

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目 (中文至少 1,000 字+英文至少 500 字 。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)
A. 學校簡介
B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？
F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？
G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？
H. 感想與建議
I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上 赴中國交換者免填英文心得

學校簡介:

我的交換校是波茲坦應用科學大學。位於波茲坦的 Kiepenheuerallee。這是一所 1991 年才成立的學校。目前學生大概 3000 多人，學校職員大約 100 多位。規模相對中山大學小了一些，校園也比較小。這所大學的設計學系很有名。介面設計科系也是全德國獨有的學程。很榮幸可以進到介面設計系學習，雖然我本身不是讀介面設計。由於學校並沒有規定交換生選課必須跟自己的專業相關，也沒有要求學分數，因此選課方面較為彈性、自由。我覺得這是一個不錯的點。學校分成五大科系: 文化 | 建設 | 城市學系(department of city | construction | culture)、設計學系(department of design)、社會與教育科學學系(department of social and educational sciences)、資訊科學學系(department of information science)。五大學系裡面分為很多不同的學程，例如設計系分成介面設計學程、互動設計學程、產品設計學程等等。畢竟是德國的大學，授課語言還是以德文為主，但幸運的是設計學院、資訊學院和社會學院都有開設一些英語授課的課程，讓交換生可以選擇。其中設計學院開設英語授課比例較高，這也是當初學校行政人員建議我選讀的原因。

跟台灣的大學不太一樣的是，這邊的校園會有酒吧。是大家閒聊休息的好去處。

課內學習:

讓我收穫最多的是其中一堂課叫做基礎介面設計(Basic Interface)。授課老師叫 Boris Müller。課程用德語授課。本來不知道有這樣的機會，因為系主任跟我說如果有興趣都可以問看看教授能不能參加。不管用英語或德語授課都沒關係。因此我就鼓起勇氣問這堂課的教授。教授也答應了！很高興有這樣的機會，因為我也想體驗看看用德語授課的感覺。不得不說這是很大的挑戰。第一堂課有大約 20 人，老師幫大家分組，兩人一組。整學期有三次作業。第一次需要小組完成，因此這次分組就是跟組員一同完成作業，第二次作業可以選擇自己獨立完成或是小組完成。第三次就要自己獨立完成。前幾堂課是老師講理論的部分，因為是德文所以我聽得有點吃力。很感謝我的組員和班上同學願意幫我翻譯，也感謝老師課後分享一些他之前遠距用的教材，可以讓我重新聽一遍。老師會告訴我們什麼時候要開始做作業，會在下周讓同學上台報告自己的進度。報告結束後老師會請台下的同學分享各自的看法回饋給台上的同學。最後老師會給他自己的看法，跟你討論和建議你可以怎麼做。可以隨時打斷老師說話，跟老師講自己的看法。我覺得比較特別的是同學會直接叫老師的 first name，一開始覺得不太習慣，但我覺得這也表示師生關係是平等的，大家平等分享彼此的看法。第二次作業我是獨立完成。我們學習用 Figma 設計一個手機 app 介面，需要把點進去 app 之後的所有流程頁面都設計出來。並根據 iOS 或是 Android 的設計規範來設計界面。因為我們這是單純的設計課，所以不討論技術層面問題，只討論使用者介面的問題。Figma 對我來說也是全新的設計工具。以前沒有使用過。因此我也下了一些功夫學習。這個作業我花很多時間也讓我學到很多。老師在我報告完之後都會跟我講那些按鈕設計需要改進，或是流程如何改進等等。第三次作業是用圖案表達出一個遊戲的規則流程。我選擇一個電腦遊戲當主題。一開始的成品很陽春，經過老師的指點也變得愈來愈精緻有美感。這堂課可以說是讓我突破最多的課。第一是語言，第二是學習全新的工具，第三是上台跟大家分享成果。第四是學到一些專業知識。每次上課前其實都有點壓力，但我告訴自己這是值得的，撐過去將會進步很多。

課外學習:

課外生活讓我學習最多的是學習獨立自主。學習獨當一面處事情。主要的突破還是語言。用德文跟人溝通所以我覺得我的德文也進步了不少。另外在語言能力有限的情況下就是學習觀察，也我覺得也是一種能力。德國文化整體而言讓我感覺比較個人主義。大家比較不會主動問你需要什麼樣的協助。因此自己需要主動勇敢提出問題。不錯的是他們聽到你需要幫助他們基本上都會幫你，因此不用想太多，有問題就問，有需要幫忙就提出來。

食:

學校餐廳供應餐點大約是在中午時間，晚上沒有營業。如果想要帶一些回去吃的話，可以跟他們借一個碗裝。回去使用完清洗好隔天帶回學校放在規定的地方，手機掃 QR code 就成功歸還。

如果沒有到學校，通常會自己煮東西吃。超市的食物都算便宜(除了海鮮和壽司)，自己煮可以省很多錢，因為去餐廳想吃個正常份量基本上花費落在 10 歐元以上。自己煮的話，10 歐元可以在超市買很多不同的菜。因此自己煮還是比較划算。

住:

