

1 學校簡介

我在德國待了一年的交換校為雷根斯堡大學(英文: University of Regensburg/ 德文: Universität Regensburg, 簡稱: UR), 位於德國南部巴伐利亞邦千年古城雷根斯堡(Regensburg, Bavaria/ Bayern), 為一所由巴伐利亞州議會創立的公立綜合大學, 成立於 1962 年。

2 國外研修之課程學習 (課內)

我在雷根斯堡大學的交換系所為哲學、藝術、歷史及社會科學學院的政治學系, 但實際上交換學生都可以自由選課(除了少數課程如醫學系的課)。我兩個學期共修習 8 門課, 因為我的德文程度尚不足以應付德文授課的大學課程, 因此我選的專業課是以英文授課為主, 但德文語言課自然是德文授課, 修習的主要為德文語言相關課程、德國文化研習課程以及與自己學系專業相關(政治經濟學)的課程。德文語言課有分等級, 從最低的 A1 到最高 C2 都有, 同一等級還會再細分如 B1.1 和 B1.2 這樣的半級, 並在同一等級細分為主課程(主要學習文法、詞彙及練習聆聽)、寫作、口說等, 我兩個學期分別上了德文 A2 和 B1 程度的德文課。德文課以外就是專業課了, 我在中山是政經系的, 因此我在 UR 選修了 Conflict and Cooperation in World Politics 和 Social Entrepreneurship 這兩門課, 都是英文授課。此外我還選修過 Perspectives on German Culture 這門針對國際交換學生認識德國文化的課, 除了在教室授課, 本身是當地市政府導遊的老師還會安排我們到雷根斯堡古老的千年市政廳參觀, 是一門結合教學與實地走訪的有趣課堂。

有一點值得花點篇幅來說明, 是我在德國經歷武漢肺炎衝擊全球下的上課教學情形。雷根斯堡大學的上學期(冬季學期)於 2 月初結束, 隨後武漢肺炎就在 3 到 4 月在包括德國在內的歐洲大肆虐, 因此下學期(夏季學期)在 4 月開始時被迫史無前例地改以遠距授課。學校是使用 zoom 作為上課的平台, 整個下學期從開學直到結束都沒有再回校面授, 連考試都是線上遙距, 筆試和口頭報告等無一幸免(但有部分課堂可以安排學生回校考試, 多為本地學生而非國際交換生)。我的感想是遙距教學對於我個人來說並不是一種好的教學方式, 既容易上課時分心, 又因為不用回校變得懶惰, 更會經常遇到技術問題, 在考試時遇到會更痛苦。在國外交換竟然有半年要這樣渡過, 真的是無奈又辛酸。

3 國外研修之生活學習 (課外)

德文的重要性

在德國大部分的小地方, 例如我待了一年的人口只有十多萬的雷根斯堡, 生活的一大重點會是德文的生活實戰應用。德國大城市會有不少人看到亞洲臉孔就跟你講英文, 但是這在小地方幾乎不會發生, 甚至很多中老年以上的人都不太會聽和講英文, 並且堅持只會跟你講德文, 而在各大購物中心、超市、銀行、車站、文化場地如歌劇院, 都只會看到德文而沒有英文, 因此德文能力在日常生活遠比在學校裡更重要, 而如果你打算一直在德國只講英文的話生活會很不愉快的。我初到德國時確實德文程度很低, 要辦很多事情時心裡都會很緊張和害怕, 深怕對方一上來就給我一連串的德文而我一句都聽不懂, 尤其去銀行這種地方。後來疫情剛開始時全德國幾乎處於停擺狀態, 對於選擇不回家留下來的我來說是一個意外的進修德文的好機會, 因為禁足令下沒有什麼出門的機會, 一個人待在家時間很多, 沒什麼事做只好來學德文了, 所以後半年我德文能力有相當的提升, 也漸漸不再怕聽和講德文了, 到了後期是跟德國室友全德文聊天, 出門也可以完全主動跟別人講德文, 別人講的也都大致上能聽得懂, 不再有初來德國時對德文的恐懼了。

