

姊妹校交換計畫心得

姓名	陳昱妍
系所	心理四
前往交換國家	德國
交換學校	路德維希港應用科學大學
交換時間 Ex. 2016 年春季班	2017 秋季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. Germany Today: 這堂課會介紹德國的政府，歷史，經濟等，對了解德國會有比較具體的幫助，建議要上。 2. 德文會話課「konversation + aktuelle Themen und Textarbeit」: 這堂課屬小班制，每周老師會設定一個主題或給一篇文章，在課堂跟同學們討論。難度偏難，但沒有限定語言程度，所以想要讓德文快速進步可以來上這堂課。 3. 德文語言課: 德文主要的進步就靠這堂了! 強烈建議要上。
宿舍概況	<p>學校宿舍皆位於校外，且交通方便，共分成合住公寓及學生宿舍。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 合住公寓 WG: (Kanalstrasse, Prinzregentenstrasse) 像大樓或公寓，每戶 2~3 人，共用廚房和衛浴，但每人有自己的房間。有些房間是雙人房，不過學校會事先確認每個人住雙人房的意願，才進行分配。Kanalstrasse 每戶設有洗衣機，Prinzregentenstrasse 地下室設有洗衣間。 - 學生宿舍: (Heinigstrasse) 皆為單人房，含衛浴和簡便廚房。男女皆住同一棟宿舍，地下室設有洗衣間。
支出金額	<p>總花費約： 台幣 33 萬 (不含中正學費)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 機票：來回共約台幣 4 萬 - 簽證費用： 含簽字公證共 80 歐

	<p>(2017/09/01 後調漲成 95 歐)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 德銀限制提領帳戶開戶手續費：150 歐 - 保險費： 約台幣 4700 元 (學校接受台灣保險公司的保單) - 學生會費：122.75 歐 - 住宿費用：(大多為單人房) 雙人房： 每月 180 歐+押金 300 歐+網路費管理費等 120 歐。 單人房： 每月 300 歐+押金 300 歐+網路費管理費等 120 歐。 - 每月餐飲費： 120 歐(自己煮)。 註：外食的話簡單的三明治一個 3~4 歐，餐廳一餐 10 歐上下、學校食堂一餐 2.5 歐 - 每月當地交通費： 學期票 165 歐。 註：一學期內可不限次數搭乘特定範圍內的公車、輕軌電車、火車慢車(不含 IC, EC, ICE)。 - 其他支出： 旅行：每趟的天數和物價不同，但德國物價大致是台灣的 2,3 倍，交通和住宿也大約是 2 倍多。
--	---

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

申請：

建議取得德文語言檢定，對於申請錄取會比較有利。其次，成績證明及在學證明等，最好用最新的版本。其他根據國際處網站上的公告準備即可。

簽證：

簽證的時段非常搶手，強烈建議一拿到交換錄取通知書，當天就上網預約。簽證過程繁複且耗時，共分成以下幾個階段：(1)到台北德國在台協會辦簽字公證，公證德銀開戶的資料(2)收到公證資料並寄開戶文件到德國(3)收到開戶成功的電子郵件(4)把錢匯到德國的戶頭(5)收到財力證明的電子郵件(6)到台北德國在台協會辦簽證(7)收到德協通知簽證辦成功的電子郵件，並回傳預計出國的日期和保險(8)收到護照及簽證。

暑假是辦理簽證的旺季，以上階段共花了兩個多月的時間才完成，每兩個階段的間隔等待時間最少 4 天，最長快一個月，而且這是順利取得沒有被退件的情況，因此務必提早辦理。

網路上有許多非常詳盡的說明文，請務必去研究如何辦理簽證。

另外，簽證的財力證明現在只接受兩種方式:1. 獎學金 2. 在德國的銀行開限制提領帳戶。

附註:限制提領帳戶開戶時會收 150 歐，因此匯款時最好多匯一些，財力證明才會是足夠的金額。

行李:

