

# 教育部學海飛颺暨學海惜珠

## 國立彰化師範大學受補助學生返國後研修心得報告書

【重要】返國14天內（抵達機場當日起算）填妥本心得報告書，上傳 PDF 檔至教育部學海系列網站 <https://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/student>，並將 WORD 及 PDF 檔寄至本處承辦人信箱 outgoing@cc2.ncue.edu.tw（版權為本校所有）。

### 一、 學生資料填寫日期：西元2023年03月28日

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 中文姓名：湯孟達                         | 110 年度學海飛颺_____年度學海惜珠 |
| 彰化師大就讀系所、年級：企管系、四年級              |                       |
| 研修國家：德國                          |                       |
| 研修學校：Hochschule Bremen 布萊梅應用科學大學 |                       |
| 國外研修科目數及學分數：2科/12ECTS(6學分)       |                       |

### 二、 緣起

大一入學起就開始研究轉學考、轉系、師培、雙主修、輔修、交換學生。對於就讀企管系的我來說，前幾個所需花的機會成本太高。轉學考風險大且花的時間多且轉學成功後有些科目還要重修（對方學校可能不承認彰師修的課程）；轉系亦是如此；師培需要輔修財金系去卡5個師培生名額；雙主修及輔修則是所需要的學分數太高，並且學分不能共同認列兩個系。以上無論哪個選擇，所需要的時間都很多，若想要完成，可能無法出去打工更甚還需考慮延畢的可能。相較之下，交換學生對我來說是一個比較好的選擇。大一到大三把畢業門檻提前達成，多餘的時間可以分配給考雅思、金融證照、玩社團及打工是一個我比較可以接受的生活模式。並且到國外生活可以提前瞭解不同文化、生活模式及強迫自己學習第三語言，有這樣的人生背景對於未來找工作有一定的幫助。除了面試時公司的第一印象加成，自己對於在國外工作的接受度也會高出許多。

### 三、 研修學校簡介

Hochschule Bremen 在 Bremen，本身自成一邦，被 Niedersachsen（下薩克森邦）包圍，在德國漢堡底下，屬於德國北部。大學名稱中若看到 Hochschule 代表是應用大學，通常比較注重實際應用。Hochschule Bremen 有多個科系，不同科系的校區不同，像是我的西班牙室友是航太系，校區就在機場附近，而我就讀的企管則離主校區大概半小時的路程左右就到了。而主校區及企管所在的校區都有 Mensa（學餐），價格還算便宜，方便學生下課後就近用餐。

圖片標示的主校區是辦學生證的地方；企管系是上課的校區；市中心除了是知名羅蘭雕像、童話故事-布萊梅的城市樂手的四隻動物所在地，更是辦理 Anmeldung 及 Abmeldung(外籍人士到德國需要辦理登記)的辦公室所在地。如果你成為 Hochschule Bremen 的學生，學期初會拿到 Student Card 跟 Semester Ticket，除了可以免費進去博物館參觀、看歌劇免錢，還可以在 Bremen / Hamburg / Niedersachsen 免費搭乘大眾運輸。這部分相比其他德國交換生就有很大的優勢了，問過 Karlsruhe 交換的