天氣與衣著

雷根斯堡位於德國南部，四季分明。有趣的是，雷根斯堡德文名字 Regensburg，意思就是「雨堡」。而我待了一年的感受，就是這名字很貼切，真的是會很常下雨。下雨的時候不管哪個季節都會變得很冷，即使是在夏天，下雨的時候也會只有大概 15 到 17 度。雷根斯堡的盛夏大概從 6 月開始，到 8 月中下旬漸漸結束，然後轉秋變涼。夏天白天天晴時高溫可以達到 33、34 度，遇到熱浪時會更高(但幸運地我沒有遇到)，而且宿舍沒有冷氣會很痛苦，建議在夏季來臨前買好電風扇或自己帶。夏天到了晚上溫差會很大，可以降到只有 20 度左右。春天(4~5 月)與秋天(9~10 月)時間不長，氣溫大概會在 18~24 度左右，非常舒適宜人。至於冬天，由於地處德國南部，冬天並不會像德國其他地方如北德那麼冷，我有印象最冷大概就是-7 度，冬天大部分時間氣溫從負 4 度到 5 度不等。此外，由於氣候變遷，雷根斯堡下雪的機會也越來越少了，我遇過的下雪就幾次而已，持續時間還很短，規模也很小，小到不足以堆雪人。由此可見，要在雷根斯堡生活得舒服，四季的衣服都還是得準備好。

住宿環境

我在雷根斯堡是住在學校提供的宿舍，這也是我選擇到雷根斯堡大學交換的重要原因之一，因為不是每一間德國大學都可以提供住宿，要自己一個人在不諳德文而且不熟悉德國租屋潛規則的情況下找房子租，對我來說是很困難的一件事。我住的宿舍類型在德國稱為 WG，就是 shared flat 的意思，我的是 5 個人一起住，有各自的房間然後共用浴廁和廚房，室友大部分是德國人，不過也有一個西班牙人，這是個免費練德文的好地方。我的房租前半年是一個月 280 歐，後半年宿舍說換了電力公司所以漲成 288 歐一個月。我這個租金德國叫做暖租，是有包括了水電暖氣的(洗烘衣另算，我的宿舍洗一次衣服是 1.5 歐很貴)，但是德國宿舍大多沒有冷氣，夏天熱起來很難受。在德國還要注意退宿時不是拍拍屁股就可以走的，即使是學生宿舍也會要在搬進來前就繳交一筆押金，然後住的時候盡量小心點不要弄壞或弄髒宿舍的設備，不然最後離開的時候會被扣掉押金來賠償房東/宿管，所以住的時候發現有什麼壞掉了要趕快跟宿舍報修。至於宿舍週邊生活機能其實還算不錯，環境寧靜(附近沒有人開派對的時候)，超市也很近(在我家樓下)，銀行、藥妝店和郵局走路 10 分鐘的距離，附近也有公園。不過離學校和主要城區(舊城區)遠了點，但有公車就沒有什麼大問題，都是坐公車 10 分鐘的事。

在德國生活還必須知道垃圾要怎麼倒。歐盟是全球環保的先驅，而德國就是其中的佼佼者。在德國倒垃圾要分很多類，主要是一般垃圾、bio 類(廚餘)、塑膠、廢紙、玻璃，不在這裡面的像是舊傢俱這種大型垃圾還要專門通報請人來處理、舊電池要另外回收等。五大類垃圾都要用不同的垃圾袋來裝然後分別丟不同的垃圾收集箱，像是塑膠就要用從市政府索取的黃袋(gelber Sack)來裝，玻璃還要分白、棕、綠三種顏色來分別丟，玻璃瓶上面的蓋子不能一起丟要分開等等……我來德國大概過了兩個月才完全搞懂垃圾怎麼丟。

交通出行

雷根斯堡是德國的一個不大不小的地方，雖然是巴伐利亞邦的第四大城，但人口也只有十多萬而已，城區也不大，因此交通系統很簡單，沒有德國大城市才有的地鐵、路面電車和城郊通勤列車等交通工具，有的只有公車而已。雷根斯堡大學的學生包括國際交換生只要每個學期有繳好 152.5 歐的註冊費(其中 100 歐是整個學期的公車票)、持有有效學生證就可以免費搭公車，上下車都不用刷卡，只要在遇到查票人員時出示學生證就可以了。雖然不是大城市，但雷根斯堡還是一個要出去旅行時交通很方便的地方，地處兩大城市慕尼黑和紐倫堡之間，搭火車去分別只需 1.5 和 1 小時，然後直接在雷根斯堡也可以很方便地搭長途客運或火車去很多地方，例如觀光資源非常豐富的巴伐利亞邦的其他城市(新天鵝堡、阿爾卑

