

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴德國 達姆施塔特工業大學出國報告書

出國期間：2025年08月30日~2026年02月27日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學電機工程學系

職稱：碩士

姓名：郭宜玟

中華民國 115 年 3 月 5 日

摘要

本文旨在分享申請德國達姆施塔特工業大學之薦外交換過程，以及在國外生活之經歷。申請經驗部分將說明如何準備資料以及該注意的時間排程；國外生活經歷則會分享課業學習、歐洲旅行、人際交流以及在德國生活的體驗。

從開始申請薦外交換到實際出國後的六個月，我過了十分充實且難忘的生活。前期一方需要持續進行論文研究與撰寫，同時也必須處理出國的前置作業；而出國後學習如何在國外獨立處理各式各樣的事務，在這段時間也去了 7 個國家旅行，並認識了許多外國朋友，這段經驗成為我非常珍貴的回憶，在此分享給未來也想出國的學生們做為參考，也想傳達在國外生活雖然人生地不熟，但只要願意踏出舒適圈，往往會有意想不到的收穫！

This article aims to share the process of applying for an overseas exchange program at Technical University Darmstadt in Germany, as well as my experiences of living and studying abroad. The application section explains how to prepare the required documents and outlines the timeline that applicants should pay attention to. The experience section focuses on several aspects of my exchange life, including academic studies, travels across Europe, interpersonal interactions, and daily life in Germany.

From the beginning of the application process to the six-month stay in Germany, this period became one of the most fulfilling and memorable experiences of my life. During the early stage, I needed to continue conducting and writing my thesis while also preparing the necessary documents for the exchange program, which required careful time management. After arriving in Germany, I gradually learned how to independently handle various matters in a foreign environment.

During this period, I also had the opportunity to travel to seven different countries and meet many international friends, which greatly broadened my perspective. This experience has become a very precious memory for me. Through this article, I hope to provide a reference for students who are interested in studying abroad in the future and to show that although living abroad may initially feel unfamiliar, stepping out of one's comfort zone often leads to valuable and unexpected gains.

目錄

摘要.....	2
壹、 目的.....	4
貳、 申請過程.....	4
一、 校內甄選.....	4
二、 薦外申請.....	4
三、 銀行.....	4
四、 簽證.....	4
五、 出國前準備.....	5
參、 研修期間.....	6
一、 食.....	6
二、 衣.....	6
三、 住.....	7
四、 行.....	7
五、 育.....	8
六、 樂.....	8
七、 醫療.....	9
肆、 心得與建議事項.....	11
伍、 附錄.....	12

壹、 目的

之前聽朋友分享他出國交換的經歷後，讓我產生想去國外交換、拓展我國際視野的想法。由於我一直很想學德文，以及達姆施塔特工業大學也以電機、機械領域聞名，所以我就選擇了該學校作為我交換的首選。由於我是在碩二下學期正在撰寫論文之際進行申請，過程還蠻累的，但我最後很開心有做這個決定！在國外生活常常都有意想不到的挑戰，需要主動爭取為自己權益，以及動腦思考如何解決問題，而經過這半年體驗也有感自己成長了許多。

貳、 申請過程

一、校內甄選

出去交換的時間大約是在提出校內申請後的 10 個月左右。申請時需要繳交成績單、備審資料以及語言檢定成績，並填寫自己的志願序。備審資料主要包含中英文自傳、讀書計畫與研究計畫。我的自傳主要著重在過去的學習經歷與個人特質，而讀書計畫則說明為什麼選擇這所學校，以及交換前、交換期間與交換後的整體規劃。在校內甄選階段，我認為特別需要注意的是交換學校的科系是否與自己原本就讀的科系相對應。有些學校的系名看起來相似，但實際的研究領域可能差異很大。例如成大電機系的控制組，在國外有可能會被歸類在機械系底下的分支，或是設在與控制相關的獨立科系中。因此在填寫志願序時，需要事先了解各校的系所分類與課程內容，而我也在校內甄選期間完成雅思考試，以符合達姆施塔特工業大學交換申請的語言要求。

時間:10 月底-11 月中

二、薦外申請

完成校內甄選後，接下來就需要與交換學校保持聯繫，並時常查看信箱是否有新的通知。我會將相關信件特別標註，以免錯過重要訊息；如果有任何疑問，也會盡快寄信詢問對方學校。德國學校回信的速度通常不像台灣那麼即時，因此能提早確認的事情最好盡早詢問。在這段期間我把接著要跑的流程都整理成時程表，並且開始準備要出國的資料。