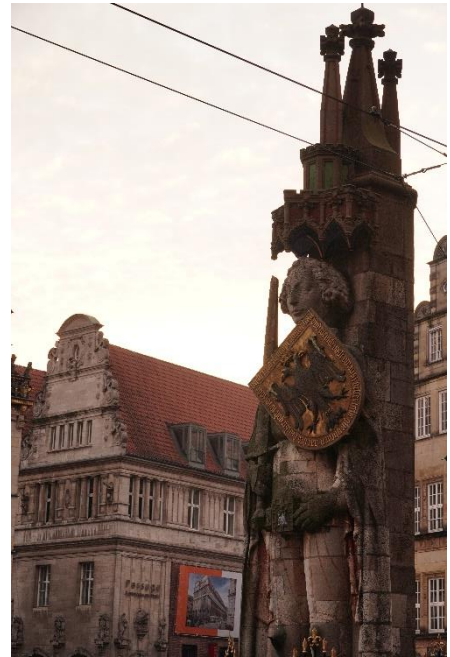


布萊梅地圖

朋友他們沒有 Semester Ticket，而其他學校交換到 Hamburg 的則只能在 Hamburg 使用。



企管系校區



羅蘭雕像



城市樂手



主校區

#### 四、 國外研修之課程學習 (課內)

##### 課程資訊

| No | 修習課程名稱   | 任課教授                       | 國外學分數 | 本校學分數    | 所屬學季/期      |    |
|----|--|----------------------------|-------|----------|-------------|----|
| 1  | Introduction of Digital Currencies             | Pust Leonard               | 6ECTS | 3        | Winter22/23 |    |
| 2  | Web 3.0-The Decentralized Internet of Tomorrow | Pust Leonard, Menges Sönke | 6ECTS | 3        | Winter22/23 |    |
| 合計 | 學科數合計：   | 2                          | 科/門   | 本校學分數合計： | 6           | 學分 |

##### 學業

Introduction of Digital Currencies 是實體課，上課主要講解有關比特幣的各種知識。上課模式前半段由老師單向授課，後半段會有不同活動，例如上台報告、辯論等。課程計分方式40%來自期末報告(一組20分鐘/平均一人5分鐘左右)，60%來自書面報告，需針對文章做統整、發想並附上出處。

Web3.0-The Decentralized Internet of Tomorrow 是線上課，課堂 Pust Leonard 老師會邀請不同講師共同授課，不過大致模式還有評分方式跟 Introduction of Digital Currencies 相同。

Hochschule Bremen 排課模式跟彰師大有些不同，像是上述了兩堂課表定都是從8:30~13:30，所以到14:00時常可以看到學餐有很多學生在用餐的情況。不過這兩堂課實際上課時間是從9:00開始，一般都會在13:00前結束。跟彰師大相比或者跟去 Karlsruhe 交換的課程(我們班同樣去德國交換的同學，平均一堂課1.5h)比就比較硬一些。

修習德語課程的部分 Hochschule Bremen 也可以選，不過是外包給歌德學院的，需要自行另外付費。但是若是選德文課程，是有學分的。若是不希望在國外修課壓力太重，可以選一些德語課程補齊學分，通常上課時長比 Hochschule Bremen 的課程時長還要短。

##### 課程特色

小班制。在 Hochschule Bremen 一堂課上限人數40人，不會有像彰師一堂通識70人左右的情況產生。並且 Hochschule Bremen 開課數量很足夠，跟彰師相比比較沒有搶不到課程的情況產生，尤其一些比較偏門的課程班上人數才十幾人。(我目前選的兩堂課就是這樣)

評分方式很少會採納出席。問過其他在 Hochschule Bremen 待過的同學，教授也不至於打分太嚴格到大量當人(就交換學生來說)。

選課我是都選專門開給交換學生的，所以班上都是各地來的交換學生，以英文授課，以英文跟大家溝通、討論。不過如果想要選德文授課也可以，但我沒選，就沒有評價可給了。

另外，因為疫情已經過去，大部分課程已經回到實體授課，線上授課的選擇會少很多。

##### 比較

之前跟朋友出去玩的時候有聊過，雖然都是彰師出去交換，但不同學校的授課時數、認列學分及結束時間不同。例如 Karlsruhe 的暑期課程就有學分可以認列，換句話說去德國之前可以先完成一些彰師列出的交換最低門檻(一學期兩門課或12學分)，並且課程好像2月多就結束了。而交換到捷克的朋友則是聖誕節前課程就會結束。至於我這次交換的 Bremen 則是表定3月課程結束，實際2月中(看老師)，不過學校允許我們最晚4月初再離開德國也沒關係。

上述列出的差異會影響以下的考量，若學弟妹有意願交換可以自行評估。

## 旅遊時間

Eg. Bremen 一個星期可能要花兩天左右的時間修課（不含準備報告等的時間），但 Karlsruhe 若出國前就有先修，可能一週一天不到，剩餘時間可以分配去旅遊或語言學習上。

## 結束時間

較早結束的代表要提早準備期末考或者報告。另外如果只交換半學期還需要考慮下學期的銜接，彰師下學期應該差不多2月底就開始了，如果選擇 Bremen 你可以多留一個多月在歐洲漫遊，但可能要事先跟彰師的老師溝通過，畢竟前兩到三週的課程無法到彰化修課。或者可以用掉彰師的4學分校外修課，專門找遠距上課的（eg. Ewant 幸福心理學），不過遠距同步的課程要考慮台灣跟德國有6-7小時的時差。（像我來不及畢業選擇了遠距課程，台灣時間13:00上課，我在德國早上7:00上課）

