

# 國立成功大學

## 出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴德國 慕尼黑工業大學出國報告書

出國期間：2025年09月30日~2026年03月20日

單位：國立成功大學電資學院資工所

職稱：碩士

姓名：梁宸熏

中華民國 115 年 04 月 30 日

## 摘要

本文記述學生梁宸熏於2025年10月至2026年3月期間，前往德國慕尼黑工業大學進行校際交換之出國報告。赴外目的除了體驗國外教育風格與校園文化、培養外語能力之外，也期望透過參與國外課程學習新知，進一步釐清未來畢業後的生涯規劃，尋找理想的工作與生活模式。

此外，亦希望把握這半年的機會走訪歐洲各國，在見識其豐富文化與歷史底蘊的同時，反思過去學生時期所學之知識，是否能與實際所見的風景與故事相互印證，進而陶冶身心、累積珍貴回憶。最終，更期望藉由此次經歷培養自主生活能力，以及面對困難時的應對與解決問題之能力，為未來職涯中的待人處事奠定良好基礎。

後續章節將分別說明前往歐洲的行前準備與相關經驗，並分享當地生活在食、衣、住、行、育、樂各方面的點滴，以及個人修課之心得體會；同時亦以散文與經驗分享的形式，記錄課餘時間遊歷歐洲數國的旅行故事。最後，亦整理並提供未來欲前往德國交換之學弟妹相關建議與忠告，期盼能對後續交換生有所助益。

# Abstract

This report describes the study abroad experience of student Chen-Hsun Liang, who participated in an intercollegiate exchange program at the Technical University of Munich in Germany from October 2025 to March 2026. The purpose of going abroad, in addition to experiencing foreign educational styles and campus culture and cultivating foreign language ability, is also to learn new knowledge through participating in overseas courses, so as to clarify future career planning after graduation and to find an ideal work and life model.

In addition, it is also hoped to make use of this half-year opportunity to visit various European countries. While experiencing the rich culture and historical background of Europe, the author reflects on whether the knowledge learned during past student life corresponds to the landscapes and stories actually seen, thereby cultivating the mind and body and accumulating precious memories. Ultimately, it is hoped that through this experience, the ability to live independently, as well as the ability to respond to difficulties and solve problems, can be developed, laying a foundation for interpersonal conduct in future careers.

The subsequent chapters respectively describe the preparation before going to Europe and related experiences, and share aspects of daily life in terms of food, clothing, housing, transportation, education, and leisure, as well as personal experiences and reflections on courses taken. At the same time, in the form of essays and experience sharing, several travel stories of visiting European countries during spare time are recorded. Finally, suggestions and advice for younger students who plan to go to Germany for exchange are organized and provided, in the hope that they will be useful for future exchange students.

# 目次

摘要 .....	i
Abstract .....	ii
目次 .....	iii
本文 .....	1
<b>Chapter. 1 動機與目的.....</b>	<b>1</b>
<b>Chapter. 2 申請過程與行前準備 .....</b>	<b>1</b>
2.1 外語能力 .....	1
2.2 校內徵選與交換校申請 .....	1
2.3 繳交學期費及房租 (未開歐洲銀行戶之前).....	2
2.4 申請歐洲長期申根簽證 .....	2
2.4.1 限制提領帳戶 .....	2
2.4.2 日常用帳戶 .....	3
2.4.3 健康保險 .....	3
2.5 購買歐洲用電信 SIM 卡 .....	3
2.6 購買學生車票 .....	4
2.7 購買冬季用衣服跟日用品 .....	4
<b>Chapter. 3 國外生活.....</b>	<b>6</b>
3.1 抵達當地手續 .....	6
3.1.1 慕尼黑入籍(Anmeldung).....	6
3.1.2 開通限制提領帳戶及 TK 健康保險 .....	6
3.1.3 領取學生證及購買 ESN 卡 .....	6
3.2 食 .....	6
3.3 衣 .....	8
3.4 住 .....	8
3.5 行 .....	9
3.6 育 .....	9
3.6.1 校區介紹 .....	10
3.6.2 修課經驗 .....	12
3.7 樂 .....	13
<b>Chapter. 4 ～貪圖享受的人類，他的歐洲漫旅～ .....</b>	<b>15</b>
4.1 慕尼黑之章 — 好男人的「醉」過，與酒空人的誕辰～ .....	15
4.2 巴黎之章 — 那跟隨我一輩子的流動的饗宴～ .....	16
4.3 北極之章 — 目睹了等待 12 年的那道光～ .....	19
4.4 義大利之章 — 舉國之愛，已在我手中～ .....	22

4.5 瑞士之章 — 以渺小的自身，感受巍峨壯麗的鬼斧神工～ .....	26
4.6 斯洛維尼亞之章 — 25歲那天，我到訪了東歐最美的湖～ .....	28
<b>Chapter. 5 心得及建議事項.....</b>	<b>32</b>
附錄 .....	33
聯絡資訊.....	34

# 本文

## Chapter. 1 動機與目的

從小看到電視旅遊節目在介紹許許多多不同國家文化、旅遊景點、各色美食的時候，就埋下一個小小的種子，那時的我常心想：「我這一生中有機會來一趟壯遊嗎？」，直到碩士班入學之後，認識了實驗室同樣藉著半年的延畢出國交換的學姐，從她的故事中我了解到了可以試著把握出國交換的機會，剛好我的思想也比以前更加成熟了，因此我認為是時候完成小時候想來趟壯遊的夢想。

藉著還是學生的身分，我希望可以到與自己家鄉文化完全不同的異地學校，認識當地的學生，感受他們的學術氛圍，試著融入到以前不曾想像過的環境之中，培養獨立生活以及面對各種困難的應對能力，並且去確認自己未來生涯的規劃。除了趁此機會要好好學習大學及碩士班時期沒有涉入的新知識以外，也希望能多些時間好好思索是否會想要挑戰國外長居與工作，以及是否要進一步學習第三、第四外語以更增強外語能力。當然正務之外還是要認真享受當地生活，結交更多國外朋友，也趁此機會多多到歐洲各國旅遊，感受歐洲豐沛的文化歷史，以及壯麗的大自然景觀，品嚐超多歐洲美食。總括來說，希望自己可以趁機培養勇於挑戰的精神與意志力，同時去陶冶並充實自己的人生回憶。

## Chapter. 2 申請過程與行前準備

這個章節是我去到德國之前做的所有事情，每個子節是按照時間記錄下來的。因此可以照著做參考。

### 2.1 外語能力

慕尼黑工業大學是少數歐洲學校可以採納“多益 TOEIC”英文成績證明的學校，但是每個系所的等級需求又有不一樣這點須加注意。我所交換的 Informatics 科系要求是英文能力 B2，約為多益成績的 785~945 分，且申請簽證時會要求繳交一年內有效的外語能力證明，因此如果過於早考的同儕建議早點申請簽證，個人經驗就是 2024 年的 7 月 28 日考，到要申請簽證時的 2025 年 6 月有效期限剩下一個月，時間相當尷尬，所以要留意。

### 2.2 校內徵選與交換校申請

看簡章時要謹慎選擇與自己就讀科系相關的科系院校就讀，當然也要先查好自己的語言能力是否符合目標校標準。

兩邊都會索要的文件不外乎“履歷 Curriculum Vitae (CV)”以及“個人資料與動機信”。首先，CV 部分除了基本的聯絡資訊、教育程度、語文能力、專業技能，還要寫上目標摘要，簡單敘述自己去交換的目的，重點突出自己的野心就對了，接著也要寫自己的專案經驗，與 Resume 不同的是要多一些專案簡述，必須要快速敘述自己做的事情以及取得的貢獻，凸顯自己善於在團隊中團結合作以及開發或從事的專案是有用的。個人資料與動機信的部分，動機很重要，必須放開頭，真誠敘述自己為何想交換的故事並加以修飾就夠了，接著論述該國以及目標學校哪個地方吸引你，最好多爬一些資料敘述你所就讀的專業科系在該國市場發展上，哪些優點吸引你。接著才是寫你的哪些人格特質是該科系人才所需，以及學經歷，最後才放上額外興趣以及活動。這些都能吸引審核人員，讓他們看出你是有趣的人。

獲取學校初步徵選的交換資格後，到了 TUM 申請流程，只要把先前初審資料改一改就行，除了 CV 與動機信以外，目標學校還會索要學習計畫，其實只是一張表單，就去目標學校網站查詢有興趣的課填上課名就好。其餘文件 TUM 的申請系統都寫得非常明白，照著操作並記得申請截止日期就可以了。

## 2.3 繳交學期費及房租 (未開歐洲銀行戶之前)

目標學校確認錄取之後，會寄送錄取通知書以及房租契約書，上面會要求要繳交學期費 (Semester fee) 以及前三個月的房租費用 (我自己每個月 430.9 歐元)，那若沒有開歐洲銀行戶之前，會比較困擾的就會是跨國轉帳中間行手續費的問題，建議可以聯繫認識且依然在歐洲交換或留學的親朋好友代繳，我們當初有些同學是這樣處理，因此可以省掉一些中間行手續費的問題，之後再轉台幣給協助轉帳的朋友 (但房租金額較大，當初是自己繳)，可以考慮採取這樣的方案。

房租的部分包含水電費，網路費是每個月 12 歐元也包含在房租，但是我住的地方 (Studentenstadt Max-Bill-Str., No.67) 網路的啟動費 20 歐元 (只需付一次) 不包含在房租，因此不啟動不能用，這點我吃過虧，沒有其他解決方法，如果遇到被斷網就付錢解決問題吧...

房租一開始繳交的前三個月的租金會要求要一併繳押金約莫 500 歐 (因此一開始繳交約莫 1700 多歐)，之後他會視情況於合約結束一至兩個月內退款到你到時退租填表單指定的帳戶，表單宿舍方到時會寄送給你。

## 2.4 申請歐洲長期申根簽證

交換學生能上德國在台協會的官方網站的 Auslandsportal 線上簽證系統申請簽證，申請帳號密碼之後，網站內會有相當清楚的操作說明，就按照說明線上繳交資料就行，包括：護照、半年內的入出國日期證明書 (移民署可以線上申請)、大學在學證明跟高中畢業證書 (適用於大學生，研究生就交碩士班在學證明及大學畢業證書)、動機信、目標學校錄取通知書、動機信、履歷 CV、外語能力證明、限制提領帳戶開戶證明、健康保險證明。繳交成功後，一切順利的話一週多就會收到通知，可以預約到台北 101 現場繳交申請費用 75 歐元 (台幣繳費) 及剩餘相關文件，再來約莫一週後就能拿到台北郵寄回來的簽證了。

題外話簽證上面的日期建議大家可以填的彈性一點，像是我當初填 10 月 1 日到隔年 3 月 31 日，看似沒問題，但後來訂機票時，我們為了貪小便宜訂了 9 月 30 日入境的飛機，這樣導致與簽證上日期不吻合到了當地後在海關卡了一下，雖然沒被問任何問題 (可見這樣的案例不少)，但還是耽擱了一些入境的時間，所以大家如果不確定出發日期可以再把簽證日期往前填一點，避免遇到跟我一樣的狀況。男士朋友也記得要申請延役，到時學校會統一通知各為同學申辦不用擔心，但申請延役的出國時間就必須在時間內回來，這點就要特別注意，沒有任何寬恕空間，若出事後果自負喔。

那麼問題就在於限制提領帳戶開戶證明、健康保險證明兩項...

