

# 赴外交換研習心得

薦送學校：東吳大學

系級：企四 B

中文姓名：趙羿媚

研修國家：德國

研修學校：明斯特大學

## 一、前言

在大學期間赴外交換是我從高中起立下的一個目標，曾經也只是因為高中老師不斷向我們提醒未來有這個機會要把握就讓我銘記到了大學，但一直覺得會是未來發生的事情、是很久以後的事情，而沒想到半年前還在瘋狂寫申請資料、看著學長姐的心得做夢的我，如今也在歐洲待了半年的時間。當初在申請時受到很多幫助，希望透過我的心得讓大家也能有所收穫，對於交換有更多的憧憬與更清晰的藍圖。



## 二、研修學校簡介

我所研修的學校為於德國北萊茵-西發利亞邦的明斯特大學，昔稱為 Westfälische Wilhelms-Universität Münster，目前正名為 Universität Münster，該學校是一所公立綜合研究型大學，擁有 7 所學院，15 個系。明斯特大學的校區建築遍佈於明斯特，依據不同課程與系所上課地點不同，因此課間長達逾三十分鐘，給予學生們換教室的通勤時間。



## 三、交換前的準備

首先要先提醒！明斯特房源一直都很不足，處於一個供給多但需求更更多的城市，因此在確認申請上明斯特大學後就可以開始找住宿了，而更多關於住宿的內容會放在第三點的住！

而除了一開始申請校級交換所需要的文件外，在國際處將基本資料告知明斯特大學後還需要繳交動機信、讀書計畫、成績單及語言證明給明斯特大學方，可以使用前面申請的同一份做修改就可以了喔，而在四月時收到學校寄得信件，裡面包含入學申請所需繳交的文件，繳交後收到確認的回信

後就繼續找房和等入學許可證明。在五月中時收到國際處轉寄的入學許可信就開始要準備下一關難題，辦理簽證！

德國的學生簽證難的部分是要預約辦理的時間，團體簽證相對容易，人數要三個人以上才能向協會申請，個人預約的話只能在開學日期前三個月內辦理簽證，以下是我個人的簽證申請時間軸：

2023/6/14 預約簽證申辦時間 但因預約名字錯誤（網頁問題）以及新護照問題，我在隔週有重新預約時間做申請。

2023/6/17 護照補辦及加急件

2023/6/19 領護照（偉哉台灣行政效率！！）

2023/6/23 重新預約簽證申辦時間

2023/7/12 使用 Expatrio 辦理限制提領帳戶

2023/7/14 限制提領帳戶金額匯款到帳

2023/7/16 申請中華航空學生身份

2023/7/19 前往德國在台協會辦理簽證

2023/7/21 購買機票

2023/8/16 簽證申請審核通過

2023/8/17 回傳預計入境離境日期與保險證明，當天收到回信確認，約一週後收到護照。

預約簽證更詳細的內容可參考以下的網站說明：

<https://willstudy.tw/visa-deu-02/>

在 8 底會收到明斯特大學寄至信箱的註冊信，註冊信會註明需要繳交學期費用，當時金額約 342 歐元，聽說下學期因為學期票包含區域更廣因此有上漲～學期費最主要會包含一些行政費以及學期票。

### 三、交換期間的食衣住行育樂

#### 1. 食



明斯特大學的學

生餐廳總共有五間，分別是 Mensa Aasee、Mensa am Ring、Mensa Da Vinci、Mensa Bispinghof、Mensa Steinfurt 和兩間學校的咖啡廳。

學餐座落於明斯特的各處，當時我們最常約的是 Mensa Aasee 因為近 Aasee，也是最大最明亮的學生餐廳。Mensa am Ring 快靠近 Givenbeck 算是離市區稍遠但也是很大的學生餐廳，有時會有二手拍賣，非常推薦去挖寶，真的很多便宜且無奇不有的小物！