時間:2 月-5 月

三、銀行

在申請簽證之前，需要先準備「限制提領帳戶」(Blocked Account)。這個帳戶的用途是讓我們先從台灣存入一筆金額，抵達德國後每個月再從這個帳戶撥款，作為生活費使用。我個人是使用 Expatrio 處理，它全程可以使用線上辦理，並且連公保、國際學生證以及國外帳戶都可以一起包辦，十分方便！而銀行方面較麻煩的是要跑實體銀行把錢存入 Expatrio 幫我們開的限制提領帳戶，我是使用玉山辦理，但由於有些銀行人員不一定熟悉這類帳戶，因此在辦理時最好先清楚了解匯款資訊，以免出現錯誤。此外，由於匯款金額通常較高，也需要清楚且有信心地向銀行人員說明匯款目的與金額，才能順利完成轉帳。

四、簽證

簽證申請是整個流程中較為繁瑣的一個環節，需要到台北 101 的德國在台協會辦理。不過現在的申請流程已經比過去方便許多，只需要先在德國在台協會網站上填寫相關資料，

列印文件後再帶到現場申辦即可。我是在 7 月 2 日 辦理簽證，大約 3 至 4 天 就拿到簽證，速度相當快。不過為了保險起見，能提早申請就提早辦理。另外需要注意的是，德國在台協會每年的申請規定可能會調整，因此在準備文件時一定要反覆確認官方網站的最新資訊，以確保文件與流程都符合要求。

五、出國前準備

拿到簽證後，就需要盡快申請並繳交學校宿舍的相關費用。接著就是整理出國所需的物品，以及與上一屆的學長姐交接可能用得到的生活用品。我大致上分成衣物、電器、日常用品、重要文件、登山裝備還有台灣伴手禮。衣衣物方面，我先查詢德國 9 月到 2 月的氣溫狀況，再決定要攜帶哪些衣服。由於氣溫接近 0 度的保暖衣物通常較厚重，因此我刻意只帶部分衣物，打算到德國後再購買更適合當地氣候的禦寒裝備。電器最重要的是轉接頭！我買的規格是含有 type C 跟 USB 插槽的轉接頭，基本上一顆就能解決我所有的電器需求。行充則需注意登機時規定的容量就沒什麼大問題。日常用品對我來說比較需要的是文具，因為德國的文具非常貴，所以我都從台灣自己帶去用。重要文件不外乎就是護照、信用卡、現金跟大頭照。此外，由於我在出國前就規劃好要到德國爬山，因此也帶了一些登山裝備，只有登山鞋是在德國購買。如果出國前就有規劃旅遊或戶外活動，建議可以提前把相關裝備列入行李清單。至於台灣伴手禮，我準備了 滷包、泡麵、水果乾、茶包，希望在認識新朋友時可以當作小禮物送給他們。其中從台灣帶去的滷包特別受到歡迎，和當地超市買到的五香粉相比，用滷包做出來的滷肉香氣更加濃郁，許多朋友吃過之後都覺得非常驚艷。從 11 月到隔年 7 月，整體準備過程其實相當漫長。在這段時間中需要不斷留意重要通知與各項時程，並妥善準備各種申請文件。透過這些準備過程，我也逐漸學習如何更加細心地處理事情，以及如何做好時間規劃。某種程度上，這段準備期也像是在正式出國生活前的一次暖身。

以下是我在完成薦外申請後，一直到實際出國前所使用的時程表。表格中灰底的代辦事項日期，是我自己為了確保流程順利所設定的個人完成期限；其餘沒有灰底標示的日期，則是各項流程實際的官方截止日期。這張表主要是用來整理薦外申請完成後仍需要處理的各項事項，以及大致的時間安排，讓整個準備流程可以更有條理地進行，也能避免錯過重要的申請或繳交期限。

代辦事項	日期
薦外申請結束	2025/4/30
德國申請入學程序	2025/5/8
辦理限制提領跟保險	2025/5/20
辦理外幣帳戶	2025/5/20
跨國雙向	2025/5/31
住宿申請	2025/6/5
公保(辦 expatrio 的時候一起)	2025/6/15
到台北辦簽證	2025/7/2
繳註冊、住宿費用	2025/7/15
激活 TU-ID	2025/7/15
到 TU-ID 下載入學相關文件	2025/7/15
申請 Athena card	2025/7/15

