

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2學期赴德國 杜賓根大學出國報告書

出國期間：2026年3月10日～2026年07月31日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學社會學院法律所

職稱：碩士

姓名：金伯成

中華民國115 年 8 月 28 日

中文及英文摘要

此次交換之時間為2026年三月至八月中旬，本篇希望以幫助同樣有意願至杜賓根交換的同學作為主要之撰寫內容，並且希冀能夠將重點著重在以杜賓根大學生活作為核心介紹，亦能使內容不過於空泛。除了搭配自身於杜賓根大學交換之經驗介紹交換生生活外，亦於後續記載其他自身參加過之歐洲節慶以及常使用之實用手機 app，希望能幫助到更多有意願前往歐洲交換的同學，了解當地生活並且更快適應。另應注意個人之經驗為暑期交換，有許多如天氣、交通等狀況可能會因月份而有所不同，需多加留意。

My exchange period took place from March to mid-August 2026. This report aims to serve as a practical guide for students considering an exchange at the University of Tübingen, focusing specifically on the university and local life to provide tangible insights. In addition to sharing my firsthand experience as an exchange student in Tübingen, this report covers European festivals I attended and mobile apps I frequently used, with the goal of helping prospective students understand the local lifestyle and adapt more quickly. Please note that these reflections are based on a summer semester exchange; factors such as weather and transportation conditions may vary across different months and seasons.

目次

一、目的	3
1.動機__德國	3
2.動機__杜賓根大學	3
二、申請過程	4
1.申請階段	4
2.簽證辦理	5
3.歐洲機場推薦	6
三、研修期間	7
1.學期前課程	7
2.學期間課程	7
3.歷史文化旅遊	8
四、心得及建議事項	9
1.歐洲交通方式	9
2.節慶整理	10
3.實用 APP	12
五、結論	13

一、目的

1.動機__德國

在成大的華語生服務團的兩年中，我有幸結識來自世界各地學中文的朋友。這樣的經歷也激發了我對歐洲文化的好奇。在大一和大二期間，我修習了成大的德文語言課程，並對德語有了初步的了解。雖然後來因準備律師國考未能繼續深入學習，但這段經歷仍讓我對德國充滿興趣，並渴望有朝一日能前往德國進行學術交流。台灣的法律體系在許多方面承襲了德國法，這讓我更希望能親自了解德國的法律體系及其發展，並將這些經驗帶回台灣。此外，透過這些跨文化的交流與學習，我也希望能夠提升自己在法律領域的國際視野，並在未來的職業生涯中能夠將這些經歷與全球不同背景的專業人士進行更深入的交流。並且德國的英文普及率相當高，前往歐洲的其他國家也相當方便，生活物價也相較於其他西歐國家便宜，德國鐵路的月票方案也非常的划算，這都是我選擇德國作為我交換國家首選的原因。

2.動機__杜賓根大學

而為何會選擇杜賓根大學？對我而言，深入學習一個國家的文化，遠比走馬看花地遊覽多個國家來得重要。杜賓根大學給我的印象是「圖賓根沒有大學，圖賓根本身就是一所大學。」儘管不位於繁華的都市中，但它卻擁有自給自足的

生活方式，這使得它成為一個獨特的學術與文化中心。此外，杜賓根擁有深厚的歷史背景，尤其在人文社會領域有著無可比擬的影響力。杜賓根大學匯聚了如哲學家黑格爾、謝林等人，這讓我對該地的學術氛圍以及議題討論深感嚮往。另一個原因是杜賓根大學特有的 Buddy Program for Exchange Students 以及 Student Initiative International Tübingen (StudIT)。這些制度能幫助學生更快融入當地生活、與在地學生建立友誼，並提供更多語言交流的機會，因此我決定把他排在第一志願。

二、申請過程

1. 申請階段

在申請的部分，我非常幸運的獲取了第一志願的學校，並且也拿到了很不錯的獎學金。除了在校成績以外，我認為可以從整個申請的內容做努力，自己為什麼可以比別人有這個資格？像是參加過什麼樣的社團活動，是否學習過當地語言，並且這些內容應該要與「出國交換」契合，避免將不相關的內容也寫在資料內。另外，因為是以第一志願的學校做撰寫，應該要相當了解這個學校的特性，至少知道自己在錄取後能夠選取哪些課程，這些課程的內容是什麼，都是可以先調查清楚寫在申請資料上的。如果可以的話也可以詢問前幾屆錄取相同學校的同學，他們在那邊的生活如何，有什麼需要注意的，盡量不要在申請資