### 2.4.1 限制提領帳戶

限制提領帳戶是指德國政府為了確定你在歐洲能順利活下去會要求入境居民要在入境前存下每個月 992 歐元的生活費用到限制提領帳戶裡面 (以上為 2025 年的金額，不知後續是否有

更改)，接著每個月月底限制提領帳戶就會轉當月的992歐元到你設定好的日常用一般帳戶內，因此去半年就是要先繳992x6約莫6000多歐元進去(因為包含手續費)。

我們這邊是上 Expatrio 申請它的 Value Package 來用，除了會給你一個限制提領帳戶供你存錢，也會同時有一個日常用帳戶(但我是沒用，都是用後面介紹的 Revolut)，接著也會一併幫你申請 TK 也就是德國公共健康保險。因此申請完之後就會可以在 Expatrio 的手機 App 內下載到兩個證明供你繳交給簽證申請系統用。接著到時你到德國當地再將限制提領帳戶跟健保開通，開通流程是用 App 掃描護照跟簽證，並填寫要綁定的日常帳戶 IBAN，健保也是如此，如此一來就會在每個月月底收到當月生活費992歐元(當然這點錢鐵定活不下去，所以最好一開始要在一般用帳戶存點錢)，健保的部分也是開通後過大概一週就會收到健保公司寄來的健保卡(到時當地住宿的郵箱記得貼姓名貼，德國郵差認的是住址跟姓名貼寄信)。所以 Expatrio 真的很方便，推薦大家申請。

## 2.4.2 日常用帳戶

這邊我用的並非是 Expatrio 內附的帳戶，我是另外開了 Revolut 的帳戶，因為 Revolut 的手機 App 就類似台灣的 LinePay，除了可以申請虛擬及實體信用卡，也可以申請提款卡，另外就是可以在 App 與朋友建立群組共同分帳(指定金額分帳跟比例分帳都可以)，非常方便，雖然只要是歐洲銀行戶相互轉帳都非常快速幾秒內就可以入帳，但 Revolut 的功能我認為對留學生或交換學生這種愛揪團出去玩的族群就是比較友善，所以大力推薦大家去開戶使用。

但是 Revolut 在開戶時有一個線上視訊的開戶流程，通常就是與客服簡單對話後，他會請你出示護照並看是否有防偽標示，然後給你驗證碼輸入到 App 內確認視訊申請結束。但問題是客服不一定會說英文，因此常常一開始在問能否說英文的時候被掛掉，要等一陣子才會等到英文客服。再來就是最後的驗證碼環節不一定收的到，收不到可能又會被客服掛掉，因此可能要多花一點時間耐心申請。但申請好基本跑遍整個歐洲都很好用。

當然也有人辦 Wise，Wise 的優點就是開戶非常好開，幾個選項按一按就開戶成功了，且最後不會像 Revolut 一樣在離開德國後幾個月被關閉，因此可以做為日後房租押金退款的帳戶使用。因此我也建議日後可以開一個 Wise 備用(我自己是到3月才開，畢竟在這之前都用 Revolut)。

## 2.4.3 健康保險

德國健康保險有兩類分為公共健康保險(TK)以及私人健康保險，TK 保的項目比較多，還可以用來洗牙跟打疫苗(HPV...等)，但比較貴。私人健康保險就相對便宜，但是據傳有些學校會要求你即便已經辦了私保還是要去補辦 TK，因此最好還是辦 TK。之後開通綁定日常帳戶後，一個月會被扣146歐元，因此我們有些同學為了不讓這些錢白白流失，會去打疫苗，可以參考看看。

最後一個月在退籍之後要上網下載並填寫註銷保險表單，並與退籍證明書一起寄回去給保險公司註銷，避免下個月又被扣款。

## 2.5 購買歐洲用電信 SIM 卡

我自己在第一個禮拜先買了歐洲七日用的 eSIM 來使用，後面我個人用的是 fraenk 這間電信，因為基本他到歐洲各國都可以使用，包括非歐盟國的瑞士跟英國都可以。費用為一個月10歐元25GB，多5歐元多15GB 也就是總共40GB，接著如果你分享邀請碼給朋友可以再多

幾 GB，因此到後來我一個月有50GB可以用，幾乎用不完，非常划算。

但是他的 App 只能將手機地區改為德國來進行下載，並且內文是德文，因此看懂他的申請說明就要花不少時間(好在有 GPT)。然後就是建議申請實體 SIM 卡使用，因為申請 eSIM 需要經過特殊驗證，因此當初就沒有申請成功，實體 SIM 卡就基本沒有什麼問題，只要之後把寄送 SIM 卡的地址填好就好(郵箱記得貼姓名)。我自己的經驗就是一開始郵箱沒貼姓名貼沒收到，但是可以使用 App 內部的客服功能，與客服用英文聊天尋求幫助，他們很快就會再重新寄送，效率非常好，所以不用擔心。最後留意在回來之前的最後一個月，要在當月10日之前解約，不然會被強制合約到下個月，被迫再被扣款15歐元(我就被扣款了)。

如果不知為何無法順利購買的話，也可以到德國超市購買 Vodafone 網卡使用，也算方便，但是很可能部分國家無法使用，要多加留意一下。

## 2.6 購買學生車票

慕尼黑工業大學(TUM)的學生都可以上 MVGo 官網購買一個月43歐元(我當時前三個月38歐元，後來不斷罷工下漲價，可惡...)的學生車票，可以搭乘除了高速鐵路 ICE、IC 之外幾乎所有的交通工具，包含 RE 區域列車、U-bahn、S-bahn、Tram、Bus，甚至還能騎共享單車以及搭乘漢莎航空的接駁巴士，相當方便，去到德國之前就可以購買了，這樣抵達的第一天就能直接開啟 MVGo App 使用。

## 2.7 購買冬季用衣服跟日用品

德國冬季天氣10~11月會開始轉涼，早晚氣溫落差會大致10度以上，但還不至於到零下，到12~1月才會開始下雪，因此最好就是要先備一些保暖外套了。我自己是在台灣時就去買了迪卡農的外套跟雪外套，並且買了兩種不同厚度的防風防水雪褲，以及添購了毛帽、圍巾、雙層防水雪用手套跟羊毛襪，還有登山防水鞋，總之就是建議大家多投資一些防寒用具，絕對管用，不然你也可以選擇等到當地黑色星期五的時候購買知名品牌如：NorthFace 的衣物，會有比較划算的價格。至於上衣的部分就帶台灣冬季用長袖就行。

另外，由於德國室內都有中央水暖式散熱片空調，因此即便是下雪的冬天室內也都可以保持一個非常溫暖的狀態，所以除了室外要穿的發熱衣褲外，可以帶一些短袖睡衣褲在房間穿絕對沒問題，當然怕冷的話帶一些薄長袖睡衣褲也行。如果有簡易的室內拖鞋也可以攜帶，冬天室內地板即便有暖空調還是有點冰，且如果要旅行的話並不是所有 AirB&B 跟飯店都有提供拖鞋，因此拖鞋非常管用(我自己沒帶深得教訓)。

最後就是建議帶一些正式穿著，因為學校如果有一些與國外學生交流的活動可以穿，顯得比較體面。

接著關於一些日常用品，我自己覺得最好用的莫過於 Wi-Fi 分享器，到了德國可以直接接宿舍網路接口做使用(我們一堆人一開始都沒有，還在 Amazon 上花大錢購買，理虧~!)，當然就需要帶歐規的延長線跟轉接頭搭配使用，反倒是我也購買了變壓器但沒怎麼用，因為會用到變壓器的筆電充電器本身電壓就符合因此不需用，再來就是吹風機，台灣用的吹風機接上變壓器之後通常容易壞掉因此也用不了，所以建議吹風機可以連同其他電器一起在當地購買就好。反而萬國插頭可以多帶一兩顆，旅行必備良器，畢竟各國插頭有時候室規格不同(如：英國、瑞士)，有時候是接口形狀不同，因此萬國插頭相當好用。

我還帶了以下物品，廚房用具如：環保水壺、泡麵碗、不鏽鋼餐盒、湯匙、筷子、叉子、布丁湯匙，食物補給如：來一客泡麵、鳳梨酥、王子麵、立頓奶茶包、台灣茶包...等，個人藥品如：醫生開的感冒藥、第一三共、黃金感冒藥...等，眼藥水、過敏鼻子噴劑、外傷藥膏、扭傷及痠痛藥膏，個人衛生用品如：毛巾、旅行用洗髮沐浴洗面套組一盒、洗衣袋、抹布、OK 繃、指甲剪、NRR33牌耳塞、眼罩、抽取式衛生紙一包...等。文書用品如：筆電、平板、文具、大頭照、資料夾...等。其餘如：行李袋、環保購物袋、手機相機掛繩...等可以自行考量。有一些東西雖然當地買的到(如下文)，但是最好先行帶一點在剛到當地第一時間可以先備用。

可以在當地購買的物品如：洗髮沐浴洗面乳、洗衣精、衣架、洗衣籃，廚房用具如：廚房抹布、菜瓜布、洗碗精、馬克杯、陶瓷碗、陶瓷盤子、平底鍋、煮麵鍋、夾子、湯勺、鍋鏟...等。剩下的如：電熱水壺、濾水壺、垃圾桶、垃圾袋、捲筒衛生紙、檯燈...等。全部很多都是到當地去 dm 藥妝店、REWE 或 ALDI 等超市，或是 WoolWorth 雜貨店或是 GoAsia 亞洲超市購買到的。再來就是也可以申請 Amazon Prime 線上購物平台的學生方案購買。所以不用擔心。

然後如果有足夠經費可以購買 VPN 以保護自己的 IP 位址跟上網的瀏覽紀錄，避免資訊安全遭到威脅。

以上就是我所有的行前申請流程跟準備事項，供大家可以慢慢參考，如果有任何問題隨時歡迎可以在最後的聯絡資訊取得我的聯絡方式向我詢問喔。

## Chapter. 3 國外生活

本章節會提到我在當地的食、衣、住、行，大多數其實在上個章節就有提到，也會告訴大家剛抵達當地需要辦的一些手續，以順利展開當地生活。

### 3.1 抵達當地手續

前面有提到諸多抵達德國當地之前可以先處理的行前須知，那抵達之後要處理的手續包括入籍(Anmeldung)、開通限制提領帳戶及 TK 保險，才能順利展開德國生活。

#### 3.1.1 慕尼黑入籍(Anmeldung)

入籍是入境德國要成為歐盟區域居住居民要辦理的手續，需要攜帶護照、入籍表單以及入住證明書在預約時間到慕尼黑境內指定的區公所辦理。預約方式可以在抵達德國前在德國時間早上八點(台灣時間下午兩三點)至官方網站刷網站預約，基本上很好刷到時間，建議大家可以提早處理，因為有規定到達當地後14天內要辦理完畢，另外就是拿到入籍證明後才能開通限制提領帳戶跟 TK 保險，因此要盡快處理。入住證明書房東會於合約開始的第一天寄給你(我們當時9月30日還沒有地方住是住飯店，隔天去宿舍之前請飯店人員免費幫我們影印)，入籍表單建議大家在台灣先下載下來填寫完，畢竟到當地只能找 dm...等地方影印又要花錢不方便，並且建議下載英文跟德文兩種版本多填一點填寫，畢竟到時候當場繳件時可以臨機應變繳交，且德文版能幫助讓承辦人員較方便閱讀並且快速幫你登記完資料，節省時間。最後就會拿到入籍證明，就可以開通限制提領帳戶跟保險了。

#### 3.1.2 開通限制提領帳戶及 TK 健康保險

這兩個東西上面2.4有完整提到，只要入籍完後使用 Expatrio App 進行開通作業就行，要留意到時郵差寄送健保卡時需要你在郵箱上留下姓名貼，不然郵差不確定住戶是不是你的狀態下不會將健保卡放入你的郵箱喔。

