

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 達姆斯塔特工業大學出國報告書

出國期間：2026年08月31日~2026年02月28日

經費來源：國立成功大學學生跨國雙向研修獎助學金

單位：國立成功大學_電機資訊學院_資訊工程學系

職稱：學士

姓名：劉彥誠

中華民國 115 年 03 月 17 日

摘要

本報告記錄本人赴德國交換的整體經驗與心得，內容依時間順序整理，涵蓋交換前的準備、交換期間的學習與生活，以及返國後的反思與建議。首先說明參與交換計畫的動機與目的，其次詳細介紹申請過程，包括志願選擇、申請文件準備、薦外申請以及各項行前準備事項。接著記錄研修期間的實際經驗，包含抵達初期的注意事項、修課方式與學習環境、在當地的生活體驗、費用概況，以及返國前的相關手續。最後整理了整段交換期間的心得與建議，分享在學習、生活與跨文化交流中的收穫與體會。整體內容以實際經驗為基礎，盡可能詳實記錄交換過程中所面臨的情況與解決方式，期望能為未來有意參與交換計畫的同學提供參考。

Abstract

This report documents my overall experiences and reflections from participating in a student exchange program in Germany. The content is organized chronologically and covers the preparation before the exchange, the academic and daily life experiences during the exchange, as well as reflections and suggestions after returning home. It begins by explaining my motivation and objectives for participating in the exchange program. The report then provides a detailed description of the application process, including the selection of preferred host universities, the preparation of application documents, the nomination and the host university application procedures, and various pre-departure arrangements to be completed in Taiwan. The report further records my experiences during the study period abroad, including considerations during the initial arrival stage, courses selection and the learning environment, daily life experiences in Germany, an overview of my expenses, and the procedures before returning home. Finally, it summarizes my reflections and offers suggestions based on academic, personal, and cross-cultural experiences. Grounded in my actual experiences, this report aims to document the situations I encountered and how I navigated them, with the hope that it may serve as a useful reference for students who plan to participate in exchange programs in the future.

目次

一、動機及目的.....	1
二、申請過程.....	1
1. 志願選擇	1
2. 申請文件	2
3. 其他準備	2
4. 薦外申請	2
5. 行前事項	3
三、研修期間.....	3
1. 抵達初期	3
2. 修課經驗	4
3. 生活體驗	4
4. 費用概況	5
5. 返國手續	6
四、心得及建議.....	6
五、附錄.....	7

一、動機及目的

我申請出國交換的想法，最初來自身邊朋友與學長的推薦。他們都認為即使因此延畢，用一個學期到國外學習與生活仍然十分值得。恰好在完成專題研究之後，我感到身心有些疲憊；同時，當前 AI 的發展相當快速，也讓我對於未來的發展方向產生迷惘。於是我萌生了走出去看一看、暫時放慢腳步並重新思考未來規劃的念頭。在家人的全力支持下，我也更有信心踏出這一步，申請參與交換學生計畫。

對我而言，離開熟悉的學習與生活環境，本身就是一項具有挑戰性的嘗試。透過這次交換的機會，我希望能接觸不同的教育環境，並親身感受不同文化背景所帶來的差異。藉由修習不同類型的課程，我期待拓展自身的國際視野，並進一步了解國外大學在課堂討論、學習方式以及跨文化合作等方面的實際運作模式。在學習與交流的過程中，我也期許自己培養更具批判性與多元視角的思考能力，並藉此鍛鍊跨文化溝通與合作的能力，以更開放的態度理解不同文化與價值觀。

此外，我希望透過實際的生活及旅行經驗增進獨立生活的能力與適應不同環境的彈性。無論是學術上的收穫，或是在生活與文化上的體驗，這些經歷都有助於拓展我的視野，並為未來學術研究與職涯發展的規劃帶來啟發。

二、申請過程

1. 志願選擇

簡章公布後，我首先對列表中的各校進行篩選。第一輪篩選以各校的申請條件為主，例如語言能力要求或其他相關資格，這些都會影響是否能順利申請並修習當地課程。第二輪篩選則參考 QS、THE 等世界大學排名，挑選出整體表現不錯的學校。對於有興趣的學校，我會進一步查詢相關資訊，並參考國際處公開的歷屆學長姐心得報告，藉此了解不同學校與城市的實際生活經驗與學習情況。