料上寫的太過於抽象空泛，相信這樣就能夠有好成績。

2. 簽證辦理

德國的簽證辦理相當複雜，需要先辦理非常多的手續，不過在網路上應該能查到所有需要的資料。並且今年開始有改成可以線上填寫表格，提早完成表格後預約應就沒有什麼太大的問題，應該盡量抓出國前的一個月內完成，根據個人經驗，於德國駐台辦事處繳交護照後，大約一至兩個禮拜便能拿到護照，所以不需要太焦慮。

另外在杜賓根的宿舍需要提前登記，記得一定要前往宿舍網上登記，並且宿舍於一至兩星期皆會寄信通知是否有繼續等候宿舍登記，請記得一定要回應確定等候，否則很有可能需要重新排隊候補。不過基本上所有的交換上皆會有宿舍。

保險的部分，如果不想要太麻煩，可以直接選擇 expatrio 保公保，不過金額相對較高，公保一個月約需繳交一百五十歐，我自己當時是選擇公保，不過如果時間允許的話可以研究如何選擇私保，保公保的好處是有些醫療服務是包含在裡面的，像我就在德國打了九價疫苗，多少算是有補回那些金額，所以可以看個人需求評估。

銀行帳戶的部分，德國在辦理簽證的時候便會有一個銀行帳戶，後續得限制提領帳戶的錢會直接存在那，個人建議再辦一至兩個帳戶，這次在歐洲辦了 wise

以及 revolut，皆相當好用，轉帳支付也都很方便，基本上歐洲除了市集或是小鎮，一般的地方皆可以刷卡，所以可以考慮不用帶太多現金，我自己是帶大約三百歐，覺得已經相當夠用了。

另外，德國需要繳交廣電費，可以詢問同層宿舍的同學，通常可以一起繳，平分那一筆錢。

3.歐洲機場推薦

離杜賓根大學最近的機場是斯圖加特機場，強烈建議從台灣搭機至該機場，若選擇較遠的法蘭克福機場或是慕尼黑機場常常需要在外多住一日，並且倘若忘記提前購買德國鐵路火車票，當下的票價都會出乎意料的貴。若選擇斯圖加特機場，有大約一小時的直搭巴士能直接到達杜賓根市區，而且班次相當多，不用搬上搬下地移動。從台灣飛斯圖加特的飛機雖然沒有直達，但在方便的程度上仍是相當建議選擇該機場作為抵達歐洲的第一站，可以省去相當多交通以及住宿上的麻煩。

抵達杜賓根後，需要到他們類似戶政事務所的地方辦理註冊，可以事先上網申請，但根據個人經驗，其實現場直接預約有時候還比較快，所以如果真的預約不到想要的時間的話，建議可以直接到現場抽號碼牌。交換結束要取消註冊的時候亦同，通常網路上預約都需要一個月前辦理，如果真的沒有預約到想要時間的話建議直接到現場辦理。

三、研修期間

1.學期前課程

杜賓根大學有專門為了國際生設立了學期前的德文課 (start kurs)，需要報名費 150 歐，這一堂課有德文 A2 的門檻限制，倘若有德語基礎的話請務必報名，這是一個可以認識世界各地國際生的好機會，此課程為期三周的密集課程，大家每天都相處在一起上課，課程也有安排校外教學，或是一些認識杜賓根的活動，課程結束後大家感情會非常好。當初有報名這個課程幾乎可以說是我在歐洲這半年來最值得的投資了。當其他人開學剛來還在煩惱歐洲生活上的困擾時，你已經有一群同樣初來乍到的朋友可以一起解決問題了。基本上我的好朋友大部分都是在這堂課程認識的，跟這群朋友每一個月至少都會聚餐一次，雖然當初只有我一個中文使用者，基本上講英文以及德文的時間佔了八成以上，但回想起來這真的是相當難得的經驗。並且課程也會幫忙大家報名學期間的德文課程，不需要再參加學校安排的德文檢定考試。也會講解許多開學相關資訊，讓大家可以非常快的銜接開學生活，總之非常非常推薦。

2.學期間課程

這學期修習了一堂國際人權的課，是與巴西大學一起合開的線上課程，這使得討論的內容變得相當豐富，每個國家的人對於人權都想像都會有些微的不同，這堂課的小組討論往往都能激發出我更多不同關於人權的想法。在台灣我們所