另外 Expatrio 的 Value Package 在開通以上兩個東西後會寄送給你一張電子的國際學生證 (ISIC)卡，可以憑此證免費逛一些歐洲當地博物館，也有一些旅遊用優惠，但是不如後面提到的 ESN 還要多(因為我基本沒用到，我連有沒有收到都不知道)。

#### 3.1.3 領取學生證及購買 ESN 卡

建議大家早點去學校領取學生證，因為可以憑學生證到 GoAsia 亞洲超市以95折購買食材，非常好用。接著在領取學生證的時候可以順便購買 ESN 卡，也就是歐洲學生證，一張15歐元，這個東西就比 ISIC 卡強多了，因為辦理成功後可以報名 ESN 歐洲學生會開設的多個學生活動，也可以獲得許多優惠，像是 FlixBus 的10次購票折扣優惠，RyanAir 的免費20公斤行李一件，Meininger 飯店的訂房折扣無限次...等，非常方便好用。一律建議大家到學校購買申辦。

## 3.2 食

在德國吃東西的部分，因為外食太貴不可能外食，通常只有旅行時候才會放開來花錢吃

美食。因此最一開始都是午餐吃學餐、晚餐吃自煮，但以我這種體重70多公斤大胃男生來說，學餐要吃飽便宜大概也要7~9歐，貴起來會超過10多歐，所以後來也是不怎麼吃學餐了...因此都是自煮居多。

食材部分通常在 EDEKA、REWE 或是 Penny、Aldi 或 Lidl 購買，前兩者比較貴但種類較多，後三者比較便宜但分類混亂種類較少，我自己最常逛 REWE 跟 Aldi。一開始會買一些雞腿排一盒4塊4歐左右，一盒10顆雞蛋3歐左右，跟青江菜兩把3歐左右或是尖頭高麗菜一顆這樣，搭配鹽巴、醬油跟黑胡椒煮，相互組合可以吃3~4餐。後來廚藝進步後自己會去亞洲超市 GoAsia 買米、泡菜、煎餃...等更進化但更貴的食材，自己煎煎餃或是做泡菜煎餅或是搭配火腿、蝦子做炒飯來吃，也會買一些味噌湯包煮來喝。零食部分更不用擔心一般超市糖果、餅乾種類非常多，其實通常並不貴，糖果一包大概1~2歐，餅乾巧克力一包或一盒大概2~4歐左右，水果葡萄番茄一大盒1~2歐左右。飲料像是檸檬茶、果汁大概一大罐1~2歐，牛奶價格一罐大鋁箔包也才0.95歐，當然也有高品質牛乳有到接近2歐也有，酒精飲料一瓶啤酒大概2~4歐左右，像我這種葡萄酒愛好者超市買一瓶紅酒大概價格分布3~11歐都有，大概是這樣的價格，因此要在歐洲省伙食費其實也是有辦法的，而且也能讓食量大的人一餐5歐以內就可以吃得很飽。



Figure 3.1 慕尼黑的自煮成果展

當然多多約朋友一起團建煮飯也是省伙食費的好方法，除了彼此聯絡感情外，也能增強彼此廚藝，我一開始就是從完全不會做飯到後來義大利麵、炒飯、燉飯...等多種基礎料理可以輕鬆駕馭，也漸漸的了解下廚的樂趣。我們這群成大幫也常常7個人全員到齊聚集一起煮飯，到後來也慢慢認識台大、交大甚至清大、中央的夥伴都會偶爾來我們這裡一起抱團吃飯。當然也可以嘗試學一些如紅燒牛肉麵、麻婆豆腐這類的中華料理與外國朋友交流。

### 3.3 衣

前面2.7節有提到，衣服如果要從台灣先帶一些過去，可以購買哪些。最大重點就是多購買防寒用具以應對不同天氣型態，絕對值得投資。如果衣服不夠，慕尼黑老城區很多百貨公司跟衣服專賣可以購買衣物，另外就是可以趁黑色星期五多投資一些名牌衣服，因為可能可以以一些比較便宜的價格買到好衣服。

然後男生最麻煩的就是剪頭髮的部分，我自己是在小紅書上找一位中國留學生以15歐的價格剪的，不然外面最便宜的阿拉伯人理髮也要20多歐元，且設計師一般不會講英文，基本剪成怎樣全靠神明保佑，而更貴的理髮廳通常客群畢竟是西洋人，頭形跟亞洲人不同，因此建議可以嘗試在小紅書上面找便宜的華人理髮來處理。

### 3.4 住



Figure 3.2 慕尼黑住宿

學校分配給我的宿舍地點在 Studentenstadt 搭乘177號 Bus 車程5分鐘的 Max-Bill-Str 站旁邊的67號學生公寓，我住在一樓，是一間三人住一起的家庭式公寓，每個人有自己的房間，共用浴室一大間、廁所一小間以及廚房。

跟鄰居打好關係很重要，像我跟左手邊居住的烏克蘭室友感情就不錯，我們偶爾會互相做飯給對方吃，然後聊聊天，且因為我們彼此的生活習慣較接近，會約定好主動清理廚房、定期倒垃圾以維護環境，因此我這6個月有這個好鄰居的互相幫助的扶持下，住的才沒那麼不舒服。也可以藉此提升外語溝通能力。

當然我自己個人算幸運遇到的問題比較少，最困擾的就是前面2.3節有提到的斷網問題，但遇到也不能怎麼樣，這種時候能花錢解決問題就是最好的方案了，所以有些錢也不要硬省，以能夠解決問題為優先。當然一開始也有遇到走廊的燈壞掉的問題，當然宿館那邊在一開始就有報修單電子檔可以填寫，不過有鑑於歐洲人的做事效率超低，10月中報修到了11月中後才有一天來把它修好，所以要等很久就是了...。當然這都算好了，有些朋友們遇到的室友衛生習慣更加糟糕、更加吵鬧的都有，但是以歐洲文化來說，遇到問題就要說出口，忍氣吞聲只會讓對方覺得你沒差，因此一定要學會跟對方溝通，這樣才能在這種共享公寓住得舒服一些。當然難免也會遇到一些根本無法溝通的人，像是...我的另一位鄰居，畢竟各國價值觀一定有所差異，有些人不是不聽你的訴求，而是本身就不理解你的訴求，所以凡事就盡力而為，這都是學會對抗困難的機會。然後就是多向身邊台灣朋友求助吧~

再來就是德國每戶人家要繳所謂的廣電費，這個是為了輔助他們德國公共電視及廣播頻道設立的一個有點類似稅金的費用，一戶一個月要繳18.36歐元(2025年到2026年價格)，當然這個也是一個要跟室友溝通的一個問題所在了，假設共享公寓的某人先繳了，其實是可以嘗試跟他溝通說一起分擔這個費用，當然變成一個人一個月就只需要付6.12歐了，但我們成大的夥伴們也是有嘗試跟室友溝通，室友完全不理會的案例存在，這種狀況就蠻難受的，最好還是要想辦法說服對方，不然自己理虧真的蠻難受的...

宿舍附近有 REWE 跟 Aldi 等超市，平常買東西走路分別9跟6分鐘遠，算是很方便，環境相當寧靜，附近都是住宅區，還有大公園，也很適合運動，冬天玩雪也很不錯。因此我自己十分喜歡那個住宿環境，至今仍然會懷念冬天的時候，從房間落地窗望出去的雪景，配上一杯熱茶，會讓我的內心感到小小的悸動又感到雀躍不已，白雪果然有種魔力啊~

### 3.5 行

行的部分於前面2.6節有提到，建議先行購買 MVGo 的 Deutschland Ticket 學生票就對了，購買方式會從 MVGo 官網自動連結到學校 Moodle 登入帳號密碼，非常直覺簡單好購買。另外也可以多多使用 ESN 卡帶來的優惠如：FlixBus、RyanAir 的優惠，在旅行時都很好用。如果要搭乘 ICE 或 IC 等高速鐵路列車，可以用 DB Navigator App 訂票，其他交通 App 如 Omio 都很好用來訂車票跟查看車票價格，如果要看時間表的話可以參考 MVGo App 跟 Google Map 就好，但在歐洲動不動就誤點的狀況下其實沒那麼好用就是了，但至少 Bus 或是 U-Bahn、S-Bahn...等區間車算夠用了。最後要提醒大家黑色星期五也是一個不管要訂到歐洲各國機票或是各國車票非常好的時機點，建議大家多留意把握。

### 3.6 育

TUM 不愧為全球頂尖學校，光是校區就有三個，分別為 Main Campus、Olympia Campus 以及 Garching Campus，本人申請的 CIT Informatics 就在 Garching Campus，可以先從宿舍搭

177號 Bus 到 Studentenstadt 站，接著轉 U-Bahn 的 U6線一路坐到 Garching Forschungszentrum 站就可以到學校了。

### 3.6.1 校區介紹

Garching 校區簡單來說位在慕尼黑的北部郊區，校區腹地很大，我的 Informatics 系館從 U-Bahn 車站走出來大概5分鐘就能抵達，系館一樓的公共空間非常寬廣，屋頂是玻璃方格，採光非常的好因此很多學生會坐在公共空間的休息區內讀書跟交談，最知名的就是裡面有一個非常大的溜滑梯，新學期的一開始就會有非常多學生在溜，我們當然也不免俗地溜了幾下，實是非常刺激好玩，3秒就從四樓高的高度回到一樓了。當時我們也是在那邊參加新訓典禮，系上還準備了一些強迫你社交認識人的找人問問題遊戲，在這之中當然也是趁機練了一下英文口說，當然也發現來就讀的學生不只是德國當地，有不少從世界各地聚集而來的莘莘學子，瞬間會感覺這就是一個小型的國際大熔爐，真的挺有趣的。