在選擇學校時，我主要從學術學習與生活環境兩個面向進行考量。一方面，我希望能透過交換的機會接觸不同的教育制度與課程內容，因此會先了解各交換學校所提供的課程、研究方向以及系所資源，評估是否與自己的學習興趣相符，以及課程難度與未來學分抵免的可能性。另一方面，由於交換期間需要在當地生活將近一個學期，因此我也會同時考量國家與城市的生活環境，例如生活機能、交通便利性以及整體生活氛圍等因素。

在志願排序方面，我會先思考自己對於交換經驗的期待，例如較重視學術學習、生活體驗或文化探索，再依據這些側重的方向安排志願順序。我個人認為，如果不特別執著於交換學校的名氣，先依據想前往的國家或文化環境來選擇學校，也是一種不錯的方式。最後，我也會參考歷年校內甄選的結果，作為判斷志願排序的參考依據，以提高申請成功的機會。

2. 申請文件

在校內甄選的申請文件中，主要需要準備自傳與讀書計畫。雖然學校對於內容形式沒有特別嚴格的規定，但在撰寫時仍建議清楚呈現自己的背景、學習經歷以及申請交換的動機等，讓審查委員能更完整地了解申請者的個人特質與學習目標。

在自傳部分，雖然沒有特別要求，但可以在開頭先整理一份個人簡歷，呈現自己的基本背景與重要經歷，使審查者能快速掌握申請者的整體情況。接著在內文中，可以回顧自己過去所修習的課程、參與過的專題或活動，以及其他具有代表性的學習或生活經驗，例如課外活動、競賽或特殊經歷等。在撰寫時，可以著重於自己的學業背景、特殊表現、個人特質以及相關經驗，適度呈現自身的特色與能力，避免單純以流水帳方式列舉經歷，而是透過整理與說明，展現個人的成長歷程與特色。

在讀書計畫方面，雖然同樣沒有特別規定，但可以包含申請交換的動機、對專業領域的興趣，以及在交換期間的學習規劃。例如可以說明自己希望修習哪些類型的課程、期望增進哪些能力或技能，以及這些學習如何與未來的學習或職涯規劃相互連結。此外，也可以從時間規劃的角度說明交換前、交換期間以及交換結束後的學習安排，使整體規劃更加完整，讓審查委員能理解申請者對交換計畫的準備與期待。

3. 其他準備

在語言能力方面，校內甄選階段只需要符合成大的基本門檻即可，但仍需留意未來欲申請的交換學校是否有額外的語言要求，例如特定的考試種類或更高的分數標準（TU Darmstadt 接受 TOEIC 總分 785 以上即可，但網站上並沒有列出此方式）。因此，建議提早規劃語言檢定的考試時間，並留意報名截止日期與成績公布時間，以免因成績尚未出爐而影響申請。

若需要準備推薦信，也建議提早與教授聯繫，詢問是否願意擔任推薦人。若教授同意協助撰寫推薦信，可以先擬一份草稿，並附上個人簡歷或相關資料，讓教授更容易了解申請者的背景與申請目的。由於教授通常工作繁忙，請提前準備並預留充足時間，才可以避免臨時趕件的情況，也能減少對教授造成的負擔，使申請過程更加順利。

4. 薦外申請

此階段需多留意電子郵件，以免錯過重要資訊或申請時程。也需注意網路上查到的資訊不一定完全準確，且各校規定也可能隨時間調整，因此若對申請流程或文件內容有不確定之處，建議主動與交換學校的相關單位聯絡確認。寄出詢問信件後通常需要耐心等待回覆，若長時間未收到回信，可以適度再次寄信提醒。由於與交換學校之間可能存在時差，我通常會先寫好信件並設定在對方準備上班的時間寄出，希望能減少打擾，也讓信件較容易被注意到。

在薦外申請流程中，需先等待交換學校開始提名作業，並由成大國際處完成提名後，學生才會收到通知並開始後續的申請程序。建議提早確認交換學校的要求（例如語言檢定），以確保能符合申請條件，或在出現問題時才能及早處理。此外，學生可能需要在出國前提交

Learning Agreement，不過此文件通常僅為初步課程規劃，實際開設的課程可能有所調整，而真正的選課流程也在抵達當地後才會進行。因此，若有學分抵免的需求，建議事先與交換學校及本校相關單位確認課程內容與抵免方式，以確保後續修課安排能順利銜接。