斯山德國部分、國王湖和好幾個充滿童話風的古城鎮全都在這個邦)以及週邊鄰近的歐洲國家，尤其距離鄰國奧地利和捷克不遠，搭車去這兩個國家的城市玩甚至比去德國首都柏林還近。德國幾乎所有的交通工具只要買好票就可以安心上車了，不需要刷卡(不過有一些車票要先去專門的機器打票才算有效車票)，火車地鐵也沒有會攔人的驗票閘門，但車上會有查票人員，所以千萬不要心存僥倖逃票。

吃喝溫飽

來德國交換除非是家裡超級富裕，否則大部分學生(包括我和我的德國室友)都是自己在宿舍煮飯，不會天天去餐廳外食。德國的超市有很多間也都很便宜，每週還有不同的商品會特價。德國人常吃的東西像是義大利麵、麵包、牛奶、馬鈴薯、起司等等都是比亞洲便宜很多，蔬菜水果也有很多從鄰近的西班牙、義大利等國進口的都很價廉物美。說坦白的是我覺得德國人不太會做美食，著名的豬腳啤酒其實也只是巴伐利亞地區的「美食」代表，不是全德國的美食，在啤酒餐廳(Biergarten)體驗過一次就足夠了；香腸則是德國各地都有不同的，說加起來有幾百種都不誇張，比較有名的像是慕尼黑白腸和柏林咖喱腸，但我也太常吃因為不健康，想吃也是超市買就好。其他時候想喝啤酒去超市買就好，吃東西還是自己買食材煮便宜又健康。不過我的觀察是超市裡常見的生鮮肉類都是牛、雞、豬和火雞肉為主，沒有羊肉；海鮮因為南德不靠海，除了從北歐來的生鮭魚，其他多是冷凍的鮭魚、鱈魚或是做成罐頭的鮭魚之類，要是出現蝦子或是乾貝就是非常貴的了，而且都是冷凍不會有新鮮的，所以來德國要做好幫肚子轉換口味的準備，有很多在台灣很容易吃到的在德國都吃不到。至於亞洲食品，雖然在雷根斯堡是有亞洲超市但是我只去過一次，因為同一樣東西比在亞洲買貴很多，為了荷包，一年不吃家鄉味，我是沒有問題的。喝的方面，其實說很會喝啤酒的德國人也只是巴伐利亞人，在路上甚至火車上看到人手一瓶一點也不奇怪，但德國其他地區的人就不見得這麼會喝了，巴伐利亞地區超市賣的啤酒也是很便宜。至於日常喝的水，歐洲的水龍頭水可以直接喝，喝不慣也可以去超市買水，而我是買濾水壺和電水壺自己過濾水再煮水，因為德國的水是硬水，水中礦物質很多。最後就是德國大部分的飲料瓶子在買的時候是有押金的，像是塑膠瓶(0.25 歐)的水、鐵罐(0.25 歐)的可樂、玻璃瓶(0.08 歐)的啤酒，喝完之後不要把瓶子亂丟，拿去超市專門的回收機器回收就可以拿回押金(通常是給超市的現金折抵卷)。

與公部門交手的二三事

在德國還有一些生活事情看上去很簡單，實際上是可以很簡單也可以很麻煩，完全看你遇到誰，而這個就是跟德國的公部門交手的時候。初到德國的人都要去當地市政府辦理入(戶)籍(Anmeldung)，就是跟政府登記你的住址，而雷根斯堡大學很好的幫已經有長期簽證的我們代辦，表格都有教怎麼填，填好就幫忙送件，不用我們親自去。而辦完當我收到市政府寄來的入籍證明時，上面不單寫錯了我的名字，還把我的性別搞錯了……於是我只能找交換校國際處，跟他們講哪裡錯了，請他們把錯了的證明退回市政府更正。這一更正一弄就是半個多月，別人拿到入籍證明就可以去把限制提領帳戶開通然後轉入第一個月的錢(720 歐)到自己銀行戶頭了，我就只能乾等。因為這個德國公務員的出錯，我抵達德國有一個半月的時間只能用自己帶來的現金和刷卡，無法去提款。只能說遇到好的德國公務員讓你生活順風如意，倒霉的時候遇上效率有問題的他們就會是麻煩製造機。

另一件事其實不是單一事件，交手對象也不完全是德國的公部門，但它也是一件長住德國的人會遇到的很麻煩(恨得牙癢癢)的事，這是德國的廣播費(Rundfunkbeitrag)。所有在德國生活的人(有做登記地址就會躲不了他們的信，他們跟德國各地方政府是連通的)都要繳交每月 17.5 歐的廣播費給提供公共廣播的德國一台(ARD)、二台(ZDF)和德國廣播(Deutschlandradio)，外國人也不例外，並且不管你看不看/聽不聽他們的電視節目或電台廣播，在我眼中就是一種變相的稅收，因為這個費用被歐洲法院判定合