Mensa Da Vinci 在 Leonardo Campus，Leonardo Campus 是 FH münster（另一間明斯特當地的學校）的校區（但我還是有一堂課在那邊上）。

Mensa Bispinghof 是素食學餐，但也是我朋友間最不喜歡的，與其他相比比較小，位置也比較窄。

其中一間咖啡廳近學校健身房（需要額外付費也要額外上器材使用課程）是

Viva Campus Café，天氣好的時候在草原喝咖啡、聊天非常舒服！



Viva Campus



我每次旅遊回來都要吃的學餐香腸！

每週三與週六，在 Domplatz 會有市場，一開始的德文密集課時老師就有安排一起去認識食物的德國名稱與一些特色食物。其中必吃的是炸魚！幾乎每次有去市場都會吃得，來明斯特找我的朋友們我也都會帶他們去吃！零差評！！另外，也可以在快收攤的時候買一些蔬菜、水果都有優惠也會比較新鮮，記得帶零錢在身上，一些小攤販都只能付現。



炸魚有分兩種，都好吃！



## 2. 衣

當初九月中抵達德國的時候天氣超級舒服，但只持續了近一個半月左右，天氣就轉涼了，之前看過心得分享覺得衣物可以少帶一點到當地再買，但個人覺得衣物鞋子，歐洲都沒有比較便宜，除了厚外套難帶以外，還是推薦可以多帶衣服，走前可以在淘汰回台灣不想再穿的～明斯特市中心有 Zalando（各個品牌的衣褲、鞋子都有）、Primark（歐洲連鎖的服飾店，什麼都有賣很好逛），都是課後常去的店。明斯特下雪的時間不多，半年來大概兩三次並且持續兩三天而已，而德國下雨真的很頻繁就不多贅述了。

## 3. 住

明斯特大學並未有針對學生所提供的保障房源，而找房有主要分兩個途徑，都是越早開始越好。

一是申請宿舍，我早在一月初就排了 Studierendwer 的宿舍申請，該申請還需要每個月定期至信箱點選持續排宿舍才能繼續留在等候名單，而後又收到明斯特大學國際處的租房資訊還有 Bischöfliche Studierendwer 能申請，該申請需要履歷、動機信、推薦信、照片以及就讀證明等等的資料做申請，可以申請至多兩個宿舍。

<https://www.stw-muenster.de/online-bewerbung/>

<https://bsw-muenster.de/de/wohnheime/>

而這兩個宿舍申請在過了幾個月後依舊還沒有任何消息（其中一個在我抵達後的兩個月通知我有房源了：），因此我開始嘗試地使用第二個方式利用 WG-Gesucht 網站找尋開放房源，Wohngemeinschaft 是德國常見與室友合租的租房形式，這個網站我個人推薦的方式是下載他的軟體，並且一直刷，一直看，有喜歡的就要趕快寄自己的自我介紹給屋主，因為他們會收到的訊息會非常非常多，所以趕在前面相對的有優勢，有些人推薦可以打德文（至少使用翻譯軟體）會顯得有誠意，個人是覺得主要要針對各個房源的簡介以及看有沒有打需要回答什麼問題在訊息當中，通常都是需要寄到二十幾三十幾則訊息的，我當時寄了 45 則，收到 10 則回覆，分別已找到他人所以拒絕（4 則）以及邀請面試的，面試不僅保障租房人也保障我們，因為我當時人還在台灣所以都是用線上的方式面試，我面試了四間，成功率也是一半一半。我還是很幸運的能在七月中旬將房子的事情確定好，減少了一大焦慮的來源。

另外雖然很看緣分跟運氣，但是以我個人的經驗我非常推薦 WG 合住公寓的方式，除了許多生活用品不用額外購買以外，認識我的三位室友以及轉租給我的女生都是我這趟交換生活得以順利及無憂無慮的一大原因。我們一起烹飪、聊天、散步、看電影、慶生，好多生活大小事都有在地的人能給予協助，也透過他們更認識了德國，自己真的很幸運能住在這個 WG 公寓裡。



