

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學期赴德國慕尼黑工業大學出國報告書

出國期間：2025年09月30日~2026年03月19日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 電機資訊學院 資訊工程系 醫學資訊所

職稱：碩士

姓名：呂軒名

中華民國 115 年 3 月 24 日

中文摘要

這次出國交換，我希望給自己一段喘息與重新思考人生方向的時間，同時體驗國外生活、提升英文能力，並透過旅行拓展視野。在申請過程中，我透過說明會了解流程並選擇德國，後續依照學校規劃準備資料與選課。TUM 的課程強度高，學習氛圍佳。

生活上，我多半自己煮，也把握時間到各地旅行，逐漸找到自己喜歡的生活與旅遊方式。這段經歷最大的收穫在於心態的轉變，從凡事追求準備完善，轉變為先行動再調整，也學會面對不可控的事情保持彈性與從容。

整體而言，這半年讓我更加認識自己，也拓展了對世界的想像，是一段非常重要且難忘的經歷，並成為我持續前進的重要動力。

英文摘要

During this exchange program, I aimed to give myself a period to pause and reflect on my life direction, while also experiencing life abroad, improving my English skills, and broadening my perspective through travel. During the application process, I attended an information session to understand the procedures and ultimately chose Germany. I then followed the school's requirements to prepare my application materials and course selection. The courses at TUM are academically demanding, and the overall learning environment is highly engaging.

In terms of daily life, I mostly cooked for myself and took every opportunity to travel whenever my schedule allowed. Through these experiences, I gradually discovered my preferred lifestyle and way of traveling. The most significant takeaway from this journey is a shift in my mindset—from wanting to be fully prepared before taking action to being more willing to act first and adjust along the way. I also learned to stay flexible and composed when facing things beyond my control.

Overall, this six-month experience has helped me better understand myself and expand my view of the world. It has been a meaningful and unforgettable chapter in my life, and it continues to motivate me as I move forward.

目次

目的.....	4
申請過程.....	4
研修期間.....	5
心得.....	5
建議事項.....	6
總結.....	6
附錄.....	8

目的

此次出國交換，我在出發前有幾個自己希望能達成的目標。

第一個是給自己一段 gap year 的時間。自從上研究所之後，生活幾乎都被研究和課業填滿，很少有喘息的空間。如果一畢業就接著當兵、工作，未來可能會長時間處在同樣的節奏中。這趟對我來說更像是一段讓自己放鬆、充電的過程，同時也在尋找人生中有沒有其他的道路。

第二個是體驗在國外生活，我希望累積一些實際在國外生活的經驗，讓未來如果要考慮移民或到國外工作時，可以有更真實的依據，而不是只靠想像做決定。

第三是提升外語能力。之前在研究所的課堂中，需要和外籍生一起討論報告，我發現自己的英文口說其實不太好，也不太敢開口講話，所以希望透過這次長時間待在國外的機會，讓自己更習慣用英文溝通。

第四是透過旅行拓展自己的視野。我想利用這段時間到不同地方走走看看，在過程中思考自己想要的是什麼，以及未來的人生方向。

最後，也是希望能進入世界頂尖大學學習，實際看看他們的師資、課程安排以及學生的學習狀態，刺激自己的思考。

申請過程

在申請過程中，我一開始是先參加學校舉辦的說明會。說明會中會邀請曾經出國交換的學長姐以及國際處的專人進行分享，讓我們了解整體申請流程以及一些需要注意的事項。也因為這個說明會，我開始思考自己適合去哪個國家交換。最後選擇德國，是因為我認為最有可能達成我先前設定的幾個目標。

接著，我依照學校的流程開始準備甄選資料。整體內容我先以一頁式履歷呈現自己的學業表現、實習經歷與參與過的專案，後續再補充自傳、申請動機，以及交換前、中、後期的完整規劃。

其中我花了蠻多時間在研究選課。這邊也想分享一個我實際踩過的坑：TUM 的課程非常多，也有不少很有內容的實作課與實習課，但這類課程通常需要參加「課前會議」（我選的那堂大約是在開學前一個月）。如果沒有參加這個會議，基本上就無法修該門課，這點是比較容

易忽略的地方。

研修期間

在交換期間，修課是很重要的一部分。TUM informatics 的課程主要分為 practical course、seminar 和 lecture。我自己的選課策略是選一堂 practical course 加上兩堂 lecture，避免準備期末考時的負擔過重。