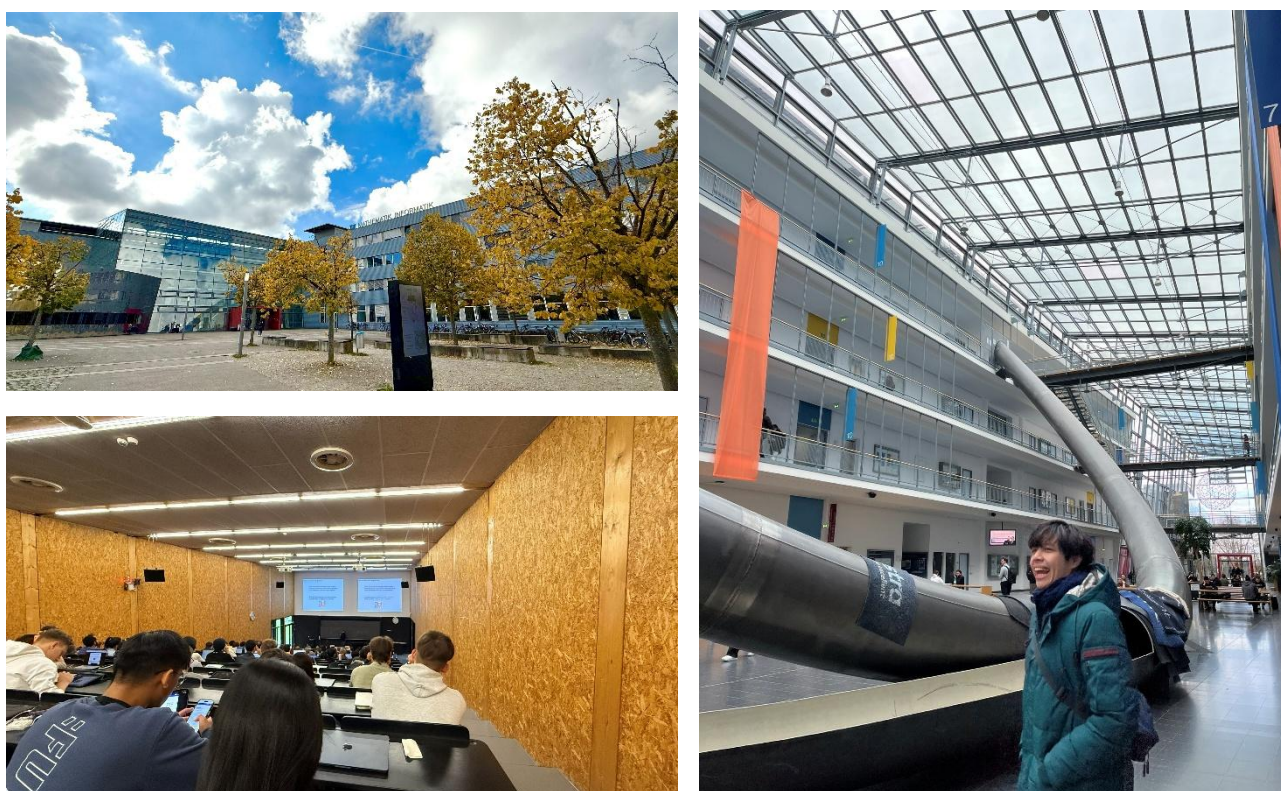


Figure 3.3 TUM Garching 校區 Informatics 系館

Garching 校區的學生活動中心二樓就是學生餐廳，老實說雖然我吃過的次數不多，但我個人其實不討厭學餐的口味，其實還挺不錯吃的，有番茄肉醬義大利麵、肉醬燉飯、也有燉菜之類的西式典型餐點，另外也有甜點、沙拉跟飲料，竟然還有一些類似春捲、餃子...的類中華食物餐點，看的出來他們有在盡量滿足各國學生的需求，雖然...中華料理的部分還有待加強就是了...，但我自己在短短幾次吃的都是蠻滿意的。據說平日有幾天晚上學生活動中心會辦卡拉 OK，聽說也有華語局，當然也有桌遊之夜跟各種其他活動。

當初十月開學典禮，我們系館的門口還有一個相當著名的搶帽子活動，簡單來說就是會發放限額數量的 TUM 帽子，我們眾人當然也是有參加並搶到帽子，結束之後還有個開學演唱會，現場還發放氣泡水跟啤酒，甚至由校長帶頭開喝，場面真的相當熱鬧，第一次被國外學校的奔放氣氛跟熱情力給震撼到了，真的是熱烈萬分啊~！（雖然那天晚上眾人提早離開跑

去老城區吃炸豬排就是了，但真的好吃啊~！)



Figure 3.4 TUM Garching 校區開學典禮搶帽子



Figure 3.5 TUM Olympia 校區奧林匹亞公園

當然 Main Campus 我也是有到訪過，也就是領取學生證跟購買 ESN 卡的地方，一樣是在 U6 線上的 Universität 站上，因為靠近老城區，整個非常有文藝氛圍，秋天剛開學時走到校園的路上可以欣賞沿街漂亮的黃色落葉景觀，加上慕尼黑老城區整體建築物都是白灰色、黃褐色的外觀，因此整體顯得相當樸實整齊劃一，有一種在理性之中流露出的感性之美。而校園建築的內裝也是相當唯美，有一種走進美術館的感覺，相當寧靜莊嚴。不過當初十月中旬的

某個夜晚我們也是跟一群台灣的夥伴們前來 Main Campus 這邊參加開學 Party，享受酒精以及音樂喧囂。這就是寧靜的理性城堡之中不失的一種瘋狂之情吧。

最後 Olympia Campus，就是大多數學生參加運動性社團的校區，像是我的烏克蘭室友就非常喜歡西洋劍，據說也是在這邊參加社團活動。而該校區也鄰近奧林匹亞公園，在秋天可以看著漂亮典雅的黃色落葉紛飛，一邊欣賞橘紅色夕陽落下的美景。冬天則可以看到許多玩雪的遊客在這片白色山坡以及大地自由的歡笑奔跑。春天則是可以看到觀賞到櫻吹雪的盛麗景觀，真的也是一個一年四季都值得來的好地方啊~！

### 3.6.2 修課經驗

介紹完校區，接著說明一下 TUM 的課程，不管任何系所都分為 Lecture、Seminar 以及 Practical Courses，這些課程都可以在 Moodle 上面進行選課，其中 Seminar 與 Practical 這兩類研討會以及實作課程通常學分數也就是 Credits 比較多，但也比較困難，而且必須提早選課，甚至有些課在十月中旬學期開始之前就會有 Pre-course，要求要先修一些專業知識。很適合想要增進實作能力、發表能力及團隊合作的學生修習。

我自己個人是主打複習一些學過的專業知識跟補充一點我自己想額外了解的新知，因此修了幾個一般 Lecture 課程分別為：Fundamental Algorithm(也就是資料結構加演算法，5 Credits)、Advanced Programming(主打一個教你你不熟的 C++，5 Credits)、Prompt Engineering(教你玩 GPT 跟理解背後原理，3 Credits)以及 Natural Language Processing(教你很理論的自然語言模型數學原理，6 Credits)。當然如果跟我一樣是資工系出身的同學這邊我推薦幾個其他朋友修過的，像是 Practical Course – System Programming(教你作業系統程式設計，10 Credits)，Introduction of Deep Learning(教你基礎的深度學習知識)，這些課程都很不錯，而且都是英文授課，十分推薦大家修習。另外，TUM 的學制是選課與選考分開，因此你可以聽很多門課程但最後只選擇考幾門課來獲取學分，這個制度相當不錯，因為鼓勵學生可以在不給自己太多壓力的狀態下修習一些新知識，因此許多課程的作業也都並非強制，而是寫了能在期末考加分，這點真的挺不錯的。

雖然此前當然也不乏上網聽國外網課的經驗，但是真要比起來，現場的臨場感可以說是相當不錯，比起台灣學生，國外的學生更願意與老師主動互動、問問題，這點真的是害羞及比較懶散的台灣人比較做不到的，我們真的值得向他們學習啊。當然因為慕尼黑的冬天也常有天氣不穩定下暴雪的狀況，因此 TUM 都設有 Live 課程，因此學生是可以選擇在家聽線上現場的課程，我們台灣同學有時確實會請假出去旅行，當然這種 Live 的形式也會留下紀錄檔讓我們之後可以自由補課挺方便的。另外就是目前我修過的所有課之中(除了 NLP)，每一堂課的教材都屬實不錯，不管是排版跟內容編排都由淺入深、相當流暢易懂，害我好多次都想多修幾堂課來偷教材，下載下來以後慢慢看。最後還有一個有趣的文化是上課的時候若是講師講得相當精彩，學生會在課堂結束的時候瘋狂敲桌向老師示意表示講得很好，因此常在課堂結束時會有各種瘋狂敲桌的情景，一開始還被嚇到了想說發生什麼事，但現在回想起來真的蠻有意思的，感覺就像是在跟老師說：再多說一些的那種感覺一樣。

最後是期末考試環節，與台灣不同的是，考試的過與不過與否，是依據 1.0~5.0 的成績分段決定，1.0~4.0 表示有過關，4.0 以下則是不過關，說實在的全英文答題雖然不是第一次，在一些比較基礎的課上答題可能還能憑多益算高的成績能力來應付，但是在像 NLP 那樣專業性強且全都是申論題的題目之下，要全用英文說明其背後的數學原理屬實有點吃不消，再次感嘆英文的重要性，也算是認知到自己的不足吧~當然這科也是我唯一沒有修過的一門課，甚至還花了不少時間溫習，屬實有點難受了...

不過我也深刻體認到西方的學制真的不鼓勵學生只會死讀書，他們真心會期望學生活出自我，在課餘多參加一些有興趣的活動，去交朋友、去多運動、多玩音樂，甚至去開趴...等。他們鼓勵我們去形塑自己而並非只是把自己活成一個書呆子，因此真的可以在學校認識到很多興趣非常不同的國際朋友。另外，他們也不是因此就不認真讀書，考前的一個月，我也是有觀察到我的烏克蘭室友常跑學校圖書館去溫習功課，他也常說圖書館跟自習室到那個時候常常都是爆滿的狀態，因此認真的時候認真，該玩的時候玩，真的是我們台灣這種常常做事做半套的多數人應該好好效法的精神。好好去融入校園生活，你真的會發現四周都是有趣的靈魂。

### 3.7 樂

在慕尼黑時，與大夥們比較常做的是就是聚在一起煮飯，我與另外三位成大同學住在同一棟公寓，有兩位同學住在四樓同一間共享房，因此一開始十月我們七人常常聚在一起吃飯，當然後來我們也陸續認識了更多來自台灣不同學校的夥伴，所以四樓的小廚房就變成我們一天到晚聚在一塊吃飯聊天的公共會所了。



Figure 3.6 慕尼黑各種團建吃飯合照

另外這也是第一次二月中旬的時候沒有在台灣過年，過年我們聚集了一批台灣夥伴一起辦了一個圍爐派對，大家暢聊這半年的點點滴滴，並且吃了一頓非常豐盛的大餐，雖然沒辦法跟家人團聚還是會有些落寞，但是跟朋友們聚在一塊也是別有一番滋味，為這個寒冷的歐洲冬日增添了不少溫度。

我們也曾經一起去溜冰過，一起在慕尼黑的老城區逛街、覓食，其實就是感受歐洲人的日常，即使看似做的事情跟台灣差不多，但是漫步在歐洲老城的那種浪漫與悠哉的感覺確實是回到台灣之後體驗不到的。因此我也感受到生活的真諦就是慢下腳步，慢下腳步才能看到

一些平常不曾留意的風景，品嚐美食與美酒時也才能深入感受每一口的浸潤跟甘甜滋味。

## Chapter. 4 ～貪圖享受的人類，他的歐洲漫旅～

為什麼說是我自己是「貪圖享受的人類」呢？在這半年的旅途之中，相遇到的每個人其實大家對歐洲旅行都有不同的價值觀及節奏。有些人重在「體驗」，因此他們願意節省住宿與交通花費，在有限的時間內跑遍多個國家，打卡記錄下所有知名景點，並吃遍所有必吃美食。但有些人像我就重「享受」，我認為歐洲旅行的真諦在於慢下腳步，享受優質住宿、美味餐點以及漂亮山水與城市的美景，畢竟對我來說，景點、住宿與美食都是旅行的要素，必須樣樣皆好才是享受的真諦，畢竟人生苦短，旅行絕對不能苦了自己，因此才說，我相較別人算是過著貪圖享受的人生了～

因此我最常做的是拉長一趟旅程的時間，去深度探索單一個國家或城市，這樣一來，每天早晨，我可以開開心心睡到九點起床，並且十點出發，慢慢地散步遊覽我當天的所在地，但我並不是屬於完全不做任何行前安排的人啦，只是因為把滯留一個城市或國家的時間拉長，我每天就不必排那麼多行程，可以比較彈性的調整每天一個點要去還是不去，這樣我也可以在一天黃昏夕陽落下之時，選擇把一些行程留給明天的自己，直接去享受美味的晚餐佳餚，悠哉的喝杯甘甜的葡萄酒，去將一天做一個完美的結束。

