

# 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 杜賓根大學出國報告書

出國期間：2026年09月28日~2026年03月21日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學\_規劃設計學院\_創意產業設計研究所

職稱：碩士生

姓名：黃羿瑄

中華民國 115年 3 月 26 日

## 摘要

此份出國報告書旨在整理本人於德國杜賓根大學交換期間的學習與生活經驗，並提供準備前往當地，或已經抵達杜賓根的學弟妹們作為參考，以協助其更順利銜接當地生活與學習環境。內容多以自身經驗出發，涵蓋交換申請流程、簽證與宿舍申請、行前準備、相關行政，主要著重在研修期間之生活資訊，包含保險、車票、廣電費、課程申請、餐廳景點等等。同時，本文亦詳述交換期間所面臨之各項挑戰，以及在學習層面德國與臺灣課程型態之差異，並提出具體注意事項與建議，期望能減少學生適應過程中的不確定性與摸索成本。預祝所有即將出國交換的學弟妹們，都能夠順利出發、平安歸國！

This report aims to summarize my academic and daily life experiences during my exchange at the University of Tübingen in Germany. It is written as a practical reference for students who are planning to study abroad in Germany, with the goal of helping them adjust more smoothly to the local living and learning environment.

The content is mainly based on my personal experiences and covers key aspects of the exchange process, including the application procedures, visa and dormitory arrangements, pre-departure preparation, and related administrative matters. It also provides useful information about daily life during the exchange period, offering insights that may not always be found in official guidelines.

In addition, this report discusses the various challenges I encountered during my stay, as well as the differences in course structures and learning approaches between Germany and Taiwan. By sharing these experiences, I hope to provide practical suggestions and important notes that can help future students better prepare for their exchange and reduce uncertainty during the adaptation process.

Finally, I sincerely wish all students who are about to embark on their exchange journey a smooth departure and a safe return.

# 目次

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、交換動機 .....      | 4  |
| 二、關於德國與杜賓根 .....  | 4  |
| 三、申請過程 .....      | 5  |
| ● 書審及獎學金申請        |    |
| ● 薦外申請            |    |
| ● 簽證申請            |    |
| ● 宿舍申請            |    |
| 四、行前準備 .....      | 7  |
| ● 建議出發時間          |    |
| ● 相關行政手續          |    |
| ● 建議攜帶物品          |    |
| 五、研修期間 .....      | 7  |
| ● 廣電費             |    |
| ● 推薦下載 APP        |    |
| ● 杜賓根周邊推薦         |    |
| 六、修課經驗 .....      | 9  |
| ● 課程類別介紹          |    |
| ● 課程與考試申請         |    |
| ● 修讀課程分享          |    |
| 七、研修心得與建議事項 ..... | 11 |
| 八、附錄 .....        | 13 |

## 一、交換動機

擔任交換學生是我從大學就有的目標，我希望能去世界的另一端看看，嘗試到不同的地方生活與學習，也希望能在歐洲多去看展覽、文創市集，累積自身專業背景的知識。獲得交換機會後，我也選擇了跟原本不同的教育系，並在過程中累積了批判思考、哲學與教育的知識。在這半年的交換旅程中，我學會如何放慢腳步，多聆聽自己的聲音，不再追求凡事要照著規劃跟進度走，對生活的容錯率變高了，也越來越能夠享受當下。

常常會聽到許多人說：「好羨慕能去交換的人」，但也想告訴所有考慮交換的學生，這半年不只是一個令人羨慕的玩樂旅程，除了好的那一面，你也需要一個人處理各種雜事、適應氣候、課業壓力、精神緊繃，語言文化也不同。雖然辛苦，但這半年的經驗一定會讓你學到很多、改變很多！

## 二、關於德國與杜賓根

如果你還在猶豫要去哪個國家、哪個城市，請讓我介紹一下我所生活的地方：

### ● 關於德國

德國在我過去的印象中是一個相較嚴肅的國家，在交換前我其實對這個地方沒有太大的期待，但多數交換到德國的學生最後都會說：「德國是一個被低估的國家」，這裡其實應有盡有，有你想要的高發展城市，也有如瑞士一樣美麗的山脈、湖水，這裡乾淨、安全、有規律，是生活感很重的地方。

以德國南部來說，人們也普遍友善，我在德國幾乎沒有遇到歧視問題。他們不會特別過來攀談，但常常在公車上看到他們用小表情傳遞訊息給我，大多數店員也都沒有厭世感，即便有時候遇到語言不通的情況，他們也都還是會很努力的跟你比手畫腳。