## 五、 國外研修之生活學習（課外）

### 住宿環境：\*註明校內宿舍或校外租屋（學校介紹、自覓）

目前的租屋是透過上個學期還在布萊梅應用科學大學的學姐介紹，簡單來說，學姊回國，我承接。布萊梅科學應用大學並沒有供學生宿舍，因此交換學生都需要自己去找外面的住宿，但是學校很好心，為了避免交換學生被騙，有建置一個網站，將已經篩選過後的房東資料提供給交換學生，各國的交換學生可依照自己的需求、預算去聯絡各個房東。

按照正常程序我應該要透過學校提供的網站聯絡各個房東，但因為學姊提前提供給我房東的資訊以及租屋的照片及資訊，所以很幸運的截胡，在房東提供給學校租屋資訊之前租下，免除跟其他交換學生搶房的狀況發生。

目前我租的房屋是暖租，房租一個月€410。在德國有分冷租及暖租，冷租代表水、電、瓦斯要自己付；反之，暖租幾乎都包，然後我的房東也幫我繳完廣電費（一般暖租不一定有包，且在德國廣電費一定要繳，即使你沒使用）。距離學校大概半小時的交通路程，火車站(Bremen HausBahnhof)則大概20分鐘，附近有超市、電信店、理髮店、土耳其餐廳等，走路就到。

### 當地生活費用

#### 外食

土耳其人開的沙威瑪店到處都是，也通常是比較便宜的外食選擇一個 Döner kabab €5~€6 之間，若是去其他店吃有可能一餐€10甚至以上。

#### 小費

到底需不需要給呢？

- 問過待過德國的台灣人，表示大多時候不需要，包含餐廳跟理髮店。
- 知乎寫說若是是需要自己端盤子拿到座位跟最後自己收拾的就不用，其他的給€0.5~€1左右即可。
- 德國朋友出去玩吃一餐€15的那種，她直接給服務員€10。也有問過她這個問題，表示先結帳的就不用、自己端盤的就不用，但其餘情況還是多少給些。
- 在台灣接待德國人也問過同樣問題，表示不給有沒關係，因為學生存款不多。

- 在餐廳吃飯看德國人結帳，有些德國人會直接湊到€5或€10，例如套餐€23.5就湊到€25。

總之，德國給小費不是硬性規定。想給小費可以最後結帳另外拿€0.5~€1給服務人員或者湊整數不找零就說 Stimmt so (Keep the change)。

### 每個月伙食

10月記錄€270，網路上查€200。

個人感覺，如果有心想要嘗試煙燻鮭魚、各種起司、麵包，外加偶爾吃外食，壓在€200以內挺困難的。

### SIM卡：一個月5G/€10

我是到Aldi買預付卡開卡後再去超商花錢拿到代碼儲值，每個人需求不同、電信商不同，價格也會不同。這部分跟台灣買SIM卡一個概念，可以上網爬文找到自己適合的。我實際用下來還沒有超出5G一個月過，因為大型超商、火車站、學校、火車裡面大部分都有免費網路使用。在開通SIM卡的時候要注意，如果選擇綁定銀行卡付款，記得要提前申請解約。

### 超市(EDEKA、REWE、NETTO、ALDI)

Bremen 最常見的超市，前兩種較精緻，生鮮食品比較新鮮，物品單價稍微高點，販售種類也比較多。後兩種平均單價稍微低點。四大超市都有免費網路，不會德文還沒買SIM卡可以用這邊的免費網路用Google翻譯拍照翻譯，基本生活就沒問題。不過EDEKA特別一點，買蔬菜需要秤重印條碼出來貼，然後可以去Butcher那邊用德文說你想要的肉類跟部位，還有起司攤可以跟店員指定要哪種起司。NETTO便宜，但要注意，有看過肉品過期還在架上(都已經變色)，還買過馬鈴薯一大袋，中間看不太到的地方塞了好幾顆已經爛掉的。

想知道各個部分的花費大概是多少，建議可以上 numbeo.com 上查詢，像我現在所在的城市布萊梅(<https://www.numbeo.com/cost-of-living/in/Bremen>)

### 彩妝店(DM、ROSSMANN)

學校(主要校區)附近這兩間店都有，跟台灣寶雅一樣，會有比較多洗髮乳、沐浴乳、洗衣精等種類可以挑。這邊日系跟韓系的較少，主要還是歐系的像是妮維雅比較多。

### 語言

生活方便大多數還是以德文為主，上課則是看自己選什麼課程，然後基礎德文在生活中非常重要。

Eg.

