

德國交換學生心得報告

英四A 410912368 黃多樂

一、研修國家與學校簡介

我此次交換的國家為德國，研修學校為雷根斯堡大學(Universität Regensburg)，位於德國南部的巴伐利亞邦。雷根斯堡是一座擁有悠久歷史的古城，市中心保留大量中世紀甚至羅馬時期建築，風景宜人且文化氣息濃厚。雷根斯堡大學校園與當地一所科技大學相鄰，因此校地非常廣闊，校園內則是綠意盎然，入冬前時常看到成群的學生在草坪上讀書、野餐。圖書館藏書豐富，館內各項多媒體設備也相當齊全，並且擁有專屬的語言中心與國際學生服務中心，對交換學生親切友善。本人在抵達德國的第二天就遇到火車班次突然被取消，幸好雷根斯堡大學國際處透過WhatsApp提供了相當及時且充分的幫助。



(雷根斯堡著名的中世紀石橋。)



(天氣朗時許多學生會在戶外休憩。)

二、前置作業心得

在出發前，我花了不少時間準備機票、簽證與保險等事項。機票方面，我建議提早兩至三個月訂票，避免高昂的旺季價格。簽證申請則需要事先預約，相關規定與辦法請詳閱德國在台協會官網，或者也可加入Line德國交換群組尋求協助。最基本的準備文件為錄取通知書、財力證明、住宿證明、保險文件等，過程繁瑣但只要符合規定就能順利辦理，務必預留兩到三個月時間準備。保險方面我選擇購買Expatrio的TK公保，保障範圍廣且費用合理。這段準備期間讓我對未來的交換生活有初步的了解與心理準備。



(透過Line群組認識了在雷根斯堡的台灣人和學生會長。)

三、課程學習心得

雷根斯堡大學的選課系統與台灣不同，大多數課程須透過校內的系統自行登記，並且需要與授課老師確認人數與資格。我選修了幾門英語授課的課程，包括歐洲建築藝術史、德語學習與跨文化溝通等內容，課程強調師生及學生間的互動討論與實地參訪，與台灣以講授為主的方式差異很大。例如修習歐洲建築藝術史這門課時，教授幾乎每周帶學生們參觀當地教堂、博物館及美術館等，不僅充分利用雷根斯堡的文化底蘊，更幫助我深入理解當地歷史。我在學期正式開始前一個月便抵達雷根斯堡大學參與密集德語訓練課程，確保自己不會一落地就要面對開學壓力和語言隔閡帶來的無所適從，也趕在開始忙於課業前認識其他交換學生，建立當地人脈，增進彼此的語言與文化理解。



(上德語課時用於練習單字的桌遊。)



(建築藝術史的教授帶著大家到慕尼黑戶外教學。)

四、生活心得

住宿方面，我住在學校合作的校外宿舍，一層共五個房間，皆為個人雅房形式，公共區域附有衛浴、洗衣房、陽台與簡單廚房，生活機能便利，若是在生活上遇到困難，也可以向雷根斯堡台灣學生會尋求幫助。伙食部分，大多自行下廚，偶爾也會與朋友一起去 Mensa(學生餐廳)用餐，價格實惠，選擇多樣。交通方面，當地的公車與火車系統發達，學生證可作為交通票證使用，非常方便，若想去德國其他城市旅行，購買德鐵的學生優惠月票絕對是首選，德國境內幾乎所有公共交通都可不限班次無限次數搭乘，例如區間火車、路面電車、公車等。氣候上，由於我提早於九月初抵達，有幸體驗到了夏天的尾巴。當時的氣溫還稍微有點熱，在河邊散步時甚至可以看到有許多人在水裡游泳。很有趣的是，德國啤酒節的原文雖然叫Oktoberfest，然而大多數城市的啤酒節活動卻是在九月底結束，所以想參加啤酒節的朋友記得注意日期否則可能因此錯過。德國的冬季漫長且氣溫偏低，但郊外雪景十分迷人，建議至少準備一件防水厚大衣，避免外出賞雪時被融雪打濕。節慶方面，聖誕市集是德國冬季不可錯過的活動，氣氛溫馨，不同的區域還有各種特色美食，持續時間則介於十一月底到一月初左右，可上各大城市官網查詢。在這裡交朋友比我想像的容易，尤其雷根斯堡有許多國際學生，彼此都樂於交流。我也常與朋友參加酒吧聚會、城市導覽、學生晚會等活動，這段生活豐富了我的人際關係與跨文化經驗。



(所有的宿舍房間都有配備暖氣，但沒有冷氣或電風扇。)





(烘洗功能兼具的洗衣房。)





(寬敞明亮的學生餐廳。)



(學校的公車總站，視宿舍地點而定，幾乎每15-20分鐘都有一班車。)



(雷根斯堡的啤酒節，和慕尼黑啤酒節比起來商業氣息較淡，小而美。)



(德勒斯登的聖誕市集是全德國最古老的聖誕市集。)

五、其他心得或建議

這次交換經驗不僅讓我學習知識，更開拓了視野，增強了獨立生活與跨文化溝通能力。建議未來有興趣出國交換的同學，在準備過程中要盡早著手，包括確認學分抵免制度、簽證申請文件與語言門檻。同時也要保有彈性與開放心態，面對文化差異與生活挑戰。善用學校提供的資源、積極參與活動，將讓這段交換生活更加充實與難忘。出國交換或許不能一勞永逸地改變生活現狀，但絕對會豐富自己對人生的想像。



(德語課的老師和同學們。)



(慕尼黑聖母教堂。)



(慕尼黑郊區新天鵝堡。)