

曼漢大學返國報告書



緣起

我想人人在大學都有一個夢，不論你是剛進大學的新鮮人亦或是即將面臨社會的畢業生。有些事情不趁年輕時去完成未來便很難再有機會實踐!

身為高雄人，從小學到大學都在高雄就讀沒有出過外縣市，一直很想離開父母培養自己的獨立性。且入學以來我便立志要在大學時期有一段精彩、難忘的記憶，也對自己的身涯規劃仍有些迷惘，我想出國一趟或許能有嶄新的想法又可以訓練自己的外語能力、溝通能力!為此交換便成為我以來一直追逐的夢。

大學就讀財管系，也曾經去過銀行實習，我的目標就是去最頂尖的商業大學交換，去一探國外教育的風采，同時與當地學生結識交友。為了讓自己在眾多學生中有機會選到第一志願，前三年便需要認真準備英文考試、顧好在校成績。

中山給予的交換校資源非常多，從中一一比較過後，考量到國際排名、課程規劃彈性、豐富校外資源等等，又一直對德國的文化、生活環境有高度的興趣，不但物價相對其他歐洲國家低、環境又佳，曼海姆大學成了我的第一志願，最後如願以償地申請成功。

交換前

1. 關於曼漢:

曼漢市中心是棋盤方格狀 (Quadrat)，曼海姆大學的校園主要建築是在曼海姆宮殿與其四周的建築

物，整個大學融入曼海姆城市生活中，許多校園活動都是散布在城市不同角落，而城市活動也是與學校結合。

曼海姆大學是位於德國巴登符騰堡州曼海姆市的一所較年輕的大學，有德國哈佛之稱。學校坐落於曼海姆宮，有 5 個學院，分別是經濟學和法學學院、曼海姆工商管理學院（Mannheim Business School）、社會科學學院、人文科學學院（School of the Humanities）、數學和信息科學學院（School of Mathematics and Computer Science）。曼漢姆大學商學院除了擁有 AACSB 與 EQUIS 認證之外，他還擁有英國的權威評比 the Association of MBAs 的認證，可說是全世界最優異的商學院之一。

曼漢是個不怎麼美麗的小鎮，他不如一般觀光景點吸引人。然而，他卻有他獨特引人之處。居住在這座小而愜意的城市，不知不覺步調放慢，偶爾下課徒步去超市都會讓人感覺生活的簡單美好。在天氣舒爽的春天坐在草皮上曬日光浴是曼漢人們熱衷的休閒活動，有空時帶著三明治坐在路邊也是一種享受！

曼漢的交通便利且四通八達，要去其他德國各大城市都很方便，同時他也充斥著各種小吃或餐廳等待被發掘。可惜價位不低，只能含淚放棄。

2. 申請簽證:

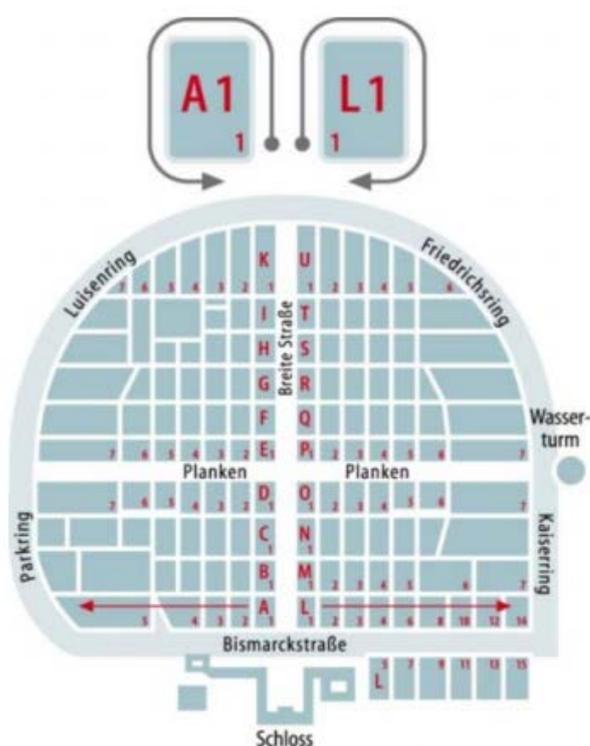
要前往德國交換一學期或是一學年的學生必須要持有涵蓋交換期間的學生簽證才能入境，因此在確定錄取之後便可以慢慢開始準備辦理簽證。全台大學生簽證一律都是去位於台北的德國在台協會辦理。首先要先確認同一間台灣大學去同一間德國大學的人數，大於等於 3 時就要寄信預約，團體一起辦簽證，若小於 3 人則是每個人自行在德協官網預約。