雖然聽說路德維西港是全德國最暖的地區，但冬天還是常常在 2~-2°C。除了多帶幾件台灣的保暖衣物之外，建議帶件羽絨衣。另外，手套等保暖配件在當地也很容易取得，因此不用擔心。九月初剛到德國時已經稍有涼意，約 18°C，因此建議也帶幾件薄外套。夏天的話，聽說要到六月才會熱，6~8 月大概是 35°C。

生活用品方面，德國的文具比較貴，建議帶一些台灣的文具過去。而食物的方面，可以帶一些調味料，不過附近也有許多亞洲超市(亞超)，因此只需要帶足夠撐過剛到幾週的分量即可。

錢的方面，建議帶 1500~2000 歐，因為一開始會有將近兩個月沒有銀行卡，無法拿到錢的空窗期，而這時又常需要繳錢或買生活用品。不過一但拿到租屋契約或入籍證明，就能去德銀啟動帳戶，銀行就會將卡和密碼寄到家裡。不過在卡還沒寄來之前，可以帶著護照到銀行臨櫃提款。

另外，建議帶信用卡或 visa 金融卡(要開海外提款功能)，一方面方便訂住宿和車票等，另一方面若突然急需用錢，家人也比較方便匯款。可在國外刷的 visa 金融卡:第一銀行，華南銀行，聽說郵局的 visa 金融卡也可以，建議辦卡前先詢問服務人員能否在海外刷卡及線上消費。

語言:

德國人的英語能力因人而異，學生和服務業英語能力佳，一般商店店員的英語能力有些不錯，有些不太好，而老年人的英語能力有的不太好。因此，請在去德國前認真地讀一下德文，起碼要有能夠比手畫腳的能力。建議學習問路，搭車，購物，銀行辦事等生活實用方面，可以的話，也建議練習德文聽力，對於在德國生活會有很大的幫助。

交換期間

剛到德國的手續:

到德國第一天，學伴會帶你到國際處簽租屋契約並領取鑰匙。之後學校會發租屋契約下來，就可以去移民署辦入籍。當入籍辦完後便可以去德銀將帳戶激活(或

者有的行員會請你去寄表格)，之後德銀會分兩封信將卡和密碼寄給你，都拿到後就可以開始使用裡面的錢。總共需要大約兩個月，因此請務必多帶錢或卡過去，以撐過一開始的日子。詳細需要的金額在前面-行前準備:行李有提到。但是當你真的還是快沒有錢了，可以帶著護照到德銀嘗試現場取款。

最後離開德國的手續:

退籍手續學校會統一幫我們將表格交給移民署，因此除非要比較早離開，否則只需將表格填完，交到國際處即可。可退籍的時限為一周前。若是有保德國的保險，要提早去取消。由於我是保台灣保險，因此這部分可能要上網查詢別人的經驗。最後是銀行帳戶，銀行帳戶一定要最後關，以免還有尚未繳清的帳需要繳，關閉限制提領帳戶時需要退籍證明，因此也是一周前才能辦理，不過關閉的速度有快有慢，建議還是要多預留幾天，不要拖到最後。

心得:

