

# 德國 富特旺根應用科技大學 交換心得

Summer semester 2025

企四 A 郭庭華

## 一、行前準備(簽證、保險、網路)

我選擇了 Expatrio 公司的 Value Package，因為它整合了交換學生在德國生活所需的多項服務，包括 TK 公立健康保險、落地保險（簽證申請時必備）、國際學生證（ISIC），以及一個歐洲銀行帳戶與金融卡。每個月的生活費會自動從限制帳戶(blocked account)匯入該銀行帳戶，幾乎沒有時間差，而且可以直接綁定手機支付，使用上相當便利。雖然不一定需要再額外開設其他銀行帳戶，但仍建議同時辦理 Revolut 或 Wise 這類虛擬銀行，以分散資金風險，避免所有生活費集中在同一帳戶。此外，也建議在出發前先於台灣兌換大約 1,000 歐元現金，或準備可在歐洲使用的台灣信用卡，以備不時之需。

在健康保險方面，德國制度區分為公保與私保，選擇相當多元，費用也依保險性質而有所不同。由於 Expatrio 與 TK 德國公立健保公司合作，因此我直接選擇了這項方案，無需再額外比較其他保險公司。TK 除了提供基本醫療保障外，還可報銷子宮頸癌（HPV）疫苗的藥費，學生僅需自付注射費用；若有需求，可以預約婦產科（Frauenheilkunde）諮詢與施打。

此外，我有在台灣多保留學生旅遊險，涵蓋交通意外，國外醫療保險等，可看個人需求加保。

至於簽證部分，我於 3 月出發，大約在 2024 年 12 月初便完成長期簽證的預約。一般來說，網路上的經驗分享多半提到審核時間至少需要兩週，但可能因為我剛好趕上聖誕假期前最後一批送件，實際上僅花了約 9 天就收到簽證。簽證辦理當天，申請人必須親自前往台北 101 的德國在台辦事處，而且務必要提早抵達。我原先預約的時間是 9:50 - 10:00，但因早上交通嚴重塞車，我恰好在 10 點整才抵達大樓，因此被拒絕進入辦事處。工作人員明確表示，必須在 9:50 前抵達才能進入辦理。後來我立即寫信向辦事處說明情況，對方才破例允許我在當天下午 2 點重新辦理。若真的不幸遇上遲到的狀況，可以嘗試以書信或電話說明原因，但能否補辦仍需視當時情況而定，不一定都會成功。

## 實用提醒

- 提早到場：建議至少提早 30 分鐘抵達辦事處，避免交通延誤。
- 文件齊全：申請簽證所需的文件務必至德國辦事處官網逐一核對，記得護

照需簽名。

- 現金準備：辦理簽證時需以現金繳費，建議提前準備好足夠的金額。
- 分散資金：建議除 Expatrio 帳戶外，準備部分歐元現金或到當地時申辦虛擬銀行(Revolut、wise)，避免單一帳戶風險。
- 健康保險細節：若選擇 TK，可留意 HPV 疫苗等醫療補助。

網路部分，建議先買漫遊或 esim，一下飛機即可使用，能作為尚未辦妥德國門號前的過渡方案。

## 二、學校介紹與課程學習

Furtwangen University (HFU) 共有三個校區，其中主校區位於黑森林中間，是德國海拔最高的大學。因科系因素，商學院交換學生通常會被分派至 Schwenningen 的商學院校區。校園範圍與城中校區相近，初到時給人一種親切感。此外，學校的一棟舊大樓前身是鐘錶工廠，因此內部仍保留工廠式的走廊格局，我在最初的一個月裡經常因此迷路，成為有趣的生活插曲。

在正式開學前，學校會安排約兩週的德文密集訓練課程，除了加強基礎語言能力之外，也會同時介紹學校各單位的業務範疇、聯絡方式，以及相關實用資訊，例如 TK 公立保險的使用說明。值得一提的是，學校還會統一協助辦理入籍 (Anmeldung)，這對剛抵達德國的學生來說相當貼心，省去了不少預約和行政上的困擾。

此外，學校也會為交換生安排 學生輔導員 (International Coordinator)，在我這一屆是由一位中國籍老師擔任，只要有校內問題都可以直接向輔導員諮詢，能更快獲得協助與解決方式。每位交換生同時也會分配到一位當地學生學伴，能在生活大小事上提供協助，例如交通、購物、或日常生活適應，讓初來乍到的學生更容易融入當地環境。