法。很多的外國交換生都會選擇忽略不繳，這包括我的西班牙室友。而我因為將來有再回來德國的打算，因此既然收到信了，想了一下還是決定咬牙把它繳了。這一筆費用其實可以以一戶為單位，由一個人做代表來繳，同住的就可以自行分攤這個費用，而我住的 WG 宿舍是可以這樣做的。只是我的西班牙室友不願意繳，其他的德國室友因為沒有自行登記宿舍的地址(他們的戶籍地址理所當然地依在父母家)，因此我只能自己一個來承擔這筆錢。如果你很不幸收到信又沒人願意分攤這筆錢，就只有兩個選擇，一是忽略它(未來有意回來德國的不建議)，二是自己繳，然後手機裝個 ARD 的 Tagesschau(德國每日新聞)來看滿聽滿，就當是額外繳了一筆錢練德文聽力吧，其實去一趟 Biergarten 吃一餐也差不多十多歐了。我的德文聽力還真的是靠疫情困在家期間邊煮飯邊聽 Tagesschau 提升起來的。

4 交換/研修之具體效益

1. 德文能力的強力提升:到了一個火車廣播沒有英文、別人只願意跟你講德文還會抓你來問路的地方、在宿舍被德國室友的漫天德文包圍、打開信箱裡面是一堆堆的德文字海，為了生存和融入，德文語言能力會快速提升。
2. 獨立面對危機的能力:武漢肺炎在歐洲爆發後，很多外國交換生甚至留學生紛紛回家避疫，我獨自選擇留下來，面對疫情肆虐加上繼而出現的瘋狂搶購生活用品與食物、接觸禁令(非家人不可見面相聚)、封城(除超市等少數商店，其他全數關門)、鎖國(歐盟國家關閉邊境)、禁足令(除了必要採買和看醫生等理由外不得外出)、甚至因為疫情初期買不到足夠口罩而要拿起針線毛巾自己手作等從未遭遇的危機，學習在這種困境中在陌生的國度獨自生活，是一種不幸同時也是不可取代的人生經驗。
3. 跨文化交流:我在交換校遇到和認識很多德國本地和國際學生，除了一起上課、討論報告，還一起出遊、分享家鄉美食、用中文、英文到德文跟不同的人聊遍天南地北，縮短世界的距離。
4. 不一樣的上課體驗:在德國上過的其中一類課屬於小班的研討課(Seminar)，著重學生之間就議題的高互動性的討論與自己意見的發表，以及在短時間內構建有邏輯的想法並有序表達出來，及對其他意見的回應。
5. 視野的開拓與規劃旅程的能力:讀萬卷書不如行萬里路，拓展以前從未踏出東亞的狹窄視野，見識德奧捷匈昔日的輝煌與傷痛，足跡從現代化的大城市到時間停留在千年前的古老小鎮，比較異國的生活、文化與民族性;我除了跟同學去過一次旅行，其他的旅行全是自己一個人去。一切自己對自己負責，自己安排行程，自己找路，自己訂住宿交通，自己負責人身與財物安全，自己在後疫情下小心出行注意衛生，最後自己享受孤獨行的身心沉澱與放鬆。
6. 異國生活的經驗:出國旅遊是一回事，在外國長時間生活卻是另一回事。在德國一切生活大小事只能靠自己解決，要求助也只能用德文。如何盡快擺脫人在異國的陌生感與因為語言不通而產生的恐懼感，如何避免被種族歧視，都是異國生活的獨特經驗。
7. 廚藝的進步:雖然我自問上大學前已頗會下廚，但完全沒有了父母在旁又必須為了省錢而每餐自己煮的一年內能讓廚藝飛快提升。

5 感想與建議

我在雷根斯堡待了一年，這是一個很多人會說覺得待久了會無聊的地方，因為她很小，因為她就是很古老很無聊，因為找不到事情做，很多的理由。但我很享受在這裡渡過一年的時光，從小在繁忙的大都市長大的我真的想脫離那種讓人喘不過氣的現代忙碌生活，以及看到早就膩了的密麻麻黑壓壓大樓;而雷根斯堡就是一個可愛的小鎮，但還是比人口只有幾萬甚至幾千的歐洲真正小鎮或小村莊規模大一點，這裡有古典的歌劇、音樂劇、交響樂、芭蕾舞表演到現代的電影院，騎腳踏車的年輕人與溜狗散步的老

