

國立成功大學 出國報告書

報告名稱：2023 年杜賓根大學冬季交換報告

出國期間：民國 112 年 10 月 03 日 至 民國 113 年 3 月 12 日

單位：交通管理科學所

職稱：碩士班

姓名：吳采真

中華民國 113 年 04 月 08 日

摘要

一直以來，我都嚮往前往異地進行交換，初衷就是希望能脫離舊有的舒適圈，到不同的環境學習、增廣見聞。在大學期間，我為了交換計畫做了長期的準備，例如學習德文、提早修完學位等，終於在碩二時如願以償赴杜賓根大學交換。在交換期間，我修習商學相關課程，體會到德國教育著重閱讀思考及課堂互動的特色。生活上，我享受到當地優質且友善的生活環境，也體驗到當地精彩的宿舍生活。在學校舉辦的活動中，我也結交了來自世界各地的朋友，並四處旅遊欣賞歐洲其他國家的風采。回顧這趟經歷，我反思當初立太多目標反而增加壓力，最重要的是好好體驗當下，開拓自己的視野才是交換的初衷。總結來說，這段的國外體驗拓展了我的國際視野，讓我獲益良多。

Abstract

I had always aspired to go on an exchange program abroad, stepping out of my comfort zone and learning in a different environment to broaden my horizons. During my undergraduate years, I made long-term preparations for the exchange program, such as learning German, completing my degree requirements early, and eventually, in my second year of graduate studies, I was able to fulfill my wish by going on an exchange at the University of Tübingen. During the exchange period, I took business-related courses and experienced the German educational style that emphasizes reading, critical thinking, and in-class interactions. In terms of daily life, I enjoyed the high-quality and friendly living environment, as well as the unique experience of dormitory life. Through the activities organized by the school, I also made friends from all over the world and traveled to appreciate the charms of other European countries. Looking back on this experience, I realized that setting too many goals had actually added pressure, and the most important thing was to fully experience the present moment and broaden my horizons, which was the initial purpose of the exchange. In conclusion, this overseas experience not only expanded my international perspective but also taught me to better appreciate the present.

目次

目的	1
過程	2
心得	4
附錄	6

目的

一直以來，都嚮往著能到歐洲生活，體驗當地風情。在眾多國家中，我對於德國有更深刻的印象。德國是世界上重要的經濟、工業大國，而我深信能發展如此紮實的產業，必定與他們的民族性有相當的關聯，他們的務實、嚴謹、一絲不苟、條理分明是多數人對於他們的既定印象，我想知道德國人如何將這些特質應用於工作與生活中。再來，此外，德國的教育環境也是我想體驗的一環。我了解到，德國的教育並不以考試為導向，而是鼓勵學生自主選擇、探索，培養他們的自主思考能力。除了學術發展，德國的教育還提供了許多實踐機會，如多樣的實習工作和專案參與，為學生的職涯發展奠定了良好基礎。這些原因讓我渴望前往德國，親身體驗當地的風土民情、生活方式和教育環境。

對我來說，交換是個很好的機會。以較低的費用在國外學習、生活甚至旅遊，不僅減輕了經濟負擔，相對於出國攻讀學位，也減輕了課業上與時間上的壓力，對於多數人來說都是可遇不可求的好機會。我相信每個人對於交換的初衷各不相同，有些人是想到處旅遊、看更多美麗的人事、有些人想精進語言能力、有些人想藉此拓展視野、人脈，甚至未來前往該國發展。

而我的初衷，就是希望能脫離舊有的舒適圈，到未知的國度學習。雖然每個人的情況不一樣，但大多數的人在台灣熟悉的教育、生活與交友環境裡，只要認真學習，幾乎就可以換到舒適的生活。然而在這樣的模式下，我們可能會因為長期的穩定舒適而感到麻木，疏忽掉自主思考、換位思考與想辦法討生活的能力。到了國外，是完全不同的環境，以德國為例，不僅教育方式和制度與台灣截然不同，而且在課堂上需要大量思考和師生互動才能跟上同學的步伐；在日常生活中，歐洲的便利性普遍不及台灣，外食昂貴，商店晚上不開，交通複雜，冬天天氣寒冷，再加上語言障礙，外地生活相當不易，需要考驗個人的耐受力。因此，我希望透過此次交換計畫，訓練自己在各種環境下都能獨立生活。透過旅遊了解各地的差異，結交不同背景的朋友，並通過在當地學校的生活，提升自己的語言溝通和表達能力，檢視自己在舊有學習模式上的不足之處，培養獨立思考和擴展思維的能力。

