國立成功大學

報告名稱：112學年第1學期赴德國慕尼黑大學出國報告書

出國期間：2023年10月1日～2024年3月29日

單位：國立成功大學_管理學院_企管系

職稱：學士

姓名：王品淇

中華民國　113　年　4　月　　7　日

<u>中文及英文摘要(各200-300字)</u>

這次透過成大校級薦外計畫，申請到德國慕尼黑工業大學（以下將簡稱 TUM）管理學院交換半年，交換期間為 2023 年 10 月至 2024 年 3 月。在這段期間，我體驗到德國課堂的開放且互動性強的教學方式，也在校園和整個城市中，看到慕尼黑對於多元文化的包容性。

在接下來的報告裡面，我將介紹我在出國交換前的所有準備工作，包括所有申請過程、簽證辦理、語言及專業能力的準備建議；以及在抵達德國後，日常中的食衣住行都是如何解決的、我的宿舍生活、以及在校內校外所體驗到的文化交流活動……等。

在本篇報告的最後，我藉由一些德國生活時遇到的困難還有我得甲溝炎的經驗，展示在國外的生活未必都會一帆風順。跟其他一起和我來交換的人比起來，我遇到的怪事真的多太多了，而我又是如何在這當中如何一步步克服這些不易，並學習調整心情的呢？希望透過這些寫實的經驗，來鼓勵未來可能即將出國交換的同學們，就算在國外遇到了各種糟糕的情況，能解救你的大多還是自己，而抱著什麼樣的態度去看待這些事情，是你最應該學習，且對你的人生有所助益的一門課題。

最後，這趟交換之旅，可說是帶給我各個方面的成長，不論是課業學習、語文、廚藝、抗壓力……等。可以說，「交換」為我製造了一個環境逼迫我自己進步，過程中或許會經歷不適應期，但我堅信，未來的我，將會永遠記得這半年來體驗了各種酸甜苦辣的我。而現在的我，也能很自信堅定的告訴自己：交換是我大學做過最正確的決定。

I was an exchange student at the Technical University of Munich (TUM) and studied at the Management School of TUM for half a year. I started my exchange journey in the winter semester from October 2023 to March 2024. In my whole journey, I have not only experienced German's open attitude and interactive teaching way in their classes but also saw how the people show their kindness and tolerance to multiple cultures in the city of Munich.

In the following report, I am going to introduce my preparation for the application processes before studying abroad, including my application for the exchange program of TUM, my application for a visa, language enhancement and professional ability training, and so on. Besides, I'll also focus on topics about my dormitory life, daily life, and cultural and international exchange experiences during these six months.

At the end of the report, I'll use my experiences about some obstacles I faced at that time, such as getting paronychia, to discuss what attitude would be helpful to break through to the bad side as quickly as possible. Compared to my friends who are also exchange students in Germany, I was facing a much more weird situation than normal. By sharing my experience, I wish I could provide some tips and information for those who'd like to study abroad some days and encourage them to construct a stronger mental condition if they have the same situation as me in the future.

Last but not least, all I want to mention is: that this half-year exchange journey absolutely brings huge progress for me in many perspectives. Actually, I had doubted whether go exchange was a good decision, as I saw many of my friends keep further to the next stage of their lives like studying master's degree or going to work after graduation. I was also not confident enough if I could successfully finish my six-month journey, or worried about the delay of my future career path.

Until now, I could firmly say that "exchange" was the best decision I've ever made in my college. Without studying abroad solely, I won't get the opportunity to learn how to handle everything independently in my own life. although there were many things under control in your foreign life,

and sometimes they made me down. But when I deal with these challenges over and over again, I find I do it better than I could do at first. I think this proves that exchange life plays an important role in keeping me progressing. I also appreciate the efforts I made and deeply believe everything happens for the best.

目次

- 中英文摘要……1~2
- 本文……4~13
  - ■ 目的……4
  - ■ 過程……4~10
    - ◆ A. 出國前
      - ● 交換前的各式申請過程
        1. 國外學校申請……4
        2. 獎學金申請……4
      - ● 出國前的準備
        1. 語言能力提升……5
        2. 專業能力提升……5
      - ● 其他
        1. 簽證辦理……5~6
        2. 宿舍申請……6
        3. 學伴計畫報名……6
    - ◆ B. 研修期間
      - ● 校園生活
        1. 課程修習……7
        2. 活動參與……7
        3. 宿舍生活……7~8
      - ● 校外生活
        1. 飲食……8
        2. 交通……8
        3. 旅行……8~9
        4. 花費……9
        5. 當地風俗民情……9
        6. 文化交流……10
  - ■ 心得及建議事項……11~13
- 附錄……14

