

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	蔡0芳	學號	
性別	女	就讀本校系所	昆蟲學系(所) 四年級
研修學校	TU Darmstadt	研修系所(學程)	生物學系
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	新台幣五萬元整
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 學雜費：0 住宿費：16,000 生活費：約 34,000 來回飛機票：37,919 合計：87,919		
國外修讀學分數	0	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2020.02.29	實際返國日期	2020.03.19

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

一、緣起

從很小的時候，出國留學便一直列在我的夢想清單中，我想去體驗國外的生活，想在國外環境學習，想講出一口流利的外語，想結識世界各地不同的人們。而在進入中興大學之後知道可以有機會申請半年的交換，我便努力在大四之前將畢業所需的課程修完，計畫在大四下學期的時候出國交換。

二、研修學校簡介

相較於德國喧囂的其他大城市，TU Darmstadt位在距離法蘭克福不遠的達姆施塔特，一個靜謐的小城市，是德國歷史悠久的理工科技大學，創立於1877年，前身為1868年創立的大公黑森州理工學院，兩次入選德國大學卓越計畫。該校共有13個學院，4個跨學科系，5個特別研究領域，提供約100項專業課程，其機械工程、電氣與電子工程以及經濟信息工程等主要工程領域學科多年位列德國前三，被譽為優秀工程師的搖籃。達姆施塔特大學約有26000名學生在讀，於2018年QS世界大學中排名253。

三、國外研修之課程學習(課內)

到學校報到搬進宿舍後我的交換生活便正式開始啦！在開學前有個為期一個月的密集德文課程可以上，只要通過期中、期末考便有學分可以拿。在每天一到五的早上4個小時的上課期間，我結識來自世界各國的朋友，有同樣來自臺灣的，也有從香港、印尼、韓國、印度、土耳其、西班牙、非洲和加拿大來的，因為老師課程的設計，每個人一定都會跟班上其他人有互動，所以不想便熟都

難。

我個人很喜歡這樣的教學方式，不只有老師在台上口沫橫飛的講課，而是每個人都有開口的機會，練習說德文的夥伴也會一直換，更有趣的是不只是練習說德文，有時大家也會教彼此說自己的母語，我們班就像個小型聯合國似的，超級國際化，下課休息的空堂還會相約到樓下的小型咖啡廳喝喝咖啡飲料，整個校園充滿各樣的交談語言，學生三三兩兩聚在一起交流文化，討論生活、課業，無所不談，流淌進入我耳中的話題不再侷限於一直以來熟悉的臺灣文化。

四、 國外研修之生活學習(課外)

在上課之餘，我們這些交換生也要忙於申請各種資料，包括入籍、辦保險、繳註冊費等等，繳完註冊費便可以拿到學生證和 Athene card，學生證是交通卡，在一定範圍內可以免費搭公共運輸工具，而 Athene card 我們都笑說這才是真正的學生證，因為借書要用它，到學餐吃飯付錢用它，宿舍的洗衣也要用它。

歐洲的學生宿舍都會提供廚房可以使用，因為外食真的太貴了，一頓飯大概都要 6 歐以上，不學會自己煮飯真的荷包會大失血，所以在沒上課的時間同學們會揪一揪到市中心逛逛，順便買買食材還有啤酒到某個人的宿舍聚餐狂歡，聯絡感情。雖然是在德國生活，但因為比較親近的朋友多是韓國人，所以每餐幾乎都會有燒啤和年糕鍋出現，真的是很特別。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 結交到來自世界各地的朋友，體驗文化衝擊。
2. 想要學好一種語言，真的是到當地學習成效較高。生活充滿著德文，即使德文不流利，也會努力拼湊現有的單字來溝通。
3. 學會尋求幫助。剛到當地什麼都很迷茫的時候，只能厚著臉皮到處尋求可以解決事情的管道，最終發現大部分的人都很願意幫忙的。
4. 學會擁抱只有一個人的時間。一個人的時候可以思考很多事情，因為熟悉的家人朋友不再身邊，也漸漸學習如何一個人做決定，一個人排解負面的情緒，內心變得更加強大。

六、 感想與建議

因為 COVID-19 的關係不得不提早結束交換回臺灣，回國後真的有段時間是迷茫、消沉的，那時乖乖在家接受居家檢疫之餘，真的是什麼事情也不想做，心理上的自我懷疑還有生理上的時差不適，14 天真的滿快就過了。我依然清楚的記得，重見光明那天我告訴自己一定一定要再找機會去國外生活一段時間，就算不是交換也可以，這是跟自己的約定，也是想讓這次的交換有個美好的結尾。

雖然這次的交換遇到很多突變事故，但是我還是很開心有出去那麼小段的時間。從申請交換到真的出國到交換學校的過程中，很多事情都是陌生的，也都是第一次的經驗，要自己去申請學校、自己去辦簽證、自己買機票查旅程的路線圖……，所有的所有都是未知的，都是靠自己的力量一步步往前摸索，我覺得學校給我們足夠的資料和幫助去和交換學校做交涉，也給我們足夠的空間在交換的過程中成長，我不後悔出國交換的決定，只是感到可惜沒能完成原本應該待滿六個月的學習計畫。



↑ 德文 A1 班期中考後老師帶我們逛校園時拍的全班大合照



↑ Darmstadt 商店區的大廣場



↑ 德國普遍的交通工具，公車和電車的專用道

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw