

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交, 請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	陳宥蓁	日期	2025年7月27日
班級/學號	寰管四A 411019579		
研修管道	<input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	德國科隆商業學校(Cologne Business School)		
研修期間	2024年9月至 2025 年 7 月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__615410__台幣 (學費__35000__元、機票__來回約70000__元、住宿__140,000__元、交通__20650__元(一學年的交通票)、膳食__8,000-10,000__元、保險__62000__元、其他生活費_每個月限制提領帳戶992歐約為台幣34720_元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__8__堂課、共__18__學分			

※心得報告--1,500字以上, 包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用, 請另外附檔)

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等):

本次研修地點為德國卡爾斯魯厄(Karlsruhe, Germany), 就讀於當地的Karlsruhochschule International University(卡爾斯霍赫國際大學)。這是一所位於市中心的小型大學, 雖然校園規模不大, 只有一棟主要教學大樓, 但環境相當溫馨, 師生互動緊密, 充滿國際交流的氛圍。由於該校特別重視國際教育, 因此學生大多來自世界各地, 包含歐洲、亞洲及南美洲等不同文化背景, 彼此在課堂上與日常生活中有豐富的交流與互動, 拓展了我的國際視野。

校園位於市中心, 地理位置極佳, 搭乘電車即可輕鬆抵達學校。周邊生活機能完善, 鄰近有大型商場與各式超市, 日常採買或用餐都非常方便。無論是要前往學校、購物、或是參加市區活動, 都可透過當地完善的公共交通系統輕鬆實現。這樣的環境讓我在生活與學習之間取得很好的平衡, 初到異地也能迅速適應, 無後顧之憂地

投入課業與文化體驗。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等):

在開始這趟德國交換之前，其實前置作業真的滿多的，從一開始確認錄取到最後準備出發，整個過程都蠻緊湊的。最印象深刻的應該就是搶簽證的時候吧，半夜守著電腦，時間一到就點開預約頁面開搶。

機票方面，我選的是華航的直飛班機，雖然價錢稍微高一點，但覺得能少轉機就少點麻煩，畢竟拖著行李轉機真的好累，加上第一次出國那麼久，還是希望行程簡單一點比較安心。

簽證的部分整體來說算是順利，不過剛好那時候我有安排其他出國的行程，所以還特別辦了「外借護照」，讓我可以兩邊的計畫都順利進行。雖然有點繞，但還好都解決了，這部分真的很靠時間安排。

保險我就直接用很多人推薦的 Expatrio 留學生大禮包，裡面幾乎什麼都有，像是醫療保險、責任險、還有那個限制提領帳戶 (Blocked Account)，辦起來蠻方便的，也不用東奔西跑。

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等):

這次在德國的課程主要分為語言課與其他專業課程。語言課的部分是德文課，雖然我在靜宜已經上了一年，但實際到德國後，才發現這裡上課的密集程度非常高。短短一週內就把我之前一年學過的內容幾乎都複習過了。最大的挑戰是，老師完全不使用英文，全程用德文教學，一開始真的很吃力，需要花很多時間去適應，但也因為這樣，進步得比我預期得還快。

而語言課以外的課程，大多是以分組討論和報告為主，不像台灣那樣偏向講授式。每堂課老師會簡單說明重點，之後就是學生自己討論、準備簡報，然後上台發表。我覺得這樣的上課方式蠻有挑戰性的，因為不只是學習知識，還得練習如何在團隊中溝通與合作，並清楚地用英文表達自己的觀點。這讓我在學術上和口語表達上都有明顯的成長。

我也很幸運地有一位很熱心的學伴。在我們剛到德國、對一切還不太熟悉的時候，她主動開車到火車站接我們，並載我們到住宿地點安頓。後續無論是生活上的疑問還是課業上的協助，她都非常願意幫忙，讓我能更快適應當地生活與學習環境。

整體來說，課程安排雖然緊湊且具有挑戰性，但我學到了許多課堂之外的能力，像是跨文化溝通、團隊合作與即時應變能力，這些都是非常寶貴的經驗。

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等):

這次在德國的生活經驗，從住宿、飲食到交友，每一部分都帶給我不少挑戰，也讓我學到很多。

首先是住宿部分。因為學校沒有提供宿舍，所以我們得自己去申請市區裡面那種公共的學生宿舍。不過可能是我們提出申請的時間比較晚，導致一間都沒申請成功。前兩個月只好先住 Airbnb 和短期租屋，過得比較不安定。後來還是透過朋友推薦，才找到現在這間合租公寓。雖然花了不少時間和精力，但找到合適的長期住宿後，心情也穩定了下來，整個生活才慢慢進入軌道。