### ● 關於杜賓根

我想要追求的是生活感，因此在考慮國家跟學校時，都是以「我想在哪裡生活半年」來思考，純樸、愜意、生活在河岸邊是我的夢想，所以我選擇了德國杜賓根。若你的目標想要周遊列國，喜歡城市風景、追求機能好，又或者期待在這裡擁有一大群台灣朋友，杜賓根或許不太適合你。這裡沒有星巴克、肯德基，也沒有 Zara 或 H&M，但這裡是一座小巧可愛又繽紛的城市，也是我去了30幾個城市後，仍然最愛的地方。如果你喜歡森林、河邊，想要好好放慢腳步，我很推薦杜賓根。

### 三、申請過程

- 書審及獎學金申請

成大的甄選流程相較簡單，不需要額外的英文面試，因此書審內容會是關鍵。網路上已有許多關於交換計畫的撰寫要點分享，我就不多做贅述，我自己是主調著重在我為什麼想去該國家及學校，以及我有哪些專業是跟我想交換的系所相應的，其他就是強調語言能力跟生活適應性，最後也記得要寫上你的研究計畫。

甄選成功過後，記得關注學海飛颺及跨國雙向獎學金的申請時間，尤其學海飛颺獎學金申請較早截止但金額高出很多，可以及早準備。杜賓根大學似乎也有獎助學金的計畫，但不確定是否只限於一年交換學生才能申請。

- 薦外申請

選擇杜賓根大學前務必看**是否有與你本科系相似的系所**，且某些杜賓根系所有額外限制，需確認你是否符合該系所的要求（例如 Economics and Business Administration 需要先前有經濟學等修讀紀錄）。當時我與國際處專員討論後決定填沒有額外修讀條件的 Management and Economics，但後續仍然因為本科系與該專業不相符被杜賓根大學拒絕了。

若真的遇到此狀況也不用擔心，以我當時的經驗，杜賓根大學會詢問你是否願意到 German Studies，你仍然有機會順利交換，但前提是在交換過程必須修讀一門德語課。其實交換科系對於選課幾乎不會有問題，除了部分有特殊限制的系所，其餘課程皆可以直接與該課程的教授申請加簽。

我當時因為不死心想要再試看看能不能轉到其他我想要的專業，所以我有回信給杜賓根大學的國際處，附上我所有與教育相關的經歷（包含我多年擔任非營利教育組織志工、教育類的碩士論文、展覽、師培課助教以及實習經驗等等），最後審核也順利轉換到教育科學系所。但過程耗費多時，且杜賓根國際處因為人員交接不順利，一度忘記我已經轉換科系，又要求我繳交一次證明資料。

- 簽證申請

目前德國簽證的申請主要管道改為：**「先繳交資料，再預約時間」**，因此不用再像以前一早搶時段了，但還是必須要儘早處理。我是7月初開始申辦的，8/1收到預約時間通知，並順利在8/14前往德國在台協會處理，隔週拿到簽證。需注意的是：交換生繳交資料需要在 Additional document 的地方額外繳交**英文在學證明及英文成績單**，不知道為什麼這兩項文件沒有在必繳項目中，我跟朋友都有被要求補件，又等了兩個星期。

我在辦理簽證所需要的凍結帳戶跟健保的部分都是直接透過 Expatrio 大禮包處理，凍結帳戶會需要你先繳交在德國生活所需的金額，大約21萬元（看你待幾個月乘以992歐元）。因為金額過高，不能使用信用卡匯款，記得去銀行轉帳，且建議準備相關佐證的文件資料，有時候行員不清楚凍結帳戶的運作模式會不讓你轉匯。匯款的帳號參照 Expatrio 給你的05文件，匯款人姓名就是你自己的英文名字。

- 宿舍申請

杜賓根大學有許多宿舍可供選擇，其中最多人住的就是 WHO，那邊是很大的宿舍區，因為很靠近學生酒吧 Kuckuck，如果喜歡夜生活的人，住在那邊會相較方便，壞處就是靠近酒吧的宿舍，半夜還是會聽到學生喝完酒喧嘩的聲音。

我住的是 Hartmeyerstraße 2，一出門就是公車站，對面是杜賓根最便宜的超市 Penny，還有一間蔬果店、麵包店、義大利餐廳跟 DHL 郵局，生活機能算是很方便，房間有一片很大的窗戶，每天可以待在家看著日落，是我最喜歡的部分。壞處就是16人要共用一間廚房，每四人共用一間浴室，我很幸運，室友都算乾淨整潔，且有許多之前的人留下的廚具，讓我不需額外購買烹飪工具。