本文：包含「目的」、「過程」、「心得及建議事項」(請分項標示)

【目的】

在出發前對於自己有三個最主要的期許：首先，讀萬卷書不如行萬里路，希望透過在異鄉的生活期間，能夠學習融入與欣賞不同的文化，並且在這半年內拓展自己的視野。第二，慕尼黑工業大學是以理科聞名的學府，我很好奇 TUM 的管理學院在課程設計或學院的活動上，會如何結合這樣的優勢，來去做跨領域的發展。第三，我是在大學的最後一個學期進行交換，因此希望自己能夠把握最後的學生身份，為自己的大學生涯做最後衝刺，無論是未來期望在國外工作或繼續讀研究所，這半年的時間都是個很好的機會，去檢視自己對於新環境的適應能力。可以說一方面是訓練自己的膽試和危機處理能力，另一方面也是為了自身的未來規劃進行可行性評估。

【過程】

A.出國前

一、交換前各式申請過程

- 國外學校申請：

我是透過成大校級薦外計畫推薦出去的。在順利取得成大的推薦名額後，會由成大國際處向 TUM 作交換生提名，提名後主要會需要繳交的資料包括：簡歷（CV）、動機信（Motivation Letter）、語言證書（Language Certificate）、成績單（Transcription of Records）、近期修課規劃（Overview of Current Courses at Home University）、讀書計畫（Study Plan at TUM）……等。

大部分繳交資料都能夠以原本校內申請交換的備審資料為基底再作修改，比較需要留意的部分是，TUM 對於交換生的修課規定，一定要有 60%的學分是開在你所交換的系所，以我交換的管理學院來說，能夠選擇的課程相當豐富多元，所以當初花了不少時間瀏覽每一門課的介紹。並且也在讀書計畫中，更仔細的羅列出我想修的課程的動機，並說明這些選課安排可能和我過去的哪些學習經歷有連結。

- 獎學金申請：

這次交換真的十分榮幸能申請到 Nova 辰星獎學金！其實我是在校內交換申請前就已經有留意各個獎學金的相關資訊，而辰星獎學金也是我的第一首選目標！不過辰星的名額其實相當有限，以我這屆的例子來說，我們的系上只能推派一位代表，而系上通過後還要通過學院審核。而辰星的門檻也不低，必須要有曾經獲得書卷獎或優秀高中生獎學金等資格才能申請，在看到這個門檻後，真的不禁要感謝先前在大學四年有好好讀書的自己，當時一定沒想到那些寒窗苦讀的日子，在交換的路上替爸媽省了不少錢呀！

在這邊想要補充一件小趣事：當時真的是抱著破釜沈舟的心情在投這份獎學金，因為等待的過程實在是太煎熬了，所以我下載了所有交換生的名單，以及歷年書卷獎的名單，去一一比對大家的學號，來去推測我可能的競爭對手有多少人。在這邊也要感謝幫我寫推薦信的教授們，還有常常被我打電話關心申請狀況的系辦同仁和各處室老師～

二、出國前的準備

- 語言能力提升：

我所交換的 TUM 管理學院有蠻大比例的課程是以英文授課，所以在台灣的時候會蠻建議加強自己的英文能力，尤其是英文口說的部分，因為在課堂上常常會需要與同學互動討論，就連日常生活與室友們也會需要高頻率的溝通。因此在交換前多多讓自己沈浸在英文的環境，將有助於縮短語言轉換的適應期！

在德語的部分，老實說我去德國前完全沒有任何德語基礎，原本出國前有去歌德學院報密集班，但也因為人數不足沒開課成功。不過我有在 YouTube 上找到一個德語的教學頻道叫——德文就是那麼簡單，是由兩個德國人拍片進行教學，內容深入淺出，且真的會從基礎開始慢慢教起。不過影片數蠻多，我當時沒有全部看完，但是有學了基本的發音、日常問候等主題，雖然不多，但對於初期在 TUM 上德文課時還是蠻有幫助的！

而我當時在出國前也考了一次雅思，因為一開始在校內申請時只有多益的聽讀成績，一般來說國外的學校最普遍採納的檢定考試是托福和雅思，雖然先前在詢問 TUM 的國際處後，得知也能夠用多益聽讀成績作為語言證明，但保險起見我還是在成大交換名單一放榜後，開始準備考雅思。