雖然這個交換計畫是在我的碩二進行，但是出國留學的念頭，從剛進大學時就開始萌芽。為此，我在大學期間修習外語中心的德文課，上到了德文（六）的程度，同時也透過五年一貫的計畫，讓自己五年就完成學士與碩士的畢業學分，並利用碩二的時間出國交換，使留學一事不成為我學業上或時間上的負擔。總結來說，為了交換我做了長期的規劃，我也慶幸自己有提早預鋪路，使自己能夠有備無患地踏上這趟冒險之旅。

過程

承接我在目的的部分所談，為我在大學期間即開始為留學做準備，積極學習德文作為第二外語，也努力提早修完畢業學分，空出一個學期來進行交換。預計在碩二出國的我，在碩一的上學期就開始密切關注交換的相關資訊。申請的階段是要花上許多時間心力的，當時交換學校名單出來時，為瞭解該如何從眾多的大學中做選擇，我詢問了一些在德國留學過來人的建議、也在網路上了解各學校的特色。由於我偏好較為寧靜的生活環境，因此選擇了杜賓根大學，杜賓根是一個古老的大學城，位在德國的西南部，這個小鎮雖然交通便利性與生活機能都比不上大城市，但是小巧可愛的氛圍是我所嚮往的，我認為選擇合適的城市與學校至關重要。再來就是備審資料的準備，這部分會花許多精力撰寫自傳與申請動機，我認為除了表明目的之外，如果有過往相關的經歷來佐證會更好，例如有修過當地語言、參加國際交流活動的經驗等等都是加分項目。若是沒有相關經驗也不要緊

交換名單出爐後，是更大的考驗，需要等候當地學校錄取通知信，並著手申請宿舍、辦簽證等等的手續，由於辦理德簽的時段在暑假期間很難搶，所以絕對要抓緊時間，才不會拖到交換時程；再來，德國政府規定留學生都需要申請限制提領帳戶與醫療保險，所謂限制提領帳戶就是留學生要事前先匯一筆帳款過去來開通此帳戶，到當地生活後，此帳戶會每個月從你的原本的錢裡匯一筆錢到你的帳戶，來確保留學生每月都有穩定的現金流。處理這些零零總總的行政手續，雖然不是什麼太困難的事，但畢竟這些都不是我們熟悉的流程，所以在申請、等待上都可能感到煎熬，建議有問題一定要詢問有經驗的人、或是直接寫信到當地的單位尋求幫助，確保每個必要程序都在正確的軌道上！

我在杜賓根大學所選的是商學院，所以在修課的部分專攻在資料科學、行銷、策略等課程，語言方面則是透過分班考進了 A2+ 等級的德文班，還另外選了一堂體育課。德國大學的選課機制比較特別，他們的選課與考試申請是分開的，也就是你參與該門課後，可以再自行選擇是否報考期末考，但是要報期末考才有學分證明，這點需要特別注意。我認為德國的教育很著重大量的閱讀與思考，在我所修的這幾門課中，並非只是純粹的聽課、寫作業與準備考試，而是通常課前就需要先預習當週內容、並進行相關的文本閱讀，上課時才能跟上進度並完成課堂參與；除了閱讀思考外，德國的教育非常重視課堂的互動，教授習慣會在課堂上點名回答，甚至有一門創新策略的課的計分方式就是學生的課堂參與程度，讓學生不只需要吸收知識，還需要思考、內化，結合自己的觀點，並以適當的方式表達出來，而歐洲的學生也都非常習慣這樣的學習方式，課堂上的互動總是很熱絡，我認為是非常有趣且值得效法的。考試的部分我認為各科差異比較大，有些是紙筆測驗、有些是報告，有些則是以課堂參與度計分，但共通點是：都沒有太簡單，很需要靠著學生在課堂以外大量的預習複習，不過對於交換生來說會相對沒有壓力一點，對於讀學位的同學來說就是一場大硬戰了。

在當地的生活也是很有趣的一環。從住宿說起，這邊的宿舍跟亞洲常見的男女分宿不一樣，大多都是男生女生混著住的。以我的宿舍為例，我們是六個人共用一房，包含私人房間、公共飯廳、廚房還有公共衛浴廁所。我所在的宿舍區很注重公共區域的清潔，每週都會有管理員來巡視宿舍內的環境，若是有哪裡需要加強的就會被貼具警告意味的「黃單」，因此室友們之間會討論出一套值日生系統，輪流清潔打掃工作以維持環境，我認為這件很好的事，培養了大家的責任感以及公共意識。

