

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 2 學期赴德國 達姆施塔特工業大學出國報告書

出國期間：2025 年 03 月 03 日~2025 年 09 月 14 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學工學院醫工所

職稱：碩士

姓名：趙偉嵩

中華民國 114 年 09 月 18 日

摘要

本報告記錄我在德國的交換經驗，內容包含申請過程、研修生活與心得建議。申請方面，需準備自傳、讀書計畫及志願序，並在薦外階段主動聯繫交換校，確認語言檢定與時程。出國前的簽證與獎學金申請亦需提早規劃。研修生活則從食、衣、住、行、育、樂六方面展開：外食昂貴促使我養成自己煮飯的習慣；氣候差異使我重新調整穿著；宿舍生活雖需共用空間，但讓我結交國際朋友；交通依賴學期票與自行車；學習環境強調討論與自律；休閒上則參與慕尼黑春季啤酒節，體驗週日休閒文化，並利用假期跨國旅行。整體而言，交換不僅提升了專業與語言能力，更培養了獨立生活與跨文化適應力，成為我寶貴的自我成長經歷。

This report presents my exchange experience in Germany, focusing on the application process, daily life, and reflections. The application stage involved preparing an autobiography, study plan, and priority list, while actively contacting the host university to confirm language requirements and timelines. Pre-departure tasks, including visa and scholarship applications, required careful planning. Daily life is described through six aspects: food, clothing, housing, transportation, education, and leisure. The high cost of dining out led me to develop cooking habits; adapting to the climate reshaped my clothing choices; dormitory living, though shared, provided opportunities to meet international friends. Transportation relied on the semester ticket and bicycles, while academics emphasized discussion and self-discipline. For leisure, I attended Munich's Spring Beer Festival, experienced Germany's Sunday culture of rest, and traveled to neighboring countries, broadening my horizons. Overall, the exchange not only enhanced my academic and language abilities but also strengthened independence and cross-cultural adaptability, making it a valuable journey of personal growth.

目次

目的.....	4
申請過程.....	4
1. 校內申請.....	4
1.1. 自傳與讀書計畫內容建議.....	4
1.2. 志願序挑選.....	4
1.3. 赴外申請表填寫.....	5
2. 薦外交換.....	5
3. 出國前資料申請與準備.....	6
研修過程.....	6
1. 食.....	6
2. 衣.....	7
3. 住.....	7
4. 行.....	8
5. 育.....	8
6. 樂.....	9
心得及建議事項.....	9
附錄.....	10

目的

我是趙偉嵩，目前就讀於國立成功大學醫學工程研究所。在系上交換風氣盛行的氛圍中，加上家人的鼓勵，我開始思考出國交換的可能性。對我而言，交換不僅是一趟旅程，更是一個能開闊視野、挑戰自我的機會，透過身處不同文化與教育體系，我希望能在學術之外，學習如何獨立生活，並鍛鍊面對未知環境的適應力。德國作為世界知名的工業大國，擁有先進的工程技術與嚴謹的學術風氣，對於醫工領域的學生而言是極具吸引力的學習場域。因此，我選擇以德國作為交換目的地，期待在那裡吸收更多專業知識，並與來自各地的同學互動交流。同時，我也希望透過學習德語，能更深入地理解當地文化，並提升跨文化溝通能力。這段交換之旅，對我而言不僅是知識與語言的學習，更是一種自我淬鍊的過程，讓我能在專業與人格上獲得全方位的成長。

申請過程

1. 校內申請

1.1. 自傳與讀書計畫內容建議

校內申請的第一步，就是撰寫自傳與讀書計畫。這部分看似基本，但其實是整個審查中最重要核心文件。自傳除了要清楚交代個人的求學背景與經歷，也應該呈現出個人特色，例如在學期間參與的研究計畫、社團活動或是領導經驗，這些都能展現自己具備積極與獨立思考的特質，讓審查員對你有更完整的了解。撰寫時要避免只是流水帳，而是要讓審查員感受到「為什麼你想要交換、你準備好了嗎」。至於讀書計畫，則必須更具體，除了描述對專業領域的興趣之外，也要提出明確的學習目標與未來規劃。例如可以寫自己希望藉由交換，修習哪些課程(你可以到想要交換校的選課系統查找課程，這樣可以讓你顯得較認真)、增進哪些技能，或者計畫如何將在該國所學應用到未來的研究與工作之中，最後若能將自身的專業與交換計畫的資源做出連結，會讓文件更具說服力。

1.2. 志願序挑選

志願序的選填很重要，很多人會不知道應該選甚麼學校好，這時候你可以根據學校名氣或是城市吸引力排序，預先對該國家與學校有簡單的認識非常重要，因此國際處過去學長姐留下的心得報告就是個很好的參考資料，甚至你可