簽證越早辦理越好，由於不確定簽證的實際審查時間多久，有些人說他們等了 2 個月但也有人一

個月就拿到，且寒暑假為辦理高峰期，因此在出發前 3 個月辦理我想會相對不急促。簽證費用為 75 歐，但可能會有調整所以還是要注意當時德協規定。只能支付現金，若忘記帶也可以直接去領錢。

3. 限制提領帳戶辦理

申請簽證需出示你的財力證明，基本上大家都辦理限制提領帳戶，每個月需要至少 720 歐元的生活費。由於國際匯款也需要幾天所以建議大家辦理簽證前就先處理好！



4. 辦理保險:

所有交換生都需要出示能涵蓋你入境到出境期間的保險，分成公保及私保。私保的辦理手續簡單快速，建議猶豫不決的人可以先辦理私保等到德國之後再決定是否要轉公保。公私保的差別在於公保會負擔幾乎所有的醫療費用，私保要自己先墊錢爾後再去跟保險公司請款，不能保證請款通過或是他們的行政速度快。然而私保一個月 37 歐，公保則是一個月 92 歐，各有利弊。

公保:AOK、私保:mawista

5. 文化及語言課程-myUniMA

抵達曼漢前絕對別忘記他們為交換生所開設的文化課程及德文課程，每堂課 15 歐一學期，非常搶手，若沒特別注意時間可能就沒機會了!所以大家記得好好記住時間!!我有上 German class for beginner 老師是 Mario，教導得非常好!課程是用德文授課，常常有時候聽不懂不過老師很有耐心而且比手畫腳功力極佳，所以也不用太擔心。但我個人推薦上週五一整天的密集德文課，這樣出去玩的時間也比較好安排。我也有上 German at a glance，這堂課的老師幽默風趣，課程內容涉及德國的文化、歷史、經濟、健保、環境等等各項議題，老師會要學生每人認領一項議題上台報告 20 分鐘，認真上課可以對德國有進一步的了解。文化、語言課程的出席率非常嚴格，一學期只能翹兩堂課內，所以選課前也要好好思考。

6. 搶宿舍!

宿舍要用搶的!!!其實曼漢的學生宿舍很多，但在市區的只有 B7、G7 而且開放的房間數不多。住在上述兩棟宿舍離市中心比較近，當然也離學校比較近，想逛、去酒吧或是搭夜車回來都很方便!不過這兩棟比較多當地學生居住，交換生大多住在 Ulmenweg，所以想多認識來自各地的朋友就要好好抉擇啦!

他們的宿舍其實很大，裡面還有洗手台。大部分的房型是 WG，也就是 shared apartment 一個月大約 300-350 歐，大家共用廚房及浴室，不過刷牙洗臉什麼的可以在房間內完成!

7. 申請 Buddy

在填學校寄過來的基本資料時，系統就會問你是否要申請 buddy program，強烈建議要申請啊!!!!像我就交到超級棒的 buddy，也幫助我很多，我想我跟他會持續保持聯絡。不過有些人的 buddy 比較忙，只能給予一些信息無法實際帶領、陪伴你，但我覺得還是非常值得認識一位新朋友!