儘管準備雅思的路很累很辛苦，但有了考試的外力要求，能感受到自己的英文能力在短時間快速進步。加上成大也有英文寫作諮商的服務，若有寫作上的問題，可以在網站上報名，會有專業的老師幫忙，能更加快速的突破自己的寫作盲點。在考試的口說科目準備上，我有上 Amazing Talker 找老師練習，而且我在網路上爬文時發現這個平台當時有個學伴計畫，我上 Dcard 加入了某個人的代碼，就意外獲得了 10 美金的課程補助。加上這個平台有試聽的機制，最便宜的試聽課只要 1 美金，所以我又用這 10 美金上了好多免費的課程，和很多不同口音的外師練習對話。

後來也順利考到理想的成績，而成大的英語檢定只要考過指定門檻，就能向系上申請報名費補助（不確定是否每個系都有），以考一次雅思來說，報名費就要七千台幣起跳。就這樣抱著各種神秘的省錢資源，完成了我的雅思備考之旅，事後回想起來也是一段蠻有趣的經驗。

- 專業能力提升：

這部分蠻看交換校的課程性質，像我在 TUM 管院交換的英文課程，我選的多數都是碩士班的課，所以大學所學的基礎課程就相對重要，建議可以在出國前稍微把之前上課的筆記及講義翻一翻。除此之外，當時在出國前我還有去一家科技公司暑期實習，學到了蠻多物聯網產業的知識，雖然跟我在交換的主要科目沒有太直接的關連，但有時在課堂上進行 Case study 或概念發想時，有一些產業實務的概念，也能讓自己在思考上產生更多不同的向度。

三、其他

- 簽證辦理：

只能說到德國讀書要辦的手續真的不少，辦理簽證可以說是第一個需要面臨的關卡！

首先，以我們這屆到 TUM 交換的人數來說，一般同個台灣學校若到同間德國大家交換學生若超過三人，就需要團體預約簽證。每個團體至少三人最多五人，當時我們總共有六位同學，便拆成兩組分批去預約簽證。所以在台灣時，就要想辦法聯絡到跟你一起來德國交換的同學，可以利用 Dcard 校版或是透過 Email 去找同學！老實說，團體預約簽證比個人預約簽證要方便多，因為有專門的時段保留給團體預約，所以比較不用擔心搶不到德國在台協會的辦理時段。預約時段建議抓在出國的五週到兩個月會是最保險的，因為暑假簽證處理量龐大，若繳交資料或德國方審核時有任何問題，也比較能預留緩衝時間。

辦理簽證需要準備的文件有：

1. 有效護照正本
2. 完整填寫好的申請表格，一份
3. 護照個人基本資料頁影本，一份
4. 德國高等學院入學許可, 一份
5. 交換學生須額外檢附：
6. 目前就讀之台灣學校所核發的英文版在學證明，一份
7. 目前就讀之台灣學校所核發的英文版成績單，一份
8. 財力證明（需檢附第一年之財力證明。交換學生部份，請檢附總停留時間之財力證明）每月至少 934 歐元，一份
9. 以簽證申請者為名開立之限制提領帳戶，如交換期間若半年，存款金額至少需達 5,604 歐元（=6x934 歐元）
10. 也可以政府立案機構之獎學金證明 (例如 DAAD)作財力證明
11. 德文或英文動機信，一份
12. 適用於德國境內，且於入境日開始生效之英文或德文版保險證明，一份

財力證明在準備時，需要開一個限制提領帳戶，舉例來說我當時是用 Expatrio 來開戶，將錢匯到這個限制提帳戶後，該平台就會給一張財力證明，來去作申請簽證的使用。而像 Expatrio 有一個開戶加 TK 保險的優惠專案，我當時就一起把保險連同財力證明，透過這個平台一併解決了。

- 宿舍申請：

慕尼黑的租屋價格十分昂貴，所以一定要記得申請學校宿舍！慕尼黑的學生宿舍並不隸屬於任何一間大學，而是由 Studierendenwerk München Oberbayern 這個組織統一管理。一般學生申請宿舍都會需要一段很長的等待期（平均等待三個學期以上），有些人甚至到畢業都還沒有排到宿舍。不過學校會為校級交換生保留宿舍，所以也不需要太擔心。申請方式是在向 TUM 繳交資料時（TUM online），勾選其中一個要加入 Service Package 的選項，並且填寫可負擔的租金金額即可。

- 學伴計畫報名：

這個部分可能會因不同的系所而異，像管理學院就有 Buddy Program，採取主動報名，這些學伴都是由系上的學生擔任，到德國後會有聚會，可以幫助你以最短的時間認識校園，而學伴會時不時的關心你在德國的狀況，有任何學校的問題都能夠問他。

B. 研修期間

一、校園生活

- 課程修習：

這次交換我總共修了五門課左右，四門管理學院的課加一門德文課。在一開始進入課堂時，我便感受到 TUM 的校園真的充斥著豐富多元的文化。雖然我的課大多為上百人起跳的課堂，但是在課堂間學生都相當主動發問、或與老師互動。能夠感受到不同口音、不同面向的思考方式。學生的年齡層分布也蠻廣的，例如在上某堂 Entrepreneurship（創業）課，就能時不時能聽到底下學生分享自己的創業經驗。