看入學 checklist	2025/7/15
繳成大註冊費	2025/8/5
德文測驗時間	2025/8/24
出國	2025/8/29
電子 TU-ID card	2025/9/1
激活交通票券(開學前 2 周)	2025/9/17

參、 研修期間

一、食

歐洲外食普遍比較昂貴，因此除非是到其他國家旅行，我大多會到超市買食材回家自己煮。如果節省一點，一天的餐費其實可以控制在 200 元以內。因為煮飯比較花時間，我通常會一次煮一大鍋，分成 2~3 天慢慢吃；若是煮麵類料理則會快很多，同時使用多個爐子也能節省不少時間。許多交換生會購買電鍋來煮東西，確實很方便，但我覺得電鍋價格不便宜，而且之後轉手比較麻煩，因此我是直接用一般鍋子煮白飯，其實網路上都有教學，並不難。我也覺得交換期間生活比較有彈性，可以趁這段時間嘗試一些以前沒做過的料理。例如我曾經自己捏饅頭、做蔥抓餅，也煮過滷肉，還會和室友互相分享食物，這些料理交流都非常有趣！此外，我也很推薦多嘗試歐洲當地的食材，例如各式各樣的香腸和起司，種類非常多而且大多很好吃。當然更不能不提的就是德國的啤酒，我很推薦和朋友一起去超市挑不同種類的啤酒一起品嚐，不僅選擇很多，而且我幾乎沒有喝到不好喝的！至於亞洲超市的部分，醬料跟麵食比台灣貴很多，不過後來有交換生找我一起在網路平台 (Joybuy) 訂購亞洲食材，整體價格算下來大約比達姆施塔特當地的亞洲超市便宜兩倍，相當划算。

我自己很喜歡體驗各地美食，因此到不同國家旅行時，也會特別嘗試當地料理。例如讓我印象很深刻的有巴塞隆納菜市場的小吃，以及米蘭的番紅花燉飯。雖然價格不便宜，但我覺得很值得嘗試，也能從料理與調味方式中了解當地的飲食文化。

推薦平台:Joybuy(亞超食物便宜)，ToogoodtoGo(便宜的即期品)、Cookpad(台灣食譜 app)

推薦達姆外食:Jing's Haus(麻辣燙)

推薦啤酒:Radler(檸檬啤酒)

二、衣

九至十月時氣溫大約在 20 度左右，穿短袖搭配長褲，再加一件薄外套就很舒適。到了十一月至一月，氣溫通常會降到 10 度以下，有時甚至接近 0 度。我個人會採取洋蔥式穿搭：內層穿排汗衣，中層選擇保暖衣物（如羽絨、化纖或刷毛），外層則搭配防風防雨的外套。不過我覺得德國其實風不算大，有時直接把外層當作保暖層也可以。冬天圍巾和毛帽非常實用，褲子則建議穿兩層，

例如內搭發熱褲或羊毛褲增加保暖度。由於室內普遍有暖氣，進入室內後通常會把圍巾、毛帽和最外層外套脫掉。下雪時則建議準備防滑或防水的鞋子，否則容易滑倒，也避免雪水滲入鞋子造成腳部冰冷。

除了內搭與機能性衣物外，我大部分的衣服都是在二手店購買。價格便宜許多，而且不少衣服品質與版型都很好，對於不特別追求品牌的人來說非常划算。另外，如果離開時衣服太多帶不走，也可以將衣物放入宿舍附近的舊衣回收箱，捐給需要的人。

推薦商店:Resale(達姆市中心的二手衣店)、Decathlon(便宜運動服飾)

三、住

我住在與學校合作的住宅區 Lichtwiese，距離主校區約 15 分鐘電車車程，門口就是電車站，交通十分方便。我只有位室友，我們共用廚房和廁所。雖然公共空間不大，但人數少，加上生活習慣相近，因此住起來很舒適，只是房租稍微高一些(447.69 歐/月)。房間內有床(附床墊)、衣櫃和書桌，床下還有兩個大型收納櫃，書桌上方也有開放式收納空間。不過房間不會附床具與曬衣架，因此需要自行購買。

