

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	田鵬綺	日期	2022年 8 月 20 日
班級/學號	寰宇管理4A		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	Offenburg University (Germany)		
研修期間	2022年 3 月至 2022 年 8 月 ☐ 一學期 ☒ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共___40萬___台幣 (學費___0___元、機票___3萬___元、住宿___5萬___元、交通___5千~6千___元、膳食___7萬___元、保險___6千___元、其他生活費___15萬~20萬___元)			
2. 在國外研修時的住宿是 ☐ 學校宿舍 ☒ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭			
3. 學校 ☒ 有 ☐ 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__3__堂課、共__6__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)

我於2020年3月至8月在德國奧芬堡應用科技大學(Offenburg University)交換，它位於德國西南部屬巴登弗騰州，十分靠近法國和瑞士。奧芬堡應用科技大學擁有兩個校區，主校區位於奧芬堡，分校區位於根根巴赫，從主校區到分校距離很近，走路到市區也很方便，搭乘火車也僅需花上8分鐘就能抵達，主校區的佔地面積很小，建築物分為ABCDE棟，有食堂，圖書館和停車棚，不太容易在學校裡迷路，剛開學也會有老師和學生帶著新生逛校園，學校裡有很多綠植，離學校不遠處有河堤，下課時間能看到很多學生會坐在草皮聊天，也能去附近河堤旁野餐或運動甚至可以游泳。分校的佔地面積更小，商學院的課基本上都在分校區上，校園的建築也非常特別，旁邊也有教堂，環境很優美。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

主要分為兩個部分，第一部分是當收到學校的入取通知信之後首先要按著學校

給的需求上傳資料，如果不合格需要重新上繳，第二個部分是Expatrio(限制提領)在網上申請非常方便，效率快速，如果緊急的話可以寄信跟它說明情況，它也會在24小時內回覆，如果遇到問題光是等待的話會耽誤到其他很多的問題！還有一開始會在現在Expatrio申請私家保險，之後到德國再轉公家保險(TK)就可以了，以上這些全部完成後就可以馬上去德國在台協會官網預約時間辦理簽證(儘早預約)，每一份資料都多準備幾份，帶齊所有資料到台北101面試，如有遺漏會需要再預約一次補繳非常麻煩，也要確保等簽證辦理的這段期間都不會再用到護照，1月初面試的，大概等了一個多月就拿到護照了，然後住宿都和學校處理好了以後就可以選時間訂機票了，我大概是在出國前一個月訂好機票，我是買單程的，回台灣的機票要提前2個月買。

3. 課程學習心得(選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

剛開始到奧芬堡的時候是學伴帶我們一起到宿舍，也都很有耐心的在回答我們的問題，有什麼疑問很快都能被解決，我們是3個人同一個學伴。我選了3門課，德文Deutsch A1.1, Global Business Project, Strategic International Marketing,德國和台灣的上課機制有很大的區別，考試只需要考一次期末考，而且期末考需要自己提前報名考試，沒有報名的話就沒有這門課的分數，上課除了德文，其餘都是英文授課，其中有一門課讓我覺得印象非常深刻，Global Business Project這門課需要到英國的諾桑比亞大學上課，上課方式主要是幾個教授分別說明他們的論點和架構，接下來的時間都是小組成員討論自己組的組題和想法，製作Power point，最後一天每一組的代表上台報告，由教授評分，到另一所大學換一個上課環境的體驗真的很特別，也覺得學校提供這個機會很棒，也認識了很多新的同學。