以根據特殊需求，例如想要周遊列國可以選擇離機場較近的城市。另外在選擇學校時，除了考慮吸引力外，更要仔細檢視交換學校的語言要求、課程內容與系所資源，因為這會直接影響到學分抵免與未來的專業養成。例如工程相關的學生，最好選擇擁有強大工程背景的學校，才能讓交換經驗發揮最大價值。另外還需要考慮生活層面，像是生活費用、住宿資源以及交通便利性。如果沒有事先調查清楚，可能會在交換過程中面臨較多不便。總之，志願序不只是簡單填表，而是一種對未來學習環境的取捨與規劃。

1.3. 赴外申請表填寫

在完成上述文件後，還需要填寫赴外申請表。雖然內容多半只是個人基本資料，但這些資料會直接送交合作學校，因此必須小心謹慎。表格中的每一項都要確認正確，包括護照號碼、出生年月日、聯絡方式，甚至是電子郵件拼字等細節。若出現錯誤，後續溝通與文件核對就會出現延誤，甚至影響到錄取通知。

2. 薦外交換

當成大錄取你進入某所大學後，校方會向該校進行推薦，就換交換學校決定是否接受你，也就是薦外申請階段。我們必須透過電子郵件詢問學校的具體要求，學校也會主動進行通知，例如語言檢定標準、申請表格內容以及提交方式。有些學校對語言檢定有嚴格規定，不僅限制檢定種類（例如只接受 TOEFL iBT 而不接受 TOEIC），甚至還會有明確的分數門檻。若學生事先不了解，等到申請截止前才發現不符合要求，往往就會失去機會。

此外，這一階段的時間要特別注意 email，若錯過會丟失非常多重要資訊，且歐洲大學常常需要數天甚至更久才回覆郵件，可能讓整個申請階段超過截止日期。因此建議同學盡早開始行動，無論是準備語言檢定、填寫申請文件，還是與交換校聯繫，都不宜拖延。更要注意的是，語言檢定除了考試日期外，成績單的寄送日期同樣重要。許多學校要求成績單必須在截止日前送達，否則即使達到分數標準也無法被承認。

選課則是另一個需要特別注意的環節。以達姆施塔特工業大學為例，出國前雖然要求學生先繳交選課單，但實際到校後卻必須重新選課，且有些原本填寫的課程並沒有在當學期開設。這表示，事前的選課單更多是程序性文件，而非最終課程安排。如果學生有學分抵免的需求，務必要與交換校反覆確認，以免回國後發現學分無法承認，進而影響畢業進度。

3. 出國前資料申請與準備

在收到錄取通知後，緊接而來的就是各式各樣的出國前準備工作。這些準備通常繁瑣且需要花費大量時間。首先是簽證申請，德國學生簽證通常需要提交護照、錄取通知書、財力證明、保險資料以及簽證申請表，若臨時準備會非常緊張。再來是獎學金申請，例如教育部學海飛颺、成大跨國雙向獎學金等，申請流程同樣需要一系列文件，包括計畫書、成績單、自傳等等，須注意其截止時間並提早申請。最後也務必留意信箱，達姆會寄很多需要簽署的文件，還有各種宿舍相關的資訊，必須隨時留意並根據信件進行處理。

除了正式文件外，還需要處理許多生活面向的準備，例如機票預訂、台灣在外保險購買與緊急聯絡方式等。這些看似瑣碎的事項，實際上都會大大影響交換生活的順利與否。建議同學在確認錄取後，就立即建立一份待辦清單，將每一件任務的截止日期清楚標示，並按照優先順序逐步完成。若能提早處理，不僅能減少臨時的焦慮，也能讓出國前的心情更輕鬆，專注於期待即將到來的交換旅程。

研修過程

1. 食

在德國生活後，最直接的感受就是「外食真的很貴」。即便是一份最普通的餐點，價格常常也要 8 到 12 歐元，若每天都外食，對學生來說負擔會非常大。因此我逐漸養成自己到超市購買食材、回家動手煮的習慣。德國的超市選擇很多，像是 Aldi、Lidl、Rewe、Edeka 等，常常能買到便宜又新鮮的食材，特別是麵包、馬鈴薯、起司和香腸，價格比台灣還更實惠，剛開始還有些不習慣，但後來慢慢摸索，也覺得自己煮飯其實是一種樂趣，缺點是會花費非常多的時間。另外，在德國「麵包」真的是日常必需品。幾乎每天都能看到當地人早餐配咖啡和麵包，超市或烘焙店裡也有各種不同種類的麵包，從黑麥麵包到可頌都有。我一開始覺得味道偏乾、不像台灣的軟麵包，但久了反而覺得越嚼越香，也會慢慢挑到自己喜歡的種類。在飲食文化上，德國人非常重視啤酒與香腸。尤其在慶典或週末市集，常常能看到攤販販售各種德式香腸搭配啤酒，氣氛十分熱鬧。我偶爾會和朋友一起去體驗，雖然價格不算便宜，但能感受到濃厚的當地文化氛圍。