當然這樣的旅行方式，所要付出的代價就是因為經費畢竟有限，所以我沒有辦法走到將近20個國家，但是我並不後悔這樣的選擇，在這趟漫旅之中，時不時我就會在欣賞到壯麗美景或是古蹟的剎那停下腳步，並稍微上網查詢一下這些美景的背景故事，在感受歐洲豐富的歷史同時，讓我覺得以前課堂上不感興趣的歷史與地理，都再次有趣了起來，我想這一切都在不知不覺之間豐富了我的思想，也讓我的內心得到了些許的平靜與安寧。而在每天奔波勞累的最後，享用豐盛晚餐的同時，食物都跟著美味了起來。真心很希望將來工作的空檔還有機會，來個換季移民，讓我能用同樣的步伐慢慢緩緩的感受歐洲的浪漫之情。

那麼接下來就是我花費總金額台幣55萬，在德國生活並走遍了歐洲11個國家，一些我腦中最美好的回憶片段，以半經驗分享半散文的方式在此分享給大家。

### 4.1 慕尼黑之章 — 好男人的「醉」過，與酒空人的誕辰～

「你不要到歐洲就每天狂喝酒內～」，在出發前老爸老媽這樣的提醒著，「拜託，怎麼可能～那東西喝起來一股藥味欸。」，我不屑且笑著回答道。確實，啤酒這東西在我的印象中，是進了碩士班後，實驗室每年出遊晚上大家一起玩桌遊時會被灌酒的可怕回憶。話說酒精的浸潤下，確實會讓人與人在腦袋幾近斷路的狀態下，使其邊界與隔閡漸漸消弭，在友善的社交局之下，這確實是一種促進友情跟愛情的催化劑，難怪自古以來這種飲料便存在至今。但像我這種對酒精比較敬謝不敏的人，常常就在這種局子下顯得很格格不入。簡單來說，在到歐洲之前，我算是那種感受不到酒精甘甜與特殊芬芳的人類。不過我也常安慰自己道：「反正這種東西也傷身嘛～」啊，沒錯～我就是那種只在酒吧裡點牛奶的健康牛仔。但是如今，我有機會踏上這個充滿豐沛酒精文化的國度，這種寬慰，是否顯得我有點太過保守了呢？這麼想著，我降落到了慕尼黑。

9月30日，我們四個成大男子因為還沒有住處，因此我們落腳在慕尼黑老城區的一間飯店。適逢啤酒節，因此我們在入住時迎來的第一個驚喜就是飯店附贈一人一杯500cc的免費啤酒。意外的是，我們四個男人都不是酒空人，啊～原來都是新時代不喝酒的好男人啊～，不過除了我以外其他三人倒是完全不抗拒這突如其來的歐洲風洗禮。我內心一震，這麼快就要脫離好男人的行列了嗎？但如果要因此自居為好男人，而放棄這能瞬間融入當地的「洗

禮」，那也太有失冒險精神了對吧？「我到底來歐洲是為了什麼？」沒錯，虎軀一震，馬上與三位紳士到了飯店一樓櫃台區，從櫃檯手邊接過了那一大杯啤酒，色澤意外的不怎麼深沉，而是淡雅的玻璃黃，酒杯裡有些許氣泡浮出，隨著氣泡浮至杯口的是淡淡的麥香氣。我隨即就是一口淺嘗，意外的，沒有當年苦似喝藥的感覺，清澈的麥香口感底下沉澱著淡淡的酒香，實是順口。那一刻，我悟了...原來，國外的月亮真的比較圓啊～

10月02日，與成大的三位女士會合，七個人浩浩蕩蕩的到了瑪利亞廣場(Marienplatz)散街，啤酒節的熱潮布滿了老城區的邊邊角角，路上都可以看到德國居民坐在露天棚下悠哉的暢飲啤酒並享受著歡愉的午後時光。我們也入境隨俗找了間小店坐下來暢飲，慣例的大家互相認識並暢談了一番，那天也是第一次品味了黑麥啤酒，黑麥啤酒比一般啤酒更散發著厚實的黑麥香氣，酒感也在入口後因為其黑麥香顯得比較深沉，但不失歐洲啤酒特有的甘醇爽口。來到歐洲的第三天，我也意識到，看來我已經不是滴酒不沾的「好男人」了...但也確實，在酒精的加持下，我也以5.5歐元的價格等價交換認識了一群有趣的夥伴們～

10月03日，眾人去參加了 Oktoberfest，在那裡我們反而沒喝半杯啤酒，只能說慕尼黑真是「醉」過啊～光是在會場外暢飲一杯就要5.5歐元，在會場內價格更是恐怖。不過我們也因此領教到德國當地居民的熱情。不過據後來與德國朋友以及歐洲認識的留學生朋友聊過之後，我才理解其實歐洲人的邊界感其實是很重的，因此或許對他們來說，暢飲才是打開他們社交閥門的一個方式，也只有每年的此時此刻，他們才能蕪露他們一直以來隱藏起來的奔放與歡愉，或許這就是歐洲酒精文化的真諦吧～



Figure 4.1 慕尼黑 Oktoberfest

那麼你問我短短三天，我從好男人蛻變為酒空人了嗎？實則不然，在歐洲吃飯，服務生都會問：「要喝什麼？」，而不是「需不需要飲料」，對他們來說，吃飯兌酒那是常態，因此不點酒的吝嗇亞洲人常常被認為很不接地氣。不過對經費有限的交換生來說，那我們是寧可稍微不接地氣的，但常常換來的感覺都是服務生對我們的困惑。久而久之，飲酒對我來說關鍵還是氣氛要對才行，悠哉的氣氛下，吃肉對美酒才是最棒的享受方式，但十月的秋天，啤酒充其量也不過是打開了我對酒精世界的認知而已，況且，雖然認知到歐洲的啤酒確實與台灣啤酒不同，但若是一杯果汁跟啤酒擺在眼前，那時的我還是會毫不猶豫選擇喝果汁。所以這條酒空人之路，或許對我來說還甚是遙遠吧～，看來是可以再當一陣子不怎麼喝酒的好男人了。

## 4.2 巴黎之章 — 那跟隨我一輩子的流動的饗宴～

海明威曾經說過：「如果你有幸在年輕的時候到訪過巴黎，那麼巴黎會跟隨你一輩子，因為巴黎是一場流動的饗宴。」

到訪巴黎之前，曾經聽一個 TUM 的台灣留學生朋友說道：「法國真的是一個很妙的國家，走到哪都覺得好美。」確實，巴黎的美曾經我只在旅遊書、電視旅遊節目領教到，從沒想過有天能夠親自拜訪那個地方。我帶著半信半疑的態度在10月28日抵達巴黎，展開為期一週的巴黎深度旅行。記得我與三位友人當天搭的是早上六點的飛機，拖著疲累的身軀於早上十點從法國戴高樂機場入境，混亂的機場動線，以及拖著疲累的身軀走到位在巴黎十一區邊緣偏離觀光區中心地點且環境不怎麼優美的飯店，屬實讓我一開始對巴黎的印象分是負分的，況且，這是我的歐洲周遊之旅的第一個國家，算是不怎麼美麗的開始。

直到我們放好行李，搭了地鐵到了巴黎第五區，這是巴黎的拉丁區，我們品嚐了法國特產可頌跟香草口味與開心果口味的閃電泡芙，這時已經可以感受到四周街區的建築物已經漸漸的與旅遊書上的照片開始慢慢匹配成功了，我們一行人繼續往巴黎聖母院也就是塞納河的方向前進，越靠近塞納河，越是能夠領悟為何巴黎被稱為—「愛之城」。白天的塞納河，在陽光的照射下透著湛藍的寶石閃光。漫步於河畔左岸，不時就會看到許多的咖啡廳，都坐著當地人或遊客，緩緩的用一杯香醇的咖啡享受巴黎午後的徐徐微風。越是接近黃昏，橙黃色的陽光打在河畔街道旁的樹梢上，從樹梢縫隙透出的夕陽光又將街道的地面點綴成宛如金粉撒落一樣，讓河畔兩岸閃閃發光，搭配巴黎特有的鄂圖曼式建築風格，別有一番浪漫之情。此時此刻，我已經對巴黎的美如癡如醉。



Figure 4.2 巴黎艾菲爾鐵塔、羅浮宮

但此刻的巴黎並未展露它真正的美，巴黎的夜晚才是一切的精華，旅程的後三天，我每天下午都會從聖母院一帶漫步兩個小時走到巴黎艾菲爾鐵塔，抵達的當下夕陽也落下的差不多了，因此我喜歡選個河畔邊的橋下，找個人比較少的地方靜靜的欣賞那每到夕陽落下後，發出璀璨光芒的艾菲爾鐵塔。我依舊記得來到巴黎第一個晚上看到凱旋門與鐵塔的瞬間，真的很令人動容，夜晚之中巴黎各處的街區也會共同亮起金黃色的燈光，一切的一切好像都在妝點艾菲爾鐵塔，令其在周圍優美建築的夜燈點綴下變得更加美麗動人。當下完全不曾想過

這樣的美景居然在有生之年得以親眼目睹，也在我心中烙下一個無法輕易抹除的印記。

一週的時間，說長不長，說短不短，我們走遍了巴黎許多大街小巷，凡爾賽宮、羅浮宮、瑪黑區...等。當然也品嚐了許多美味的法餐料理，果然巴黎就是歐洲兩大最強廚房之一，對於我這個大胃饕客來說，無不充滿許多各式美味食物能夠飽餐一頓。我們甚至找到了全歐洲最好吃的日本拉麵，以及一間歐洲最好吃的由台灣老闆經營的台灣料理小店。無不讓人覺得充滿驚喜。當然這些驚喜都早已經讓巴黎在我心中的印象分遠超之前一開始的分數了。



Figure 4.3 巴黎美食(雖然這些都不是法餐)

但巴黎不全然是正面驚喜，我們也在聖心堂遇到了最典型的觀光客愛心手環陷阱，這也是我在巴黎少數令我覺得扣分的回憶，不過這深刻的一課卻帶給我不少的領悟。正因為遭遇了此次事件，讓我的內心直到義大利之旅之前都無法放得很開，越是有外國人主動來搭訕的情況發生，我都會第一時間認定對方企圖並不單純，畢竟誰會沒事找一個亞洲遊客搭話？但為何後來我能看開這件事呢？這部份我們就先按下不表。其實面對這種強行索要錢財的狀況，後來我問了某個外國友人，他回答到：「其實唯一的解法就是報警。」確實，許多歐洲觀光地區這種陷阱基本上是針對我們這種認為“花錢就是解決問題最好方法，希望大事化小，小事化無”的亞洲人設計的。但是歐洲人秉持的信念是，自己的權益若被剝奪，就不擇手段奪回來，這是我們多數性格相對膽小的亞洲人比較不會處理的方案。我當初也問：「我當初若選擇報警，他們難道不會拿出武器來威脅我嗎？」但我朋友回答到：「那群人若是在觀光區出手，必定會引起軒然大波。他們選在觀光區，是因為那邊最好攔到遊客下手。」因此，我個人的感悟是，歐洲並沒有那麼不安全，但確實這句話並不是讓你放鬆戒心，而是要先學會把自己保護成不會被當成出手對象的遊客，這樣也才能避免可能被偷或是被騙的危機。現在回憶起來，都會覺得巴黎的這課上的是真的早，讓我早點知道歐洲旅遊容易遇到的問題，讓

我到其他國家都會有個先前應對打算。

但即便遇到這些糟心的事件，巴黎的美依然是讓我深深的為其所著迷，無法輕易忘懷，或是被這些壞回憶破壞了它的浪漫之情。回到海明威曾說的名言，其實道理很簡單，巴黎的美就是有那股魔力，會令旅人之後到了任何美麗的地方，都會回憶起待在巴黎的那段美好，這令我深有體會，畢竟在這之後不管看到多美的夜景都會令我閃回在巴黎的那段優美的時光。因此我真心推薦那些還在尋覓「美」的旅人啊，去一趟巴黎吧～你必定會被它的美好給徹底浸滿你的身心，並且讓它一輩子跟隨你隨風漂流吧～