面臨的族群問題比較單一，通常只會來自於中國以及台灣人的差異，當然仍然有少數的移民問題，不過在這堂課程上的討論更加的多元，我們有來自世界各地的人們。我印象比較深刻的討論有向關於種族屠殺的議題，對於種族屠殺我其實是不太了解的，不過到了這裡會發現其實世界上另個地方的人卻是實實在在的正在經歷這些。我覺得能有這樣的體悟是很可貴的，因為當你意識到了這一點，你就會開始去從生活中體會這些東西，把所謂的人權變成是你的生活的一部分。於我來說在線上講話反而比較輕鬆自在，可以跟大家聊得更多，不管是自己國家的事情，或是國際間對於人權的不同看法，有什麼大家能夠一起解決的。另外跟亞洲文化相當不一樣的還有，在課堂上有相當多學生非常踴躍的發言，並且積極的參與討論，每一個講者也都非常有條理地回答問題，這讓我受益良多，不管是從講者身上還是我的同學們。

3. 歷史文化旅遊

我意識到自己交換的半年生活不應該只有是玩樂，更應該是要多理解歐洲的文化歷史脈絡。能夠來德國交換對我來說是相當難得的經驗，所以我決定在交換期間去理解歐洲這片土地上對於人權的追求以及究竟發生了什麼。我到了柏林去參訪薩克豪森以及猶太博物館，猶太博物館的展出讓我印象非常深刻，裡面講述了關於猶太人的遭遇，以及目前所面臨的困境，並且還有相當多的裝置藝術，讓人在理解這段歷史的時候也不至於覺得無聊乏味。在集中營參訪時，我也漸漸體會當時民眾的處境以及遭遇，這是相當令人難受的。印象深刻的還有

在門上所刻寫的『arbeit macht frei』這是與人權相當背道而馳的，人們的自由應該是與生俱來的權利，並不是需要透過任何代價去換取的，倘若需要透過任何的事物才能換取自由，那便是非人權的。

我也去了賽拉耶佛的博物館，有許多事情是我來到這個國家之前完全不知道的，來之前我只知道關於第一次世界的導火線在這個地方，但卻沒有想到耗時最長的現代戰爭也在這地方發生，共計三年的時間這個城市被軍人圍困，在城中只要是年長於四十歲的人們都有著那段圍城的共同記憶。也去了許多像是荷蘭阿姆斯特丹的安妮之家、波蘭的奧斯威辛集中營等具有歷史意義的地方，這些經歷讓我的交換生活更加可貴，並且更加理解思考這片土地上的事物。

四、心得及建議事項

1.歐洲交通方式

在出國這段時間令我最印象深刻的是關於交通，與台灣非常不同，歐洲各個城市都有自己的交通票購買方式，當然也有各國之間共有的鐵路系統，做了許多功課而有了一些以下心得。在旅遊淡季可以使用 Google flight 查詢平價的機票，因為價錢是浮動的，所以不一定早買就比較便宜，可以多觀察數日後再下手，常常可以買到不到台幣一千元的機票。另外也需要注意各個機場至市區的交通方式，有些機場到市區的交通方式很貴，往往廉價航空的機票都還會比接駁巴士還要貴，所以在查機票的時候，也記得要了解機場至市區的交通票價以

及時間，才不會因小失大。而旅遊旺季可以考慮購買 Euro pass，基本上就是歐洲所有國家的鐵路系統嘅所有火車都可以搭，可以自由選擇日期，若買十日方案的話，平均下來一天的交通費約僅一千五百元，可以說是相當划算。因此倘若真的沒有平價的機票的話，不訪視著購買歐洲通票，尤其德國月票只能坐慢車，使用歐洲通票可以坐快車，會省下不少時間，至其他西歐國家也都相當方便，也可以體驗歐洲著名的過夜火車。不過仍需注意如法國、西班牙、義大利等區域如果使用歐洲通票的話仍需要支付訂位費，可以自行比價後再視需求使用。

2. 節慶整理

歐洲前半年的節慶相當豐富，以下針對個人有報名前往的活動做一些整理，因歐洲的節慶日期較固定，不仿趁著交換的時間較為彈性選擇拜訪。

- 義大利，威尼斯雙年展，每兩年一次，時間約在五月至十一月，是全球歷史最悠久、最具影響力的國際當代藝術與建築展覽之一。台灣也有展覽館，學生票價也不貴，若有去威尼斯旅遊，值得花一天的時間參觀。
- 法國，坎城影展，約在每年五月舉辦，學生可以申請三日證，僅需支付不到一千元的管理費，不過競爭相當激烈，於二月就開放申請，人滿就截止，本人有試著申請，但沒有被選上。去過的朋友都說非常值得，可以在出發交換前先將申請資料準備好，於開放申請時馬上報名。
- 捷克 卡羅維瓦利國際影展。每年六或七月舉辦，規模也相當龐大，卡羅維