新的學習

到德國第一個想法是:德國和台灣大同小異。許多事情只是換了一個包裝或換一種形式出現，本質是一樣的，因此應保有不卑不亢的態度。德國鼓勵主動，上課鼓勵主動發言，許多資訊需要主動詢問才能得到，因此也需要更加在意自己的權益，並且適時地主動爭取。我很欣賞德國的法律制度，例如:對於塑膠袋減量的政策，以及工作時間的法律規定等。因為這些是台灣也有而且易於觀察的制度，這讓我對於法律規範有新的一層認識。再者，由於我住的是合住公寓，隔壁房的室友是歐洲人，因此當一起煮飯時，我學習到新的飲食習慣。雖然這樣的飲食習慣變化性不如亞洲食物多樣化，但是烹飪時間能夠大幅減短，讓我能夠有更多時間做其他安排。再來是我發現日本的國際地位非常高，這是在台灣時沒有感覺到的，這讓我開始思考日本高國際地位的原因。可能是來自他們對自我的高度要求，我也希望能以這樣的精神自我勉勵。最後是我觀察德國的一些中型城市的建築都不高，原因可能來自某部分的人喜歡住商分離，因此市中心不需要建高樓大廈來分擔人口壓力。我一開始時不太能理解，但當去到學伴家時，我才了解是因為德國對於生活品質的重視。這也可以從超市的有機食品觀察到，德國超市的有機食品並沒有比一般食品貴很多，這可能是因為購買意願多而使成本降低所致。

負向經驗

在德國的生活因為語言不是熟悉的母語，有時需要更加努力，在台灣輕鬆可以解決的問題，在那裡有時可能會需要2倍心力去應付。雖然有時能夠用英語解決，但一方面不是每個人英語都很流利，可能一時間找不到會英語的服務人員。再方面到了德國若繼續用英文，德文口說的進步速度會很受限。在跟陌生人接觸上，德國人沒有想像的那麼冷漠，但是會需要我們主動開口。在那裡有些人會存著一點優越感，因此有時候會遇上歧視問題，雖然這可能讓人覺得受傷、憤怒甚至消

極，但由於自己是少數，因此想解決這種情形，除了請會德文的人陪伴以外，就是得努力加強自身語言及專業能力。但是建議學弟妹不要把這些負向經驗看得太重，甚至讓它影響自己，畢竟不該讓這樣的經驗影響到去交換該得到的東西。

自己最大成長

相較於在台灣的生活，在德國的日子有時比較吃力，但也因如此，我的收穫遠超過原本安逸的日子。在德國時，我學會在意自己的權益，以及主動爭取，同時，我也變得更加積極。因為有時自己稍不留意便會錯過重要資訊，或者沒有將事情弄清楚而導致嚴重的後果。在這種時候我也學會把握資源，因為有時外界能給自己非常合適的幫助，而這些幫助是自己無法獨自完成的。另外，以前覺得上課聽不懂是自己的問題，上課發言一定要自己有充足準備，但在那裏因為老師的鼓勵，我上課時更會勇於發言，這樣除了能夠快速地釐清不懂的觀念，還能讓老師了解班上同學的學習狀況。除了語言及口說方面的成長外，自己抓重點的能力也有提升，因為我的德文不如英文及中文那般流利，因此我必須練習每次都講最關鍵的句子，才能在最短的時間內得到對方的回應。到德國後我漸漸去除崇洋的想法，認為其實大家都是人，會經歷的事物都相同。或許德國的技術有比我們優秀之處，但我們仍應該秉持著自己的判斷價值，獨立思考，看到對方的優點努力學習，看到缺點加以警惕。此外，由於學生的旅行預算不多，因此我在旅行時學會運用各種資源，讓自己以最少的經費完成旅程。在旅程中，常常會遇到讓人措手不及的事，而因為隻身在外，我必須想辦法度過難關，因此加強了我對危機應變和處理的能力。

是否建議同學去交換

當然，去德國交換回來最大的收穫莫過於視野的拓展，有許多觀念和想法會藉由觀察當地人的作法後，重新思考，激發自己新的想法，我覺得這是相當有趣而且有意義的一件事。由於文化差異比想像的還大，對我來說生活處處是學習，每個地方都有我可以重新思考並沉澱的地方。德國是當前歐洲最先進的國家，在德國除了可以觀察到歐洲歷史長遠的影響，還能比其他大陸更輕易的接觸到不同國家的文化，是個擁有豐富學習資源的地方。此外，到異地遊玩和在當地長期生活的收穫截然不同，在當地長期生活能夠真正深入了解一個國家，並且留下較深刻且具有啟發的影響。因此我想在這裡跟學弟妹說：只要有機會，一定要出去看看！