另外，強力推薦大家來 TUM 一定要修當地的德文課。這邊的德文課非常有趣，老師在課程設計上都很生動活潑，絕對不是僅限於課本上的內容。例如，上課常常會有分組活動要一起完成某個主題的遊戲或討論，在對話教學上也會不斷的要求學生和組員們相互練習。而上課也常常會點人回答問題，我覺得在這邊上課有個很棒的風氣是，就算問題回答錯，也不太需要覺得丟臉或尷尬，老師反而能根據這個錯誤去延伸其他的知識點。這樣的風氣也是建立在學生們普遍勇於在課堂上和老師互動的氣氛之中，我認為這個精神相當值得我們來借鑒。而大部分會來修德文課的都是國際學生，每堂課會遇到的組員不盡相同，也能利用課餘多多和不同國家的人聊天，來交流彼此的文化。

- 活動參與：

一開始開學時，學校與管理學院會幫國際學生們辦各式各樣的活動。舉例來說，管院有自己的交換生迎新，迎新當天來自 34 個不同國家的交換生齊聚一堂。當天除了介紹學校與修課相關的重要資訊外，也學習如何用不同國家的語言打招呼和問候。而最令人感動的是 TUM 的管院相當用心，為每個國家的交換生準備了自己國家的國旗，所以整個會場一目瞭然可以看到哪個國家的學生坐在哪個位置，是相當有意思的體驗。雖然當天認識的朋友很多僅是萍水相逢，但從這點還是再次感受到 TUM 校園中強大的國際包容力。

- 宿舍生活：

我在慕尼黑的宿舍是住 WG 的房型，WG 有點類似台灣的分租套房，室友們共用廚房但是每個房間有自己的獨立衛浴。我還蠻喜歡 WG 的氛圍，不過這個部分蠻看重室友們的個性和生活習慣。我們這個 WG 雖然有些室友的生活習慣常惹人非議（例如煮完飯沒清理乾淨、晚上帶朋友來開趴的噪音……等）但是這同時也是考驗自己如何和室友們溝通，並取得一個完美的平衡點。不過也有好的部分就是，室友們可能反而是你在當地會最熟識的朋友，在學校修課來來去去的人很多，但室友卻是朝夕相處。午餐、晚餐時間大家在差不多的時間出沒，一起煮飯，挑戰用很有限的流理台和爐子共同作業，或是一起分享各自的家鄉料理……，這些都是在國外生活最平凡卻又珍貴的日常。

身為一個大學四年都外宿的人，這是我第一次體驗有室友的生活，雖然一開始很不習慣歐美那種一見面就要問 How are you? 的習慣（因為每次都分不出來到底要認真講還是簡單回答），但久而久之也開始慢慢能夠抓到如何和大家聊天、開話題的步調。 不得不說，聊天氣真的是一個很棒的切入點，每次室友們開話題都是說：外面又開始下雪、下雨了，或他們可能會和我分享慕尼黑這兩年的極端氣候（去年冬天 12 度，今年冬天-10 度之類的）……等。

另外，宿舍生活不得不提的一點就是我的鄰居們。因為我住的 Stiftbogen 是個很大的學生宿舍區，所以這次有幸和另外兩個一樣來自成大的朋友一起住在這區，雖然我們住在不同棟宿舍，但大家住得很近，走路兩分鐘會到的距離。所以我們每天都會一起煮晚餐，一週七天每天輪流煮飯買菜，一方面大家一起吃飯真的比較好煮又省時間，另一方面每天吃飯都熱熱鬧鬧的也能夠解遊子在外的鄉愁。而我們三個人也是一起出去玩的固定班底，因此我們都很擔心三個人交出來的出國報告書可能會一模一樣。

二、校外生活

- 飲食：

在慕尼黑我很少外食，可能外食的總數用兩隻手的手指頭都能數出來。除非是在學校上課，我會到學校的 Mensa（類似學餐）去吃，平均一餐會吃三到七歐不等，若在外面西餐廳用餐，平均一餐餐費是 13 歐起跳，亞洲料理如河粉、炒麵類會稍微便宜一些。