其中我最想分享的是 practical course 的 System Programming。台灣在這方面的課程資源相對較少加上我一直蠻好奇這領域的知識，所以當初一看到這堂課就決定要修。上網查評價時，有人說這是 TUM informatics 數一數二硬的課，但我還是抱持著「就算被當也沒關係」的心態去嘗試。這堂課共有 8 個作業，每一個都非常花時間，但收穫也很多。我覺得非常值得，因為只要作業測資有通過，基本上就可以通過課程。另外，線上討論區同學都很積極參與討論，我很喜歡這種學習氛圍。

我也修了一堂 AI in Medicine，內容與我在成大的研究高度相關，因此上起來相對輕鬆。不過課程中也提供了許多我之前沒有想到的觀點，整體來說同樣很有收穫。

生活方面，食物其實有點不太習慣價格又偏高，所以大多時間都是自己煮。我記得生日那天原本想吃一頓好一點的餐廳慶祝，但最後沒有找到特別合適的選擇，算是有點小可惜。

在這半年的時間裡，只要課業進度允許，我幾乎都會出門走走，也去了不少國家，有和朋友一起，也有自己獨自旅行。在這些過程中，我更清楚自己喜歡的旅遊方式，也拓展了眼界，讓我意識到世界其實比想像中還要大。這些經驗也讓我對未來有更多想像，並帶來持續努力的動力。

心得

這半年來收穫很多，其中我最有感的是以下幾個心態上的轉變：

第一點是面對不可控事情的心態轉變。這點很大一部分要歸功於德鐵，常常遇到取消或誤點的情況。以前如果遇到類似的事情，我可能會覺得懊惱、煩躁。但現在就如雲淡風輕般地接受，直接思考下一步該怎麼做，而不是一直停留在情緒裡。

第二點是我剛到德國的時候，內心常有一種想法：原來踏出舒適圈之後，才會意識到舒適圈之外有多不舒適。一開始其實很不習慣，因為生活中的很多小事都需要重新學習與適應。很多在台灣根本不用想的小事，在這裡都要重新學習。像是公車來了要不要招手、下車要按哪個鈕門才會開，會不會誤觸警報鈴，這些微不足道的細節，在陌生環境裡都變成了需要判斷的難題。

這種感覺讓我意識到，我們以前的自信，其實是建立在對規則的熟悉上。當我變成那個還在努力適應的人時，我才真正理解那種不安。這段經驗讓我學會用不同的角度看待處於「不熟

悉」環境的人，也讓我在遇到不同背景或是同樣還在熟悉的人時，更能感同身受對方的處境，也會更主動地給予幫助。

建議事項

健保的部分，德國每個月的健保費其實不便宜，可以多利用健保去打疫苗、做健康檢查或洗牙等，讓這筆費用花得更有價值。

手機門號方面，我自己使用的是 fraenk。在交換期間我去了十幾個國家，整體訊號都算穩定，使用體驗不錯、流量也夠。

銀行的部分，我主要是使用 Revolut。無論是日常消費、和朋友分帳，或是綁 Apple Pay 使用都很方便，對交換學生來說已經相當夠用。

另外，如果有申請延長簽證的安排，一定要提早好幾個月開始準備，因為整個申請流程與等待時間都相對冗長。

最後，剛到德國時記得要完成一些必要的行政事項，例如入籍、繳交廣電費等。目前簽證多為個人預約制，越早預約越好，因為整體時程其實不太容易掌握。

總結

這半年的交換生活，對我來說會是人生中非常精彩且重要的一塊拼圖。現在回想起來，仍然覺得有點不可思議。回過頭看，也更清楚地感受到自己的改變與成長，內心是滿足且踏實的。

能夠經歷這一切，我覺得自己非常幸運也很幸福。同時，也有很多人需要感謝。首先想謝謝當初願意踏出舒適圈的自己，也謝謝一直支持我出國交換的爸媽，以及成大提供這樣的機會，讓我能有這段難得的經歷。另外，也很感謝當初讓我萌生交換想法的欣珉學姐。

在交換期間，我也認識了很多有趣且重要的人：yunyun、kiki、evelyn、ariel、jerry、fish、ya、alice、jenny、wesley、charles，能和大家一起玩真的很開心。除此之外，還有所有曾經相遇過的朋友與陌生人，以及一路上遇到的每一份善意與溫暖，我都會好好記在心裡。

這段經歷不只是一段旅程，更是一個讓我重新認識自己、也重新看待世界的過程。我相信，

這些累積下來的經驗與感受，會在未來的每個時刻持續影響我，成為支持我往前走的力量。

附錄

1.在慕尼黑觀看當地籃球比賽



2.AI in medicine 期末考試



3. 參加 TUM Informatics 新生說明會



4. 學生宿舍與朋友一起煮飯



5. 參加慕尼黑啤酒節



6. 參加學校搶帽子活動

