院</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>體育場</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：學校內有體育館</td> </tr> <tr> <td>社區文化中心</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	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、Netto	百貨商圈	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：在火車站附近	24H 便利商店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	醫院	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：有公車、火車及纜車,離學校 10 分鐘	公園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：離學校 5 分鐘	電影院	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	體育場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：學校內有體育館	社區文化中心	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	其他			
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、Netto																																									
百貨商圈	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：在火車站附近																																									
24H 便利商店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																									
醫院	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																									
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：有公車、火車及纜車,離學校 10 分鐘																																									
公園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：離學校 5 分鐘																																									
電影院	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																									
體育場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：學校內有體育館																																									
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...＞ 學校會有專門負責國際交換生的老師給予聯絡及幫助																																												

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)：

伍柏塔爾大學主校區位於較山上的地方，空氣清新且建築物內外看得出是一間年代較久的學校，設備新穎、環境優美。校內有許多空間提供學生進行課程討論、分組合作等，圖書館內外可進行列印及掃描服務。公車會直接抵達學校門口，總共有三個校區，各個都是包含著不同學院。

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)

我從小一直都很嚮往到國外生活遊學，但總是因為擔心害怕而卻步，然而這次我下定決心要努力拼搏一次，不管是為了未來也好又或者是為了滿足自己的願望，我都希望能不留遺憾地完成。

這次的我很幸運有家人在德國照料，一切都變得方便許多，但總需要踏出舒適圈嘗試著去摸索不同的人事物。在國外不比在台灣方便，不會說德文但想要交流只能開口說英文，對我來說也是一種成長，在台灣很少有機會開口說英文也不敢說英文，深怕自己說錯了很尷尬，但對於外國人而言他們希望你能開口表達自己的想法，不用去在乎是對還是錯，他們也會給予你鼓勵讓你有更多的自信。德國人看起來高大難親近但實際上他們大部份都很樂於助人，就好比第一天我在學校尋找教室，正當我不知所措地看著每棟大樓時，有一位女同學馬上問我是否需要幫助，既使我不會說德文他也很很有耐心的為我指路甚至帶我到教室的樓層，還有很多事件也讓我想要再多認識認識這個國家。

我在課堂時也感受到了外國與亞洲的教育差別，其實我們常在報告討論或是課堂中有許多想法但卻找不到表達方式或是來不及去提出，而在 Wuppertal 上課及小組討論時都是一個非常好的訓練，因為每個人都必須要開口表達自己的想法並且使用英文發表，這會增加自己的信心還會為自己帶來很大的成就感，教授總是告訴我們不管你說的是否正確，只要肯表達自己的想法就都應該給予支持及鼓勵，如果總是以得過且過的態度那很容易會浪費掉一個能夠在截然不同的文化中成長的大好機會。

我很喜歡這個德國也期望未來若是有機會能夠再次回去工作或是讀書，吸引我的不光是人文、環境還有生活風格都讓我還想再更深入了解這個國家，也許沒有台灣來得方便也沒有像台灣是個美食國度，但我喜歡旅遊也喜歡到各地去看不一樣的「風景」，體驗不一樣的「生活」。我會說在這半年裡我看到了不一樣的自己同時也改變了自己，我變得勇於表達自己的感受、不會太在乎別人看我的眼光、更有自信的面對各種挑戰並且學會如何快速融入新環境，雖然在這半年裡沒有很多機會能夠更精進德文，但我會利用回台灣後繼續研讀，增加我的外語知識。

最後我很推薦大家都能利用學校給予的這個機會到各國去交換學習以及生活，因為出社會後也許就沒有機會能夠再到其他國家去體驗不一樣的生活了，「機會是留給準備好的人，也是自己掌握住的」，與世界各地不同的人交流，眼界也變得更開闊也能獨立自主，然而這些經驗都會成為人生中最美好的回憶。

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：2021 年 10 月 17 日
拍攝地點：Wuppertal 大學
照片描述：此為大學主校區門口，校區門口即可搭乘公車前往火車站。



拍攝日期：2021 年 10 月 28 日
拍攝地點：Wuppertal 特有 Schwebebahn
照片描述：德文叫做「Schwebebahn」，是 Wuppertal 懸吊式單軌鐵路，也可以搭乘 Schwebebahn 抵達其他校區。



拍攝日期：2021 年 10 月 26 日
拍攝地點：Wuppertal 大學
照片描述：每棟樓都有自己的代號，依照教室代碼及樓層數字向下或向上走。



拍攝日期：2021 年 10 月 26 日
拍攝地點：Wuppertal 大學
照片描述：講堂外提供桌椅讓學生能夠有空間分組及課程討論。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2022 年 2 月 22 日 拍攝地點：Wuppertal 大學體育館 照片描述：Uni-Halle 同時是體育館及考場，可容納 200 人的考試中心，圖為經濟學考試當天。</p>
	<p>拍攝日期：2022 年 3 月 2 日 拍攝地點：Wuppertal 大學 照片描述：小講堂內可容納 150 人，每個教室內基本上都會有小型洗手台在旁。</p>
	<p>拍攝日期：2021 年 11 月 13 日 拍攝地點：Wuppertal 火車站聖誕市集 照片描述：德國的聖誕節對他們來說是重要的日子，會放 2-3 個禮拜的假期，每個城市都會有自己不同的聖誕市集。</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。