

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113 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：2024/09/01~2025/02/26

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學機械工程學系

職稱：學士

姓名：郭柏均

中華民國 115 年 3 月 5 日

## 中文摘要

本文旨在分享我去德國達姆斯塔特工業大學的交換經驗及心得，涵蓋出國前的準備及詳細時程、出國後的體驗及深刻感悟。

記錄自身的回憶，循序漸進的準備、努力完成的四門課程、豐富多元且新穎的活動、把握經驗探索的 10 個國家、很高興能交到的外國朋友、更加學會自己一個人的生活...，也希望能幫助其他申請者做個參考，交換計畫的過程、德國的生活、歐洲的不一樣、足以改變人生態度甚至方向的體驗及感悟...，在興奮緊張的挑戰新事物之虞，也能有個參考資料減少不安全感。別怕！試試看，去體驗，去學習吧！

## Abstract

This article aims to share my exchange experience at Technische Universität Darmstadt in Germany, covering the preparations and detailed timeline before departure, as well as the experiences and insights gained during my exchange.

It serves as a record of my journey—the step-by-step preparations, the dedication to completing four courses, the diverse and exciting activities, the opportunity to explore 10 countries, the joy of making international friends, and the invaluable experience of learning to live more independently. I also hope this can serve as a useful reference for future applicants, offering insights into the exchange program, life in Germany, the unique aspects of Europe, and an experience that can reshape one's perspective and even life direction.

Embracing new challenges comes with excitement and uncertainty, but having some guidance can help ease the fear of the unknown. Don't be afraid! Give it a try, explore, and learn!

## 目次

壹、目的.....	3
貳、過程.....	3
一、申請過程.....	3
二、研修期間.....	6
參、心得與建議事項.....	12
肆、附錄.....	13

## 壹、 目的

上了大學就決定要嘗試一些沒嘗試過的新事物，出國看看，拓展自我的眼界，我又因為本系及對於機械的熱愛，最後決定交換學生至專精於機械領域的德國，並選擇了德國達姆斯塔特工業大學。這個選擇讓我收穫良多，包括前期的抉擇、準備，後期出國的體驗、學習，過程充滿挑戰跟未知，但同時也令人興奮及充滿活力，最終也獲得成長(甚至超越了預期)。

## 貳、 過程

### 一、 申請過程

從原本大一就開始準備交換學生計畫，最終選擇大四上才出國交換，是因為升大二時準備了轉系，成功轉系後又發現課業上的安排必須有所調整，因此最後大四上才出國交換，並打算延畢一年完成學業。

以下是這期間，出國前的準備時程及事項：

時間	事項	備註
2021 大一期間	藉由成大給的交換學校列表， 開始了解並選擇想要申請的友校	篩選 想去的國家，交換學校的 強項系別、環境、語言或能力 要求等等
2022 大二期間	開始準備英文自傳及讀書計畫， 和英文能力證明	這些能提早準備就提早準備。 我本身是用多益成績申請的， 但為了以防萬一可以去考托福 以備不時之需(托福參考證件是 護照，記得!!! 你不會想知 道我是怎麼記那麼清楚的 XD) 達姆斯塔特大學的讀書計畫可 以參考這個 <a href="https://www.tucan.tu-darmstadt.de">https://www.tucan.tu- darmstadt.de</a>
校內正式申請		
2023. 11. 21	交換學生申請截止	備好申請資料
2023. 12. 25	公布徵選結果	
2024. 01. 02	繳交錄取資格確認或放棄書 deadline	
2024. 01. 16	繳交保證金 deadline	
2024. 03. 01	學校確認欲至交換學校交換之科系	填申請資料
2024. 03. 08	線上申請薦外學校的交換計畫(收到)	學校會幫忙申請薦外學校的 交換計畫，但注意 Email， 要交一些申請文件給薦外學校
2024. 04. 30	線上申請薦外學校的交換計畫(截止)	
2024. 05. 15	收到 Admission Letter	
2024. 05. 31	跨國雙向獎助金補助 申請截止	提早準備申請資料
2024. 06. 28	成大役男學術出境申請表繳交	至少出國前一個月繳交
2024. 07. 22	成大役男學術出境申請收到	
2024. 07. 31	跨國雙向獎助金補助 結果公布	
2024. 08. 21	記得繳成大註冊費及 之後的行政契約書等等	
交換校行政流程		
2024. 05-08	德國申請入學程序	注意 Email，包括課程、 住宿、活動等資訊
包括 2024. 05. 15	收到入取通知 及 其他資訊	開始辦理對面學校的入取細項
2024. 06. 05	住宿申請截止	
2024. 06. 15	健保申請確認	