學生宿舍很難申請，想要申請到的話需要盡早，最好知道自己校內有上之後就直接先申請宿舍。可以之後補入學證明。學生宿舍屬於波茲坦學生會機構負責(德文: Studentenwerk 或 Studierendenwerk)，因此宿舍並不屬於波茲坦應用科學大學。

我自己沒有申請到宿舍，因此我自己在 FB 社團(德國柏林暨布蘭登堡台灣同學會)找到房源。最後是住在柏林。很幸運在柏林、波茲坦這個房源很缺的地方找到房子，很感謝一路上很多親朋好友協助，才能找到房子。與室友的相處上其實都還不錯，我的室友都是大陸的學生，他們人很好，也得到他們很多幫助。例如他們會跟我分享一些這邊的訊息、哪裡有好吃的東西，去哪裡買東西比較便宜等等。我們也會一起煮東西吃，互相分享。

行:

目前波茲坦學生交通票適用的車種跟 Deutschlandticket 月票方案(原價每月 49 歐元)一樣。在收到錄取通知單之後，學校會要求你繳交學雜費，裡面包含 6 個月學生交通票的錢。換算下來大約每月 29 歐元。因此拿到交通票之後每次搭公共交通運輸工具(註 1)就可以直接上車，不需要打票。

註 1:

這邊指的大眾交通運輸包含 Bus, Tram, S-Bahn, U-Bahn, DB Regio...詳細車種可以下載德鐵 app(DB Navigator)查好路線之後勾選“區域交通”。就會顯示可以不用另外付錢的交通方式。

基本上 ICE(Inter City Express), IC(Intercity), EC(Eurocity) 都是要另外購票的。

交換具體效益

第一，了解當地文化，入境隨俗。包含飲食、生活習慣、生活步調。

第二，認識不同的人，不管是當地人或是來這邊留學或工作的人。請教他們的經驗、看法。歸納找出自己適合的點。進而總結出自己未來想要讀書的方向。

第三，學習語言，有更多機會接觸不同語言，不只是英語德語，還有很多機會跟其他國家的人互動，學習對方的語言。

第四，學習獨立自主。

第五，學習對自己的行為負責。

困境:

出發前:

等錄取通知書: 當初因為德國學校的國際處人手不足、也因為學期行事曆時間跟台灣不同等等因素，比較晚才拿到錄取通知書，因此後面跑簽證等等形成都比較晚，雖然都有如期完成但不免讓人擔心。解決辦法一開始是先請中山國際處代為聯絡，後來還是沒收到，最後我打國際電話到對方學校提出我的需求，對方很快在幾天後就發給我了。

辦簽證: 辦簽證是在德國在台協會辦理，位於台北 101 內。一定要提前在德國在台協會網站上預約，因為簽證辦完還要等 4~5 周才會收到簽證。因此要提前安排。以免趕不上德國開學時間。

訂機票: 基本上辦完簽證手續後，德國在台協會不會回應你大概什麼時候會收到簽證，以網友們的經驗看來，大約是在辦完後的 4~5 周收到。因此如果想要先訂機票的話可以預估大約 5~6 周後的时间會比較充裕。以免產生時間愈靠愈近，卻還沒收到簽證的焦慮感。所以總而言之，只能以一個平常心慢慢等待，先去完成其他事情。

住宿: 因為沒有申請到學生宿舍，柏林波茲坦地區又比較難找到房子。解決辦法是先在 FB 社團找，也有在德國當地最大的租屋網站: <https://www.wg-gesucht.de/> 找房源。最後選擇在 FB 上找到的房源。在網站上找房源還是要注意詐騙問題，兩大基本原則: 絕不先匯錢、一定要看房。

所以可以在出發前訂幾天的飯店，然後跟房東預約看房，直到找到可以的房源。

到當地:

入籍預約: 找到房子後要在市政單位(Bürgeramt)的網站預約入籍時間。有點像是讓政府知道這邊住了誰，會住多久的概念。我當初要預約，但在預約網站上刷很久都沒有空位。很幸運的是我同學找到一家不用預約時間。(如果是住在柏林的話可以去這間，連結如下):

<https://maps.app.goo.gl/HvMoYb9mdhjz4adh8>

因此才順利完成入籍手續。

健康保險: 分為公立保險和私立保險。基本上學校會預設你是用公立保險。但交換生有機會申請私立保險(私立保險較便宜)。關於健康保險的問題可以跟兩個單位聯繫，一個是透過 Expatrio，一個是透過學校。我會建議透過學校，因為傳統上跟 TK (其中一家公立保險公司的名字)聯繫很常用紙本信件。有點麻煩。如果跟學校聯繫就直接寄 email 就好，程序方便簡單很多。有問題就直接寫 email，很方便。