平常有空時我會在宿舍附近跑步。天氣好的時候會往後面的方向跑，可以經過副校區(Lichtwiese)、森林和動物園，景色很好；天氣較差時則會到宿舍後方的大型體育場跑步，但記得要帶學生證才能入場。因為我很喜歡攀岩，所以我跟我朋友每個禮拜也會花一、二天的時間在離宿舍只要走路 5 分鐘的岩館玩耍，距離很近可以省很多通勤的時間！而另一間抱石館比較遠，需要坐 40 分鐘的車才會到，但他抱石區域比較大，我們還是幾乎每週都會去一~二次。

推薦商店:Action(台灣的小北百貨)、Tedi

推薦軟體:Whatsapp 的宿舍買賣群、跟下一屆學弟妹組成 Line 群直接傳承東西

推薦攀岩地點: Kletterzentrum Darmstadt(上攀)、Boulderhaus(超大抱石館)

四、行

在德國的交通我是學校提供的 Deutschland Ticket(49 歐)跟自己訂閱 BahnCard25 一年(27 歲以下訂閱是 39.9 歐)。如果有 Semester Ticket 的話，除了 ICE 跟 EC 除外，德國大部分的交通都不用額外買票，而 BahnCard25 則是每一次的 ICE 或 EC 可以省 25% 票價，所以大概搭 3 次 ICE 就可以回本了。而有學生身分也可申請達姆的 DB Call a Bike，學生騎這種腳踏車 1 小時內免費，如果電車時間對不上自己出門的時間它是一個很好的替代方案。

跨國跟城市跑的話，德國境內就是使用 DB Navigator 看，而跨國會用 Skyscanner、FlixBus 或 Omio 看，但要訂票的話，我大部分還是會下載當地的 app 買票較保險，而買的票大部分都可以使用線上取票跟刷票，非常方便。有些城市也會推出幾日暢遊卡，或是一次買 10 張折扣，也會比單張買划算(如:巴塞隆納有多人共用票或 10 張票折扣)，而跟台灣不太一樣的是，他們城市的票種會看通勤區域來訂價，所以去的景點也要注意買的票適不適用該區域。

最後，如果要購買長途交通票，我會建議選擇 可以退票的選項，或是購買旅遊不便險。我自己曾經抱著僥倖的心態，覺得應該不會出問題而選擇不能退票的票種，但後來有幾次因為德鐵誤點導致無法轉車，或是因為重感冒而無法出門，

最後只能讓車票作廢，損失不少錢。

推薦軟體:DB Navigator(德鐵網)、DB Call a Bike(腳踏車)、Flixbus(便宜火車或公車)、Skyscanner(廉航)、Omio(整合個平台比價)

五、育

在交換期間，我最喜歡、也印象最深刻的課程是德文課。我先修了 9~10 月的密集課程，之後又接著修了 10~2 月的一般課程，兩門課都選擇同一位老師。她是一位來自烏克蘭、教學十分嚴格的老師，對學生要求很高，也會要求大家開口說德文。剛開始上課時壓力很大，但後來發現她其實非常用心，寧願放慢速度確保大家理解，也不會急著趕進度，而且她主要用英文教學，讓我在她的課堂上打下了不錯的德文基礎，也從她分享烏俄戰爭對於烏克蘭的衝擊，讓我們更了解當地的處境。A1 課程結束時，她還帶全班到學餐一起吃飯聊天，可以感受到她不只是認真教學，也很關心學生。因此密集課程結束後，我也繼續選修她的 A2 課程。A2 的難度明顯提升，需要花更多時間練習。我和口說考試的組員還特地約了好幾次一起練習才順利通過。過程雖然辛苦，但老師細心的教導，以及同學人都很好，我在課堂也漸漸不害怕問問題，開口用我破爛的德文跟人練習對話，而讓我最開心的莫過於在日常生活可以明顯感受到自己的德文相較於剛來時進步很多！

至於本科系的課程，我修了 Model Predictive Control and Machine Learning。這門課內容相當有挑戰，但老師會從基礎概念開始講起，再逐步帶到核心觀念，並用簡單的例子幫助理解。助教也會協助回顧重點並講解習題。另外讓我印象深刻的是，國外學生非常勇於提問，只要有不懂的地方就會直接舉手，而老師也會耐心回答所有問題後才繼續上課。這也讓我反思，在學習上應該更主動思考與提問，而不是只被動地接受知識。雖然最後我沒有報名期末考（因為只能現場考試，而我當天無法參加），但我仍然很高興有修到這門課，也接觸到自己一直很感興趣的主題。