2024. 07. 03	住宿申請確認	
2024. 07. 15	繳交註冊費	(當地 交通、住宿等服務費用)
2024. 07. 31	繳交住宿費用	
2024. 08. 12- 2024. 08. 29	德文測驗時間	
簽證		
2024. 05	預約團體簽證	團體簽證比較輕鬆
2024. 07. 02	團體簽證	到臺北 101 辦理， 各文件請準備好
2024. 07. 09	收到護照	
各類重要雜事		
2024. 05. 19	辦理限制提領帳戶和保險	推 Expatrio (進程也很快)
2024. 07. 07	辦理外幣帳戶	Wise (建議提早在繳交註冊費 兩個禮拜前辦理完成)
2024. 08	整理行李 及 各類雜事	我也是在這段期間辦理 eSIM
2024. 09	出國	提早一個月的語言課程及 各類活動
2024. 10. 14	學期正式開始	
2024. 12. 23- 2025. 01. 10	快樂聖誕假期	
2025. 02. 14	學期正式結束	考試期間開始 (大家開始各自安排各自的考試 時間)

另外，約 10 月底(上學期)和 4 月底(下學期)有薦外交換學生說明會，不  
只能更了解活動規則，也能聽學長姊的交換經驗，可以多多參與。

像是學姊準備的資料就幫助我很多，也分享給大家參考

[德國交換全攻略 2023 - Home \(weebly.com\)](https://www.home-germany.com/)

達姆斯塔特工業大學的官網也有一些資訊可以參考

[Austauschprogramme – TU Darmstadt](https://www.austauschprogramme-tu-darmstadt.de/)

## 二、 研修期間

至於出國交換學生期間，有太多體驗、感想、故事、面向可以分享了，在這就以食衣住行育樂等六方面進行大方向的分享。

### 1. 食

在出國前就得知德國的物價再加上飲食習慣，交換期間必定得下廚煮點東西，但在臺灣完全不下廚的我，自知料理技巧極差，又怕自己餓死於他鄉，因此帶了一個歐規三人份的小型大同電鍋，只能說，我真聰明，超級方便及好用（★小提醒：歐洲使用的是 220V，且插座和臺灣不同喔!!! 請記得帶萬國用轉接頭，並少帶多餘的電器。另外，雖然歐規三人份的小型大同電鍋有標榜「歐規」，但他的插頭是特殊型非歐規，令人厭煩，請記得再多買特殊轉接頭搭配使用(我是成功和室友借到符合的))。

原本還帶有一點僥倖，想說同學下課有可能和在臺灣時相同，會想一起出去吃個晚餐，讀書之餘放鬆一下。但在德國因為外面餐廳平均價格為 15 歐又費時，因此所有學生都還是偏好回宿舍自己煮。也因此半年下來，自認廚藝大進步，且菜餚令人滿意。

個人對於食物要求極低，因此到哪裡都覺得食物不錯吃，但德國食物是真的無趣了點，有好吃的德國豬腳、德式香腸、肉排餐，並搭配超級好吃的小圓麵包，但，就這樣了，半年下來的選擇也差不多就這樣了，很容易膩，不像臺灣選項極多(回國前有特別想念貢丸、滷肉飯和魚皮湯)。而 cp 值最高的(但也要 7 歐喔)是來自土耳其的旋轉烤肉(類似沙威瑪)，並搭配餅皮、沙拉、優格製成的 Döner，是懶得煮飯，又不想進餐廳花錢，但還算吃得飽且好吃的一個好選擇。

另外，德國啤酒真的名不虛傳，超級好喝又便宜，少了苦味多了麥子的香味和甜味。因此大家也都習慣各自吃完晚餐後約一約再去酒吧聊天玩遊戲，或在超市買了啤酒、零食，選一個人的家裡相聚。(但德國飲料選擇也真的很少，就啤酒、酒、可樂、雪碧和芬達，也是挺懷念臺灣的手搖飲)

個人認為：德國有最佳啤酒、法國有最佳麵包、西班牙有最佳傳統料理（考慮好吃程度、多樣性和價錢）

♡推薦:REWE(平價超市)

ALDI(平價超市) (兩者皆多樣且平價,選方便的即可)

DM(平價藥妝店)(適合購買鹽洗用具、保健食品及用品)

GO ASIA(亞超)(適合購買醬油、米酒等亞洲調味料

及較便宜的各類泡麵)