5. 行前事項

除了申請文件之外，出國前仍有許多行政與生活層面的事項需要提前準備。簽證方面，建議預留充裕的時間辦理（以我為例，僅申請了六個月的簽證，涵蓋從語言課程開始至學期授課結束的月份）；獎學金方面，建議盡早了解可申請的項目，部分獎學金申請時程可能早於薦外申請，且有些允許同時申請多項，需自行留意截止日期並備妥相關文件；費用方面，建議事先估算房租押金、學期相關費用與當地生活開銷，並視匯率情況適度提前兌換外幣，以減少頻繁換匯的成本，同時也可評估以台灣信用卡支付部分費用。

若有機會，可提前與其他交換學生聯絡，保持開放的心態交流資訊與經驗。也建議提早關注機票的價格動態，並與同學討論是否一同訂票出發，一路上可以互相協助。此外，出發前應準備好適當的醫療與意外保險，確保海外期間的基本保障；緊急聯絡方式亦應事先整理好，以備不時之需。在抵達初期可先使用 eSIM 維持網路連線，待安頓後再辦理當地門號。另外，若有興趣記錄這段海外生活，不妨提前準備相機，練習一些攝影技巧，為交換期間的點滴留下珍貴紀錄。

三、研修期間

1. 抵達初期

剛抵達時，可以攜帶住宿合約前往宿舍區的 Info Point 辦理入住手續。過程中可能會要求出示學生證，若尚未領取，說明情況並提供 Matrikelnummer 應也能完成辦理。領取鑰匙後，建議仔細檢查房間狀況，並將原本就存在的問題紀錄並回報，以免退房時被認定為住戶造成的損壞（標準因人而異，有時相當嚴格）。辦理手續時也可以更改自動扣款的銀行帳戶，但須注意帳戶餘額，若事後自行轉帳通常需額外支付約 4 歐元的費用。另需留意宿舍的大門通常關上即鎖住，若 Info Point 已下班且室友不在，可能會面臨無法進門的情況。還有些事項雖不必立即完成，但仍建議儘早處理。例如：

- (1) 填寫抵達報告卡並回報成大；
- (2) 領取學生證（實際的學生證是電子形式，不過此卡已具備多數日常功能，包含在學餐付款、宿舍洗衣、考試時出示等，有些商店也可能享有學生優惠）；
- (3) 申辦當地手機門號（實體卡或 eSIM 均可，有朋友使用 fränk 的評價不錯，我個人使用 SIMon 的 eSIM，雖在我的住處訊號極弱，但外出使用皆正常。申辦時可留意是否有優惠方案或邀請碼）；
- (4) 在 Expatrio 上傳相關文件以啟用 TK 公立醫療保險（費用採每月自動扣款）；
- (5) 保險啟用後可預約醫生先建立基本資料，之後若需要就醫會比較方便；

- (6) 學校會為交換生預留 City Registration 的名額，應可見於 X-Weeks 報名頁面底下；
- (7) 與室友確認 Broadcasting Fee 由誰負責繳交並與其分攤費用（建議掛在室友名下就好，離開時手續會簡易很多）；
- (8) 自行購買第一個月的交通月票，並記得取消續訂，從第二個月開始可將學校提供的車票加入手機錢包，查票時出示 QR Code 即可，另也建議購買 BahnCard，在購買其他車票時可享有折扣；
- (9) 依需求採購生活用品，購買鍋具時請注意住處爐具的類型是否相容。

另外，學校舉辦的 X-Weeks（說明會）、其他單位舉辦的活動，以及密集德文課程等，都是與其他交換學生交流的好機會，也常能認識來自不同國家的同學，是建立社交圈並適應新環境的良好途徑。也建議在課間或課後到 Mensa（學餐）多與他人交流，若有什麼缺少或需要幫助的事情都可以集思廣益。彼此分享經驗不僅有助於融入當地生活，甚至可能因此成為好夥伴，修課或旅行等安排都能一起討論，在此鼓勵大家勇敢把握機會。

2. 修課經驗

很多交換生一開始不熟悉選課流程，容易發生沒選到課的情況，學校通常也會相對寬容。請特別注意：僅註冊模組並不代表已成功選到課程，必須再註冊該模組下的課程本身才算完成。若想修讀語言課程，則需先完成分級測驗，題型應為單字填空，可依自身需求控制分數，以選擇較合適或想修讀的級別。一般而言，只要有興趣的課程都可以先註冊，但只有註冊了期末考試，該課程的成績才會正式出現在成績單上。出席規定則依課程而異，有些課程的成績完全取決於期末考試，即使修課人數達數百人，實際到課的也可能只有二三十人。