六、樂

在交換期間，我大致把玩樂分成三類：運動、出國旅遊以及人際交流。

在運動方面，我在達姆時幾乎每週都會花 2~3 天去攀岩。達姆主要有兩間攀岩館，一間靠近車站的 Boulderhaus（以抱石為主），另一間則是位於 Lichtwiese 附近的 Kletterzentrum Darmstadt（以繩索攀登為主）。兩間場館的路線很多、場地也很大。來德國後剛好認識了同樣喜歡攀岩的台灣朋友，因此我們常常一起去岩館練習，不僅更有趣，也能互相照應。持續攀岩四、五個月後，我們的技巧都有明顯進步，我的體態和肌力也變得更好。另外，在九月底我和朋友一起去爬了德國最高峰——楚格峰（Zugspitze）。當初申請到德國交換，其中一個原因就是當地盛行登山活動，而且有許多美麗的登山路線。楚格峰的登山路線難度不高，沿途山屋設備完善，甚至有暖氣，不需要自備睡袋，是一條相對舒適的路線！第二天登山時剛好遇到下雪，景色非常夢幻，雪白穎穎與寂靜的山徑，讓我不禁有種感動的心情。山頂因為大雪所以沒辦法再上去，但我們抵達山頂前的纜車平台時就已經十分滿足。

出國旅行方面，我總共造訪了七個國家，其中印象最深刻的是義大利的佛

羅倫斯、西班牙的巴塞隆納以及安道爾。佛羅倫斯是一座充滿文藝氣息的古城，抵達時便能感受到它作為文藝復興發源地的氛圍。城市裡到處都是百年建築，博物館與美術館散落在街道之中，甚至街頭也能看到許多雕像。當時天氣很好，從烏菲茲美術館俯瞰城市時，有種暖烘烘的色調感，十分迷人。

巴塞隆納則讓我對高第的建築印象深刻，例如聖家堂與巴特略之家。巴特略之家外觀充滿流線型設計與色彩繽紛的磁磚，室內的家具與牆面也呈現柔和的曲線，看起來十分前衛！聖家堂則是蓋了超過 100 年的大教堂，現場看十分壯觀，每個角度都有不一樣的亮點，例如其中一側的教堂屋頂都是水果造型的裝飾，而後門的耶穌雕像長得很像卡通人物等等，都與傳統教堂十分不同。此外，巴塞隆納的食物也讓我印象深刻，尤其是市場裡像夜市一樣的各式小吃，海鮮特別美味，而且價格在歐洲城市中算相對親民。安道爾原本是為了拜訪朋友才安排的行程，但對方臨時有事無法見面，反而讓我們意外探索了這個小國。我和旅伴選了一條登山步道健行，目標是走到接近法國邊境的湖泊。沿途可以看到綿延的山谷與草原，也有許多放牧的牛隻，與台灣的山林景觀很不一樣。在沒有網路訊號的地方，我們反而更專注於眼前的風景，偶爾從背包拿出零食吃幾口，享受沒有資訊干擾的時光。

在德國的時光，也認識了許多朋友。台灣的交換生時不時就會到彼此家一起煮飯聊天，而我也會跟喜歡攀岩的朋友一起去岩館玩耍。有一次我還到某位交換生家中，和她的室友以及朋友一起舉辦「國際料理交流」，每個人各自準備家鄉料理一起分享，讓我體驗到不同國家的飲食文化。我也有特別去哥廷根大學見一名網友，本來以為會有點尷尬，又擔心自己英文口說不太好，但沒想到我們一拍即合，而語言的部分也只需要講到對方能理解其實就夠用了。她帶我參觀校園，也一起到學餐咖啡廳聊天了兩、三個小時，她分享許多在德國成長的經驗與德國人的生活觀念，例如德國幾乎沒有補習文化、學生較不在意他人眼光，以及小學常常下午一點就放學等，而我也分享了在台灣的生活，並約好以後有機會換她來台灣來找我玩。讓我最窩心的大概就是她帶我去超市，介紹了 1-2 兩個小時如果要帶伴手禮回去應該買哪些比較值得，也列了一個去柏林玩的推薦清單給我。這次的體驗讓我很慶幸自己有主動約她見面，並因此結交到了珍貴的朋友。最後不得不提的是我的室友。我們平常會在公共區域聊天，或是一邊做飯一邊開玩笑。有時候彼此遇到低潮或煩惱，也會互相安慰，甚至分享零食或煮飯給對方吃。因為我們的生活習慣很相近，久而久之變得非常熟悉彼此，可以說是在宿舍這段期間可以談心的知己！