在宿舍以外，我其實接觸到的德國人比較少，不過透過各種活動與課程，卻認識了許多國際學生。學校其實都有許多活動與資源來幫助留學生認識校園，例如在開學前有為期四天的迎新活動，內容包含分組講課、校園探索、城市探索、酒吧路跑等有趣的活動，裡面很仔細地告訴學生如何辦理所有的手續、使用校內資源；我在杜賓根的國際朋友大多也都是透過此活動認識的，包括韓國人、日本人、義大利人、法國人等等，來自各種國家的人聚在一起真的是件有趣的事，可以體驗各種不同之處與文化差異。除了開學前的活動外，學校裡也充斥著各種社團與學生組織，目的就是在學期間讓留學生也有機會參加活動、認識朋友，定期舉辦野餐或出遊，因此在外地也無須擔心交友問題，若勇敢踏出那一步，一定會有所收穫。在國際交友之外，杜賓根也有台灣社會，如果有任何問題都可以到上面詢問，也會定期舉辦活動，我自己也透過社團認識了很多來自台灣的交換生與學士生，常常會一起煮飯、規劃旅遊，與他們相處就有家的感覺，算是在異地的一種避風港。總結來說，我覺得開放的心態很重要，像我自己其實是偏內向的人，一下接觸到這麼多新面孔的確會感到些許害羞與不自在，尤其還有語言和文化上的隔閡，不過拋下一切包袱後會發現恐懼都是多餘的，透過許多與國際學生的交流不僅增廣見聞，久而久之也會發現自己的能量被打開了，對我而言是很有趣的經驗。

在歐洲留學，最幸福的就是可以用便宜的旅費到各個國家旅遊。隨著現在路網規劃愈加完整、網路上資訊唾手可得，旅遊不再是件困難的事；尤其德國在地理位置佔有優勢，到歐洲各國的距離很近，加上德國的假日不少，除了寒假暑假外，學期間也有很多國定假日以及聖誕假期，簡直是想旅遊的留學生的一大福音。在旅遊方面我建議規劃地能早就早，尤其是在交通方面，常常可以撿到廉價航空的驚喜價，能以超級低廉的價格飛到其他國家，住宿也是常常有早鳥優惠，預算有限的同學只要有心，都有機會以最低的成本四處旅遊。特別的有趣的是這邊有歐洲交換生社團，如果有團體出遊的需求可以在上面徵旅伴或徵沙發，我自己就有與社團的旅伴前往西班牙的經驗，其實是件超級好玩的事，除了可以節省旅費，還可以互相交流各地的生活體驗以及旅遊的經驗，不知不覺就收獲到很多資訊。不過旅遊需要注意的是，環境可能會有變動的風險，例如德鐵停駛、罷工、天氣不佳、商店不開門等等，這些都是很常見的，因此在心理上、或是規劃上都要有所準備，以應變突如其來的意外。

心得與建議事項

在德國的半年不長不短，但也算是體驗到了許多的文化精髓以及種種與台灣不一樣的地方，這邊我會以教育與生活來進行心得分享。

德國的教育就像我在目的、過程的章節所提及，不僅著重學術，也著重於實際的應用與發展；我認為台灣近幾年在實際應用方面來發展地愈來愈好，有許多的專案與實習管道，讓學生們在求學階段就接觸到實案例，並觀察以業者的角度切入解決問題。另一方面，德國的教育非常重視學生是否大量閱讀、並且有提問發表的能力；課堂上，許多德國學生在上課的分享提問當中，我觀察到他們除了將新知識吸收，還多了與自己舊有的知識與經驗連結的習慣，這個習慣不僅能夠強化各種資訊的整合，也培養了獨立思考的能力；再來最重要的一點是，幾乎每個人都很勇於問問題與回答問題，而且所傳達的訊息都是有內容有重點的，在這樣從小鼓勵孩子表達自我的教育環境下，學生養成了不怕犯錯、勇於表達的素養，我認為這部分是亞洲人比較缺乏的，很值得學習。當然，我們在學習上肯定不輸於當地人，亞洲人讀書的完整度與精確度是一大優勢，如何互相學習與包容是最重要的。