圖1：宿舍配置

杜賓根大學似乎會把住宿名額優先給交換學生，因此不用太擔心申請不上。申請杜賓根大學的宿舍時，請記得**每兩週定期查看郵件**，並點選連結繼續等待，不然你會被踢出等待名單之中。如果真的發生這個問題也先不要緊張，還在宿舍申請期限內的話，盡快使用另一個郵箱

再申請一次即可。

#### 四、行前準備

- 建議出發時間

個人建議在迎新前兩週抵達杜賓根，能有較多時間適應環境，前期身體會花一些時間適應，大部分朋友都在迎新活動後大感冒，精神狀態較差，因此建議第一個月不要規劃太多出國行程。

- 相關行政手續

除了簽證所需的凍結帳戶跟健保，一定要提前預約辦理**入籍、入校**，具當時杜賓根國際處傳來的信件是說，如果來不及在兩週內完成入籍也不用太擔心，但個人建議還是儘早在台灣時就預約。預約辦理的時間要在**入住宿舍之後**，因為入籍需要你居住在德國的證明文件，宿監會在你入住當天拿給你。出國前，也記得備妥並列印所有相關證明文件（簽證、機票、護照），以備不時之需，我自己是紙本跟電子都有準備一份。

- 建議攜帶物品

除了網路上提供的清單，一些我覺得可以帶去的東西：

1. 安全：可以買個腰包，然後多帶一兩個掛扣或鎖綁住後背包拉鍊，有密碼的行李束帶或腳踏車鎖也可以帶，主要在火車上可以把你的行李跟鐵桿綁在一起，我在義大利的時候也曾把自己的跟朋友的捆在一起，比較不容易被偷。
2. 藥物：常用的藥是一定要帶的，這邊藥品價格高昂。歐洲空氣真的很乾燥，如果自己鼻子比較敏感，還是帶個過敏藥或空氣加濕器。
3. 旅行：女生的話可以準備旅行式洗髮沐浴組，這邊飯店通常是一罐用全身，也建議準備夾鏈袋跟行李秤，搭飛機時會用到。
4. 食物：這裡亞超販售的台灣泡麵只有維力炸醬麵，習慣吃的泡麵或濃湯粉包可以帶一些（勿帶肉類），到中後期真的會很懶得煮飯，這種時候粉包就會派上用場。杜賓根只有小型亞超，如果要到大型亞超（Go Asia）要跑到斯圖加特，我自己是還有從台灣帶辣粉、胡椒鹽跟奶茶。

到德國之後，建議可以去 Kaufland 買小型熱水壺，公用的熱水壺都有點噁心...宿舍房間幾乎都有自己的洗手台，懶的時候就可以直接在房間煮泡麵或泡熱茶。電飯

鍋在 Amazon 上也不貴，不用特地從台灣帶來，我自己因為沒有要吃白飯的習慣所以沒買。

## 五、研修期間

- 廣電費

德國不論家中是否有電視都須繳納廣電費，宿舍通常一層樓會有一人代表，其他人再一起平分費用，宿舍代表人繳交成功後會提供一串號碼，你需要自行到廣電費網站登記號碼，不然機構會一直寄罰款信到你的信箱。

- 德鐵月票 Deutschland Ticket

推薦買月票，杜賓根學期票範圍太小很不划算。杜賓根市民（還是學生）有優惠價格，需要在 Naldo 官網上申請並提供證明文件，一至兩天就會審核成功了，詳情可上杜賓根大學官網查看。

