

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校：德國海爾布隆大學 交換於 113 學年度 第 1, 2 學期

填表人：黃○捷	性別：女	原屬系所：休閒運動管理學系
交換校名：德國海爾布隆大學	交換期間：自民國 113 年 9 月 12 日 至民國 114 年 8 月 12 日	
研習系所：管理與銷售		
居住處：宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃	住宿費每( 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD_10295 元	
搬入時宿舍內已有設備(請列出)： 衣櫥、淋浴設備、冰箱、床架、床墊、置物櫃x1、書桌、椅子x2、檯燈		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等)： 廚具、床包、個人衣物、個人保養生活用品、藥品、隱形眼鏡		
除繳交臺北大學全額學雜費，在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額：(如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱	金額(NTD)	備註
交換生學雜費	2805	每學期
手機費	532	每月、Fraenk 行動網路及德國電話號碼
交通費	1420	德鐵月票、至城市鐵路局辦理學生票
保險費	4940	每月、TK 保險
廣播費	640	每月
其他		
每月基本生活費預估： (僅最低生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費：NTD_5680 元 通勤費：NTD_1420 元(從宿舍至學區-德鐵月票可使用) 宿舍費：NTD_10295 元(已包含水電費)電信、保險及廣播費等雜費：NTD_6112 元 必要教材書籍費用：NTD_0 元 其他：NTD_____元	有無取得獎助學金補助： <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額：名稱： 金額：	
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD_7000 元 (簡單解釋原因：德國網路銀行未開通，購買生活用品需使用現金)		
機場至學校之交通方式： <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)： <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)：司徒加特機場降落，搭乘U/S Bahn 至司徒加特中央車站搭乘火車至城市車站，因行李量多，搭乘計程車至宿舍與學伴會合。(可詢問學伴是否可開車至城市火車站接送至宿舍)，約 2 小時，費用約 \$NTD2100。		

# 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險（種類、公司、金額、期限等）：

富邦人壽 113.09.11-114.09.11

- 個人完全失能身故傷害保險
- 海外突發傷病
- 海外旅行綜合保險

保險：是否赴姊妹校後由校方協助辦理（國民健康保險 學生平安險 其他保險）

金額：\$NTD 4940/月 (其他備註：透過 Expatrio 辦理 TK 保險)

簽證：辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證，是否準備影本等等)

[https://medium.com/@11\\_j.03/2024-7-德國長期簽證申請分享-e68d12898ed3](https://medium.com/@11_j.03/2024-7-德國長期簽證申請分享-e68d12898ed3) 詳細簽證辦理資訊已寫於此文章中

其他校方提供使用之服務：

校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉：Eduroam, 歐洲學校場域皆可使用)

安排輔導人員 ( 當地學伴  義工同學  輔導老師<國際處 Coordinator> )

志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)：宿舍入住、入籍、銀行開戶

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

有，Fraenk 包含月行動數據及門號共 \$NTD532/月

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 無 有
2. 超級市場 無 有，簡述：步行5分鐘到 Rewe, 15分鐘到 Aldi，也有直達公車到 Lidl
3. 百貨商區 無 有
4. 24H 便利商店 無 有
5. 醫院 無 有
6. 地鐵、公車站 無 有，簡述：步行3分鐘到 Holzmarkt 站
7. 公園 無 有
8. 電影院 無 有
9. 體育場 無 有
10. 社區文化中心 無 有
11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 有

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式：

(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)

Ani (姊妹校 coordinator): [Ani.Antonyan@hs-heilbronn.de](mailto:Ani.Antonyan@hs-heilbronn.de); 人超級好，很熱情也很照顧交換生有任何問題也歡迎聯繫我! Instagram: 11\_j.03

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

對於姊妹校 Hochschule Heilbronn Schwäbisch Hall 校區的印象，最特別的就是它的規模並

不大，校區小巧卻溫馨，讓人很容易熟悉整個環境。因為學生人數不多，課堂上的氛圍比起大學常見的制式感更像是一種緊密的交流，教授們也能真正認識學生，對於每個人的學習狀況都相當關心。在課餘時間，學校會舉辦一些活動，從文化交流到體育或聚餐，都能讓交換生和當地學生自然地融入在一起。這種小規模校區帶來的，是一種「不只是學習，而是生活共同體」的感覺，讓我在這裡不僅學到知識，也更深刻地體驗到當地的生活與人際互動。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