在德國的生活大致上來說都蠻舒適的，然而相對也會遇到些許瓶頸，以下將分別說明具體的優缺點。我覺得德國最大的優點是居住環境優質，撇除繁榮的大城市來說，德國相比其他歐洲國家治安算很好，人民的素質也相當不錯，基本上只要保持基本的警覺心即可；德國的道路環境普遍良好，道路的規劃對於用路人來說都相當友善，用路人的行走和自行車的空間寬大、車輛與行人也都互相禮讓，所以在當地生活自然養成走路的好習慣，我認為對於永續的交通環境以及人民身心健康都是有益的。再來，德國人的英語水準普遍都不錯，就算不懂德文，在大多時刻也不需要太擔心，倘若遇到任何困難，我認為雖然德國人看似比較冷酷，但其實在他人需要幫助的時候都很願意伸出幫助的手，所以在生活上不需要擔心。支出方面，德國的物價與其他西歐國家比較起來相對低，我相信這也是許多留學生相中的點。以我自己來舉例，平常如果不隨意外食、去超市買食材回來煮的話，生活費甚至可以壓到比台灣還要低；德國也釋出了月票，只要每月 49 歐元就可以搭乘境內除了長途鐵路以外的所有交通工具，不僅節省生活費旅費，也省掉許多研究買票的時間成本，對於居住在本地的人來說是很大的福利。

再來談到比較不方便的面相。德國最為人詬病的，大概就是它的官僚主義與鐵路了。德國人做事講求嚴謹、一板一眼，雖然在品質上掛保證，但相對的在行政上缺乏靈活性和效率，通常要辦理一些簡單的手續或文件可能都需要花費很長的時間，例如若要辦理入籍、或預約銀行等服務，都需要先在網站上預約時間；辦理保險或是預約醫生等等情況也常常需要幾週、甚至幾個月的等候時間，當然情況危急的話可能有其他措施，不過大體來說效率絕對是不及台灣。而德鐵更是令人頭疼的一點，由於鐵路系統老舊、路網複雜，加上搭車的需求高，德鐵的延誤、停駛都是正常發揮，甚至有準時到站都會覺得是幸運的事；剛開始還會因為誤點感到憤憤不平，到後來就已經

習慣到每次都能心平氣和面對了，鐵路的不穩定讓大家在安排旅遊或形成上永遠都會有備案，因為被德鐵雷到的機率實在太高了。除了以上說明的兩點外，其他的例如食物不好吃、娛樂活動較少、或是德國人冷漠等面向我認為是見仁見智，可能我待的時間不夠長、加上自己對於生活上的享受上並沒有很高的要求，因此在德國的體驗都是很不錯的。總結以上，以一個留學生來說，除了行政手續繁複、效率不佳以及德鐵的問題之外，在德國的生活是很平靜安穩的，也許對有些人來說可能有點乏味無聊，但如果是生活簡單、甚至喜歡戶外運動的人，德國是個很棒的選項，以上可能的優缺點以及個人想法僅供大家參考。

最後我想分享在交換期間心境上的感受。在一開始的時候，我對於交換設立許多的目標，我想要修許多課來充實專業知識、想要爭取實習機會、也想要大幅精進德文能力，同時為了賺取多點生活費，還遠端參與台灣的研究計畫；然而規劃容易，執行上卻相當困難。在目標的達成上我大概完成了八成，除了實習沒有達成外，其他都有按照規劃進行，但種種的任務卻也造成了我的負擔，要一邊適應當地生活、處理各種手續，還有各方面的學業要應付，朋友們規劃出遊我也不一定能參與，有時候會覺得錯失很多美好的人事物；但是在追尋這些目標期間也有許多學習、完成後的成就感讓我感到自豪。認真反思過後，我覺得自己在這趟旅程的自我定位可以再清楚一點，不一定要立許多目標，而是要好好評估自己的能力與時間，並且更確立自己要的是什麼。回到我一開始所提及，我交換的目的是跳脫舒適圈，來到新的環境學習以開拓眼界，立定目標固然重要，但是也不要忘記自己的初衷。我覺得最重要的，就是不要給自己設下太多的限制，既然都跳脫原有的環境了，不妨把所有的框架都打開，好好體驗當下、享受這期間最美好的人事物。



圖 1 德文課全班合影



圖 2 與室友之合影



圖 3 與交換生一起煮火鍋給德國朋友