除了德國本地食物之外，還有一個很有趣的觀察：在德國，「土耳其烤肉

(Döner Kebab)」幾乎隨處可見。這種料理便宜又大份量，是許多學生省錢時的最佳選擇。有時候我懶得煮飯，就會買一份 Döner，幾乎可以當兩餐吃，非常實惠。不過，德國的外食雖然選擇多樣，但青菜的烹調方式普遍比較單調，很多時候只是川燙或涼拌，和台灣習慣的大火快炒差很多。剛開始會覺得飲食比較清淡甚至有點無聊，所以自己煮飯時，我就會嘗試加入台灣的調味方式，例如用醬油或蒜頭爆香，多少能找到一點熟悉的味道。

2. 衣

德國的氣候與台灣差異很大，尤其是乾燥非常多，這也是我在生活上需要特別適應的部分。冬天時氣溫常常在零度上下徘徊，出門必須穿上厚重的大衣、圍巾與手套，否則很快就會受不了。相較之下，夏天的氣候相對舒適，氣溫大多在 20 到 30 度之間，涼爽許多，但偶爾也會遇到超過 35 度的高溫，且德國多數宿舍與教室沒有冷氣，對習慣台灣冷氣環境的我來說，是另一種挑戰。

在穿著習慣上，德國人普遍偏向簡單與實用。日常生活中，不會特別講究潮牌或時尚，大多以舒適保暖為主。我自己在交換期間也慢慢了解這種風格，衣著變得更隨興，也相對較難買到喜歡的衣服。值得一提的是，德國的服飾購物方式與台灣很不同。這裡的打折季 (Sale season) 非常明顯，尤其在冬夏換季時，許多商店會推出大幅度折扣。只要耐心等待折扣期，往往能以相對低廉的價格買到品質不錯的衣物。由於外套和靴子在德國屬於必需品，我也是在折扣季時添購，既實用又能省下一筆開銷。

3. 住

在住宿方面，我選擇的是學生宿舍。德國的宿舍多半由學生事務處 (Studierendenwerk) 管理，租金相較市區套房便宜許多，對交換生來說是理想的選擇。我所住的宿舍形式是單人房間，與其他學生共用廚房和浴室。剛開始會有些不習慣，特別是廚房需要和不同國籍的同學協調使用，但久而久之卻發現，這樣的生活反而讓我結交到來自各國的朋友，也從中學習到不同文化的生活習慣。宿舍生活最大的好處，是交通便利與費用合理。宿舍通常位於學校或市區附近，搭乘大眾交通工具非常方便。房租價格依城市而異，但大致上與台北市的租金差不多，尤其包含暖氣、水電與網路，讓我能更安心地規劃生活費。不過，宿舍生活也並非全然輕鬆，由於德國的房屋簡單，並沒有提供非常多器具，因此添購家具變得麻煩很多，再加上宿舍的隔音效果不一，偶爾會遇到室友聚會或吵鬧，這些都需要時間去適應。但整體而言，住在宿舍不僅解決

了基本生活問題，也讓我更快融入國際學生的圈子。

4. 行

在德國交換期間，交通是生活中很大的差異。德國的大眾運輸系統十分發達，火車（DB）、地鐵（U-Bahn）、輕軌（S-Bahn、Tram）、公車都能到達大部分地方。作為學生，學期初繳交學期費後會拿到一張「學期票（Semester ticket）」，這張票幾乎能在整個德國內無限次搭乘任何大眾交通，非常划算，也大大減輕了交通費用的壓力，平常上課、去市區或短途旅行，幾乎都靠這張票解決，因此如何學會用 DB 的 APP 很重要。不過，德國的火車準點率沒有想像中高，常常會遇到誤點或臨時取消。剛開始我會覺得不方便，但後來慢慢習慣了，甚至還有睡在車站過，因此需預留時間以免錯過轉車，補充一點，若遇上官方問題誤點回不了家叫了計程車，費用是可以向 DB 請款的。另外，自行車在德國城市中也常見，許多學生會買一台二手腳踏車作為日常代步工具。我也嘗試騎車上下課，雖然冬天騎車很冷，但卻是一種很自由的體驗，也能更貼近當地學生的生活方式。