### 4.3 北極之章 — 目睹了等待12年的那道光～

在我國小四年級過後、國中生涯的那幾年，我跟家人最喜歡的電視節目就是《食尚玩家》，每週末晚上七點一家人一邊吃著飯，一邊守在電視機旁等待播出，看著當時的主持人浩角翔起、莎莎、永烈它們帶領觀眾環遊世界，大概是我童年最美好的回憶之一了。2013年的3月中旬，那時整整一個月的節目，都是浩翔兩人去北極的內容，夢幻的聖誕老人村與可愛的哈士奇、馴鹿雪橇、令人感到驚奇無比的臥鋪火車與破冰船，當然還有人生必完成清單中的賞極光，通通隔著一道屏幕為觀眾扎扎實實的介紹了。北極，在那之後便成為我心中最想一探究竟的世界盡頭之一，我好想知道，哈士奇是不是真的那麼可愛，破冰船是不是真的那麼有趣好玩，那道光是不是真的這麼美麗動人...而遙遙無期的尋覓與等待，我沒想到有天...2025年11月15日，我可以踏上北極這塊曾經的夢想之地。

時間回到10月初，成大俊男美女七人組正在討論北歐旅行的想法，當時，在一陣要選擇充滿聖誕魔法的芬蘭以及號稱世界盡頭的冰島，這個必定會因為破費而只能二擇一抉擇之中，眾人最後敗倒在了冰島那壯闊駭人的自然震懾力之下，決定3月衝一趟冰島。確實，冰島近幾年在我心目中的地位確實有所提升，凡是看過班·史提勒演的《白日夢冒險王》那部神作的人，應該不可能不被冰島那壯闊的火山、冰川奇景給迷惑吧。但是，那芬蘭帶給我的童年魔法，依舊是無比強烈，無法輕易割捨啊～不過，我已經是24歲的有為青年，抱著小孩子才做選擇的心情，決定...順從大家的決議...唉，當時的我剛到歐洲，只想著只要盲從跟著大家，再怎麼樣都會留下美好回憶，卻忘了問自己，我到底想要什麼呢？雖然是個巨人，但有時卻懦弱的不敢主動跳出來當主揪，熱情地問一問有沒有人願意要跟我另外開團去一趟芬蘭，其實並不是因為自己沒有當領導的能力，而是有時順從朋友們確實活得比較輕鬆。不過，事實也是我正在與曾經的夢想擦肩而過而走在失之交臂的路上。正當我決定放下童年的堅持，成大男士四人組最E的Fish在那天之後傳了簡訊給我：「我陪你去芬蘭吧。」簡簡單單、不多廢話，他就是這麼耿直爽朗的人，後來發現是咱們成大的兩位女士朋友 Ariel 跟 Melody 想找人一起去芬蘭，難道這就是所謂的聖誕奇蹟嗎？因此我順利的被拉上了這趟通往北極的列車，車上還另外結識了中央的朋友小藍與比利時念書的小馬，後來交大的 Jenny 也帶了一位韓國朋友也陸續上了車，就這樣帶著感激與無比悸動的心情，八人組浩浩蕩蕩地踏上了北極追光之旅。

11月14日，一行人欣喜地踏上芬蘭的國土，我們抵達赫爾辛基已經是當地下午兩點了，北歐的日照在11月中旬時，在下午三點太陽就會下山了，因此吃完午餐走出店面，天空已經是全黑的狀態了。傍晚大家悠悠哉哉的走在赫爾辛基的路上，真不得不說，北歐的街道走起來真的是全歐洲最舒服的，除了道路非常寬敞以外，那些在其他國家散步對四周視線的恐懼蕩然無存，治安安全的不行，大概是整個歐洲唯一不使用手機防盜掛繩的國家，絕不誇張。當天晚上，大家找了間酒吧，喝了點小酒，吃點薯條充飢，酒吧內的微弱蠟燭燈光，在寒冬中點亮了眾人的心房，大家暢聊了整個晚上，那也是我少數不記得聊了什麼的一天晚上，我

認為這種是因為太過放鬆才會有的失憶現象，不過我敢肯定那晚大家臉上都掛著笑容。大約晚上十點，酒吧老闆向我們說道外面好像下雪了...雪，漫漫人生之中只有在書本上才會看到的純白結晶，雪的浪漫本就只能在電影、電視劇上才能領教，此等大自然的奇蹟，竟然...就這麼沒有預兆的發生了。只見八人組直接從酒吧的沙發上彈射起步，衝到了門外，眼前竟是漫漫點點的飛雪，此刻的感動無以言表，當然一群沒看過雪的人們像鄉巴佬一樣肆意亂叫，那是感動的喧囂，那是無法用話語訴說的快樂與悸動。於是那晚，我解鎖了「人生初見白雪」的成就，這份回憶就這樣溫柔的刻進我的內心了～



Figure 4.4 芬蘭羅瓦聶米極光村、赫爾辛基港口

11月15日，正式前進北極，芬蘭最北的城市—羅瓦聶米，那個聖誕老人居住的所在，以及有機會目睹絢爛極光的應許之地。我們一行人訂了極光村的玻璃屋，準備一覽大自然的奇蹟。那天下午，一從羅瓦聶米的機場走出，眼前的雪白情境讓我完全克制不住內心的衝動，我知道我距離完成夢想非常近了...但是抵達了極光村後，天空被白色雪雲覆蓋，對於我們極光團來說，不是什麼好預兆...但是這樣的不確定早就無法阻礙我們看見滿地白雪的興奮心情，

眾人打起了雪杖，在雪地裡打滾、瘋狂拍照，晚上，男士四人組在桑拿房裡面只穿著一條內褲，開心的一同噴汗，再像瘋子一般不裹著任何衣物就直接衝進雪地裡，感受著芬蘭人特有的洗滌文化，在著反覆加溫再冷凍的過程，雖然現在回想起來無比愚蠢又瘋癲，但在彼此開心的暢聊下，真的是開心的一晚。而就在我們像瘋子似的玩完準備收工睡覺踏出桑拿房的瞬間，那片壟罩大地雪雲早已消失，深邃的黑色夜空開始漸漸泛起了淡淡綠光，只在剎那間，我穿好身上所有裝備，並呼叫了所有同伴，沒錯...我們在第二天就追到了那道光，眾人用比第一天看到雪還興奮的嗓音肆意的歡呼了一番，那道光雖然不是電視上流動的一大片，是如荷葉片一般散開的形狀，但卻泛著綠跟粉紅兩種顏色，對我來說已經足夠迷人。太感人了...我無法抑制自己的淚水，誰說男子漢不能掉淚，這可是等了12年的極光大景啊...這樣的寒冬，我們一行人在零下17度的低溫下共同慶祝、共同合影，我的心中滿懷感激，謝謝大自然的饋贈，謝謝爸媽的支持，謝謝當天朋友們的陪伴，這確實是人生之中難以忘懷的奇蹟夢想實現之夜。



Figure 4.5 芬蘭北極聖誕老人村

北極之旅的短短五天，一路上，我們當然也沒放過聖誕老人村，搭了馴鹿跟哈士奇雪橇，也在北緯66.5度的北極線上拍了照片，住了我在歐洲住過最乾淨舒適、設備及用品最健全的B&B，也品嚐了最美味的奶油鮭魚湯，一切的一切都那麼的歷歷在目。雖然臥鋪火車與破冰船的部分還是沒能體驗到，但是我的內心早已甚是感激，感激為我們安排所有行程的 Ariel、Melody 兩位女士，以及拉了我一把的 Fish 哥，還有小藍、小馬、Jenny 這些旅程中不可或缺的好旅伴，讓我完成了所謂的「補完計畫」。要說這趟夢幻之旅學會了什麼，大概就是...人果然還是要多多靜下心來，聆聽自己的聲音，勇敢做自己想做的夢。那天，一隻手把我拖向了北極，但或許如果沒有這樣的機緣巧合，我就不會自己實現這些童年一直做的美夢了吧。於是在那之後，我在交換之旅的下半年，變的比較常自己獨旅，自己追自己的夢，尋找自己需要的快樂，那是與多個朋友同行不同的另一種享受態度，一種更多疼惜自己的態度。每個人都有權利做自己想做的夢，勇敢踏出那一步，即便對你來說，獨旅依舊過於恐怖，那不如

勇敢伸出手抓人吧，我相信不管是一個人或是多個人一同走出去，你都會看到非常不一樣的世界，收穫很多很多特別且珍貴的感動時光。

最後，你問我《食尚玩家》的行程，除了破冰船與臥鋪火車都被我們完美復刻了嗎？這麼說吧，最後一天，與眾七人分別後，我獨自一人前進赫爾辛基港口，準備前往瑞典，要與另一組朋友會合遊斯德哥爾摩。沒錯，我搭了夢想中的豪華遊輪，自己一人獨自狠狠的享受了一晚，而那些在船上被美酒美食與動人音樂沖昏頭腦的時光又是另一段不為人知的故事了...

#### 4.4 義大利之章 — 舉國之愛，已在我手中～

「如果義大利是愛的國度，那麼舉國之愛已在我手中～」此段話出自上世紀的知名日本動畫《魯邦三世》2015年的新作之中。雖然對應魯邦這個小偷角色來說，這句話有點中二...但對於從北到南花了兩週時間探索義大利的我來說，我認為「舉國之愛」確實已在我手上了...

不管怎麼想都會覺得南歐得夏天去才對位沒錯吧～南國的地中海海岸依傍著美麗的古老山城，慵懶著坐在海邊的沙灘上，搭上一杯南歐產的紅葡萄酒，伴著徐徐的海風吹過面龐，這不應該才是正確享受南歐的方式嗎？可惜上天對我開了個玩笑，我可是冬天去歐洲交換啊.....不過話說「事在人為」嘛，誰說冬天就不能去南歐旅行呢？畢竟可悲的半年交換生，可沒麼多時間猶豫啊～義大利之旅也是我們成大團建的大重點之一，我們七人組老早從出發前往歐洲之前就在規劃了，兩名優秀的女士幹將 YunYun 跟 KiKi 幫眾懶人安排了趟長達將近兩週的義大利深度旅行，正合我意，確實必須正面挑戰寒冬天候的魔鬼，來看一看美麗的南歐景色了。於是最終合計九人組踏上了飛往義大利的飛機，於最寒冷的12月底前往南歐避冬去了。

這趟行程，我們從北邊的米蘭登陸，並一路以閃電狀走法向南移動，陸續經過威尼斯、佛羅倫斯、比薩、羅馬、那不勒斯、龐貝...等知名地標。如果要用一個詞語形容義大利，那只能給他「豐富」一詞。義大利是我這半年以來旅遊過的所有國家之中，每個城市都能給到我相當不同驚喜的國度。從坐落在非常現代感城市之中的米蘭大教堂，到充滿優美小橋流水的水都威尼斯，再到文藝復興時期的藝術重鎮佛羅倫斯，最後直至西元前最古老且震撼人心的羅馬與陽光明媚的那不勒斯海岸，從北到南無不充滿精彩與浪漫之情，讓我覺得義大利真的是文化與歷史故事相當豐沛的愛之國度，仔細體會與感受義大利的種種，真的會讓人的心靈獲得一種全面的陶冶，並向上達到一種嶄新的昇華。