交換期間

1. 初到曼漢

- ✓ 預約宿舍入住:要搬進去宿舍前記得跟宿舍管理人預約時間，五下午跟六日都不接受預約!
- ✓ 註冊:international office 在 L1.1 所以辦理學校註冊就是在這，基本上大家都會在開放註冊的前幾天就辦理，所以可能會需要排隊。註冊前要先去學校餐廳-Mensa 確認保單再去註冊會比較順

路。先註冊就可以先得到學生證，學生證可以洗衣服或以學生價格吃學餐，學餐以現金支付相對較貴。學生證可以在進入 mensa 後左側的辦公室辦理 Autoload，此後便可以在各種機器上直接充值。洗衣服一次 1.8 歐，只能用學生證付款。如果餘額不足也可以直接在洗衣機扣款機器上使用 Autoload 充值。

- ✓ **入籍:**去辦理入學手續之前要先去 k7 辦理入籍，目的是為了告訴政府人員你在德國有一間宿舍你住在裡面。千萬注意 K7 總是很多人，為了避免等很久的狀況建議在他開門前 30 分鐘就抵達排隊!否則可能會等很久!而且入籍本身所需花費的時間很短，重點是都在等前面辦理其他業務的人。
- ✓ **Semester ticket:**這是一張範圍很廣、可以在期限內無限次的搭乘 RE、R、S、公車、tram 的交通票。一張好像要 170 歐上下，交換一學年者可以得到免費的半年學期票。我當初交換半年有在 k7 辦理入籍時拿到，非常幸運。但其他半年的交換生就沒有拿到。
- ✓ **選課:**曼漢的選課制度跟台灣不大一樣，除了語言、文化課程以外其餘大部分的課可以不用登記直接去上課，但 seminar 這種密集課程以及部分課程需要先登記，尤其很搶手的課程會一下就被登記完。想參加考試的課程需在指定期間上網作登記，若在指定期間外欲登記則要支付額外的費用，所以要多加注意。
- ✓ **信箱貼名字:**德國郵差送信基本上是在看信箱上的名字投遞信件，所以如果沒有寫名字可能會一直收不到信。
- ✓ **辦理銀行卡:**為了提領出限制提領帳戶的錢，你需要一張在歐洲開戶的銀行卡號。可以選擇實體銀行或是虛擬銀行，基本上都部會需要管理費，但實體銀行申辦前要先去預約並非直接帶著資料去辦理。網銀相對方便，推薦可以辦 comdirect、revolut、N26 等等借記卡。平時歐元區刷卡都不用手續費。在那邊消費幾乎很少使用現金，我都只帶一張卡就可以出門了。
- ✓ **辦理手機網路:**我一開始是去 Vodafone 的門市直接申請一個新門號，9.9 歐/月 2GB。由於 2g 太容易用完，之後得到其他人推薦英國電信公司推出的學生方案，公司名稱為 VOXI，他可以相對低廉的價格使用網路吃到飽。不過如果要直接在官網購買，必須要有英國的地址，因為他 sim card 寄送範圍只有英國。替代方案就是在 Amazon 上買!

2. 生活大小事

超市

曼漢雖小卻五臟俱全，城市中有多間超市任你選擇。Netto、Lidl、ALDI、REWE 是最普遍的四間，前面三間價位相對最後一間便宜，但品質、及環境上是最後一間獲勝。基本上我都去 Lidl 採購，他每個禮拜都會有不同的促銷產品，肉品也是每個禮拜都會有其中一種在打折。絞肉、梅花豬、雞胸肉、雞腿這幾種是我在那邊最常買的肉，價位都不是很高一個人滷一鍋肉燥可以吃 3 天。菜類我平

常以波菜、大白菜、高麗菜、花椰菜、蔥、洋蔥等等為主，不過那邊也有歐洲特有的蔬菜種可以去挖掘看看!蛋、牛奶、吐司、抹醬、火腿、起士等等都很平價，所以其實日常生活開銷不高。

想念亞洲食物嗎?曼漢有很多餐廳供你選擇，不過價位通常不便宜。這種時候就要去「東方超市」!在那邊可以找到各種泡麵，私心推薦康師傅的老壇酸菜牛肉麵、鮮蝦麵、出前一丁的豚骨、海鮮都很好吃。我們出國前都會買很多泡麵帶出去。在那裏也能買到醬油、蠔油、米酒、醋、味琳等等各種中式調味料，不過單價不便宜就是。記得能在當地超市買到的東西別去亞超買，不然會被貴到。

藥妝

在曼漢應有盡有，藥妝店有許多家，如:Rossmann、DM、Muller 等等。其中以 DM、MULLER 為大宗，兩間公司賣的東西差不多但 DM 的自有品牌非常有名，可以試試看。兩間店同時有賣的東西可以比價看看哪間相對便宜!在那邊購買沐浴用品、日用品等等也相較台灣划算!