- 推薦下載 APP

Flixbus：相較德鐵準時，訂票退票制度都很完善，且價格實惠，推推！

DB navigator：德鐵官方 APP，查誤點、訂票都方便

HVV: 原價買德鐵月票可用此 APP，PayPal 較容易刷卡成功

WhatsApp：歐洲通訊必載軟體，交換生群組、宿舍群組也都使用此 APP

Skyscanner：查機票價格

Radical Storage: 沒辦法放火車站時，行李寄存的好幫手

Naldo：查杜賓根公車班次

WohinDuWillst：杜賓根德鐵月票需用此 APP

Leo：德語翻譯較準確

Joybuy：線上亞洲超市

- 杜賓根周邊推薦

平價餐廳與巧克力店

1. Esszimmer: 有白飯，可以自己選擇主食、菜、肉和醬，算是歐洲版的自助餐  
[https://maps.app.goo.gl/V3isxTD3foaGwg6?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/V3isxTD3foaGwg6?g_st=ic)
2. Chija: 中餐廳，也有賣壽司，只收現金  
[https://maps.app.goo.gl/2ykLnfZBkes1T31m7?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/2ykLnfZBkes1T31m7?g_st=ic)
3. Saints & Scholars: 週日有開的美式餐廳  
[https://maps.app.goo.gl/BuFgw7Pq5SeZ6eCw8?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/BuFgw7Pq5SeZ6eCw8?g_st=ic)
4. Mokka: 櫥窗的巧克力是秤重的，很好吃！  
[https://maps.app.goo.gl/pX1Rpa9KD857Hhkd6?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/pX1Rpa9KD857Hhkd6?g_st=ic)

#### 咖啡廳

1. Willi: 杜賓根少數可以久待辦公的咖啡廳  
[https://maps.app.goo.gl/77UYXPyr4acgKyEg8?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/77UYXPyr4acgKyEg8?g_st=ic)
2. Röcker: 靠窗可以看到橋跟森林，熱可可好喝  
[https://maps.app.goo.gl/KpKd5HUwhdZSh1qv9?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/KpKd5HUwhdZSh1qv9?g_st=ic)
3. Piccolo Sole d'Oro: 提拉米蘇還不錯，每週四晚上會有表演  
[https://maps.app.goo.gl/USh78uSJqBcoAW3z8?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/USh78uSJqBcoAW3z8?g_st=ic)

#### 森林秘境

1. 內卡河畔旁的步道：有些人會帶麵包去餵小鴨，森林步道很長一條，個人覺得最後一段是最漂亮的  
[https://maps.app.goo.gl/wuNgP46xphNB65Cs8?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/wuNgP46xphNB65Cs8?g_st=ic)
2. 舊植物園：離學校圖書館很近，天氣好的時候會有學生在草地上野餐，秋天非常漂亮  
[https://maps.app.goo.gl/QAx1C5g5qvwdbJs29?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/QAx1C5g5qvwdbJs29?g_st=ic)
3. 後山 & 貝本豪森修道院：天氣好的時候非常漂亮，從 Haydnweg 公車站走樓梯上去後就是很遼闊的一片草地，一路還有牛棚跟馬場，也有在賣新鮮牛奶，往下走可以穿過森林到貝本豪森修道院  
[https://maps.app.goo.gl/qRVJN1CeCUTCCeLP9?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/qRVJN1CeCUTCCeLP9?g_st=ic)

## 六、修課經驗

- 課程類別介紹

我在這邊修讀的課程大致可分為 Lecture、Seminar 和 Block course 三種類型。

Lecture 通常以講授為主，評量方式多為期末考試，且多數教師不將出席列入成績計算，因此課程到中期的時候出席的學生數量會明顯減少。Seminar 則偏重討論與互動，通常需要進行報告或在課前閱讀指定文章，相較之下，更有機會跟不同國家的同學交流。Block course 是密集型課程，通常在短時間內集中上課，評量方式多以個人報告或小組報告為主。

我所修讀的四門課程皆採通過 / 不通過制度，僅給予學分，不提供具體分數。此外，德國的選課制度中，課程註冊與考試註冊是分開進行的。因此你可以在學期初多選幾門課程，之後再決定是否報名考試，沒有報名考試，該課程便不會被記錄在成績單上。

- 課程與考試申請

交換生在杜賓根申請課程跟考試蠻麻煩的，需要自己查找有英文授課的課程，再寄信給該教授，問他們能不能把你加進去學生名單中。杜賓根多數科系沒有擋修，因此除了你所交換的科系，也可以多看看其他學系的課程。期中的時候學校會寄一份 PDF 考試教學，有些課程可以在 alma 處理，但其實交換生大部分的課程都會被擋，要手動寄申請文件給處理考試的處室，建議提早處理。

- 修讀課程分享

1. TRACS 課程

我在這裡修了兩堂 TRACS 課程，分別是「Social Justice: Overcoming racial discrimination in the world today」跟「Marketing and managing community initiatives」，這個模組裡有很多跟人文相關的主題，且多為線上密集課程。若你交換期間有許多出國計畫，可以修一至兩堂，但線上課的學生反應相較不積極，能學到的東西也比較少。