將近兩週的旅程，當然無法全數一一贅述，如果問我最喜歡的城市，那必須得是威尼斯與羅馬。

首先是威尼斯，這個位於亞得里亞海頂端的水上都市，以美麗的瀉湖風景與水道建設聞名，有「亞得里亞海的女王」的美稱。實在是相當感謝老天爺，我們在威尼斯待了三天兩夜，都有非常好的好天氣，就如電視機上看到的，漫步在遍佈水道與橋樑的威尼斯小巷之中，處處都可以捕捉到沿著河道兩旁的哥德式建築打下的陽光，所照耀出的閃閃動人的美麗河道景觀，如果這時有個貢多拉自橋下緩緩經過，那更是為此情此景增添了不少浪漫的情意。我自己最難以忘懷的风景是當我漫步到總督宮，也就是聖馬可廣場後面的亞得里亞海灣，燦爛陽光打在海面下乍現的藍寶石光芒，遠方還可以看到聖喬治·馬焦雷島的紅色教堂美景，在橙色夕陽的照射下，那朦朧又若隱若現的情景，令整個黃昏景緻顯得格外動人。或許很多人會為赤足橋、學院橋甚至是里阿爾托橋與淒美的河道交織出的優美風景而沉醉其中，但我真心

覺得亞得里亞海那風光明媚的開闊景色，才是最能代表威尼斯的核心靈魂。



Figure 4.6 義大利之米蘭大教堂、威尼斯、佛羅倫斯米開朗基羅廣場

再來是條條大路都通達的羅馬，這座「永恆之城」是義大利的首都，也是古羅馬文化、文藝復興與巴洛克風貌的大熔爐，可以說整個城市處處都充滿了寶藏，從埋葬了許多義大利偉人的萬神殿，到只要丟了硬幣許願就能在有朝一日回到羅馬的特雷維噴泉，再到上世紀著名電影「羅馬假期」的聖地—納沃納廣場，最後直至羅馬古城的心臟—羅馬競技場，這些都無不刻畫與紀錄了西元前豐沛的古羅馬歷史故事。另外，2025年也是梵蒂岡聖門開門的一年，因此我們當然也沒錯過這個機會，造訪了梵諦岡那金碧輝煌的神聖大教堂，與在歐洲任何教

堂都不同，教堂內部除了各式壁畫以外，還有諸多的雕像與繁複的牆壁雕刻，而且每一絲每一毫都無不散發著一股豪華莊嚴且神聖的氣息，該說真不愧是天主教的「聖座」嗎？果真是待在其中的每一分每一秒都好似被神聖的恩澤沐浴著，令汗穢的身心都潔淨了起來。羅馬就是這麼有文化底蘊的地方，細細感受它泛黃古老卻保留著偉大風韻的歷史痕跡，真的是一種極其浪漫的享受。



Figure 4.7 義大利之比薩斜塔、羅馬競技場、梵諦岡教堂、那不勒斯聖埃莫堡、龐貝古城

義大利的美好，並不只在豐沛的文化古蹟，一到南歐，不能不談的就是其豐富的美食，在這兩週時間，各種義大利麵、Pizza，當然還有鮮美的海鮮，那必須盡情且徹底的享用。不只是價格相對北歐、西歐便宜許多，也因為地中海強烈日照蒸發大量海水導致海水鹽分大幅提高的狀況下，因此當地的海鮮普遍認為比其他地方還要鮮甜。這也讓從不吃淡菜與蛤仔的我，再度首次跨越自己的心魔，勇敢的嘗試了一番，雖然本人並非什麼神之舌，但是地中海的海鮮之鮮甜，是真的可以品味的出來的～一頓美味的龍蝦義大利麵與番茄鮮魚湯，更是我在義大利與同伴分開單走時，自己找餐廳時最常點的標配，當然也不免俗要配上一杯果韻十足且富有厚實丹寧味及木桶香氣的葡萄酒，來為美好的用餐時光點下一個完美的句點。另外，義大利各處都可以品味到美味的提拉米蘇與義式冰淇淋 Gelato，只可惜那時的我實在是胸襟與錢包不太開闊啊...為了節省經費，在義大利我只吃了兩支 Gelato，這對於貪圖享受的人生準則來說，可是完全不吻合的重罪啊，真是太可惜了，得向義大利的冰淇淋之神致上最誠摯的歉意才行，希望投入特雷維噴泉里的硬幣，能讓我有朝一日重返羅馬，屆時我會用盡全力吃遍大大小小間店鋪的冰淇淋的～



Figure 4.8 義大利美食

真的感謝義大利帶給我的所有燦爛回憶，將近兩週的旅程，每時每刻無不被義大利的美給迷惑，米蘭大教堂、佛羅倫斯的米開朗基羅廣場夜景、哀傷的龐貝城與那布勒斯聖埃莫堡的壯麗藍調時光夕陽景致，真的處處都在向我訴說它的愛意，希望藉由拾獲這份美好，能讓我未來有機會再度重返義大利的懷抱，擁抱它的文化與歷史美景，擁抱它的豐富美食，並再度把舉國之愛，掌握手中～

#### 4.5 瑞士之章 — 以渺小的自身，感受巍峨壯麗的鬼斧神工～

11月初法國之旅接近尾聲的時候，成大的 Casper 以及交大的 Wesley 這兩個旅伴就已經在討論他們那毫無規劃的11月中旬要去哪？我幼稚的表示：「小弟要去北極看一趟極光，哈哈你們看不到咧～」這句話似乎完美的戳到了他們倆不服輸的旅遊之魂，於是他倆當即決定要趁這個鄰近25歲的尾聲去一趟瑞士！啊～這實在是完美的反擊，不知多少次都會在旅遊書上看到瑞士巍峨的群山峻嶺，以及唯美炫麗的湖泊景觀，尤其是未滿25歲的年輕人，仍然被瑞士的旅遊之神歸類為「年輕人」，因此還得以購買相比原價便宜許多的「瑞士青年票」暢遊整個瑞士。對我來說，這個「貴的要命王國」就是這麼有吸引力，當我唉聲跪地祈求他倆帶我一程時，這兩人卻毫不猶豫選擇我前往北極的那幾天，捷足先登前往那片淨土，唉...真是太沒情沒義了～因此這個瑞士之旅的計畫就暫且被我擱置了一陣子，直到2026年2月底期末考結束之後，當我在思考是否該逃離寒冷的慕尼黑前往南法享受尼斯的陽光之時，這個回憶就像閃電一般突然灌入我的腦袋，正巧距離25歲也只剩兩週，因此這瑞士行可謂曰勢在必行，就這樣，2月23日，找上認識的台大夥伴 Jason，並且情勒 Casper 交出行程後，兩個未滿25歲的年輕人就這麼出發了～



Figure 4.9 瑞士圖恩城堡、圖恩湖

一如往常，我安排了將近一週的時間探訪瑞士，瑞士的青年六日票，在當時2026年的2月，一張要價314歐元，基本上可以搭乘瑞士幾乎所有地區的交通工具，但不包含少女峰跟馬特洪峰上山的路段，但做為未滿25歲活力四射的 Outdoor 咖，這兩座漂亮大山是必須得親自造訪一趟的，不過偉哉青年票，讓我們可以以折扣優惠161歐元與48歐元的價格，分別買下少女峰的登山票以及馬特洪峰的齒軌列車套票，當下真的讓我們倆覺得身為年輕人真是太好了呢～

六天的時間，我們從蘇黎世登陸，一路向南往因特拉肯，也就是那個夾在上帝左右眼之間的小鎮，再往下到夢幻小鎮策馬特，主要目標當然是要盡可能享受瑞士的自然風光。先提一下上帝的左右眼，分別為因特拉肯左邊的圖恩湖以及右手邊的布里恩茲湖，真得說，兩座湖泊的湖水都是我在歐洲見過最清澈的湖水，在2月下旬和煦的陽光照耀下，都散發出閃閃發光的藍寶石光暈，湖泊依傍著四周壯麗的群山，群山就好似上帝細心烘焙的巧克力布朗尼，那融雪就宛如上帝灑下的糖粉一般，多麼的美麗，親眼目睹這份美好，彷彿一切的煩惱都在這一刻徹底一掃而空，心靈也隨之徹底被淨化。我同時也克制不住內心的衝動，試著用手撈起一些湖水，並且就這樣灌入口中，那是無比的乾淨無味，沒有任何礦物質的苦澀感，只有靈魂被潔淨的滋潤感，真是太美好了。在因特拉肯的四天三夜，我們入住了一間由一位爺爺經營的民宿，小小的房間從床上一起身就可以從眼前的窗外看到群山美景，被單上的花紋讓我有種回到了鄉下外婆家的感覺，我們倆那三個晚上都從瑞士的 coop 超市，買了點現烤 Pizza、兩盒烤雞腿、一碗泡麵跟飲料來吃，這樣的吃法比起在其他國家旅遊，貪圖享受的人類在外食可能一次都要花費20、30歐元來說，這樣總計不到20歐元的價格，相對已經便宜許多了，而且甚至還讓我覺得格外美味，這樣溫暖的瑞士夜晚，也是我那六天的瑞士之旅難以忘懷的小確幸之一。



Figure 4.10 瑞士少女峰、策馬特、馬特洪峰

後面我們到訪了少女峰，一路搭乘纜車上山，除了能看到處處都是滑雪的瑞士當地居民以外，還看到了被白雪覆蓋的崇山峻嶺，到了山頂之後向前一望，眼界所及之處都被白雪沾染，也有少部分的黑色岩石露出，乍看之下好似 Oreo 口味的牛奶冰淇淋一般，可口動人。但同時，眼前那份必須累積幾萬年的美，讓我們也認真感悟到了大自然的浩瀚與無窮，並對其獻上最高的敬畏，真的只有親眼看到那樣浩大的雪山峻壑，才會認知自己究竟在眾神創造的這顆地球上有多麼渺小、微不足道，只有獻上自己的敬畏之心，或許才是與大自然和諧共存的唯一法則吧～後續我們搭乘齒軌列車下山，一路上眼前的風景從白雪覆蓋的一切變成綠

意盎然的山川丘陵，漫步其中，無不讓人感到心曠神怡，現在回想起來那份悠哉是這麼的難能可貴啊～

旅程的尾聲，我們到訪了南邊的策馬特小鎮，看到了歐洲山間最美的藍調時光，黃昏時分，被馬特洪峰逐漸吃掉的太陽，其殘光從山稜後面透出，在天空中映射出了絢麗的漸層，從藍紫色到橙紅色，再搭上策馬特夜晚逐漸閃爍出的小鎮燈光，此景堪稱一絕，那是與地中海夕陽景色不同的感動～隔天，我們也登上了馬特洪峰，再次欣賞到白雪縱橫整片山脈的偉大絕景，每一次接受大自然的洗禮，都能讓內心收穫一份安寧，沒錯，人類只需要自謙即可，這樣一來，大自然一定會予以回饋，讓我們的心有所昇華。瑞士的山川美景，無時無刻都在讓我領教這件事，或許要讓世界上所有人開始理解我們所居住的這顆地球得來不易尚有些困難，但是誠心祈求用文字敘述的這份美好與教誨，可以在未來感染並引領更多人領悟大自然的美好與偉大吧～

對了，如果你問遊覽這個「美的要死但貴的要命王國」花了多少旅費的話，瑞士六天的總花費最後經我掐指一算只耗資約新台幣42000元以內，只玩五天的 Casper 與 Wesley 兩人則花了約莫40000元以內，因此做為貪圖享受的人類來說，已經比想像中還要少很多了。當然旅途中也花了點大錢吃了美味的起司鍋，麵包上沾染了濃郁甜口的起司糊以及起司鍋帶有一點點苦澀的酒香氣，真是美味無窮啊。另外，說道瑞士名產瑞士刀雖然是男人的浪漫，不過對於我這種不貪圖物質享受的人類而言，那算是還好而已，而且上了蝦皮官網一看發現價格比瑞士當地買還便宜後，更讓我覺得不必在這片貴土出手。後來到了馬特洪峰山頂的小店，價格依舊沒有改變，這時 Jason 在偶然之中聽見櫃檯的說明對我招呼了一聲：「哇，這裡的瑞士刀可以刻名字欸～」，只見我快速移動到櫃檯並說了一聲：「給我來一把，多少錢？」果然，男人的浪漫什麼的...必須得浪漫一下吧...