#### 4. 行

在明斯特騎腳踏車是其中一項我覺得交換期間必須體驗的事情之一，若不想再學期期間購買腳踏車也可以至 Swapfiets 租借，我則是使用二手購物平台 [kleinanzeigen.de](https://www.kleinanzeigen.de) 挑選自己喜歡的腳踏車，雖然在維修上比較麻煩，但是離開前也有將腳踏車賣出，減少了一筆花費。而 Swapfiets 雖然款式單一，但腳踏車有任何疑問都可以向他們詢問，也不用花時間尋找適合自己的或是到賣家家試騎，交換的後半期間天氣轉涼時，用不到腳踏車也可以提早結束合約。

腳踏車租借平台：<https://swapfiets.com/>

二手購物平台：<https://www.kleinanzeigen.de/>

明斯特所需繳納的學期費包含學期票，其包含整個北萊茵-西發利亞邦的大眾運輸工具，例火車慢車 (IRE-RE-RB-S)、公車、電車等等，也可以自行在德國鐵路的網站升級成邦票，則可以使用於全德國。

#### 5. 育

交換期間我修習了五堂課，分別是商學院的 Business simulation TOPSIM (商業模擬 TOPSIM)、Developing Negotiation Skills (培養談判技巧)、Digital Business (數位商務)，和哲學院的 Weak Decisions, Conspiracy Theories, and other Cognitive Biases (弱決策、陰謀理論及其他認知偏誤)，最後是語言中心開設的 German A1.2 (德文)。

明斯特大學的課程分為講堂課(Lecture)、小班制(Seminar)以及演習課(Practice)，依據人數多寡與上課形式有所不同。我選修的商業模擬 TOPSIM 跟培養談判技巧是上課時間較密集、天數較短的小班制形式，其就會更注重課程當中與同儕與師長的溝通與討論。

##### • Business simulation TOPSIM (商業模擬 TOPSIM) 3ects

主要是分組進行 TOPSIM 軟體操作，各組別會討論模擬企業運作的方式，整個課堂就是市場的縮影，組別間可以決定各自的價格策略、人力資源管理、產品生產數量、品質等等，密集的在三週內不同測試，會在每堂課公布各組別的營收、效益做評比，當時我們各組的策略大相逕庭，因此每堂課公佈數據的時候都相當刺激，也是一堂很看重組內溝通、討論的課堂。當時組內只有我一個交換生與三位德國人，而且在許多專有名詞上我也不是那麼熟悉，因此在一開始討論的時候我總會插不上話，很難跟上大家的步調也即便他們可能用德文討論會更順暢，他們都還是會給我慢慢思考的時間並且適時問我的看法，也全程都使用英文討論、交流。

很開心的是我們這組最後得到了第一名！



- **Developing Negotiation Skills (培養談判技巧) 3ects**

老師會在每堂課介紹多種的談判方式、技巧，後半段課程會搭配題目與角色讓班上同學站在不同立場相互進行談判，而這堂課是三天的密集課程，從早上十點一路上到晚上六點，評分方式則是撰寫十頁心得報告。我覺得課程的內容蠻有趣的，可以從不同的角度思考事情，也會看到大家在溝通上的差異。