在 HFU，學期初提供約三週的自由選課期，學生可以旁聽任何感興趣的課程。與台灣最大的不同在於：要獲得學分與成績，必須註冊考試；若沒有註冊，只能以旁聽生身份上課，無法參加考試或取得學分。我最後正式選修了三門課程，分別是德文 A1 語言課、企業倫理，以及以旁聽方式修習的認知心理學。在課堂上，我觀察到德國學生非常勇於提問與表達想法，師生之間的互動相當熱絡，老師也十分鼓勵討論。課程評量方式通常以期末報告或期末考試為主，佔總成績約 50% 左右。雖然評量占比高，但 HFU 的期末週長達三週，給學生充裕的時間準備。

在活動方面，HFU 的國際處為交換生安排了許多校外教學，例如附近城市的一日遊，以及長途旅行如 柏林五天四夜。由於個人行程安排，我僅參加了

Schwenningen 城市導覽與 Freiburg 一日遊，而柏林則是與朋友自行前往。

校內則有多元的交流與文化活動。例如：

歡迎會：能認識來自不同國家的學生與學伴。HFU 商學院設有 International Business Program，約有 20% 的學生來自德國以外，因此學伴並不一定是德國人，例如我的學伴就來自希臘。

國際日 (International Day)：能品嚐各國學生準備的特色菜餚，並欣賞音樂表演、時裝走秀與舞蹈體驗。

野餐日：大家聚在草地上玩桌遊、品嚐德國零食，享受陽光，非常具有歐洲風情。

除了文化活動，學校還提供豐富的運動社團，每週一至週五都有不同項目，學生可免費參加，如瑜伽、游泳、羽球等。我特別參與了羽球社團，透過運動更容易與同學建立連結。

在課餘時間，鎮上也有不少活動與聚會。商學院與校外酒吧曾合辦 Karaoke 派對，宿舍則固定於每兩週的星期二舉辦派對。此外，鎮上還會不定期舉辦啤酒花園、市集或城市慶典。這些活動都讓我深刻感受到德國人對於派對與社交的熱情，並體驗到不同於台灣的學生生活氛圍。

赴歐洲交換其實有相當多獎助學金機會，包括東吳校內可申請的學海飛颺計畫、戴式基金會獎助學金與高教深耕計畫，有符合資格的話，都很推薦試試看。此外，德國巴登-符騰堡邦也有針對國際學生設置的獎助學金，雖然 HFU 沒有直接提供申請管道，但可透過東吳國際處進一步詢問。這些資源對減輕在歐洲的生活開銷都有很大的幫助。

### 三、食衣住行

#### 食

雖然 Villingen-Schwenningen 規模不大，但各類超市應有盡有。我最常去的是 Edeka 和 Aldi：前者食材種類齊全，但價格相對較高；後者離學校最近，尤其肉類選擇較多。在德國，外食一餐通常要台幣 500 - 600 元，因此自己買食材下廚可以省下不少費用。平日時因為要上課，我常在 Mensa (學生餐廳) 或附近的麵包店買三明治，價格比餐廳便宜許多。由於德國有大量土耳其移民，幾乎每個小鎮都能看到 Kebab (土耳其烤肉) 店，一份分量大、價格便宜，蔬菜比例也高，是很受歡迎的一項食物。

此外，德國的咖啡廳普遍提供大份量的蛋糕。如果食量較小，一塊蛋糕搭配一杯飲料就能抵上一餐。不過當地咖啡的濃縮口味普遍偏淡，若喝不習慣，可以試試宿舍步行約 15 分鐘的咖啡廳 Stulle three26，味道更接近台灣的風格。

#### 衣

德國南部屬於內陸氣候，早晚溫差大且偏乾燥。即使是 7、8 月白天氣溫僅約

20-21 度，晚上卻常降至 10 度以下，因此外出時多半需要攜帶 薄大衣或夾克。不過偶爾也會出現高溫，白天可達 30-31 度，夜晚則在 17-18 度左右。由於多數德國建築物沒有冷氣，在炎熱的日子裡還是需要準備短袖與短褲。整體而言，德國氣候乾燥舒適，少了台灣的潮濕感，即使溫差大，只要準備多層次穿搭即可。