在上課氛圍方面，一些課程特別鼓勵學生發言與互動，例如語言或文化交流相關課程；而一般專業課程的授課模式則與台灣大致相似，不過整體而言，同學通常更習慣主動發表意見或提出問題，討論氣氛也相對活躍。若交換生需要提前考試，形式多半為口試，老師通常會在問答結束後請學生稍作等待，並當場給予成績；就我個人的經驗而言，教授與助教都相當友善。此外，教授或助教有時未必會回覆電子郵件，若有重要問題，直接到課堂或辦公室當面詢問往往更有效率。整體而言，修課安排除了學習本身，也建議適度保留時間探索當地生活，讓交換期間在學習與生活之間取得良好的平衡。

3. 生活體驗

飲食方面，由於外食價格較高，多數人會逐漸養成下廚的習慣，以自己煮飯為主。日常閒暇時的例行活動往往就是到超市採買食材，順便思考晚餐該煮什麼。偶爾外出用餐時，可以發現啤酒十分普遍；在戶外用餐時，還可能遇到貪吃的蜜蜂（德國大蒼蠅）靠近食物，這些都是頗為新奇的體驗。而每當想念亞洲味道時，Phở（越南河粉）往往成為不少人的救星。朋友之間三不五時也會相約，一起努力復刻記憶中的家鄉味，或者各自準備幾道料理，聚在一起便成為一頓豐盛的晚餐；有時也會邀請來自其他國家的朋友，一同嘗試製作各自國家的特色料理來分享。飲食在日常生活中佔有相當重要的地位，因此非常建議在準備行李時，豪

爽分配多一點空間及重量給在歐洲不容易取得的食材或用品，例如調味料、乾香菇、滷包、大珍珠或廚房電器等，日子一久往往都會覺得相當實用。至於衣物方面，即便天氣可能較冷，但相對地也不需要每天更換衣物，因此建議帶得少一些，如此不單是在去程時騰出空間給其他稀有物品，也是在為回程時的紀念品預留空間。

住宿方面，多數交換生會由學校協助分配宿舍，基本設備通常齊全，例如暖氣、網路、冰箱、爐具與浴室等，且水電費已包含在房租之中。要注意水龍頭轉到熱水後不需等待，打開立即就是熱水，使用時需留意避免燙傷。宿舍生活的一大特色是與室友共同生活，需要彼此協調清潔與公共空間的使用，若相處融洽也可能成為好朋友。另一方面，除了基本設備之外，其他家具、電器與生活用品則往往取決於當前住戶和前人留下的物品，因此實際會遇到什麼情況常帶有一些抽獎的感覺。雖然偶有特殊情況，但整體而言的住宿體驗還是相當不錯的，而且宿舍附近通常有公車或電車路線，出行也相當方便。

交通方面，我認為德國的大眾運輸系統相當發達，但列車延誤或臨時取消的情況也並不罕見（這一點歐洲和英國都是），因此需要學習即時查詢資訊並調整行程，並依規定爭取自己的權益。在持有交通月票的情況下，搭乘多數區域的交通工具都非常方便，也很適合利用週末前往附近城市旅行，感受歐洲各地不同的文化與環境，惟建議車程路途較長時應準備充足食物伴身。前往鄰近國家旅行時，也可以考慮搭乘長途巴士，但若車程較長需要有一定的心理準備。若計畫搭乘廉航，則需留意部分機場位置較為偏遠，前往機場所需的交通時間與費用有時甚至可能高於航班本身，因此建議提早規劃與訂票，通常也較容易取得理想的價格。

文化方面，首先需要適應一些日常生活上的差異，例如週日多數商店不營業、即使天氣寒冷也常會開窗通風、手指比一可能會拿到兩份東西（數數的方式不一樣）等。德國各地一年中也有許多節慶活動，最知名的包括啤酒節、聖誕市集等，常伴隨季節限定的食物與小型遊樂設施等，是相當有特色的文化體驗。此外，也可以嘗試參加歐洲朋友的派對，儘管對我們來說不一定能習慣，但仍會是特別的回憶。跨年夜晚尤其熱鬧，若想觀賞煙火，我個人建議選擇舒適且視野良好的室內，或至少確保所在環境安全（不要小看外國人瘋狂的程度）。總而言之，不論是獨自旅行或結伴出行，都是難忘的體驗，但出門在外切記保持基本警覺，若感覺環境氣氛不太安全，應適時避開或調整行程，無論如何平安最重要。

