

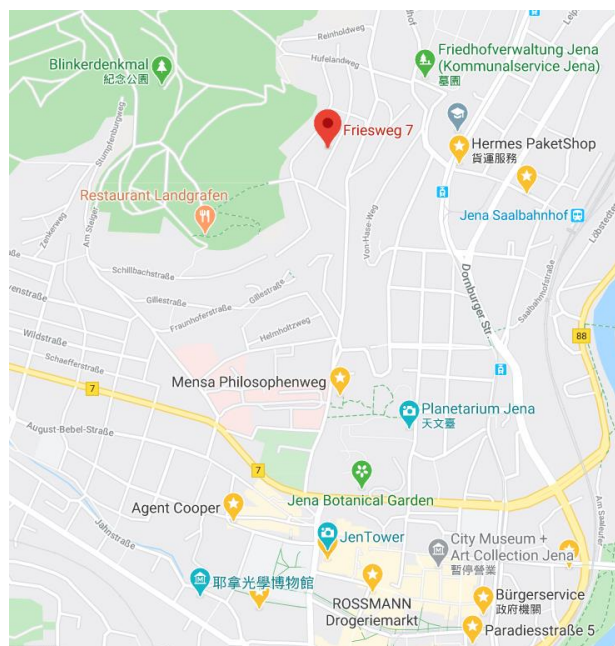
姊妹校交換計畫心得

姓名	周裕茗
系所	機械系
前往交換國家	德國
交換學校	耶拿大學
交換時間 Ex. 2016 年春季班	2019 秋季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>-Introduction to Optical Modeling 這堂是耶拿大學光學所的課程，有兩個老師負責這堂課，主題主要是光學鏡片的原理以及光學理論。另外每兩個禮拜會有一堂助教課，教學生使用光學模擬軟體並進行實作，會從基礎慢慢教到應用，屬於很實用的一堂課。班上同學不少是在業界工作後，再來讀碩士班的，所以理論課的部分會教得稍微有一點快，建議是對電磁波和光學有一點理論基礎的人再來修會比較適當。也因為這堂是碩一的必修，無論是課程的編排以及課程壓力都相對平宜靜人，沒有報告，只需要準時到教室聽課抄筆記即可，且德國都沒有期中考，只有期末，考試難度不低，從應用到證明題都有，建議找同學拿個考古題，準備考試會比較輕鬆。</p> <p>-Englisch B2.1 – All Skills 這堂是語言中心開的英文課，有閱讀、文法、口說。文法及閱讀算簡單，大約為學測英文的程度。口說主要以日常會話、生活應用為主，不太會有太艱深的主題。老師會希望同學主動發言，如果同學長時間沒發言的話，會點同學回答問題。老師對害怕說的同學很有耐心，不會給太大的壓力。</p>

宿舍概況

宿舍位於半山腰上，走路到市區大約 25 分鐘，離最近的電車站要走 10 分鐘，交通相當不便，但租金也相對便宜，一個月 190 歐元+網路費 10 歐元剛好 200 歐元。宿舍為 2002 年蓋好，設備有點老舊，房間乾淨空間大，風景不錯，環境安靜，但還是推薦住在附近有電車站的地方，離市區遠一點沒關係，電車的班次多，即便到深夜都有電車，有電車方便很多 QQ。

另外提醒一下，再退宿的時候，如果房東發現牆壁上有髒汙，有些房東會要求同學漆牆壁或者拿菜瓜布刷，所以還是建議好好保護好房間的整潔，在準備退宿的時候就不會那麼痛苦了。我的房東是沒那麼嚴格，另外大部分的房東是聽不懂英文的，或者是故意講德文，如果跟我一樣不太能用德文溝通的話，建議拜託室友幫忙，房東的態度會有大轉變的：)



<p>支出金額</p>	<p>總花費約：277868 台幣</p> <p>機票：53189 台幣 簽證費用：75 歐元 住宿費用：220 歐元*5 個月 每月餐飲費：300 歐元左右 每月當地交通費：0</p> <p>其他支出： 保險費：一個月 107.43 歐元 手機網路費：一個月 14.99 歐元 廣播費：一個月 17 歐元</p>
-------------	--

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

在台灣：

● **預約簽證**

簽證有兩個方式，個人簽證以及團體簽證，繳完資料後會依照申請的城市，處理時間都不一樣，耶拿的話我們同團四個人，有人兩個月不到就收到護照，我的話是等了兩個半月才收到。

團體簽證：

團體簽證限定三人以上，五個以下，同學校的學生且交換的學校也是同一個時，才能進行申請，首先要先推派一名同學擔任代表，代表要事先寄信給德國駐台辦事處信箱 visa@taip.diplo.de 申請團體簽證，範本在最後備註會附上，敲定好時間後，準備好所有的紙本資料，提早 15 分鐘到 101 內的德國駐台辦公室，等待繳交資料。要準備的資料，官網上都有寫，任何一個都不能漏，且現場會逐一檢查，確認資料的正確性，若有一個地方沒寫好就會退件，請小心，若剛好負責收資料的窗口是小胖的話，請謹慎一點，不要被發現有錯誤，我就有被刁難 QQ。