5. 育

在教育與學習方面，德國的課程設計與台灣有明顯不同。首先是課堂氛圍，老師比較注重學生的主動參與，常常會拋出問題讓同學討論，而不是單純講授。這讓我剛開始有些不習慣，因為必須更積極表達自己的想法。另一方面，課程評分方式也與台灣不同，有些課程沒有平時成績，只有期末報告或期末考，這意味著平時需要自律學習，不能等到最後才臨時抱佛腳。像我修了 4 門課，三門主科，一門是興趣，這對我來說壓力就非常巨大了，尤其是在進考試的期間幾乎都在圖書館度過，但最後還是沒有成功通過，一是考試方向沒有抓準，另外是考試皆為問答題居多，需要對內容融會貫通，而不是記住名詞功能即可，要用非主語言答題學習也是個很大的困難，所以選課必須嚴加注意，先以通過三門科目優先，而不是以學習目標為優先，否則領取保證金與獎學金會產生問題。

另外達姆總共有常用兩個圖書館，一個位於 SCHLOSS，一個在學校裡，圖書館資源非常豐富，座位多，學校的才會六日開放並開到很晚，非常適合準備報告或考試。我也常和其他國際學生一起討論課題，不僅增進專業知識，也讓我學會如何用英文甚至德文與不同背景的人合作。除此之外，學校會在學期開始前安排德語課程，希望能在日常生活中更順利地溝通，但用德語教授德語真

的吃不消，請謹慎評估，先預先修習很重要。

6. 樂

在德國交換期間，最讓我印象深刻的娛樂活動，就是到慕尼黑參加了 春季啤酒節（Frühlingsfest）。相比於秋季規模盛大的慕尼黑啤酒節，春季啤酒節雖然小一些，但依舊熱鬧非凡。整個場地充滿歡樂氣氛，除了大型啤酒帳篷外，還有旋轉木馬、雲霄飛車等遊樂設施，就像是一個嘉年華會。我和同學一起坐在長桌旁，點了一公升的啤酒和傳統的德國烤雞，周圍都是穿著巴伐利亞傳統服飾的人們，大家邊唱歌邊舉杯，氣氛十分熱烈。這對我來說是一種全新的文化體驗，不只是品嚐啤酒，更是感受到德國人如何把節慶與社交結合在一起。

另一個我需要適應的文化，是所謂的「週日必修」。在德國，大部分商店和超市星期日都關門休息，城市氣氛變得安靜許多。剛開始我會覺得不便，因為常常忘記提前採買，但慢慢理解到這是德國人維護生活節奏的一種方式。週日成為休閒與陪伴家人的時間，許多人會到公園散步、野餐或健行。我也漸漸融入這種生活模式，常和朋友利用週日到郊區走走，或在宿舍簡單煮飯聚餐，讓週日變成一種放慢步調、整理心情的日子。

除了德國境內的活動，我也把握假期機會，安排了 跨國旅行。歐洲交通便利，從德國搭火車或廉價航空，很快就能到達其他國家。我趁著交換期間造訪了鄰近的國家，例如法國、荷蘭與奧地利。這些旅行讓我看到不同的文化與建築風格：在巴黎體驗藝術與浪漫氛圍，在荷蘭的運河邊享受騎腳踏車的悠閒時光，在奧地利則欣賞壯麗的自然風景。雖然每次旅行都需要仔細規劃交通與預算，但這些過程讓我更加獨立，也讓我學會如何有效率地安排行程。

心得及建議事項

這段在德國的交換經驗，對我來說不只是一次單純的留學，而是一段自我成長與文化探索的過程。從初期申請時的文件準備，到真正踏上異地後的生活適應，每一步都充滿挑戰與學習。剛開始我會擔心語言不通、生活不便，但隨著時間推進，我逐漸找到自己的節奏，也更能享受在異國獨立生活的自由。交換期間不僅提升了我的專業知識與語言能力，更重要的是，培養了面對困難時的彈性與解決問題的能力。這些都是課本上無法學到的寶貴經驗。

對於未來想要參與交換的同學，我有幾點建議：

首先，在申請過程中務必要 **提早規劃、留意 Email**，不論是語言檢定、文件準

備還是與交換校聯繫，都可能需要比想像中更長的時間。其次，在生活上的要做好心理準備，**外食昂貴、週日商店關門**等文化差異剛開始會帶來不便，但只要慢慢適應，就能體會到當地生活的節奏。第三，要勇於嘗試，不論是和不同國家的同學交流、參加在地活動，還是利用假期到其他國家旅行，這些體驗都會讓交換生活更加豐富，也能開拓眼界。總結來說，交換生活雖然有辛苦的部分，但絕對是一段值得的旅程。它讓我跳脫舒適圈，在學業之外獲得更多關於文化、生活與自我的啟發。我相信這段經歷，會成為我未來面對挑戰時的重要養分，也希望更多同學能勇敢踏出這一步，去體驗世界的廣闊與多元。

附錄



德國隨處可見的 kebab



參與交換生認識學校活動



在達姆留下的台灣



德國第一次滑雪



與異國學生一起遊玩海德堡