其他

在曼漢買東西跟吃東西是最不用擔心的，但要注意星期天幾乎全鎮休息，平日也都只營業到八點，所以要買東西得好好注意時間，也要記得在星期六就先把星期天的食物買起來放!

Kebap 是德國的當地美食小吃，最便宜一份 2.5 歐也有一份 5 歐的，在 marktplaz 附近有一間一份 2.5 歐，大份又好吃，大推。

3. 修課

German at a glance

這是學校提供給交換生的文化課程之一，內容涉及政治、歷史、藝術、環境等等各種可以更加瞭解德國的主題，每位學生需要在正式開始上課前選擇其中一項主題自行報告或是組隊報告，一組 20-40 分鐘不等。蔗糖課的老師幽默風趣，並且教學內容詳盡。先讓準備報告的學生深入瞭解主題後再報告給其他同學聽，結束後老師在將內容補充地更詳細。若是想一探德國各層面的內幕，這堂課絕對是你的首選。這堂課沒有考試，每人準備一次 20 分鐘以上的報告即可!

German Language course

如果要選擇德文課則必須在時間內回傳自己的德文能力，學校會寄一封電子郵件內有連結，點進去後可以開始測試自己的德文水平。如果你沒有德文相關基礎則直接回傳 beginner 即可!

我的德文老師是 Mario，非常可愛的一位老師，上課很用心，會常常逼學生開口講德文，課程也以德文進行。時常有各種小遊戲帶你使用德文跟認識同學!德文課時間為一三下午 13:45~3:15，如果想常常出去玩的人建議不要選兩天的課程，可以改成選星期五早上家下午的密集課程!由於他們的出席機制很嚴格，一學期只能翹 2 堂課內，所以選擇星期五會比交好安排!

Asset Pricing

這堂課屬於 lecture，類似台灣的上課模式，講師在台上授課而學生在台下聽講。內容大概就是基礎的財務管理，應該是他們的大二必修，對於已經修過財管的人來說就會非常輕鬆!

Marketing Communication

這堂課也屬於 lecture，他的上課時間大概一個半月然後評分以期末考試為主。主要是各種行銷的方法跟廣告費計算等等行銷相關內容，老師跟助教都教的不錯，很詳盡。

4. 旅遊

來到歐洲想必就有環遊歐洲的夢想，在交換期間我總共去了英國、法國、瑞士、捷克、西班牙、葡萄牙、義大利、奧地利及丹麥。會去這麼多國家是因為他們的廉航機票或巴士都非常便宜!最低可以買到單程 9.9 歐的機票，而巴士票可更便宜，還可以用 isic card 得到折扣碼!通常我都是去斯圖加特搭飛機，所以出國非常方便。