#### 4.6 斯洛維尼亞之章 — 25歲那天，我到訪了東歐最美的湖～

今年的生日，我在東歐最美的湖，自己一人悠哉且享受的度過了...

2025年12月底，台大的小弟 Jason 在社群上分享了一張照片，那是一座飄雪的湖泊，中間有座相當漂亮紅屋頂的城堡，就這樣簡單的照片，讓我無比的好奇這到底是何方仙境？一連串追問之下，他告訴我這地方叫做「斯洛維尼亞」，是奧地利南方的東歐小國。東歐對我來說就是整個歐洲最便宜的所在，我甚至曾經想過這地方估計是我工作賺錢之後，能最快回來的地方。因此從始至終，東歐我只到訪了德國旁邊的奧地利而已，我基本把所有的預算都花在西歐跟北歐旅遊上了。但如今，這個被稱之為「小瑞士」的國度就這麼出現在我眼前，或許這是神明的指示，要我好好去探索這個我人生之中從未聽過的神秘國度。於是3月初，帶著剩餘預算相當充裕的荷包，我毅然決然決定自己一人前往斯洛維尼亞，第一次自己一人在異國度過我的25歲生日，於是這趟慶生之旅，就這樣突如其來的出發了。

這趟旅程是我在歐洲的最後一趟遠征，主要目標是探索斯洛維尼亞的首都盧比安納，還有最神秘的波斯托伊那鐘乳石洞，最後在生日的當天前往東歐最美的湖泊—「布萊德湖」度過三天兩夜的悠哉時光。當然由於前五個月對經費謹慎的把控，因此這次我特意沒有設任何預算，也就是鳥人終於變成真正的貪圖享受的鳳凰啦～畢竟生日之旅可不能苦了自己嘛...然而，我必須承認我確實是低估東歐小國的魔力了，前兩天以及倒數兩天我都安排待在首都盧比安納，而這座城市啊，由於有傳言之中曾經有勇者在這裡打倒了飛龍，於是這裡就被人稱作「飛龍之城」，像是小城裡的飛龍之橋就是小城最著名地標之一。走在這座小城之中啊，相比其他歐洲國家來說，可以感受到人煙確實相對比較稀少，基本上一天之內就能把這個城

市走完了，由於我留給我自己更多的時間，因此更可以悠悠哉哉的散步，一覽當地的著名地標以及人煙罕至的漂亮小巷。若是遇到看起來好吃的餐廳，我就毫不客氣的進去品味一番，也因而收穫不少好吃的美食。



Figure 4.11 斯洛維尼亞美食美酒

而且這次每一餐啊，我都會毫不客氣的點一杯葡萄酒，畢竟斯洛維尼亞也是葡萄酒的生產國之一，從帶有強烈果韻甜味的白葡萄酒，以及單寧與橡木桶香氣較深沉的紅葡萄酒，最後再到口感介於中段，有甜味也有乾澀口感的玫瑰酒以及當地特產的橘子酒，都被我品味了一番。最讓我留下深刻印象的就是這「橘子酒」，來到盧比安納的第二天，我報名了參訪波斯托伊那鐘乳石洞的一日團，跟我一起的有一對來自西雅圖的年輕父母帶著他們的小女兒，那一家子的媽媽跟我說一定要品味一次當地產的橘子酒，而這橘子酒啊，其實也是一種葡萄酒，由於釀造方法的不同，最後呈現出來的顏色才會是接近橘子的琥珀色，因此稱之為橘子

酒。葡萄酒的品味模式啊，必須在品味之前認真地看一看酒的色澤，並且再細細的聞一下酒杯裡的葡萄香氣，最後才認真的小酌一口。我個人呢在喝了眾多的葡萄酒之後啊，喜歡富有橡木桶香氣，混雜莓果、李子的水果香氣，又夾帶有丹寧帶來的深沉甘澀口感，簡單來說就是酒感較重略帶水果香氣的酒種。來到歐洲之後，真的才懂得在享用美食之後，對上一口美酒的那份幸福與放鬆的感覺，那些美好的用餐時刻都是我在歐洲最幸福的種種瞬間。雖然離專業品酒師還有點距離，但我想就是此時此刻，我已經徹底成為那傳說中所謂的「酒空人」了吧～



Figure 4.12 波斯托伊那鐘乳石洞、盧比安納飛龍之橋、布萊德湖

當然此趟旅程最幸福的時光，莫過於在「布萊德湖」度過的三天兩夜，這其實也是一座幾小時之內就能走完的湖泊，但我硬是在那邊待了三天時間，甚至還訂了一個離湖比較遠的農場莊園民宿。每天早上十點多，才悠悠哉哉的床上醒來，帶著開心歡愉的心情漫步到湖畔，並且坐在涼椅上吹著徐徐涼風，接著找找餐廳，美美的享用一頓美味的午餐後，再好好的散步遊湖一圈，最後一樣找一間好餐廳，用一頓同樣美味的晚餐結束一天，就是這麼單純。當然這三天，我也去了趟山上的布萊德城堡，從高處俯視湖中那座漂亮的教堂城堡，與在陽光照射下，散發出藍綠光芒的布萊德湖，接著既然是生日，我也品味了布萊德湖的奶油蛋糕為自己慶生。此時彼刻，我才意識到，這種什麼都不想，純粹的悠哉過日子，認真欣賞美景與認真品味美食，那份慢節奏生活的美好，真的好久好久沒有感受到了...，或許這才是生活的真諦吧～或許我終究會過上庸庸碌碌，每日被工作與加班折磨的生活，但我只想珍惜眼下這些美好，向這座美麗的湖，獻上我最崇高的敬意與感激，謝謝它讓我度過了人生最特別的一次生日，讓我為這趟半年的奇蹟之旅乾杯。

或許，你還在等待某個契機，踏出尋找夢想的一步，或許只是時機未到，讓你一直駐足不前，但當哪天時候到了，那封閉內心的門縫透出光芒之時，別忘記內心深處那勇敢的自己，去用力的把門踹開，勇敢的踏入充滿希望的光芒之中，你一定會發現，夢想雖然遙遠，但並非遙不可及，等待永遠都會是值得的，你終會看到北極天空中閃爍的極光、地中海黃昏時分那優美的藍調時光、與瑞士崇山峻嶺之中的美麗湖泊，所以還在等什麼呢？貪圖享受絕對不是罪過，只要有機緣、有信念，就勇敢出發追夢吧～你所追求的一切絕對會在人生旅途的前方等待你的到來，放手去飛吧～

## Chapter. 5 心得及建議事項

如果問我，這趟交換旅程學會了什麼，我享有獨立在異國生活的能力，也提升了自己的外語能力，當然也有應對突如其來出現的問題能力，也有如何與夥伴們聊天、溝通、團結合作的能力。但其實這些種種，都並非最重要的。如果要我給想當交換學生的你一個忠告的話，我想就是要「學會活出自我」吧～

好夥伴 Casper 曾經在旅程快結束的某天晚上對我說，他當初鼓起了勇氣遠赴歐洲，是為了感受不一樣的生活，活出不一樣的生命旅途，但他也很害怕回到台灣之後，會再次被沖回那理工學生終將會回到的洪流之中，找一份薪水雖高，但卻不怎麼有生活品質與休息時間的工作，因而逐漸失去自我。其實，身為資訊工程學系出身的我，也有同感，我到底追尋的是什麼？庸庸碌碌的追求好工作，會不會也是被隱形的洪流所逼而做的人生規劃呢？賺了一大堆錢之後的前方到底是什麼？我就能如自己所願花大錢走遍更多地方嗎？或是到頭來依舊只能被繁複的工作職涯給綁死在公司裡呢？人生的旅途中，就是有無限像這樣的困惑在壓抑著我們的自我，就像是理髮店的型錄一般，我們似乎都只是看了別人好看的髮型，來決定自己該理成怎樣。其實成長的過程本就是這樣，身邊的家人、朋友、師長，無數的前車之鑑朱玉在前，才塑形成如今這樣的我們，所以仿效別人的步伐並非一種罪孽，問題在於，你是否還保留自己的人生觀呢？確實，辛苦的工作伴隨高薪，但也可能犧牲陪伴家人朋友的時間，許多人願意犧牲這樣的空閒去換取這樣的薪資，這樣的期望也因此形成了隱形的洪流，加入洪流本身並非壞事，事實上也沒有誰對誰錯，不管怎麼樣的選擇到頭來只要是自己做的選擇，而並非被他人思想沖暈頭腦下做的選擇，我認為都是最好的選擇。簡單來說，最重要的其實就是「不要在意別人的眼光與看法」。

這個世界就是這麼單純，我們總會在決策時過度在意別人的眼光與看法，對於性格較於保守謙遜的亞洲人來說，我們通常更會選擇少數服從多數去確保彼此之間互動的和諧。但是並不是所有時候都必須如此，並不是說少數必須反抗多數，而是有時候，謙和的禮讓多數，並在不影響多數人決策的情況下，做出自己想要的決策其實也是一種良好的選擇。在半年的旅途當中，每天每時每刻都面臨不同的選擇，選擇要不要跟大團出遊，選擇要不要與夥伴們一起修某堂課，選擇吃餐廳要不要跟別人合點，曾經每當遇到這些選擇的當下，我都會擔心當我拒絕的話，是否讓人覺得不舒服，但是往往身邊的夥伴們都有極大的包容力，讓我可以安心的做下每一個屬於我自己的選擇，這份難能可貴的包容力其實是相當值得珍惜的，會讓你發現這些夥伴其實都比你想的還要善良、隨和。因此勇敢做自己其實並不是罪，其實我們本就不需要過度去煩惱別人是否無法諒解自己，或是過度在意自己到底夠不夠隨和，反倒是應該相信夥伴們的包容力，去選擇自己想做的事情時，一邊實現自己想走的夢想旅程。

真的很感謝這半年旅途中，所有的相遇與緣分，只要放開心胸，勇敢做自己，你其實也會發現，周圍盡是些有趣的靈魂。而當你遇到困難時，絕對不要吝嗇向他們伸出手，只要能勇敢的伸出手，並且對別人以禮相待，絕對會有無數充滿善意的手接踵而至，助你度過一切難關與不順遂，這樣的你在旅途中就絕對不會孤身一人。因此你還在等什麼呢？不管你的夢想是什麼，如果時候到了，千萬不要畏懼那試圖將你吞噬的洪流，勇敢踏出屬於你的那一步，並且放開心胸，勇敢的去做自己，與有志一同的人們一同向著夢想振翅高飛吧～！

## 附錄



Figure 5.1 第3.7節提到的慕尼黑溜冰、珍珠奶茶分享會、英國花園野餐、為外國朋友做飯

## 聯絡資訊

電子郵件：[tjerry37@gmail.com](mailto:tjerry37@gmail.com)

Instagram：[@hsunjerry\\_liang](https://www.instagram.com/hsunjerry_liang)

YouTube 搜尋：[阿昏 Jerry](#)