## 2. 衣

因為這是第1學期,除了剛到的時候有二十幾度,太陽也能到晚上9才下山,之後10月中後,溫度就開始急遽下降,太陽也開始提早下山,之後平均溫度都大約是1、2度,太陽也都約4.45就下山了。但好險我有做點功課,帶了許多厚衣服去,不至於太冷,不過白天變短,真的很難過。

另外,達姆斯塔特不夠冷,較少下雪,就算下雪了也不會積雪,但出去玩的時候就有碰到下雪且積雪的情況(小知識:雪還有分喔!有的像是雪花冰一樣軟軟綿綿的,很舒服,但較難捏成雪球;有的像冰太久的冰,較硬較尖銳,但很容易就能做成雪球了),這時建議戴上手套和毛帽(雖然我是成功挑戰都沒戴xd)。

## 3. 住

我住的是和學校合作住宅區Karlshof的其中一間(算學校分發的,但不算純粹的學校宿舍),共六個人一起居住,一進門就是小客廳和小廚房(包含一個大冰箱、小烤箱、小微波爐、四個電磁爐和洗碗槽等等),之後共分三層樓,一樓層有兩個單人房和一間廁所及一個儲藏室,房間對我來說算蠻大的,除了一張床、一張桌子和一個大衣櫃外還有一些剩餘空間,整體很舒適也蠻乾淨的,離學校也不遠,個人蠻喜歡的。而且附近社區也很舒服,很適合到處走走。

像是我就很喜歡旁邊走路10分鐘路程的一個高台,可以勉強看到夕陽和城市,很舒服(高台旁就是達姆斯塔特的景點—五指塔,也稱婚禮塔,因為長得像併起來的五根手指頭,聽說當地人結婚最後都會上那座塔以示證明。)。另外,達姆斯塔特的東邊就有個大草原,南邊就有個森林,西邊是火車站,北邊是住宅區,都值得走走看看。

♡推薦:WOOLWORTH(平價生活用品店)



下雪的街區



北邊的住宅區



傍晚的街區



東邊的大草原



南邊的森林



最喜歡的高台



城市中的湖

而出去玩的時候，主要就是住 Airbnb 或青旅，Airbnb 適合一大群人時，方便舒適，分完錢又便宜；青旅適合獨旅時，便宜且體驗幾次下來都感覺不錯。(記得訂房前稍微刷一下評論比較不會踩雷喔)

♡推薦 app : Booking.com

Airbnb

#### 4. 行

因為學校的註冊費中就有包含 49 歐的 Deutschland Ticket，也就是全德國的正常火車(不包含快車)、電車、公車都能搭，因此在城市中交通非常方便，在德國境內也算方便，附近城市想去就去(如法蘭克福及超美超喜歡的海德堡)，遠一點的(如漢堡、柏林、慕尼黑等等)只要願意花時間也可以免費抵達。唯一缺點是德鐵...，很愛延誤，10 分鐘算運氣好，30 分鐘算正常，60 分鐘算及格，也有可能直接取消、不見，也不告訴大家原因，因此在轉乘上要自己顧慮到延誤的可能。

要去較遠的城市還有一些選擇，這裡介紹我用過的兩種，一種是 ICE，算是德國快車，比較貴且是浮動價格；一種是 FlixBus，類似臺灣的客運，比較便宜也是浮動價格，兩種都蠻舒適的。跨國也可以使用這兩種，或廉價航空 Ryanair，都是常見的選擇。(個人紀錄:最長程，16 小時的 FlixBus，從布達佩斯回到法蘭克福)

這次到了德國，歐洲，才真正了解臺灣的小是多小，以前從臺北到臺南 4 個小時就覺得好遠，現在發現在德國隨便去個城市玩，就 4 個小時過去 6 個小時玩樂再 4 個小時回來，當天來回，完成一日遊，完全不成問題。除此之外，以前覺得跨國，搭飛機都是大事，到了歐洲後，突然發覺，跨國和搭飛機都好簡單，就像上公車到另一個地方而已，不須特別提早到，甚至護照都不太會被檢查，只須放在書包最底下備著就好。

♡推薦 app: DB Navigator (德鐵應用程式，可看列車時間及月台)

FlixBus

Ryanair

## 5. 育

在學習方面，除了提早一個月的語言密集課程外，學期中，我還修了一堂下一等級的德文語言課程和四堂機械系的課程(都是碩士班課程，因為它才會是用英文教課，大學部多數為德文教課)，而最後有去考試且通過的是兩堂語言課程和兩堂機械系的課程。