飲食方面，由於學校沒有提供學餐，所以平常上課時多半會買超市的即食品或是簡單三明治。有時候課後比較有時間，我和同伴就會自己煮飯。我本身不太會下廚，所以大多是朋友負責煮，我負責洗碗，分工合作也滿有默契。德國的飲食偏鹹、份量大，而且食材和口味跟台灣差很多，我們也吃不太習慣，所以後來幾乎都是自己煮台式料理為主，不但比較省錢，也比較符合自己的口味。

交通方面，平常我們是搭電車上學，大概半小時內可以到學校，整體還算方便。

不過德國的交通系統有時候會受到罷工或人手不足的影響，遇到罷工時就會出現「電車突然不見」的情況，還滿常見的，所以每天都需要特別注意班次和即時資訊，學會彈性調整時間是非常必要的。

天氣方面，德國的氣候和台灣差異很大，特別是冬天非常乾燥、風又大，體感溫度明顯比台灣冷很多。雖然德國的冬季會下雪，不過我實際只有遇到一次短暫的降雪，大概半小時而已。比較可惜的是，寒假回台灣後，當地才開始下大雪，就錯過了真正的大雪天。

在文化活動方面，我也有參加幾個德國的傳統節慶。像是去了斯圖加特的啤酒節，雖然我本身不太喝酒，但還是小嘗了一點啤酒，感受當地的氛圍。聖誕節期間也有逛聖誕市集，第一次喝到熱紅酒，味道有點像中藥，對我來說很特別也很新鮮，是蠻難忘的體驗。

交朋友的部分，因為我們學校幾乎都是來自世界各地的交換學生，所以我結交的新朋友也大多不是德國人。真正比較熟的德國朋友只有一兩位，但我也認識了來自日本、韓國、土耳其和西班牙的朋友，大家在生活與課堂上都互相幫忙、一起旅行，甚至還約好將來如果去對方的國家旅遊，可以再見面。這些跨文化的交流經驗是我覺得這段研修中最珍貴的收穫之一。

。

5. 其他心得或建議:

如果之後有學弟妹或其他同學也要來卡爾斯魯厄交換，我會強烈建議提早申請學生宿舍。因為學校本身不提供住宿，而德國的學生宿舍資源也很有限，如果申請太晚就很容易落空，只能像我一樣一開始先住 Airbnb 或短租，非常麻煩又花錢。另外，也推薦大家提前加入交換生相關的社團或社群平台(像是 Facebook、Whats app 等)，這些地方常會有學長姊分享經驗、釋出住宿資源，或是公告當地活動，對初來乍到的新生非常有幫助。

出發前，也建議把在當地會用到的程式都先下載好並註冊完成，像是德國的 DB App(德鐵)、Bahn-Navigator、公車查詢或翻譯 App 等，很多功能當地才開通會來不及，提前準備會讓剛到的適應期順利很多。

如果要說我推薦這次的研修機會嗎？答案是肯定的，尤其如果你是喜歡生活步調比較慢、城市氛圍不那麼擁擠的人，卡爾斯魯厄會是一個不錯的選擇。它不像法蘭克福、柏林那樣的大城市那麼混亂，治安相對穩定，生活節奏也比較放鬆。學校規模不大，上課的同學常常是重複出現的熟面孔，即使你是個比較內向或害羞的人，也很有機會很快就交到朋友，建立起自己的社交圈。

至於印象最深刻的事情，或許聽起來有點好笑——但我真的很慶幸自己整趟旅程都沒有遇到被偷或被搶的事。在出發前，身邊很多人都提醒我歐洲很危險，說什麼扒手很多、要小心恐攻等等，搞得我壓力有點大。不過實際來之後發現，其實只要自己多注意安全、不要太招搖，生活是可以很平穩的，也沒什麼太大的問題。這讓我放下了原本的擔憂，更自在地享受這段生活。

這次的交換經驗，雖然一開始遇到了住宿、語言和文化的挑戰，但過程中也學會了很多生活技能，交到了來自世界各地的朋友，更開拓了自己的國際視野。這趟旅程不只是學術上的進修，更是一段難忘的生活體驗。未來如果還有機會，我會非常願意再次走入陌生的城市，再次探索不同的文化與人群。