平日裡我自己煮的菜色變化性也不大，每天都在高麗菜、大白菜、花椰菜三種蔬菜輪流，在廚房煮飯的時候，我的室友閉著眼睛都能猜到我今天可能又在炒高麗菜。不過我來慕尼黑後學了一道我真正拿手料理——蒜香番茄義大利麵。因為我蠻喜歡吃義大利麵，所以我常常煮這道菜當午餐，也因為番茄相對便宜且的易取得又耐放，所以我的冰箱裡總是有源源不絕的番茄。番茄能做的料理也不少，除了義大利麵外，我也會煮番茄蛋花湯、番茄炒蛋、番茄湯麵、番茄蛋包飯……各式番茄料理，甚至我連披薩都會買蕃茄口味的，只能說番茄是最容易還原家鄉味的一個食材了。

- 交通：

慕尼黑有為學生提供交通月票，使用月票可以任意搭德國境內的交通工具（包括火車、地鐵、公車、輕軌），除了某些高速鐵路火車不能搭之外，在德國用月票幾乎都能暢行無阻。而一般德國月票的售價為 49 歐，學生用優惠價購買只要 29 歐。這個月票有時候還會有一些驚喜路線，比如從慕尼黑到薩爾茲堡的 RE 火車，雖然是到奧地利國境，但卻能用月票乘坐。因此假日若沒有安排長途旅遊，也可以用月票到慕尼黑近郊走走！

- 旅行：

交換的這半年真的走遍了非常多國家與城市，一一細數下來會有：奧地利茵茲布魯克、薩爾茲堡、維也納、義大利米蘭、德國的國王湖、柏林、羅騰堡、法蘭克福、紐倫堡、烏茲堡、捷克布拉格、庫倫洛夫、盧森堡、比利時布魯塞爾、根特、布魯日、法國巴黎、史特拉斯堡……等。在這半年讓我體會到，旅行不僅是認識一個地方的風土民情或欣賞風景這麼簡單，這當中可能會遇到很多「驚喜」，比如火車巴士誤點這都是最常見的，其他如因為貪小便宜住到一個前不著村後不著店的旅館（天黑時在四處都是一望無際草原的高速公路邊走 15 分鐘的恐怖體驗）、或到了已經沒什麼景點的盧森堡發現聖誕節每個店和景點都不開、深夜 11 點在旅館洗澡但熱水燙到不能洗馬上聯絡房東來修……等。這些荒謬的情節在遇到的當下真的都令人十分慌張，但當每次又成功解決一個事件後，會發覺自己的膽試和心臟越來越大顆，下次再遇到問題就能更沉著冷靜地處理（然後就會發現自己遇到的問題越來越難處理哈哈）。

大部分的旅行，我都是和我的鄰居們一起走過，但隨著心臟越來越大顆，我也開始嘗試獨旅。因為很喜歡歐洲的聖誕市集，所以在十二月初我安排了一個四天的聖誕市集之旅，總

共體驗了四個城市的聖誕市集（羅騰堡、法蘭克福、紐倫堡、烏茲堡）。而一個人獨旅必須要具備：眼觀四面耳聽八方的警覺心、一個人自拍也不畏懼外界眼光的臉皮、一顆能弄清楚交通與路線的頭腦……等。其實偶爾能夠一個人獨處的時光是很棒的，一方面在下次旅行時也會更能欣賞有旅伴的好，一方面也在透過嘗試自己沒有做過的事，來拓展自己的能耐。因此後來就算是大家一起出去玩，但在某個景點要分頭去玩時，我也能很自在的自己在陌生的城市遊走，在不知不覺間變得更加獨立。

- 花費：

總花費約台幣 357,490 元

1. 來回機票：38,500 元
2. TK 保險：25,200 元（1 個月 120 歐 x 6 個月）
3. 交通月票：6,090 元（1 個月 29 歐 x 6 個月）
4. 電信費：4,200 元（1 個月 20 歐 x 6 個月）
5. 宿舍租金：73,500 元（1 個月 350 歐 x 6 個月）
6. 生活費（包括旅行、購物、吃飯）：210,000（1 個月約 1000 歐 x 6 個月）

- 當地風俗民情：

剛到德國的期間，第一個體驗到的當地特殊活動就是慕尼黑啤酒節！啤酒節辦在一塊很大的戶外場地，在往啤酒節路上的地鐵，都看到無數穿著巴伐利亞傳統服飾的人，啤酒節的那幾日，慕尼黑的空氣中都彌漫著慶典的氣息。而進入啤酒節會場，能看到一個又一個啤酒屋，外觀頂著極具特色類似遊樂園風格的裝飾，乍看下雖覺有些浮誇，但卻能展現慕尼黑對於啤酒節的狂熱。不過當時因為抵達德國時，啤酒節即將進入尾聲，因此去啤酒節的那天，身體因為時差問題還有些疲累，所以就沒有現場點杯啤酒來體驗。不過之後有在慕尼黑的啤酒花園體驗正宗的巴伐利亞料理跟啤酒，但只能說，平日裡滴酒不沾的我，實在分不出來啤酒的味道好壞，只覺得像是在喝汽水哈哈！