- 點餐或者付款 Nummer fünfundzwanzig/ fünfundzwanzig euro(數字二十五/二十五歐)
- 火車臨時更換月台 auf Gleis vier (在第四月台)
- 火車取消班次 fällt aus(取消)
- 火車延後 Verspätung ca. 15(延後大概15分鐘)

## 參與活動

### International Café

常態性活動，目前固定舉辦在每周五晚上，是認識新朋友的好地方。並且在不同節日會有相應的活動主題。

### Opera

在布萊梅有歌劇院，透過學生票可以獲得免費票券進去看歌劇。

### Halloween Party

這個是學伴自己在公寓舉辦的萬聖節派對，當時除了可以看到大家的萬聖節裝扮外，還有無限量的酒水暢飲還請 DJ 現場伴奏。

### Nightclub / City Tour / Bike Tour

在開學的時候加入學校創建的 WhatsApp 群組，不定期會有各種活動訊息。夜店的部分不定期會有折價或者免錢的時候，像我之前去過的那次是凌晨 12-1 點進去學生不用付錢。布萊梅總共有 4 家夜店，如果對夜生活感興趣的學弟妹可以來布萊梅體驗看看德國的夜生活。



### Making Candle

在德國聖誕節除了可以喝 Glühwein(熱紅酒，加糖、肉桂、丁香等香料)、Eierlikör(蛋酒)、吃 Bratwurst(麵包加香腸)、Schmalzkuchen(小蛋糕?得文直接翻譯是這樣，不過可以理解成小的炸甜甜圈)，還可以做屬於自己的蠟燭。圖片在右下角，當蠟稍微冷卻的時候可以塑型成自己喜歡的形狀，並且在最後收尾的時候可以選擇有顏色的蠟桶，為自己的蠟燭外層包裝不同的色彩。

## 六、 研修之具體效益 (請條列式列舉)

### 極強的獨立解決問題能力

### 不同生活習慣的接受度增加

### 地理概念普遍性提升

之前參加 ESN 辦的活動跟不同國家的人聊天，很明顯感受到有些人 27.28 歲聊的不只去過哪些國家，而是哪些城市，有甚麼感受。如果大家交換生的這段時間出國的次數很多，肯定對不同國家跟城市會有不同的第一印象。

### 話題增加

相較台灣注重升學的風氣，外加大學就讀彰師大，在彰化的娛樂設施、可參加的活動種類就少很多。到歐洲因為大部分國家都有加入歐盟，外加不是四面環海，他們出國機會都很多，搭個客運或火車就到了，因此生活種類較多樣性，生活經驗較豐富自然可以聊的話題就比較多了，如果選擇交換到這裡，可以跟別人聊天的話題也會逐漸增加的。

## 性格改變（變得比較不急躁、比較耐心）

聽不懂對話習以為常，遇到突發狀況大也都只能靠自己解決。因此剛到國外挫敗感比較強烈，但過了一段時間就會習慣，個性也比較不急躁跟比較耐心。

## 會規劃自由行

### 七、感想與建議

#### 出國前

##### 考 IELTS

有竅門，個人也比較建議考 IELTS，因為 TOEFL 考完拿到成績單是從國外寄來，很慢，IELTS 寄成績單大概在成績出來後1~2週吧，除非你沒時間限制，但如果是奔著交換學生考，那就 IELTS，因為成績是國內寄送，比較沒有太晚拿到成績單的問題，也就有時間可以根據第一次考試成績決定要不要考第二次。