看醫生: 這次身體狀況都很好，所以沒有需求。我同學他們想試試看健保包含的項目，但發現要成功預約有點難。

網路卡: 建議先在台灣買好可以在當地使用的網卡。就是單純可以上網的那種就好。可以在蝦皮上購買。我當初是買 20 天份吃到飽。後來發現其實吃到飽有點多，大概買總流量 20GB/ 20 天就夠用。到當地之後購買預付卡，一般在超市可以買到預付卡，也可以去電信公司詢問購買預付卡。我最後選擇用 vodafone 電信公司的預付卡，流量是 10GB/4 weeks，費用是 14.99 歐元。當然也有價格比較優惠的電信公司。像是 Fraenk 電信公司，可以直接在網路上跟他們申辦門號，價格比較優惠，所有流程都可以線上完成。網路上有很多使用過的人的分享可以參考。

文化衝擊:

1. 這次交換遇到一點小衝擊是:這邊火車沒有驗票閘門因此任何人都可以進火車。這也導致有些人會在車上跟大家要錢等等。這點讓我一開始不太習慣，幾次之後就知道不要管他們就好。
2. 說到火車就要說一下火車誤點，通常搭 Bus, Tram, S-Bahn, U-Bahn, DB Regio 遇到誤點的機會比較少，要說其中比較多的是 S-Bahn 有的時候會班次取消，我上課就遲到了，建議還是提前看班次期早出發。其中讓我覺得比較誇張的是我搭過兩次 ICE 兩次都誤點。只能說平常沒特別的行程這樣誤點其實影響不大，如果是要搭去機場還是建議慎重考慮。
3. 這邊有些小習慣我覺得還不錯，像是在超市結帳的時候店員會先看你一眼，跟你說“ Hallo”然後才開始結帳，結帳完之後通常會跟你說 Tschüss! Schönen Tag noch!也就是“ 祝妳有美好的一天 ”。客人通常都會回應 Ebenso 也就是“你也是 ”。
4. 小發現: 德國女性抽菸的比例我覺得比台灣高，但之後也就見怪不怪了。
5. 週日店家基本上都會關，所以平日或周六可以先把該買的東西買齊。通常在主火車站的店家周日也會營業，所以有臨時需要買東西的話，去主火車站肯定沒問題。

感想建議:

出國前我對自己沒那麼有自信，覺得自己個性內向，又覺得自己能力有點差。現在回顧起來，覺得自己進步滿多的。獨自處理很多事情，勇敢提出需求，我覺得這都是以前我不太敢做的。很感

謝有這次機會讓我可以練習獨立，還有父母願意放手讓我去嘗試。以及一路上很多人的幫忙。我覺得這次交換也讓我學到申請交換前可以再做一些功課，各方面都了解清楚才比較不會在最後很多事情擠在一起。最後如果想比較好融入當地人的生活，建議還是學一些德語。

A brief introduction to my University:

I was studying at university of applied science Potsdam for my exchange semester. There are around 3,000 students and 100 faculties. It was established in 1991. Compared to NSYSU, the campus of University of applied sciences Potsdam is not large. However, I'm honored to have the chance to study in the department of Interface Design. Which is considered a unique program among German university.

The University is separated into 5 departments:

Department of city | construction | culture,

Department of design,

Department of social and educational sciences, and

Department of information science.

Fortunately, there are more classes that are taught in English at the department of Design. So that's the reason why I was recommended to study there. One more interesting thing is that there is a bar in the campus. It's a good place where you can hang out with people and chill out there.

Regarding my classes:

The class from which I benefited the most was called Basic interface. First, it's taught in German which is a challenge to me. I appreciate that there are classmates who are willing to translate for me. And professor sent me some recording as well. Which were also helpful. We had to learn how to use Figma which is a tool for design students to create their projects online. It was totally new for me, so I spent some time and effort on it. In addition, we had to make a presentation about our project every week. I was nervous at that time, but I get used to it gradually. Overall, it was such an unforgettable experience that made me improve a lot. Doing many things that I was not familiar with.

Besides my classes:

Besides learning new things in class, I also learned many things in daily life. For example I felt my language ability has improved a lot. I had to deal with the problem regarding bank account, health insurance, registering the place where I live etc. on my own. The staff sometimes don't speak English. It sounds hard, but at the same time it's a good opportunity to practice my German. These situations made me became more independent and more confident when facing a problem.

The advantage of being an exchange student are as follows:

Enhancing language ability

Learning local culture and do as the Romans do, when in Rome.

Gaining experience from people who have different background.

Being independent to deal with the problems in daily life.

Allowing me to find my future university to study.

Reflections, suggestions, summaries:

Besides attending in university of applied science, I also visited other universities, like Technical University of Berlin, University of Potsdam which were really impressive. I traveled to other cities as well, exploring different universities that I might potentially apply to for my master's degree.

Experiencing these environments was very helpful because I was planning to go to Germany for further studies. I really appreciate this opportunity.

Living overseas has definitely changed me in some aspect, especially in terms of my personality. I used to think I wasn't good enough to present my ideas or that I wasn't confident enough to speak in front of people. But now I realize that everyone has areas where they lack confidence, but they excel in other areas where they feel strong. This experience has helped me reflect on my strengths and how I can use them to help others. I've learned not to be afraid of my weaknesses.

Overall, I think this has been an amazing experience. I've met great people, amazing people, and it has allowed me to become more independent. Dealing with challenges on my own has helped me grow, and it's also helped me determine where I want to be in the future.