## 行

德國的交通相對便利，只需 58 歐元/月購買 Deutschlandticket（全國交通月票），即可透過德鐵（DB）App 或區域交通 App（如 HVV、MVV）購買。月票適用於全德國的地方及區域公共交通工具，例如區域列車（RB、RE）、市區交通（S-Bahn、U-Bahn、巴士與 Tram），但不適用於長途列車 ICE 與 IC。

需要特別注意的是，德鐵常有誤點或臨時取消的情況。原因通常包括：施工工程、天氣因素、甚至是司機或人力調度不足。若遇上誤點，系統會即時更新資訊，但往往難以預測。因此建議，重要行程請預留充足時間，避免卡在轉車或延誤。

巴符邦另外推出針對學生的 Deutschlandticket Jugend BW 優惠，但需綁約一年，且 HFU 並未與此方案合作，必須自行透過交通公司官網購買。我自己沒有使用過，但若停留時間較長的學生，可以再評估需求。

## 住

學生宿舍的租金相對便宜，因此我選擇入住學校宿舍。宿舍共有兩棟：

舊大樓：由診所改建，價格較低，多為多人共用設施。我住在舊大樓的單人房，但需與 14 人共用廚房與浴廁。

新大樓：新建設施，提供家庭四人房與單人套房，設備較新但租金較高。

宿舍距離學校與超市約 25 分鐘步行路程，雖有公車可搭，但班次僅每半小時一班。一開始覺得有些不便，但在德國，為了節省交通費，走路 40-50 分鐘其實是常見的事，久而久之也就習慣了。

需要注意的是，簽訂宿舍合約時，管理單位會詢問是否要加購床包組。我的建議是，如果特別怕冷或重視睡眠品質，不推薦購買宿舍提供的寢具，因為被子和內襯都非常薄。即使房間有暖氣，我仍常半夜被冷醒，因此建議到自行購買更保暖的寢具。

## 常用 APP

DB Navigator: 查詢火車動態、購票

Omio: 歐洲各國交通路線規劃、購票

Flixbus: 德國境內或跨國巴士

Mvv: 慕尼黑交通 app，可以用信用卡購買德鐵月票

Citymapper: 查詢公車站牌位置和路線。靠近邊境的城市沒辦法透過 google

map 搜尋公車路線(例如 Villingen-Schwenningen)

Tk app:健康保險 app

The fork:餐廳訂位 app，會有折扣

Too good to go:剩食 app，會有很便宜的驚喜餐盒

Ryanair:聯航 app，直接線上 check-in 比較快

Payback:可以累積點數並折價(可以在 Edeka、dm、Netto 等超市使用)

#### 四、交換心得

交換的這段日子，對我來說是一場訓練獨立與自我成長的旅程。離開熟悉的環境後，所有生活大小事都需要自己處理，從課程選擇、交通安排到日常三餐，都逼著我更加重視時間規劃與行程安排。剛開始難免會因為語言或文化差異而感到不適應，但隨著時間過去，我逐漸習慣了當地緩慢而自在的生活步調，並找到屬於自己的節奏。

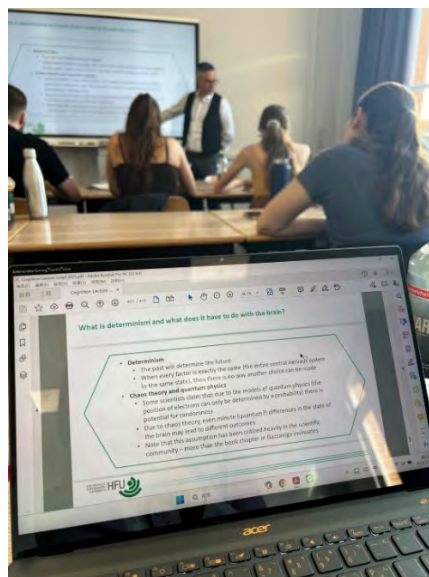
課餘時間裡，我積極探索黑森林周邊的城鎮，也把握假期走訪歐洲各地，總共踏足 10 個國家與德國境內 10 多個城鎮。那些曾經只在書本或網路上見過的景色，如今以真實面貌展現在眼前，帶來無數難以言喻的感動。半年的時光說長不長、說短不短，但我盡力讓自己在這段旅程中不留遺憾——勇敢嘗試、制定計畫，把想去的地方一一實現。

這段經驗讓我收穫的不只是國際交流的眼界，更重要的是對自我有更清晰的認識。我學會如何在陌生環境中安頓自己，也懂得利用時間去探索、反思與成長。生活在異鄉並不是要強迫自己迎合當地，而是學習和調整，從中找到最舒適的平衡和屬於自己的步調。