個人簽證：

非常建議兩到三個月前就先預約時段，個人簽證非常的搶手，越早處理簽證，越沒有風險。

● 申請宿舍

1. 申請宿舍越快越好，越好的宿舍越搶手，他會給你三個志願序，都沒搶到的話，就會隨機分配房間給你。
2. 建議選靠近電車站的宿舍，生活會過得比較開心。如果想減肥的話，可以選山上的宿舍，很有效。
3. 大約在八九月會開始收到宿管的信，請盡快回覆，用英文或德文都可以。
4. 建議可以詢問是否能提早入住宿舍，我是提早一天抵達並當天入住宿舍，一天需多付 15 歐元。不少人會第一天就去處理入住手續，所以 10/1 當天宿管會塞爆，光是要排隊處理入宿手續就會花不少時間。
5. 可以選擇是否要買 35 歐元的床包組，內附枕頭、床包和棉被。如果行李箱放得下，我會建議從台灣帶一個枕頭到德國。因為德國的枕頭是正方形枕頭(80*80)，非常扁平的那種，睡得非常不習慣，睡眠品質會很差。當地的 ikea 有賣長方形的記憶枕，但其餘的都還是正方形枕，我就被 ikea 騙到，明明樣本是長方形的，買回來還是正方形 QQ。

● 繳交資料給耶拿大學

到時候要繳交申請表給耶拿大學，建議使用郵局的 EMS，速度快且穩定。

● 購買機票

1. 如果是秋季班的話，建議 9 月底就可以抵達德國了，一來是有相當充裕的時間來準備繁複的入籍手續，二來是可以避開高峰人潮，也可以參加學校和學生會舉辦的活動。
2. 另外，歐洲無論是火車或是客運都是越早買越便宜，所以建議兩三個月前就準備好所有的行程，可以節省不少錢。

● 申請學伴

耶拿大學會寄一封信，詢問是否要申請學伴，在裡面填一下資料就好了，之後學校會再給你學伴的聯絡方式。學伴在初期可以是非常重要的，可以當翻譯以及導遊，快速帶你認識耶拿。

● 買手機網卡跟必備生活用品

手機網卡蝦皮上很多，可以先買一張網卡，頂住第一個月還沒入籍所以什麼都不能做的時期，因為無論是之後申請手機網路或者數位帳戶，都需要入籍，且宿舍的網路也不是入住的第一天就會有，所以還是買一張網卡比較保險。

必備用品的話 <https://reurl.cc/7o2gxy> 這裡就幾乎詳記了所有你必須要帶的東西，另外有幾個我自己覺得也蠻需要帶的。

旅行用：

1. 旅行用的防盜小腰包
2. 裝錢包手機的腰包
3. 充氣式頸枕
4. 眼罩

因為歐洲地大，如果搭客運的話常常動輒十幾個小時都是稀鬆平常的，所以頸枕跟眼罩就屬於旅行必備，另外雖然德國屬於治安相對良好的地方，但若到義大利或法國的話，防盜小腰包就很重要了，通常是藏在衣服裡面，而腰包就放手機錢包並用外套包著，不要把錢包跟手機放進後背包內，超級容易被偷。

食材：

1. 味精 or 經大師
2. 台式調味料們(胡椒鹽、醬油 or 醬油膏)
3. 旺來山鳳梨酥 (交友好夥伴)

耶拿有一個亞洲超市，在 Paradies 車站附近，但幾乎都是賣中國的產品居多，找不太到台灣的东西，如果是真的很容易想家的話，建議帶一些調味料過去。

生活用：

1. 文具

德國的文具相當的昂貴，而且沒有很好用，價格大約是台灣的兩倍，建議在台灣就先備好接下來一年或半年的文具。

2. 剪頭髮的剪刀

德國剪頭髮也是小貴，大約 10 歐元起跳，但最主要的還是歐洲人不會剪亞洲人的髮型，德國男生幾乎都不留瀏海，所以如果你跟我一樣是沒有瀏海就會死的話，還是自己帶個剪刀請朋友幫忙修一下。

3. UNIQLO 的發熱褲(超推薦)

交換期間(食衣住行育樂、選課注意事項等)