2. 批判與後批判教育學 Critical & Post-Critical Pedagogy

這堂課是我在杜賓根學得最扎實的一堂課，教授是 Pia Rojahn。這堂課每週都會有不同的學術文章需要提前閱讀，內容不僅涵蓋教育理論，也涉及大量哲學相關觀點。許多文獻是建立在德國學術脈絡中既有的理論基礎之上，例如文中常直接提及唯物主義、新自由主義等思想分支，並未特別加以解釋。對於台灣學生而言，理解這些內容往往需要額外花時間補充相關概念與歷史背景。但也因為這堂課，我能有機會跟不同國家的學生進行討論，了解不同國家在教育上的優點與困境，是非常寶貴的經驗。

### 3. 教育心理學 Educational Psychology

這堂是日本教授 Michiko Sakaki 所開設的 Lecture 課程，課程內容不會太難，會用淺顯易懂、循序漸進的方式讓你了解教育心理學的知識，例如：行為學習理論、認知學習理論、期望值理論等等。每堂課都會有牛刀小試需要在線上完成，下週上課老師會跟學生一起解題跟討論。

### 4. 德語課 German Language Course

聽朋友分享，這邊的德文課節奏比較快，傾向透過各種遊戲跟聊天讓你敢開口講。之前有學過德文的可以在開學第一週參加分級考試，就不用從 A1.1 開始上。如果你跟我一樣是碩士生來杜賓根交換，要注意我們是以一般交換生過來交換的，所以「可以」修交換生德文課的，不需要花錢去上碩士生的德文課，我跟另一位台灣朋友當時被杜賓根語言課程的行政人員擺了一道，導致最後兩頭空，就沒有去修德文課了。

### 5. 體育課程 Sports Program

學校有開設許多體育課，無學分。大部分的課程需要在開學前後搶課，每一堂課開放選課的時間不太一樣。我在交換期間上了 Dance Mix 的學期常態課，以及 Heels Dance 跟 Musical Jazz 的單次工作坊，如果平常有跳舞習慣的人，這裡的課程可能會覺得比較簡單，工作坊相較扎實，但價格也比較貴。

## 七、研修心得與建議事項

我在交換期間去了8個國家，涵蓋了36個城市，看了20多個教堂以及17個博物館/美術館，算是有達成當時對自己的期許。意外的是，一半的旅行是獨旅完成的，這是過去的我絕對想不到的事情，但也因為這樣的經歷，我更能花時間貼近每一座城市，也能好好的跟自己相處。

杜賓根沒有什麼台灣人，每個台灣學生也都有不同的任務，我在交換期間沒有遇到一樣是交換一學期的台灣學生，所以大部分的朋友都來自韓國，少部分來自德國、日本、印度、羅馬尼亞和西班牙。我覺得要融入當地人比想像中更不容易，雖然他們不會討厭你，但也不會對你感興趣，若沒有課程分組討論的幫助，融入的過程需要花費非常多的時間跟努力。以前的我會覺得一定要多認識歐洲人才不會愧對自己來到這裡交換，但到最後，我認為能夠跨出舒適圈跟不同國家的人交朋友，就已經足夠勇敢了。

我在歐洲有遇到瘋子朝我們衝撞、或年輕人故意推肩撞人、對我們大喊 Ching Chang Chong 的狀況。我在離開巴黎的隔一天，發生同一站地鐵發生砍人事件。前往漢堡和柏林的前一週，也發生兩起車站的命案。獨旅的期間也經歷過晚上被放在無人公車站需要走森林小路回家的狀況。因此，我覺得危機意識是在歐洲生活最重要的一部分。不擔心、不去想，不代表危險不存在，盡量隨時做好萬全的準備，並樂意擁抱生活出現計畫外的不確定性。還是建議搭乘公眾運輸時不要睡覺，不要居住在危險的區域，獨旅不要太晚回家，聽到莫名的喧嘩或可疑人物，不用思考，直接遠離。

也想跟未來打算交換的學弟妹們說，不用對交換生活賦予太多的目標，也不用照著其他交換生的生活去過，多給自己一些時間去適應環境。順其自然、跟著當下的步調走就好。

如果有關於德國或杜賓根的相關問題，歡迎私訊我，我會盡力解答。

八、附錄



杜賓根內卡河畔的彩色房子



杜賓根的德國狂歡節遊行



與同學於 Mensa 共享午餐



秋天的舊植物園



宿舍廚房煮義大利麵



一月時下雪的杜賓根



萬聖節與韓國朋友在 Kuckuck 酒吧



教育批判學期末合照