七、醫療

把醫療特別拿出來說，是因為我在德國抱石的時候跳下來時傷到膝蓋，當時跳下來落地時傷到膝蓋，整個經歷讓我印象非常深刻。事後回想，其實有許多事情是可以事先準備的，這樣在緊急情況發生時才能更順利地獲得幫助。以下的經驗分享會有德文單詞，因為那就是看診時會出現的關鍵詞彙！

事情發生在二月初。當天我和朋友去抱石，結果膝蓋受傷到無法行走，只好叫救護車送到附近的急診室。不過到了急診後，我先在走廊等了兩到三個小時才被帶去照 X 光。當時已經晚上十點了。檢查結果顯示骨頭沒有問題，但醫

生表示若要進一步確認需要照核磁共振 (MRI)。然而醫院的核磁共振室十一點就關閉了，而之後若要照 MRI 需要先請家庭醫生開轉診單 (Überweisung)。因此最後我拿到一雙拐杖和腳部固定支架，便回宿舍休息，接下來便開始了長達一個月的「德國看診大地遊戲」。

首先，第一個禮拜主要在跑跟醫院有關的流程以及約家庭醫生。由於我在德國沒有固定的家庭醫生 (Hausarzt / Hausärztin)，隔天只能再回醫院請他們的公共家庭醫生看診。但因為沒有 MRI 的資料，醫生也無法給出更多診斷，而公共家庭醫生也無法開轉診單，因此我仍然無法預約 MRI。最後我只拿到了藥單，但是！醫院的藥局 (Apotheke) 只開到 7 點，所以我要再坐 30 分鐘的電車到隔壁小城鎮有開的指定藥局領藥。藥局給我十支抗凝血針劑以及止痛藥，針劑的部分只能自己施打，藥師沒有權限幫忙注射，所以如果真的沒辦法自己打就需要請家庭醫生幫忙了！最後我選擇每天自己打針，也算解鎖了一個非常不想解鎖的人生成就……。回家後我第一件做的事情就是趕快找家庭醫生，但大部分的醫生預約都要等到 2-3 個禮拜後，後來在室友推薦下，我終於預約到家庭醫生。家庭醫生主要的角色是幫忙開轉診單並轉介到其他專科醫師，因此我終於拿到 MRI 的轉診單，也被轉到運動傷害科。不過新的看診時間又排到下一個禮拜。

第三個禮拜主要是看專業的醫生以及照核磁共振。禮拜二當我到診所時，櫃檯才跟我說我的轉介醫生的單子上寫的診所地點、醫生、時間都是錯的！只有科別是正確的，不過好在正確的地點就在對面的建築裡，所以不需要再大老遠跑到別的地方看診。被運動傷害科的醫生診斷後，他跟我說明大致的狀況，但因為沒有 MRI 的影像資料，他也無法做出完整診斷。接著醫生開給我第二個支架的處方籤，請我去醫療輔具店 (Sanitätshaus) 領腳的新支架，但我去輔具店拿時，工作人員說這個輔具在我不需要時是要還給他們的，但由於我很快就會回台灣，並且不一定會再回來，我最後是放棄新支架，用我自己帶的護具跟急診室拿到的拐杖過最後一個禮拜。

星期五終於照到了 MRI，但檢查地點在 Loop 5 附近，需要搭四、五十分鐘公車。檢查完成後影像資料會傳給家庭醫生，也可以自行下載。由於我隔週就要回台灣，我便把資料帶回台灣再請運動傷害科醫師診斷。(國外照的資料跟台灣使用的系統是相容的，但聽醫生說照的品質不是很好。)

就這樣前前後後折騰了約一個月，看了四位醫師、跑了多間診所，也經歷不少醫療流程上的波折，讓我不禁懷念起台灣方便又高效率的醫療體制。以下是我把有用的資訊以及自己可以改進的點整理出來：

- 一到德國就先找好自己的家庭醫生！他們會在你最緊急的時候幫助你。家庭醫生要找好一點的，像我的是很臨時就約到，但我看 GOOGLE 的評論不是很好，而且實際體驗就是櫃台小姐超級不耐煩，然後也幫我約錯我後來轉介的醫生。而好一點的家庭醫生通常要約到 2-3 個禮拜才能幫你初診，所以十分建議一到就先約！
- 注意診所合作的藥局營業時間，就算是大醫院的藥局一樣也是很早休息。德國跟台灣很不一樣的地方是除了餐廳外，很多店都很早關門，並且禮拜天不會有店開。