人呼吸同樣新鮮的空氣，火車與汽車貨車會在這裡呼嘯而過(有高速公路經過與設有中央車站 HBF，規模真的很小的地方是沒有的)，最早橫貫多瑙河的石橋與沒有受戰火破壞的千年古城、莊嚴的哥德式大教堂跟 BMW 的工廠在此一同屹立，有電梯和手扶梯的大型購物中心和地下室藏著中世紀刑求室的老市政廳，有以前貴族留下來的宮殿也有施工中的現代住宅區。總而言之，雷根斯堡就是說大不大說小也不小，大城市有的她有，小古鎮有的她也有。白天舊城區閒情逸緻，晚上橋上河邊熱鬧喧囂，很多年輕人坐著喝啤酒。這樣的一個地方不會無聊吧！

出國去交換會做很多的事情，認識很多的人事物，花很多的錢，去很多的地方，遇到很多的麻煩，獲得很多的歡樂與收益。我覺得如果要想過原本就安穩的生活，沒有打算要接受上述任何一項，參加出國交換前最好先想清楚。而交換結束回家時最遺憾的事就是留下遺憾，好比還有想去的地方還沒去，想做的事情還沒做，因此良好的預先規劃很重要。另外，去德國想愉快過每一天，出發前先提升一下德文吧！

6 相片



跟來自德國、法國、墨西哥、羅馬尼亞、義大利的朋友爬山後到

達目的地



7月初晚上10點的多瑙河畔

1 University profile

The exchange university I spent a year was the University of Regensburg (German: Universität Regensburg, UR), located in Regensburg, Bavaria in southern Germany, a public university founded by the Bavarian State Parliament in 1962.

2 Course taken

My exchange department at the University of Regensburg was the Department of Political Science of the Faculty of Philosophy, Arts, History and Social Sciences, but in fact all exchange students can choose courses freely (except for a few courses such as those in the Faculty of Medicine). I took 8 courses in two semesters, since my German level was not high enough to take German-taught courses, my courses were mainly taught in English, but the German language courses were naturally taught in German.

3 Life in Germany

The importance of German

In most small places in Germany such as Regensburg where I have stayed for a year with a population of over 100,000 only, a major focus of life would be the practical use of German. Many people in big cities in Germany would speak English to you when they see that you are foreigners, but this hardly happens in small places. Many middle-aged and older people do not know how to speak English, and would insist on speaking only German to you. In shopping malls, supermarkets, banks, train stations, cultural venues such as opera houses, you can only see German but no English. Therefore, the ability to speak German is far more important in daily life than in the uni. And if you plan to speak English only in Germany, life will be very unpleasant. When I first arrived in Germany, I did have a rather low level of German. When I had to do a lot of things, I felt very nervous and scared. I was afraid that other people would speak German to me in a quick rush and I couldn't understand a word, especially when I had to go to the bank. Later, when the pandemic started, the whole of Germany was almost in a state of suspension. For me who had chosen not to go home and stay in Germany instead, it was an unexpected opportunity for me to learn German, because there was almost no chance to go out and I had a lot of time to stay at home alone. I had nothing to do except learning German, so in the second half of the year, my German improved considerably, and I gradually stopped being afraid of listening and speaking German with strangers. In the later stage, I chatted with my German roommates in full German and spoke to others in German as well. I can generally understand what others are saying and no longer have the fear when I first came to Germany.

4 Benefits gained in exchange life

1. A strong improvement in German language
2. Ability to face crisis independently
3. Cross-cultural communication
4. Different learning experience in uni
5. Expanding horizons and the ability to plan trips
6. The experience of living in a foreign country
7. Improvements in culinary skills

5 Thoughts and suggestions

Going to exchange abroad will have a lot of things to do, a lot of people to get to know, spend a lot of money, go to many places, encounter a lot of troubles and get a lot of joy and benefits. I think if one wants to live a stable life and has no plan to do any of the above then it is best to think clearly before participating in an exchange programme. The most regrettable thing when returning home after the exchange is to leave regrets behind. For example, places that you want to go but still have not gone yet and things you want to do but still have not done yet. That is why planning is very important. In addition, if you want to have a joyful exchange semester or year in Germany, please improve your German before you arrive!