一路上走走看看，不得不說歐洲的宜人之處。教堂的宏偉、景觀的壯麗、如詩如畫的小鎮都非常吸引人，品嚐著各國的小吃、悠閒地漫步在河邊，一切都是慵懶而美好。



*瑞士山上悠閒的牛



*我與馬特洪峰



*馬賽-小峽灣



*馬特洪峰



*大啖南法美食



*國王湖搭船處



*英國-王十字車站



*法國-巴黎鐵塔



*義大利-威尼斯



*奧地利-哈修塔特



*捷克-CK 小鎮



*葡萄牙-貝輪塔

5. 其他時間

Party

不得不說外國的學生非常熱衷 party、喝酒之類的活動，學校有一個組織-Visum，他負責交換學生的課餘活動，非常豐富精彩。每個禮拜都有 party 可以參加，同時也會舉辦像是 runnung dinner、international dinner 等等相關的活動!最重要的是第一場 welcome party!邀請大家帶著自家國旗過去喝酒認識不同的人!別擔心你在那邊會過得無趣，會有一對人在半夜陪你玩的!如果你特愛參加這類的活動 B7 絕對是你的首選!B7 會有一個團體每個禮拜都會辦小 Party 讓住在那邊的學生參加、相互認識，而且喝醉後可以直接回到寢室呢☺!不過我個人不是很喜歡這種活動，抱著體驗過一次就好的心態在半年也只去過 2 次。

Sport

曼漢提供非常多元的運動課程，大部分是不需要付費的。像是如果想打羽球則可以預約室內羽球館後直接過去，場地還有球拍可以供學生使用!!同樣的，排球、籃球、足球等等都可以免費租借。也有瑜珈課、健身房(要錢)、帶你做體操、跳舞，琳瑯滿目的選擇!

自炊

在德國，儘管物價已經相對其他歐洲國家便宜，但在外吃一餐最便宜仍然要 8-10 歐，所以基本上自己煮飯已經成為一種習慣。那邊的超市物價其實不高，奶類製品、蛋、吐司等民生必需品會相較台灣便宜，所以自己煮飯就會理所當然的比節省許多開銷，甚至可能花費比台灣少!也因為晚上時間很多就會自己煮家鄉味，每個來這邊的交換生都成為大廚師了!

照片

交換結束

1. Disenrollment-with 學生證

學期結束之前需要先辦理一些手續才能離開。

需要帶著學生證前往 L1.1 辦理離校手續，這個手續只是要告知學校我們要離開德國了。可以再回國前 1-2 個禮拜先申辦，一旦結束辦理他就會依照你給的離境時間幫你辦 disenrollment，生效後簽證就等於到期!

2. 退保

公家保險如果要退保需要出示 disenrollment 文件以及回程電子機票才能辦理退保!不過私人保險的退保流程我就不確定。

3. 退籍-with 護照

離開前記得要在去 K7 辦理退籍，同樣的 k7 總是人很多，所以最好是開門前就去排隊才不會等很久。這項手續辦理快速，學校說可以線上寄送信件辦理退籍，不過德國行政效率大家就別太期待，若是他們很慢處理就無法在時間內把保險退掉!

4. 學生證 Autoload 取消

5. 預約退房

確定離開日期後就盡早跟管理員預約退房，因為在熱門時段可能同時有很多人要退房，若是沒有先預約或許只能在不甚理想的時間離開。但其實他們很彈性，我當初退房時房間還一團糟，他直接說我把鑰匙放在他門口的信箱就好!!所以其實也不用這麼擔心!

心得感想

1. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 拓展視野
- 學習與不同文化的人相處
- 學會和自己相處
- 廣結善緣
- 學習獨立
- 外語能力訓練
- 了解自身的不足
- 危機處理的能力

2. 感想與建議

我覺得可以去交換是一種很好的經歷，學習如何一個人在國外生活、踏出舒適圈認識新的朋友、和外國朋友聊天了解文化差異，以及學會規畫、完成一趟趟的旅行，並且和不同國家的人討論交流國際時事。在不同城市旅遊，才感受到曾經讀過的歷史、地理上的種種是多麼的迷人，正所謂讀萬卷書不如行萬里路。而這樣的生活可以給自己與自己的相處時間並且好好深思未來的目標、找到自己的興趣。

這半年讓我深深的愛上我那不美麗但溫暖的小鎮，德國絕對是最適合去交換的國家之一，不但係因德國的物價相較於其他西北歐國家低，如果三餐都自己煮其實生活費可以很省，在這裡語言溝通也不是障礙。也因為我們學校交換計畫經驗豐富，不用去擔心會碰到甚麼生活上或行政手續上的問題，因為學校會很有效率地幫助你，所以我真的很愛曼漢。來這邊交換是我不曾後悔的一件事。