順帶一提，在德國的餐廳用餐時，服務員都會先來問要點什麼飲料，等飲料點完或上來後才開始點主餐，跟台灣的點餐習慣蠻不相同的，因此第一次還不知道這個潛規則的我們，在點餐時沒有點飲料，還因此被服務員露出不可置信的表情。不過若真的不喝飲料，服務員也不會強制一定要你點，只是要做好被白眼的心理準備哈哈哈。

不過慕尼黑作為一個國際化的城市，在路上可以明顯觀察到有不同種族、來自不同文化的人在這片土地生活，原本在來之前有聽聞一些歐美城市近年會有較排外的風氣，或是種族歧視，但在慕尼黑生活的這段日子，真心的覺得慕尼黑是個包容性很強的城市。路上的人都很願意在別人看起來有困難時，不吝嗇幫助你，這些生活中的善意小到例如在超市買完結帳，旁邊的人會幫你扶著袋子讓你更好裝東西；又或者當你在陌生且諾大的校園中找不到領學生證的教室，也會有熱心的學生願意帶我們在校園繞了十分鐘，儘管他也不清楚那間教室到底隱藏在哪個角落……。儘管這是一個超市會在七點半關閉，且星期天所有的店都不開的城市，但至少在這裡的很多時刻，都能體會到現代社會已逐漸少有的，人與人間不計較的互助心，尤其這樣的暖心和善意，也能讓身在異鄉的遊子暫時忘記想家的心情。

- 文化交流：

文化交流在我的生活幾乎是日日發生，不過主要場域仍以宿舍居多。我的 WG 住了來自八個不同國家的人，包括：法國、土耳其、愛爾蘭、西班牙、巴基斯坦、俄羅斯、德國，以及來自台灣的我！有時也會遇到室友搬走的狀況，例如我一開始剛搬來時，最熟的是我的埃及室友，他是位虔誠的伊斯蘭教徒，每天晚上都會看到他在廚房的空地向聖地方向跪拜，並且唱著古蘭經的經文。他和我分享了很多關於伊斯蘭教的故事，以及他對於一些哲學問題的看法（例如是否相信這個世界有神的存在）。

而去年十月我剛到德國時，也適逢以色列與阿瑪斯開戰的時間點，偶爾也會小聲的和不同的室友討論對這些事件的看法，尤其是在戰爭議題方面，我們時時刻刻都會互相有默契的避開一些敏感的詞彙，畢竟近期的以色列與阿瑪斯、前幾年的烏俄戰爭、德國社會永遠的禁語納粹、甚至是台灣與中國的地緣政治問題……這些事看似發生在很久很遠的地方，但細想下來卻是人人都牽涉其中。我們沒辦法確信彼此的立場是否相同，也不便明目張膽地質問對方的看法，但每次在談論這些話題時，卻總能盡力保持客觀與點到為止的平衡，是我認為在這複雜也危機四伏的時代，得來不意的良性溝通。

當然大部分文化交流心情並非如此沈重，儘管我們 WG 沒有住英國人，但室友們之間最常見的話題就是聊天氣。我們的廚房外有一大片落地窗，因此總是能夠藉著窗外的天氣，去聯想自己國家的天氣，最後得出來的結論是——他們非常討厭濕黏的高溫以及總是下不停的雨，而我總是告訴他們「我的家鄉台北就是這樣的天氣」。

【心得及建議事項】

出國交換大約是我人生目前為自己做的最瘋狂且值得的決定。一直以來在熟悉的環境，有家庭的庇佑、以及一條安全可以依循的人生模板……，或許沒有自己踏出國去嘗試開發不同的路，我可能也會忘記自己是有大膽做夢的潛能的。在這份報告寫下的很多都是正面或閃亮的片段，但事實上，還是有經歷過很多困難甚至是絕望的時刻，未能來得及好好記錄下來的。有很多時候，我都覺得這半年，好像把我 20 多年人生沒遇到的鳥事通通遇到了。

我在慕尼黑的宿舍一直無法順利收信，儘管每次我填寫的地址以及郵箱都正確且貼好姓名，但總是會有股神秘的力量，讓信無法順利寄到。以至於像電信卡、銀行卡、健保卡、入籍證明……這些重要信件都無法寄到。而郵箱問題我也有向入籍的主管機關再確認，是不是當初登記的住址有誤，但經幾詢問各個可能有關的單位後，仍得到這個問題始終無解的回覆。在我離開前，郵箱的問題還是無法解決，也因此這段期間我必須獨立處理很多因為信寄不到而衍生的問題。