4. 費用概況

我自己在記帳上不太嚴謹，主要依靠事後看帳單，花費簡單統整如下：出國前的準備費用，包括在限制提領帳戶先存的歐元、學期費用、宿舍第一個月租金與押金、機票、簽證、二手物品，以及歐元現金等，花費大約 28 萬台幣；交換期間的六個月，主要支出來自限制提領帳戶的歐元，但每個月也刷了一些台灣信用卡，加上額外用台幣換了一千歐元，累積起來總共也花費大約 16 萬台幣；回國整理後，扣掉幫忙代購的物品，剩餘外幣價值大約 3 萬台幣。故整趟德國交換的總花費約為 41 萬台幣。

我估算日常生活的花費只佔大約一半，另一半則是旅遊產生的花費。在這段期間，我總共去了十個國家，其中三個是途中附帶，只短暫停留半天或一天，其餘七個國家則都是待五、六天左右。交通、住宿、餐飲以及小型紀念品等零碎開銷累積起來，其實也相當可觀。此外，

在德國其他城市旅行、與朋友聚餐、品嚐特色餐廳或參加節日活動時的小額支出，累積下來也會是一筆不小的費用。因此，即便日常生活稍微節省，整體花費仍可能比想像中高。鑒於每個人的花費模式不同，以上分享僅作參考。

5. 返國手續

在交換的尾聲，學校會舉辦講座說明相關手續，不必過度擔心，主要注意以下幾點即可：

- (1) 與授課老師確認提早考試的時間與形式；
- (2) 完成房間清潔，以確保順利拿回押金；
- (3) 若與其他人共同承擔費用，應提前協調清楚以避免日後糾紛；
- (4) 檢視並取消所有當地合約及可能自動續訂的項目，如住宿、電信、保險與交通票等，記得注意期限與費用規定，避免未結清款項或返國後仍被扣款；
- (5) 銀行帳戶可依個人需求保留，但至少保留一個用於接收押金的帳號；
- (6) 行政程序方面均可在返台後處理，包括退籍、取消 Broadcasting Fee、確認成績單，以及在所有手續完成後正式從 TU Darmstadt 退學。

除了以上瑣碎事項，請好好珍惜在德國的寶貴時光！

四、心得及建議

初抵德國時，對於生活陌生、語言不通難免感到忐忑，但那些曾經擔心的事，最終都一一克服了。從幾乎不會煮飯，到能夠自己準備不算糟糕的餐點；從緊張時幾乎難以開口，到能夠較從容地用英文表達想法、爭取自己的權益。嘗試跳脫舒適圈，讓我學會了如何清楚直接地表達意見，同時保持對他人的尊重；面對突發狀況，我也逐漸能以冷靜從容的心態應對。各方面看似細小的進步，都是課本無法教授的寶貴經驗，是無可取代的收穫。

交換期間，我修了五門課程，並全數拿到學分。同時，我還有一段段旅途中完成了推甄，包含準備備審資料、進行系所面試、與教授面談等，行程之滿遠超預期，與出國前想像的輕鬆生活相去甚遠。但回頭一看，幾乎所有設想的目標都達成了，這份成就感同樣真實且深刻（除了睡眠與作息依舊一塌糊塗）。雖然這段交換使我延畢，但我從未後悔。那些課本給不了的經驗，像是如何在陌生環境中找到自己的節奏、如何與不同文化背景的人相處、如何在享受自由的同時承擔選擇的責任，都是最珍貴的寶藏。出國後，雖難免貪心什麼都想把握，但也因此學會了取捨，明白有些事值得全力追求，有些則應該放手。

這一趟交換，是促使自我成長、拓展視野、累積人生經驗的重要旅程。豐富的經歷使我更懂得珍惜生活中的美好，珍惜旅行中短暫的邂逅，也能在遇到不順心的事情時苦中作樂，將其轉化為寶貴的體驗與回憶。在此留給有意交換的學弟妹們一個建議：

世界真的很大，勇敢跳脫舒適圈，帶著開放的心去體驗一切吧。
那些讓你不安、讓你費力的時刻，往往才是真正讓你成長的地方！

五、附錄



2025.09 公園野餐



2025.10 瑞士 格林德瓦 First Glider



2025.11 聖家堂 / 聚餐 / 艾菲爾鐵塔



2025.12 去英國的路上被丟包在比利時 結識香港好朋友



2026.01 宿舍生活 期待的下雪天



2026.02 機場送別 各自啟程