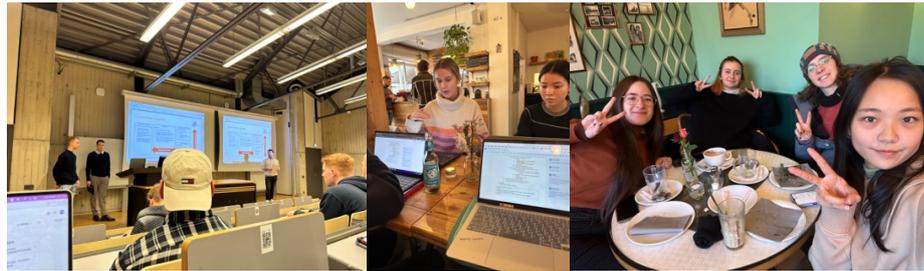


- **Digital Business (數位商務) 6ects**

數位商務修課人數則是高達上百人，也更注重在個人對於專業科目的學習，有實體課程也有遠距影片的課程，而就算實體課堂也不會有出席成績要求你到課堂，但會依照平時的小組報告成績、作業、期末報告以及期末考做評分，也發現德國課堂給予學生的自由更偏向要求學生對自己的選擇負責，不會定出席的成績半強迫式的要求學生到校，讓學生更加自主的學習。另外德國學生也較不論是亞洲學生抑或是其他國家的交換生來得更踴躍地發表自己的看法及問題，常常老師詢問對報告組或是對於邀請來的講師上課內容是否有想提出得，德國學生都更願意分享與問問題。我覺得他們是真的對自己的專業科目抱有高度的興趣與想學習的心，是讓我感到十分意外與需要向他們學習的地方

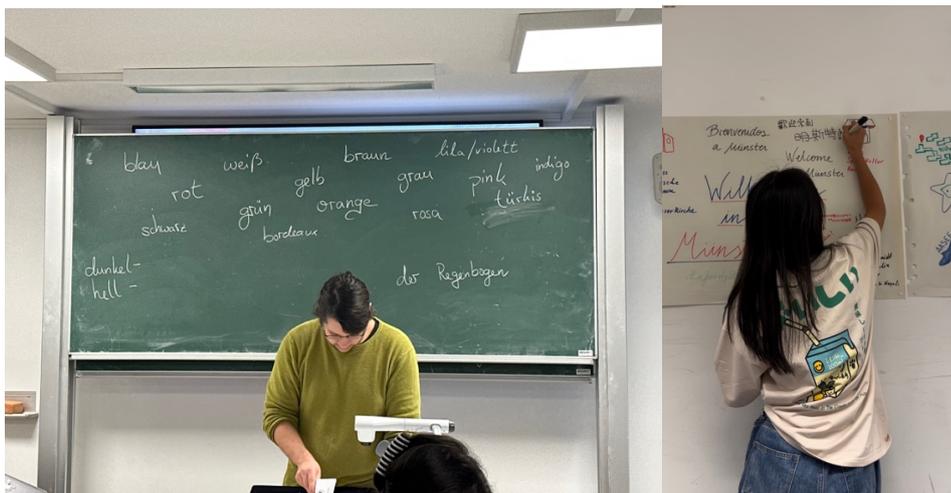
• Weak Decisions, Conspiracy Theories, and other Cognitive Biases (弱決策、陰謀理論及其他認知偏誤) 5ects

這堂課班級人數較少也因為是早八的關係，常常出席人數少於十人。雖然有許多困難的專有名詞，但都是滿貼人性與聽過的社會實驗等等，所以課程還是很有趣的，也因為老師教學活潑、生動，充滿教學熱忱，就算早八還是會努力爬起來上的課程。我們在每堂課結束後還都會站在大樓門口討論、聊天，明明在趕下堂課的老師經過都會很快樂的搭話一句問我們是不是還在討論課程內容。有時我們還會接著去咖啡廳繼續聊天！



• German A1.2 (德文) 6ects

學期開始前的兩週（九月底到十月初）會有語言密集課程，可以自己選擇要不要研修德文的密集課，我是從零基礎開始，過了兩個禮拜的課程，學期開始就可以直接研修 A1.2 的德文了，不用在做額外的 C-Test 考試（其他等級或是想選其他外語課程的學生在開學前都要做程度鑑別的考試）也就是說上了兩個禮拜的德文就突然晉級到下一個班別，再加上班上同學不單只有原本課堂的交換生也有基礎更好的學生，上課壓力有時是滿大的……另外德國的大學一般都不會看出席次數，但語言的課程不同，德文依各班規定，我的班最多不能超過五堂缺席，不然不予於考試資格。雖然不覺得自己在短短半年間德文能學到什麼程度，但看到努力學習後收穫的成績單與增加一些德文的基礎知識還是很值得的！