附註：

- 德銀地址：Ludwigspl. 1, 67059 Ludwigshafen am Rhein
- 市政廳地址：Rathausplatz 20, 67059 Ludwigshafen
- 移民署地址：Marienstraße 8, 67063 Ludwigshafen(需事先預約)
- 推薦的亞超地址：
Berliner Str. 18, 68161 Mannheim(較大，東西較多)

Kaiserring 10, 68161 Mannheim(較小，較近)

- 郵局地址：Rathausplatz 23, 67059 Ludwigshafen am Rhein
- 找最近的郵局及郵箱網址：
<https://standorte.deutschepost.de/Standortsuche?standorttyp=filialenverkaufspunkte&ort=Ludwigshafen%20am%20Rhein>
- 影印：
學校 ASTA(學生會，位於 A 棟，也就是國際處那棟地下室)可以印，較便宜。
外面的影印店地址：Rathauspl. 10, 67059 Ludwigshafen am Rhein(外面的相對較貴)
- 推薦的歐元商店 Tedi, Euroshop(類似大創，連鎖的超便宜商店)
- 推薦的平價賣場:Lidl, Aldi, Netto, Penny
- 推薦的長途客運 Flixbus 網址：<https://www.flixbus.com>
- 國際處網址：
<https://www.hs-lu.de/en/international/exchange-students-from-partner-institutions.html>
(含學校行事曆及英文授課課程。位於 A 棟 2F，不過德國的 2F 相當於台灣的三樓，因此雖然搭電梯時按二樓，走樓梯的話要走到三樓)
- 選課網站網址：<https://qisweb.icms.hs-lu.de/qisserver/rds?state=user&type=0>
(可由 Service>Hochschulportal 進入選課系統，可以看到自己選的課，以及當天是否有停課。這裡有全校開設的課程，不過英語授課的課程僅限於國際處發的那本英語授課列表，上面列出的課程才是英語授課。此外，學校網頁可以切換到德文版網頁，資訊會更充足)
- 宿舍說明網址：
<https://www.hs-lu.de/en/international/exchange-students-from-partner-institutions/before-mobility/housing.html>
- 聽說不錯的曼海姆大學體育社團：
https://www.hochschulsport.uni-mannheim.de/angebote/aktueller_zeitraum/index_heute.html
(含體育社團一覽表及授課時間地點等資訊，在左邊 Downloads > Sportprogramm 內，裡面有超多意想不到的運動課程可以參加)
- 推薦的電信：
Lebara(一開始學校送的 sim 卡就是這家，若一次買較多流量會比較便宜)，Vodafone(若一次買的流量不多，這家較便宜)，兩家皆有台灣的國籍選項，第一次用需要到店家開 sim 卡，之後只需要到各大超市(例如 Lidl, Rewe)就能購買加值點數，Lebara 甚至能夠在 App 上用信用卡加值。如果想出國玩，建議問清楚自己的電信是否支援要前往的國家。
- 電視台信：

德國的電視台是直接跟人民收錢，但學校超好，會幫你繳。所以只要收到 ZDF(德國第二電視台)的信，拿去國際處就對了。

- 窗戶開法:

下圖是德國常見的窗戶，它可以向上開，也可以向側開，窗戶把手的指向可以控制開的方向，而把手向下是鎖起來。因為發現很多人一開始不知道怎麼開，所以在這裡附註。



- 公車及輕軌到站 app:

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.taf.rnv&hl=zh-tw>

Apple:

<https://itunes.apple.com/tw/app/rnv-start-info/id421102619?mt=8>

- 便宜經濟又實惠的外食:土耳其沙威瑪 Döner

- 國際處辦的 Excursion: 國際處會定期舉辦一些戶外教學，內容很不錯，而且比較便宜，很推薦參加。