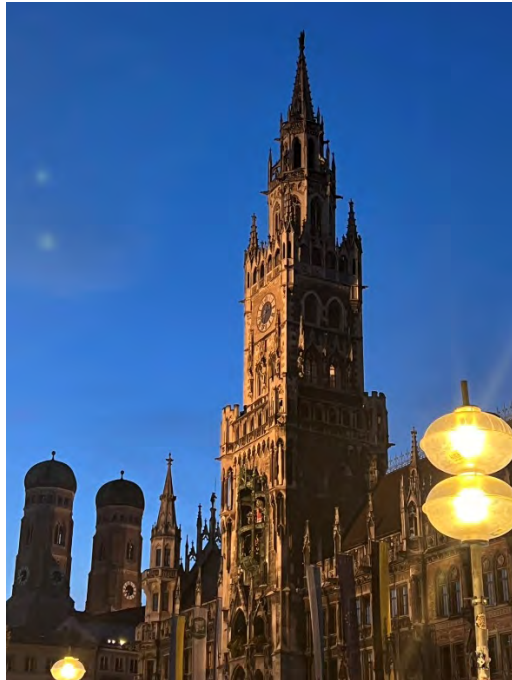
## 五、照片實錄

### 日常生活



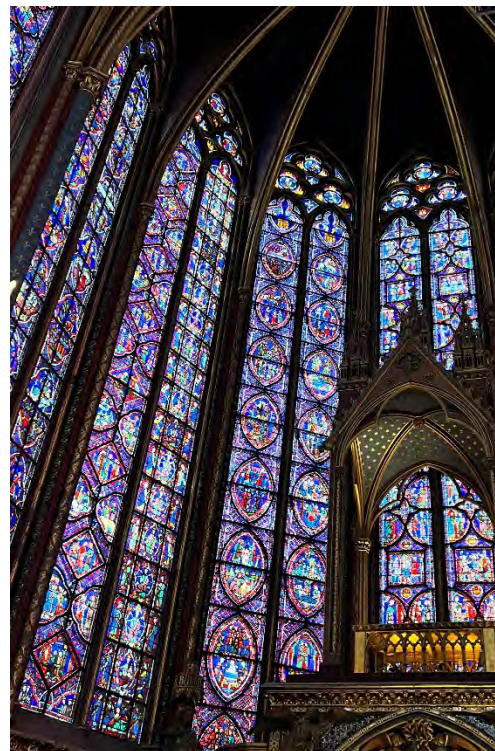
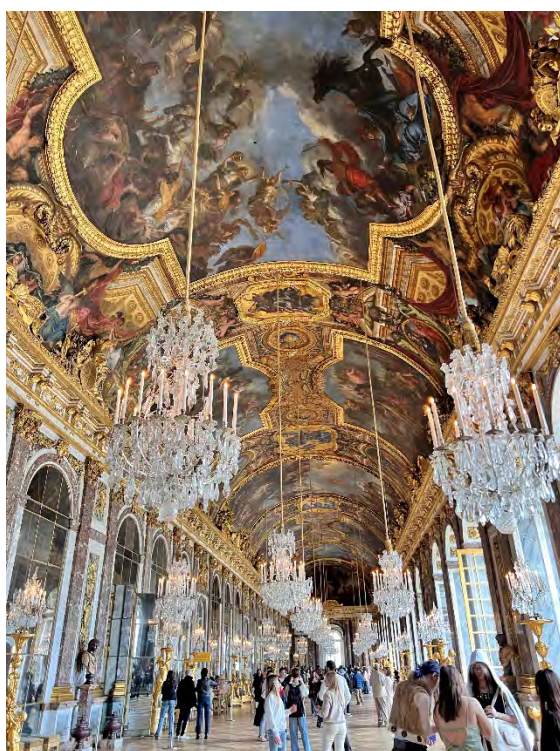


Munich 慕尼黑：是德國南部第一大城市，全德第三大城。其被譽為德國最瑰麗的「宮廷文化中心」





Paris 巴黎：是法國的首都及最大都市，為世界上最多觀光客造訪的城市。





Hallstatt:位於奧地利的小鎮，靠近薩爾茲堡，有「上帝的明信片」之稱。據傳是「冰雪奇緣」的取景地