在出發前往德國交換的那段時間，身邊的親友都不斷提醒我「要小心」、「要準備好很多東西」、「語言會不會有困難」等等。雖然有這些聲音，但我其實並沒有因此感到緊張，反而是帶著滿滿的期待與興奮。對我來說，這一年是一個能夠真正走出舒適圈、探索世界的好機會。很多人會把交換想得很複雜，好像要準備得面面俱到才不會出錯，但我覺得出發前最重要的心態就是放平穩、不須過度焦慮。交換不是一場完美計劃後的考核，而是一段自我成長的旅程。只要確保自己該準備的文件、簽證、保險、住宿安排等基本事項完成，其餘的就交給當地的生活去調整。我給自己的提醒是要接受一切的不確定性，因為正是這些未知，才會帶來真正的學習與成長。如果一切都在舒適圈內，就不會有突破自我的機會。因此，出發前我給自己的期許是，不以成果為唯一目標，而是以體驗為核心。不去計算最後修了多少學分，而是要去看看不同的世界，認識不同的人，學會在不熟悉的環境中找到屬於自己的生活方式。

抵達德國後，我來到的是 Hochschule Heilbronn 的 Schwäbisch Hall 校區。這個地方不像柏林或慕尼黑那樣繁華，而是一個小鎮般的城市，步調相對悠閒。剛到的第一個月，我最重要的任務就是適應環境。生活中的很多細節都和台灣不同：超市的排列方式很特別，周日幾乎所有商店都休息等。這些文化差異一開始會帶來一些不便，但只要放慢腳步去感受，就會發現它們背後的邏輯與美好。那段時間我最有感的，就是「真的去體會歐洲式的生活步

調」。人們不急著把時間排滿，他們會在陽光好的下午坐在咖啡廳外聊天，會花一整天陪伴家人，也會把假日留給自己而不是被工作或課業填滿。這讓我反思，在台灣時我們習慣追求效率與成果，但在德國的生活卻提醒我，生活不只是完成清單上的任務，更是去感受每一個當下。

比起一般人印象中的交換，我覺得在 Schwäbisch Hall 的經驗非常特別。因為這裡不是大城市，校區也不大，所以和同學之間更容易建立緊密的關係。交換生之間很快就熟悉起來，和當地德國學生的互動也比想像中更多。我們會一起散步小鎮、在學生宿舍裡聚餐、討論課業或規劃旅行，形成一種小而緊密的社群感。這是大型城市的交換學生比較難體會的氛圍。另一個很特別的地方是，在這裡幾乎不太會遇到台灣其他學校的學生。很多人去歐洲交換時，因為台灣同學多，容易聚在一起，最後還是生活在「台

灣人的小圈子」裡。但在這裡，

我完全有機會走進非台灣人的朋友圈，真正融入不同國家的同學之中。這段經歷讓我更快地習慣國際交流的氛圍，也真切感受到最當地的生活，而不是像觀光客般的體驗。

隨著時間過去，我的交換生活逐漸穩定下來。這一年最珍貴的收穫，來自於人與文化的交流。我認識了來自世界各地的朋友，透過課堂討論或日常聊天，彼此分享各自的故事與文化背景。這些互動不只是交朋友，更讓我深刻體會到文化差異並不是隔閡，而是拓展眼界的契機。在德國的一年，我也交到了幾個非常要好的朋友，我們一起上課、旅行、慶祝生日，甚至在彼此低落的時候互相陪伴。雖然大家來自不同的國家，但那份友誼卻真實而深厚，讓我明白交換不只是學術或旅遊，更是生命中難得的人際連結。

旅行也是我在交換中不可或缺的一部分。很多人會擔心在歐洲旅行危險，但實際上，只要隨時注意基本的安全，其實沒有想像中那麼可怕。我利用課業壓力不大的空檔，和朋友們到德國其他城市，甚至鄰近國家旅行。火車窗外的風景、城市街頭的藝術，以及不同文化的美食，都讓我感受到世界的多樣與驚奇。我覺得，如果在交換期間沒有太重的學分壓力，真的應該多走出去看看，並不是為了打卡或蒐集景點，而是透過旅行去體會每個地方的氛圍。那些記憶會成為日後最珍貴的財富。

回顧這一年，我最大的心得是，交換不是一個完成目標的過程，而是一段認識自己的旅程。出發前，我學會了不要過度焦慮，用期待的心去迎接新生活；抵達後，我學會了放慢腳步去感受，而不再被效率與成果綁死；在整個交換年裡，我與不同文化的人互動，建立跨越國界的友誼，也透過旅行與交流，拓展了自己看世界的角度。更重要的是，在這個小城市的交換體驗，讓我真正融入當地生活，走進屬於自己的國際朋友圈，這一點和一般交換經驗很不一樣。最終，這段交換讓我更勇敢、更獨立，也更懂得珍惜當下。它不只是一年的回憶，更會成為我未來面對挑戰的力量。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述：第一天到達SHA

簡述：和上學期交換生及學伴第一天orientation



簡述：學校安排至Stuttgart 一天遊

簡述：和其他台灣朋友去Oktoberfest



簡述: 和交換生去巴黎玩耍

簡述: 下學期的farewell event，在SHA 大教堂  
前看露天音樂劇