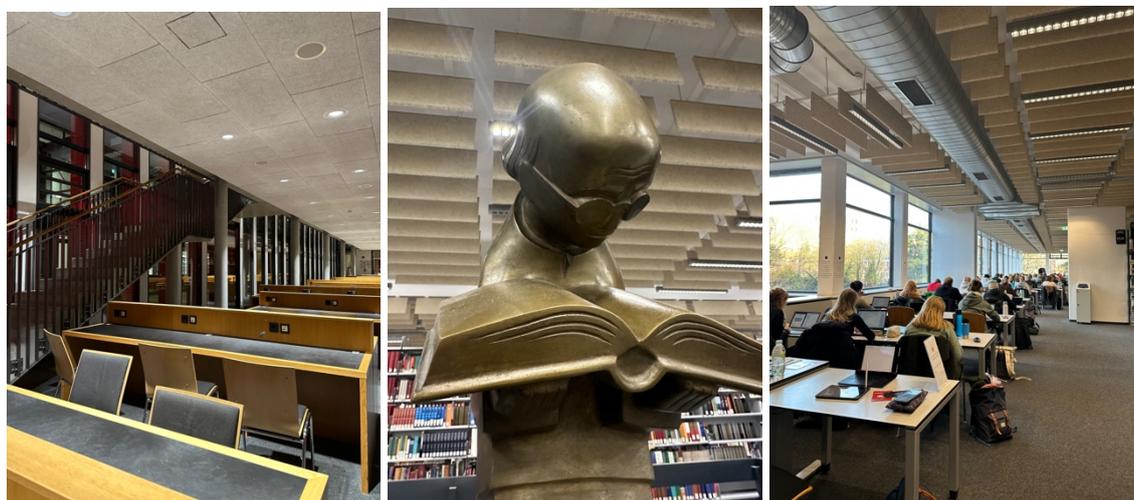
另外明斯特大學還有體育課，但是非！常！難！搶！我當時完全不是靠自己而是靠著認識的義大利女生幫我搶得，搶到了一堂排球以及一堂爵士

舞，排球課上大家都非常親切，因為我不會德文，所以同學們經常用英文跟我覆述一遍內容，老師也會特別用英文指導我。在熱身時課上會用德文倒數，而在我還不熟悉德文數字的時候，到我之前大家都會很有默契得換成英文（然後倒數的時間就會拖更長哈哈）。雖然體育課大部分上課都還是用德文，但是也讓我有了用德文上課的體驗。



最後，我當初選擇交換學校的時候，特別有注重學校的圖書館，畢竟身為城中校區的學生，只有一層樓的圖書空間，對於一整棟圖書館還是很有嚮往的，因此我想特別介紹一下我交換期間喜歡去的圖書館。

- University and State Library



- Library of Economic Sciences
- Architecture Library



- Philosophy and Theology Library



## 6. 樂

明斯特大學雖然沒有一般歐洲大學有統一的 ESN 組織，但還是有為交換生辦理活動的 Erasmus 組織，每週都會辦 Tuesday night 的派對，會有各國不同的主題，也有籌備漢堡兩日遊、爬山、城市體驗、國際晚餐與一起去明斯特啤酒節.....這些活動都讓初來乍到的交換生能更認識彼此與明斯特。

除了 Erasmus 籌備的活動外，剛開學各個系所也有自己的新生活動，我覺得大多數的德國活動或是團康都是在喝酒且目的都是讓人喝到醉，是跟亞洲文化相距甚遠的地方。就算活動跟喝酒無關好了（不太可能）也可以看到多會提供啤酒在旁邊，題外話我看過明斯特路上甚至有人會邊喝啤酒邊騎腳踏車（少數違法行為請不要學習）。