##### 建議考的時間不要在1月、5月、9月

雅思哥題目(口說)4個月更新一次，每次更新需要半個月內容才能確定。假設報名1/22的考試，口說題目到1/15，等於剩下一周時間要準備新的題目。

##### 提前1個月報名

考場、日期選擇較多

##### 考試間隔時間

個人兩次中間間隔一個月，進步總分1分，如果間隔時間短，可以準備的時間也比較短，進步幅度自然也比較低。

##### 資源及建議

如果本身多益程度差不多800左右或以上，建議直接蝦皮買整套題庫，劍橋或者考古題都可以，反正只是一個中國出版一個英文出版的，然後再配個一對一英文口說+作文批改，花錢花在刀口，進步幅度也最大。當初這樣花下來大概近2萬(含考試報名費)，如果選擇報名補習班就直奔3萬多了。

口說我是自己上 amazingtalker 上找一個台灣的，一個英國的。台灣的老師陪練膽練口說，加上培養英文腦(說話不需要中翻英的意思)；英國的老師就是按照 IELTS 的打分標準練，外加批改作文。個人覺得看 amazingtalker 的老師自我介紹，台灣的找個口說聽起來流利的，喜歡的老師就好。會不會教倒是其次，反正不會就拿雅思哥的題目給老師參考，讓老師設計一個主題，在設計幾個問題。至於你回答的口音對不對、單字文法對不對都是其次，可以增加自信、有想法、正常英文聊天不要因為都是中翻英導致每次回答卡頓就好。至於英國(母語是英文的老師)就是直接找專攻交 IELTS 的。

口說的部分還有一點，建議下載雅思哥，可以在每期(1月/5月/9月)就先下載，通常會有微信群可加，會有很多也要考雅思的夥伴也在群裡，看到大家都在，除了有動力，還可以看到別人問的問題，提前避坑。

最後，考雅思，建議紙本考試，除了便宜，口試面對考官考跟上機考，面對考官分數較高，因為英文不好，有些考官會順著回答幫你答案順一遍，就是問一個問題，確認你剛才的回答。上機考則較為死板，固表現多少，分數多少。還有，當初在微信群友人說不喜歡電腦考，因為打字格式不同在閱讀測驗有可能被扣到分(但用寫的比較沒這個問題)，且打字聲音吵，寫作文的時候會被干擾，這點就因人而異，如果本身打字比較快的，或許可以考

慮上機考試，這些分享大家就參考下再決定想怎麼考吧。

### **德國簽證準備**

簽證準備是真的一件很麻煩的事情，如果中間出了差錯，保持平常心處理吧。我當初想著趕快申請到簽證，結果因為一些規則不知道，從5月中用到9月初才發下簽證，現在這邊直接重點列出，為大家避坑。

### **三個月前報名(從開學開始算)**

不是從迎新週開始往前推，不是從預計出境時間往前推，是開學時間往前推3個月，就算德協官網沒公告，通常等踩雷人數太多，他們才又把這條搬出來放官網。

### **可以團報就團報**

像我們學校想交換多特蒙的，台灣同校交換到同間德國大學，人數符合，就團報，別浪費時間搶德協預約，搶位子不說，還不一定搶的到，浪費時間。

暑假每次都搶瘋，通常星期一早上六點會釋出一個禮拜新名額，星期五早上六點會大量釋出取消或者各種原因而空出的原本名額。

但是!!這只是大概率，並不是一定會這樣，我申請的這一年，曾經有晚上兩點釋出名額，也有星期四早上9點釋出一個月的新名額。

### **自動填寫 Autofill**

搶簽證跟搶演唱會名票一樣夯，真心不騙。網路查 autofill 怎麼用然後先用其他原因預約簽證來記住填寫資料吧，等到長期簽證預約有名額的時候10秒就可以填完所有資料卡位。(沒 Autofill 手殘打錯資料或者核對資料至少多30秒到1分鐘)

### **算時間來不及出國，寫信吧**

真的運氣太差一個月前申請不到，寫信吧，看德協人員能不能幫忙喬出時間。

### **正式申請文件用英文，別因為太好心用德文(如果本身德文不好)**

之前 Dcard 有人好心創了個 line 群，一起搶預約，有問題提出也會有有經驗的人回答，所以知道曾經有人很好心，動機信寫德文請別人修改，結果似乎寫太好被懷疑是不是請打手。建議各位，不會德文，又沒有要申請德文學程，就英文就好。