在這裡就不細說他們的課程種類，有 Vorlesung(正常講堂上課)、übung(習題課)、Praktikum(實驗課)、Seminar(研討課)(細節可參考[留學之前了解德國大學的上課形式與選課 - Munich Stars 德國商城](#))，我四堂機械系的課有三堂是 Vorlesung，有一堂是 Seminar。

其中 Vorlesung 中，我蠻喜歡他們教課的方式，除了一堂比較無聊，另外兩堂教授的教得很有熱情，且內容都很豐富有趣，課堂中他們時不時也會和學生互動，而德國學生更是會熱情的回應和教授互動，而不是埋首做筆記之類的，而內容中感覺教授更注重於實際面，除了教導理論外，更注重實際例子或如何實際應用。這也展現於考試中，我的兩堂機械系的課程都是採取口說考試(這在德國出奇的普遍)，教授會 1 對 3 或 1 對 4，逐一對我們拋出問題，而我們現場馬上回答，問題包含理論定義等等，更是許多請我們發表看法或如何解決的實際困境，像是我有一堂課有關未來空中運輸系統，教授就問了我們對於太空旅行未來發展的看法或需解決的議題。而關於 Seminar，課程影片

我們須先回家觀看，課堂時間就是小組討論，教授會針對影片內容拋出一些問題，而我們須小組討論，看大家理解得程度，最後再一起講解，做個總結。(學生也都非常熱烈的參與討論)至於語言課程，沒什麼特別的，主要是教課幾乎也都用德文，所以有點難懂，課程中也會比較多跟附近同學交流的機會。考試就包含聽、讀、寫，而經過這學期的洗禮，我個人認為我沒什麼學習新語言的慧根 xd。

補充：除了語言課程外，其他課程都不看出席，也沒有平時成績，就看期末考試成績而已喔，一次定生死。好處是，課不一定要去(我每堂課都感覺只有 1/3 的學生來而已)，考試前也比較沒壓力；壞處是，考試期間壓力就比較大，一次定生死。

♡推薦 app: TUCaN

### Moodle

## 6. 樂

最後來到樂的部分，為了把握這次好不容易待在歐洲如此長時間，且還是在歐洲正中心，去哪裡都相對較近的德國，只要有空閒就安排了各個旅行。

因此德國本身我就去了慕尼黑 Munich、雷根斯堡 Regensburg、紐倫堡 Nurnberg、羅騰堡 Rothenburg(最可愛的童話小鎮)、司徒加特 Stuttgart(為了賓士博物館和保時捷博物館，都超值得，講解詳細又有很多車可以看)、法蘭克福 Frankfurt、威斯巴登 Wiesbaden、海德堡 Heidelberg(最漂亮的小鎮)、科隆 Cologne、柏林 Berlin(首都)、漢堡 Hamburg(很舒服的大城市)、國王湖 Königssee、新天鵝堡 Schloss Neuschwanstein(迪士尼城堡的靈感來源)等等。

而歐洲就去了西班牙 Spain 的巴塞隆納 Barcelona(高第的建築真的太神了)和馬德里 Madrid(首都)、荷蘭 Netherlands 的阿姆斯特丹 Amsterdam(首都)、盧森堡 Luxembourg、英國 England 的倫敦 London(首都，有大笨鐘、倫敦塔橋、西敏寺等)、法國 France 的巴黎 Paris(首都，有艾菲爾鐵塔、羅浮宮、橘園美術館、奧賽美術館、凡爾賽宮(博物館都學生免費，超開心)等)和聖特拉斯堡 Strasbourg(聖誕市集的起源地)、奧地利 Austria 的維也納 Vienna(首都)、捷克 Czech Republic 的布拉格 Prague(超漂亮帶有歐洲經典古城味道的首都)、匈牙利 Hungary 的布達佩斯 Budapest(晚上遊船，旁邊打燈超漂亮的首都)和瑞士 Switzerland 的蘇黎世 Zurich、因特拉肯 Interlaken、馬特洪峰 Matterhorn 及少女峰 Jungfrau(與世隔絕，令人身心放鬆享受大自然)。

每個地方都各有特色，我也在每個地方都留下深刻多樣的回

憶，包含人、事、時、地、物，每個地方我甚至又可以再分別打出一篇故事(像是和臺灣朋友先一起快樂慕尼黑啤酒節(喝啤酒)再一起快樂玩西班牙、聖誕假期的連續旅行及拜訪各個聖誕市集(喝熱紅酒及蒐集聖誕杯)、和外國朋友一起去海德堡再一起在維也納跨年、獨旅布拉格和布達佩斯、到瑞士玩雪等等)，非常值得珍惜、回憶的經歷(每次旅行每天都超過 25000 步，好快樂)。