說到德國一定要體驗的就是啤酒節，明斯特在 10 月中左右會有自己的啤酒節，雖然是一公升的啤酒但裡面賣的價格都超貴，但還是可以配著椒鹽卷餅（蝴蝶麵包）體驗看看！

而一年在十月底與二月底有各一週的時間，在 Schloss Platz 會有 Send 遊樂園，樂園期間從遠處就可以看到高聳的遊樂設施，朋友相約到遊樂場逛

逛，可以玩能俯瞰明斯特的旋轉飛椅、吃現炸的吉拿棒或是看煙火（甚至下雨也不撐傘），還可以拍拍貼機，留下美好的回憶！



歐洲在冬天的時候天氣真的是很差…又加上多數旅遊景點都是戶外看建築、大自然，常會覺得自己是不是來錯學期，但在歐洲體驗下雪、聖誕節與跨年都非常幸福！尤其跟朋友一起體驗打雪仗、滑雪、人擠人去看煙火、看歐洲各國的耶誕樹都是交換的半年來最美好的回憶之一！

歐洲的聖誕節會從十一月中一直到十二月底，各處都充滿著佳節的氣氛，而且聖誕節歐洲各地都有聖誕市集，尤其我最喜歡德國的聖誕市集，每個城市的聖誕市集都有自己的特色，像是熱紅酒、小吃、聖誕裝飾還有不同款式、造型、顏色的馬克杯都非常可愛！！所以我認為不論在上、下學期交換都有其優劣之處，能體驗到的事情截然不同。



德國初雪！！

上課到一半老師提醒我外面下雪了！





#### 四、心得感想

這半年來可以說是看清德國，對於其過去我所認知得嚴謹相距甚遠……尤其是德國鐵路，我旅遊的期間內就沒有一次是完全準點的，也碰上非常多次的罷工，不論是火車、公車甚至到我原定離開的當天，遇到機場罷工，我只好延期簽證時間、換機票時間回台。在德國的半年來，從一開始會很不解為什麼德國人在碰上火車臨時在半路停下、改道、延誤等等的像是毫不在意一樣，直到半年後的我也漸漸學會他們對於交通帶來無能為力感也只能找尋他法，也讓我學會每件事都嘗試提早再提早，且帶有 Plan B 的生活模式。

在交換的半年期間，我旅遊的天數跟我待在明斯特的天數近乎是一比一的，我總共去了十五個國家，一百零五個城市，在旅行的過程中，雖然碰上很多困難與狀況，但每經歷一件新的問題，我就多一項解決問題的能力與學到新的一個方法，這些體驗與經歷會成為我一輩子的養分。

另外看到沿途中看到的那些讓人不可置信的美景與畫面，總會讓我感到自己究竟何德何能才有機會站在這裡，像是冰島的冰川、極光、義大利高聳宏偉的教堂、布達佩斯的夜景、維也納歌劇院的表演、各地百幅的世界名畫，雖然不會說這次交換期間沒去這輩子就沒機會去了，但能把握與珍惜可以到歐洲各處的機會不多，很謝謝家裡給我的資源和支持。旅行讓我有的體悟會是在我看見世界的美後，會更珍惜台灣的美好與身邊的人。每個人對於自己理想的交換生活都不同，有的人選擇多在交換的地方生活，體驗歐洲當地人的生活方式；有的人選擇四處遊歷，我在這半年間不論是在學業上亦或是在旅遊，都盡自己最大的努力做到不後悔的程度。希望大家在成為交換生後可以做到自己曾經想達成的目標。最後我想說到國外交換與生活的半年，最大的改變與成長不會是實際上語言能力的進步或是哪項專業技能的提升，而是個人的心態與調適，讓我在遇到新的狀況或問題上能有更好的處理方式及見解去面對遇到的挑戰。