4. 生活心得(住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

住宿和伙食

住宿我們是自己找學校合作的租屋，位於根根巴赫小鎮，一個月320歐包含廣電費和水電費但是洗衣費每次3歐，每一間房間的空間都算很大，格局也都不一樣，那一棟房子只有我們3個人住，所以也非常安全，廚房浴室共用，我們的廚房是重新整修過的，有烤箱，微波爐，電磁爐，冰箱，空間也算大，所以自己煮飯是很方便的，因為在外面吃飯的價格都算很高，基本上一餐15歐上下，大部分時間都會自己煮飯，偶爾會出門吃是完全可以的。房東人平日白天會在一樓每次有問題直接下樓請教房東，有任何問題很快就能被解決，租屋的樓下就是公車站，搭公車也非常方便，到火車站走路需要15分鐘，到最近的超市需要15分鐘，到市區走路需要10分鐘如果有腳踏車或電動滑板車代步也非常方便，這個小鎮人口很少，但是由於建築特別有很多皮匠屋所以也是一個觀光勝地，假日也會有非常多人湧入這個小鎮。

天氣節慶交友活動和交通

巴登弗騰的天氣長期都算很好，3月的時候剛到德國，雖然氣溫非常低，有時候

會到0下，但是基本上天天都還是有太陽，很少下雨，但是剛開始有一點不習慣的是天氣太乾燥，皮膚嘴唇很常龜裂，喝水和保濕一定要做好，也不用擔心買不到可以保濕的產品，德國有一家非常大的連鎖藥妝店DM，東西種類非常多，價格也非常便宜，如果使用payback累積點數還可以返現。後來到4月的時候也有遇到下雪，但也是雪花。在德國室內都會有暖氣，會冷的時候大部分都在室外，所以有一件保暖的大外套很重要，進室內可以直接脫掉穿短袖沒問題，直

到6月~7月份的時候天氣開始熱了，德國家裡大部分都沒有安裝空調，也沒有電風扇，天氣到最熱的時候有到39度，不過都還是會有風，天氣也算乾燥，所以不太會有不適的感覺，大概到8點9點日落的時候氣溫就會開始下降了，所以打開窗戶透透氣還是可以的，只是會有很多蟲飛進房間。

在德國這段期間有遇到復活節和啤酒節，復活節我們到最近的法國城市聖特拉斯堡，街上都有很多復活節兔子和蛋的彩繪蛋的裝飾，也有很多店家在銷售巧克力，整個城市都被濃厚的復活節氣息覆蓋了，多了這些裝飾比平時的聖特拉斯堡要可愛很多，還有德國很著名的慕尼黑啤酒節，之前因為剛從英國回德國所以就沒有去參觀到啤酒節，是一個蠻大的遺憾，還有7月份的時候很多城市都有活動，也有爵士音樂節，很多人都會聚在一起聽現場的爵士樂真的很棒。在德國的交友基本上都是在課堂上認識的，有時候參加學校舉辦的一些活動例如到黑森林爬山，去europa park，參加爵士音樂節都有認識新的朋友。交通主要是依靠DB德國國鐵，在678月德國政府提供了9歐月票的方案，除了ICE快車，其餘的慢車RE公車地鐵電車都是不用再花錢另外買票的，但缺點是因為這項優惠所以搭車的人也變得很多，所以很多火車都有延誤的狀況，雖然很困擾，但是這也算是德國鐵路文化之一，德國當地人也都習以為常了，我們最常做的是地圖上隨便點一個地標就出發了，延誤了就直接在那個地點到處看看也因此發掘了很多很棒的地方。

5. 其他心得或建議

經過此次交換我覺得學習和成長了許多，認識了很多很棒的朋友，還有當地的環境真的很好不管是天氣還是空氣品質還有很多的自然景觀，公設也都很棒，在這幾個月裡，我也能在大環境也能自己一個人獨自面對問題，自己摸索未知的一切，行程規劃和打理自己的生活。我覺得這短短的5個月，是我人生中很精彩的一部分，也因這次機會讓我打造不一樣的生活經歷，增加自己的閱歷和經歷，增加自己的有效情緒價值，如果你是一個願意為自己打造不同經歷的人，那你大可以跨出去看看世界，在各個地方認識不同的人，也許會遇到困難，積極處理，調適自己的心情，慢慢重回軌道，這些都將成為你的有效經歷。