- 拿到 Überweisung 都先確認資訊是否正確，像我明明是運動傷害科卻被轉介到內科的醫師，那這就是資訊出錯。如果有疑問要主動寫信或打電話去診所進行確認。
- 急診室拿到的拐杖跟支架是自費，而繳費單會在受傷後約 1 個禮拜寄轉帳資訊到家中，需要繳錢。(拐杖一對 5 歐，支架 10 歐)
- 急診室拿到的東西不用歸還，他算是我們買下來的東西。但事後醫生開的輔具是需要歸還的!
- 若需要進一步檢查(如 X 光或 MRI)，最好先完成檢查再安排專科醫師看診，他們沒有這些檢查沒辦法告訴我們更多資訊。

這次經驗讓我深刻體會到在德國看診的麻煩，以及學習放寬心的面對受傷的不便以及突發狀況。剛開始是真的蠻緊張的，因為一個人在國外行走不便，且完全不清楚膝蓋傷勢實在是很煎熬，前十天的晚上都要自己打針也非常的崩潰，但慢慢就開始習慣了，把目光聚焦在「我現在能做什麼」而不是去思考那些未知的東西，現在回過頭來看也是從中學習到蠻多的!

推薦軟體:Doctolib(約家庭醫生的平台)、TK

肆、心得與建議事項

這次交換的經驗對我來說十分寶貴，不僅拓展了國際視野，也讓我在生活能力與心態上有不少成長。從申請交換到實際出國，大約經歷一年的準備時間，而在這段期間我一邊進行論文研究，一邊處理出國申請的流程，深刻體會到時間規劃與資料整理的重要性，並培養時時追蹤各個代辦事項的習慣。

而在交換期間，我最大的收穫之一就是獨立。無論是學業、生活甚至是在跑醫療流程，都需要自己主動查詢資料，積極解決問題。這樣的過程有時雖然有不少的壓力，但我也逐漸建立起面對未知與突發狀況的能力，以及嘗試用從容且謹慎的心態來處理事情。

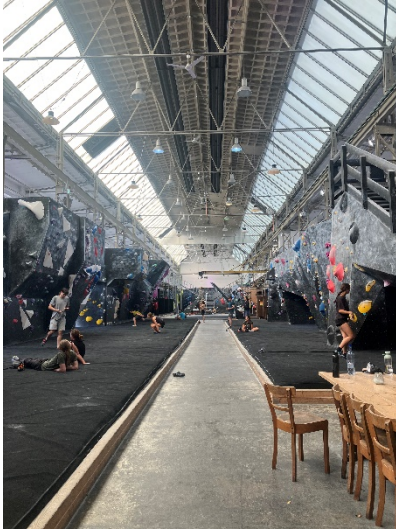
在課業方面，我認為國外課堂的特色就是學生們都十分勇於發問，而老師也鼓勵學生提問與討論。這樣的學習氛圍讓我反思，在學習過程中應該更主動的思考與追問，勇於表達自己的想法，而不要只是被動地接受知識。而我在學習德文的地同時也發現自己喜歡學語言，而感受自己的語言能力逐漸進步，帶給我很大的成就感。

在生活方面，交換期間也是嘗試新事物的好機會。我開始自己煮飯，嘗試不同國家的料理，與來自不同文化背景的朋友交流，透過旅行與人際互動，我更深入了解歐洲各地的文化與生活方式，也認識了許多來自不同國家的朋友，這些交流讓我地交換生活變得更加多采多姿。

整體而言，交換期間雖然遇到了不少挑戰，但也正是因為這些經歷而讓我成長。只要願意走出舒適圈，抱持著樂觀跟開放的態度面對新環境與文化，這段經歷往往會成為人生中很珍貴的回憶。

伍、 附錄

以下是一些在交換期間的照片以及註解。



達姆靠近車站的超大抱石館



Lichtwiese 旁邊的攀岩中心



楚格峰山景



與隊友爬山遇雪



接近山頂已經是一片雪景



安道爾的山景



國際學生辦食物交流餐會



與室友煮飯聊天



佛羅倫斯的街道



聖家堂