首先是我的電信卡，因為在台灣購買的臨時電信卡只能撐兩週，於是我在抵達德國的第三天就馬上申請在地的電信卡。然而我的卡始終沒有寄到，一開始以為只是寄丟了，但重複和客服要求重寄兩三次才驚覺不對勁，因為在十月的那幾週，和我一起來交換的鄰居們都陸續收到了保險、入籍相關的文件，而我的信箱打開卻總是空空如也。後來電信卡的問題，因為沒有實體門市，所以也只能請求客服寄到我鄰居住址才得以解決。

而讓人絕望的是，我的保險的健保卡卻不能以寄到別的地址，這種方式來處理。客服人員表示，這涉及了個人資訊以及資料的保護，他們不能輕易的幫我更改地址，我原本抱持著樂觀的心想說沒關係，只要我不生病就不需要用到保險卡。但很不幸的，當我十一月從米蘭回來時，因為走路過度加上鞋子不合，我的右腳大姆指得了嚴重的甲溝炎。在米蘭的最後兩天我的腳其實已經十分不適，不僅整個關節疼痛的走路起來舉步維艱，大拇指一旁也逐漸腫脹發紅。我還記得當時從米蘭回慕尼黑時，因為巴士誤點，所以到慕尼黑時已經錯過末班地鐵，差點要露宿街頭回不了家，一行人只好拉著行李繞到另一個站，在寒冷的夜裡再等半小時，搭著夜班公車回宿舍。

回到宿舍我脫下鞋，就知道大事不妙，我的腳變得更腫脹發炎，那時已經半夜兩點多，我的身體真的好疲累，但手邊能用的藥不多，當時也看不出來這個症狀到底是什麼原因引起的，我絞盡腦汁不知道要尋求誰的幫忙。突然，我想起了在六年前，我在高中暑假也因為要來德國短期交流，而到一間藥局買過旅行常備藥。那間藥局的藥師很熱心，還給我他的聯絡方式，說我在國外遇到用藥問題能隨時問他。當時，我不抱著太大的希望，把我的傷口以及手邊有的藥物拍給那位藥師看，並和他簡單說明情況。德國時間兩點半，台灣時間早上八點半，正準備開店的藥師回了我的訊息，雖然我只是一個六年前偶然經過的顧客，而他甚至很熱心地要打電話告訴我怎麼處理，但因為當時我在洗澡沒有接到。

他叮囑我若症狀變嚴重要趕快去看醫生，也因為傷口擦了兩三天的藥不見起色，便在附近的一家診所掛號。當時掛完號我簡直要心碎了，因為距離最近的預約時段至少要等三個星期，但當時我的腳已逐漸發炎到有膿，這個階段最害怕的就是蜂窩性組織炎。我在前往學校的地鐵上心神不寧，滿腦子都是我因為傷口惡化要截肢的恐怖幻想，要是平常在台灣，我並不會這樣恐嚇自己。但因為人在德國，對於這邊的醫療系統和看診方式完全不清楚，甚至保險卡都沒拿到的我，也沒辦法看醫生。

火上加霜的是，因為發炎和流膿，我的傷口需要擦抗生素才會比較快好。但德國這邊對於抗生素的管制相當嚴格，像台灣能輕易買到的金霉素、紅黴素軟膏，在這都是限制藥物。好在，人在絕處的求生意志總是會被燃起，因覺得預約看診要三個禮拜實在是太不合理了，所以開始上網爬文大家在德國都是怎麼預約醫生的。後來，我找到一個預約醫生的 APP 叫 Doctolib，它會顯示附近有哪些醫生或診所，而我也總算能夠預約到比較近的時段，不過仍是要等到三天後才能看醫生。

但其實在這些等待的過程，我的傷口早就已經度過了最嚴重的狀態，只是以一個非常換慢的速度在復原。當時傷口最嚴重時，我的腳指頭因為組織液的腫脹，指甲周邊的肉都呈現紫色像瘀青的顏色，當時去藥局買藥，一位熱心的藥師上前詢問我的狀況，我將我傷口的照片給他看，他一臉凝重且驚嚇的表情奉勸我一定要趕快去看醫生。（我心裡只能 OS：但我都預約不到醫生）。總算迎來看醫生的日子，第一次自己在德國看醫生真的非常緊張！緊張到到了診所門口還不知道如何開門，因為診所隱藏在一棟大樓裡，我還打電話去求救說我開不了門。