感謝 ESN 及 Tutor International 組織，辦了許多活動，包括 Stammtisch、Beer Tasting、Boardgame Night、One Day Trip、Party 等等，讓我能交到現在這些外國朋友，非常開心能認識來自各國的朋友(土耳其、韓國、西班牙、法國、義大利、巴西、摩洛哥、阿聯等等)，和他們一起參加活動、一起旅行、一起 Party(體驗好多種，好多不同的 Party)，甚至還體驗了新的運動——抱石 Bouldering(攀岩的一種訓練方式，較矮，注重於訓練技巧及肌肉力量)。

♡ 推薦 app: WhatsApp(外國人最常用的通訊軟體)

在這裡提供一個參考，最後我總共大約花了 40 萬。生活費和出遊費用大約各一半。

## 參、心得與建議事項

這半年真的太不可思議，太不真實了，好像夢想成真的感覺，實際體驗後，才真正意識到我幾乎就是在環遊世界了，歐洲 10 個國家，以前想都不敢想，而且交了好多好多很要好且來自各國的朋友，更是超越了我的想像，並體驗了全新的外國生活、外國教育、外國文化，不只是旅遊到處走走看看而已，更是深入地去體驗生活。除了看到每個國家不同的景色、重要地標(以前感覺只會在電影或照片才看得到的地方)，更是體驗了當地的生活型態、生活態度、文化氛圍，並利用英文到處與人交流，同時嘗試了半年用德文進行一些簡單對話(雖然最後都不是很成功 xd)。原本進行交換計畫前就有很多人跟我說：「好可惜，你只去一學期喔?! 這樣才一適應就要歸國了。」，我一律回答：「半年，我覺得差不多阿! 花 4 個月適應，2 個月完全享受，剛剛好啊!」，但我現在感覺，雖然我確實很快就適應了，但半年不夠啊，好不捨得阿，包括所有的人和地，還有好多沒有體驗，好想要繼續發掘新事物阿。相信我會維持這種發掘新事物的精神，回來臺灣好好的重新認識這個土地和人們，並珍惜當下的每一刻，和過去的每段記憶。

除了光鮮亮麗、豐富繁忙的生活、旅遊，我要在這邊提及我個人更是深

刻體驗學習的另一面 — 學會更自在得獨自與自己相處。這不是孤獨或思鄉或不夠獨立，因為我依舊有好多愛我的朋友們和家人們在旁邊給予我幫助(現在的網路太發達了，真的能打破時、空的屏障)，我也知道如何將自己打理好，而是一種生活態度，能更自在獨處的生活態度。以前在臺灣，上學就和朋友待在一起，不管打球、吃飯還是念書，回家後就是和家人們待在一起，上了大學也是住宿舍，因此也有室友，但來了德國後，每個人有每個人的事情要處理，住宿雖然共用客廳和廚房，但主要還是單人房，多了許多獨處的時間和空間。剛到時，我就很不適應、焦躁不安，一直想找人出去晃晃，但慢慢的，我學會自在的獨處，學會自己安排事情給自己做，學會調理自己的心情，學會更加獨立。像是自己出去逛城市，看風景；自己學會煮出更豐富的菜色；自己找到書籍平靜的閱讀。原本我也以為獨旅，有點無聊、孤單，甚至恐怖(怕危險之類的)，但陰錯陽差下，我體驗了一次獨旅後，我發現我也蠻喜歡這種旅行型態的，雖然少了人可以分享，但行程更自由，步調更隨興，很喜歡安排一天，只知道目的地在哪，但不知道路線要怎麼走，確定方向後就朝那隨意地在城市中漫步，多了點驚喜且道地的感覺。這項技能，相信對於我未來在臺灣生活也能更輕鬆自在，甚至有意想不到的的成效。

這半年對我來說，影響很多，除了真正理解拓展眼界的實際意思，也有許多意想不到的體驗及感悟。我認為它甚至會默默地改變了我的人生軌跡和人生態度，我知道有很多我難以用言語詳細表達的改變及感覺藏在心裡，默默地影響著我，而且是往讓我變更好的方向前進，很喜歡這種感覺。

建議:你只要敢去嘗試，就一定會有收穫，甚至超越你的期待。真的體驗後，你才會真的理解這奇妙的旅程。

## 肆、 附錄



慕尼黑啤酒節



維也納跨年



威斯巴登行



達姆斯塔特聚餐



西班牙行



瑞士行



盧森堡行



法國行



英國行 | 聖特拉斯堡聖誕市集 | 柏林行 | 達姆斯塔特酒吧最後一聚