### **準備剛好地辦理簽證金額**

德協通常沒有多餘的金錢可以找開，如果沒辦法找開，他們會請你到樓下7-11換錢。

### **申請簽證日期**

通常建議申請開始日期為開學前的1-2周，在正式上課前提前過去熟悉生活環境跟採買生活用品等。回來日期則填學期結束日期(或者結束後1-2周)，若當下到德協，辦事人員說不能填結束後1-2周當下再改也沒關係，學弟妹若有打算在學期結束後1個月在歐洲旅遊可用90天免簽證自動延長，不過記得跟彰師確認回國時間即可。

### **資料影印**

在彰師申請交換學生要影印各種資料的時候其實就可以先看德協辦理簽證需要哪些資料，節省來回跑影印店的時間。



## 準備順序

之前準備申請交換學生的時候以為很多資料都需要等到簽證下來才可以申請，但實際則不然。以下列出大致準備順序，供參，希望可以讓大家申請流程更加順利。



以上列的準備順序主要考慮簽證辦理日期以及發下來的時間。因為辦簽證那天護照會被收走(等到發下來大概需要等1個月)，如果其他要辦的資料需要護照就會因為護照被收走而卡關。詳細办理流程可以網路查 Willstudy 或者 Dcard 會有經驗分享。

## Anmeldung 預約

如果已經確定住哪就可以提前預約登記地方。交換學生住在德國是需要登記的，如果沒提前預約等到了德國再預約可能要排很久，按照德國的規定，入境德國2周內需要完成登記。至於要怎麼預約可以看這篇：<https://willstudy.tw/germany-anmeldung/>

交換布萊梅則可以參考這裡：[https://termin.bremen.de/termine/select2?md=5&lang=de\\_DE](https://termin.bremen.de/termine/select2?md=5&lang=de_DE)

(入境德國就選 Anmeldung，要離開就選紅框上面的 Abmeldung)

| Ausweise und Pässe  |       |
|---|-------|
| Wohnungsmeldungen   |       |
| Wohnsitz abmelden ?   | - 0 + |
| Wohnsitz anmelden, Zuzug aus dem Ausland ?  | - 0 + |
| Wohnsitz anmelden, Zuzug aus dem Inland (Alleinige, Haupt- oder Nebenwohnung) ?           | - 0 + |
| Wohnsitz ummelden (Alleinige, Haupt- oder Nebenwohnung) ?                                 | - 0 + |
| Auskunftssperren auf Grund schutzwürdiger Interessen gemäß § 51 Bundesmeldegesetz (BMG) ? | - 0 + |

## 行李清單

很推薦大家直接用 Google 的 Keep 記事列出行李清單勾選，像右側的圖片一樣，清楚明瞭。並且列出自己準備託運的液體容量，避免超標 (1000ml)。

個人行李參考：<https://reurl.cc/xleO4L>



## 自助旅遊注意事項

### 網路訂房-附贈設備、設施

大部分交換學生為了省錢，出國都是訂青旅或者 FB 社團看其他台灣學生願意出租自己的房間。若要訂青旅，記得看清楚有附什麼沒附什麼。譬如這次出去玩不想帶吹風機，記得選有附吹風機的。還有選的青旅記得選可以存放行李的，不然就得等 Check-in 放完行李後才好出去玩或者只能拖著行李到處走了。（或者找能不能存放在火車站之類的）

### 網路訂房-附近交通

看有沒有地鐵站或者火車站比較方便，就不用拖著行李到處跑。

### 網路訂房-附近有沒有超市

買宵夜跟早餐。

### 餐具

如果不想都吃外食，有時候想回青旅吃，記得帶餐具。通常出去玩回來會逛一趟超市買宵夜、隔天早餐等，餐具會派得上用場的。

### 基本藥品

感冒藥、退燒藥、止瀉藥，萬一身體不舒服有藥吃。

八、其他（例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔...等）

### 出國期間

送各種台灣的伴手禮給友校及德國朋友，讓對方有機會進一步瞭解台灣文化。

### 返國後

本身很習慣在做任何事情前做很多資料搜集，外加自己的人格特質？反正每回遇到的突發狀況總是比別人多，因此可以知道許多小訣竅避免踩雷。以上的心得有特別詳細地列出，若學弟妹有任何疑問，我願意幫忙大家解決問題。並且願意跟彰師學弟妹分享交換的心得，讓有興趣的學弟妹知道如何準備交換、準備資料的先後順序等。