而為我看診的醫生是一位年輕的台灣醫師！我當時在 APP 看到她時便毫不猶豫的預約了她的時段。進診所時，我因為沒有保險卡，看診時必須要先和保險公司的客服聯絡，給他們診所的傳真電話，等待保險公司將我的資料傳真過來，櫃檯才願意讓我掛號。順利掛號後，一句德文也不懂的我，收到整整四頁的空白病歷表要我填寫，櫃檯人員交給我時還輕聲的說「要用德文填喔～」。我只能狼狽的一邊拿手機翻譯，一邊生硬的寫下德文單字，好險我本身沒有藥物過敏或重大疾病，只要一直填 Nein, Nein, Nein……（德文意思：沒有）。填寫差不多後，耳邊傳來一個歡快且親切的聲音用中文詢問我：「是王小姐嗎？」，頓時我感受到我看著醫生的眼神都在發光，並用一個訝異又感激的聲音回答：「是～」。只能說，能用熟悉的語言看病，是一件再慶幸不過的事。

在診間我和醫生敘述著我是如何清理傷口，例如一日兩次的用生理食鹽水沖洗灰塵、再將傷口浸泡碘酒殺菌，擦藥膏後用 ok 蹦包紮……等，加上每日都有拍照紀錄傷口變化的習慣，我將這幾日的傷口照片給醫生看，她稱讚我做得很好～僅管我實在有超多對於德國藥品規定等等的體驗和問題想和她分享，但礙於我不好意思佔用她太多時間，也只能說到某個段落就結束。醫生後來也送我出診間，並耐心的和我說明要怎麼拿著處方籤去藥局領藥，後來我們互相道別。雖然那幾日因為甲溝炎還有和保險公司客服的周旋過程搞得心情很糟，但在很多很糟糕的事情之間，還是默默地受到很多人的幫忙和關心，讓我在事後回想起這段回憶時，不至於全都充滿負面的回憶。

而後來我的傷口儘管痊癒了，仍繼續出現走路走太久就會關節痛的情形。我觀察了這個狀況一陣子，懷疑自己可能有輕度的拇指外翻，但因為要確定病況必須要照 X 光，加上這個症狀也沒有真的嚴重影響到我的日常生活，所以只能自己想辦法控制病情。為了不要再讓我的腳惡化，我睡覺時都會戴著矯正器，出門走路也一定要套矯正指套，這確實也讓我在後續旅行時，不用再因為腳走路的疼痛而影響出遊的心情，但我也因為拇指外翻的情況，改變了出遊的習慣。不在像以前一樣很貪心的將行程排到滿，而是學習適時的放下，雖然那些來不及玩到的景點成為了旅行的遺憾，但留有遺憾同時也是下次再訪的動力。

話說到這邊，其實是想表達，交換這半年並不是只有玩樂或是讀書，真正一人在外，會遇到很多很現實、很瑣碎、想僥倖逃避懶得解決卻不得不解決的問題。也因為你在德國，這些平常在台灣都好解決的事，在這裡以外國人的身份，處理起來會難上兩三倍。要順利的在異國生活，對於語言的學習、環境的認識，以及生活裡所有人際交流，都必須加倍用心。因

為在這裡一切都是從零開始，必須要時時做好準備各種能力，才能夠在需要時刻派上用。最簡單來說，和室友的關係一定要建立好，當你三番兩次的因為忘了帶鑰匙把自己鎖在門外，你和室友的交情，可能會決定你要在門外乾等的時間。

如果你期待讓自己在短時間生活技能快速成長，來交換絕對是個不錯的選擇。這半年的交換之旅，我也自認收穫了抗壓力更強的自己。從前，我也許是個一切順風順水，沒有經歷過太多挫折的小孩，直到最後一個暑假我第一次到企業實習，才發現我的心智或許比我想像中還要軟弱。那段時間，我甚至也擔心過自己會不會沒辦法好好走完為期半年的交換之旅，但也因為這份對自己心理狀態的自覺，所以轉念希望以交換作為磨練自己的契機。所以後來就算在國外嘗到了各種苦頭，儘管心情還是免不了低落，但總還能暗自鼓勵自己，對於抗壓指數的經驗值又+1 了！

最後，要再次感謝每一個給我機會的人，無論是在交換申請還是獎學金申請，我相信自己靠的不僅有努力，也帶有一定成分幸運。我也期許自己有朝一日，也能貢獻自己的能力，在他人的逐夢路上，創造下一個人的幸運。

附錄(**請同學附上5張以上交換學習之照片**，相片解析度以低解析度處理為原則。)

Δ 過年和宿舍朋友們一起包水餃

Δ Management & Technology 上課實錄

Δ 搬進 Stiftbogen 宿舍區第一天

Δ TUM 主校區 Mensa 學生餐廳

Δ TUM Garching 加興校區室內大溜滑梯