瓦利本身就是旅遊小鎮，是電影<布達佩斯大飯店>的取景地，也有知名的溫泉水，若欲前往影展，建議至少待三至五天，買電影通票會比較划算，影展相當熱鬧，非常推薦。

- 法國，亞維儂藝術節。每年七月，這次交換本年最喜歡的節慶活動，在這個月亞維儂整個城市都會變得非常熱鬧，所有的電影院都會變成是劇院，每天都有數百組來自世界各地的劇團在表演，在街上也會有街頭藝人，非常像是大型園遊會，當時只停了三天，仍然意猶未竟，倘若是喜歡看劇的人，非常推薦一定要來走走。
- 法國，普羅旺斯艾克斯音樂節。每年七月，與亞維儂的熱鬧氣氛較為不同，主要皆是較為經典的歌劇以及交響樂，劇場是室外露天的，非常有氛圍感，用學生票訂票會非常便宜。
- 奧地利，布雷根茨音樂節。每年七至八月，以非常壯觀的水上舞台聞名，每年皆會有一個歌劇主題，2026 年的主題是茶花女，舞台會根據不同歌劇而設計，實際現場看更為震撼，整體相當夢幻，學生票也是相當優惠，非常推薦一定要來體驗。
- 義大利，錫耶納賽馬節，七月以及八月各一場，是傳統的田野賽馬，實際比賽只有短短幾分鐘，但城市內會有不同的隊伍，每個隊伍都有自己的旗子以及代表動物，當天會有許多遊行，氛圍感非常棒。
- 西班牙，朝聖之路。雖然任何時候都可以走，不過六至八月是旺季，在走

的途中可以遇到來自世界各地的人，在學期結束後於八月與朋友去挑戰了最短路徑並且取得證書，相當的值得，在抵達終點聖地亞哥的當下會非常有成就感，算是在歐洲做過非常有意義的事情。推薦於交換期間花個一至兩個禮拜的時間前往。

3. 實用 app

- The fork：在大城市較為實用，是預約餐廳的平台，常常有五折的餐廳優惠，在佛羅倫斯吃丁骨牛排的時候非常推薦使用。
- Too good to go：剩食 app，蠻多麵包店或是三明治店都會有，份量因各店而異，但通常都會給非常多，可以找幾位朋友一起訂購。
- Rail Europe：整合所有歐洲鐵路的平台，可以與 Europe pass 一起連動使用，查火車或是訂車票都相當方便。
- Flixbus：歐洲交換生必備 app，廉價巴士，基本上歐洲各地都有跑，越早訂越划算，如果是當周才訂的話會非常貴，建議如果已經有開始計劃旅遊的話可以儘早購買。
- ESN：費用是 16 歐，優惠相當不錯，有十張 flixbus 九折優惠券，還有四張瑞安航空的九折優惠券（並且各送托運行李一件）等等優惠，缺點是只有在淡季可以使用（七至八月即不能使用），不過如果是有旅遊打算的話，其實去一、兩次就能回本了，還是非常推薦。
- get your guide：平台有許多歐洲當地的參訪活動，有時候會有打折，可以

在出發旅遊前逛逛，當作當地旅遊選擇景點的參考。

五、結論

這次交換用課餘時間去了慕尼黑參加音樂節、看了巴黎的國慶煙火、在歐洲參加兩場半馬馬拉松、去了無數個出現在歷史課本裡的博物館以及美術館、也在聖母升天日至義大利朋友的家中共進午餐，這些回憶相信是不管過了多久都不會遺忘的美好記憶。

歐洲交換一學期的時間過得相當快，來之前也相當猶豫是否會是在浪費時間以及金錢，不過這趟交換回來，非常不後悔當初的決定，光是讓自己能夠與各國的學生們交流這件事就已經非常珍貴了。每個人對於交換的定義不盡相同，對於我而言是在旅遊增廣見聞以及大學生活交友中取得平衡，雖然累但也相當充實。最後，希冀大家於歐洲交換時，都能夠找到自己喜歡的城市以及自己喜歡的生活方式。