● 初到德國的注意事項

1. 到耶拿火車站跟學伴見面後，就會去宿管處理入宿手續了。他們手上會有小手冊，裡面寫著所有事前手續，基本上跟著手冊上的指引一步一步做，都不太會有問題。如果有問題就問學伴吧，他會很樂意的回答你的。
2. 記得越早跟區公所(Bürgerservice)申請入籍越好，很多東西都是要入籍才能開始弄。
3. 整個流程弄完大約需要花兩個禮拜到一個月的時間，是整個交換流程中最麻煩的一環，在處理公文的同時，基本上就能熟悉整個耶拿了，處室們四散在耶拿各處，就當作跑大型大地遊戲吧。
4. 我銀行是辦 N26，因為我是舊版護照所以在辦 N26 沒什麼太大的問題。但如果是新版護照的話，可能就要碰運氣了，有些專員不會驗證新版護照的話，就會申請不通過，也只能多試幾次，看能不能換到一個會用的專員。
5. 我門號是用 Aldi talk，我並不是很推薦，雖然價格便宜，但網路的覆蓋範圍和網速實在是太差了。

● 在耶拿吃飯

在耶拿市區有不少超市可以採買食材，我常去的超市有三個

1. ALDI

位置在耶拿塔一樓，屬於便宜的超市，但東西種類較少，東西如果快過期就會特價打七折，偶爾可以來這邊撿便宜。我米跟蔬菜都在這邊買，提醒一下，我們常吃的圓米在德國叫 Milchreis 牛奶米，不要買錯買到印度長米。

2. REWE

有不少分店，定位屬於中價位，東西種類繁多，缺點是售價稍微貴一些，尤其是蔬菜，要買蔬菜還是建議去 ALDI 或 Kaufland。這邊可以找到不少種類的啤酒，如果要買酒的話來這邊準沒錯。

3. Kaufland

這個就是量販店等級，東西應有盡有，價格也便宜，我後期幾乎都是來這邊採買食材，總是莫名其妙買了一大堆東西回家，偏偏回家的路上還要爬山，心累。缺點是離市中心有一段距離，且一進去很容易就買太多，大約一兩個禮拜去一次即可。

另外推薦德國的冷凍披薩，特價的時候大約 1.59 歐元，折合台幣不到 50，超級好吃，用烤箱烤大約 10 分鐘就好，我覺得比必勝客好吃太多，我自己是會在額外買乳酪絲加在披薩上。在沒有宵夜的德國裡，冷凍披薩真的是我深夜心靈的唯一依靠。



米的部分我怕大家不會煮，我把煮的方法打在這邊，因為德國沒電鍋，我自己也是一開始不會煮，不想大家重蹈覆轍。希望各位第一次煮飯就成功:)

1. 圓米和水的比例是 1:1，如果是長米就是 1:1.5~1.8
2. 準備一個外鍋，裡面放入適當的水，再將米與剛剛量好的水倒進內鍋裡，將內鍋放進外鍋內。
3. 等煮沸後煮 20~30 分鐘，熄火悶 15 分鐘即可。
4. 美味的白飯就這樣完成了。

● 德國穿衣

基本上德國人不怎麼穿搭，所以帶簡單的素色衣服即可，然後可以在德國買一個機能外套，防風防雨防寒的那種。歐洲很常下小雨，他們也幾乎不撐傘，外套帽子戴上去就好了。到了冬天會比較冷，必備發熱褲發熱衣，手套跟帽子視情況，我之後有特別去迪卡農買手套跟帽子，雖然我那年是暖冬，但對於熱帶島嶼國家的我來說，真的太冷了。另外鞋子可以買個保暖的靴子，德國很多也很便宜。

● 耶拿交通

耶拿是一個小城市，對外的交通有兩種，客運跟德鐵。抵達學校後，註冊完會給你一張臨時學生證，用他就可以在圖林根邦坐所有的大眾交通工具，包括火車、電車、公車都可以坐。而當你跑完所有手續必且匯大約一百二十幾歐的雜費給學校後，他會再寄給你正式的學生證(Thoska card)。

客運：

德國以 Flixbus 最為方便，去各大城市無論是法蘭克福、阿姆斯特丹或者布拉格都有車可以到，如果想省錢的話，可以選跨夜車，在車上睡覺可以省一晚的住宿費，著實划算。

或者也有 blablabus 跟 blablacar，點沒那麼多但價格往往比較便宜，blablacar 類似搭便車，可以在 app 上找到便車並且用較便宜的價格搭到目的地，但 blablacar 會有被丟包的風險，我朋友原本要搭 blablacar 到慕尼黑與我會合，結果被司機放鴿子，最後是臨時找 Uber 搭到市中心的火車站，再花超級超級貴的火車票才到慕尼黑。

我是都用 omio 來比價，這個比價網可以同時找到客運火車和機票的資訊，非常方便，偶爾也會有比官網還便宜的價格。

德鐵：

如果會在德國待一年的，可以買德鐵的 bahncard，火車票會便宜不少，可是我只待半年的話就沒那麼划算了。

飛機：

歐洲的廉價航空非常的多，我在歐洲的半年至少搭過五家不同的航空公司，有時候甚至會出現比客運還便宜的價格，在這邊就不一一舉例。但要注意的是，廉航對於手提行李的大小和重量是非常嚴格，請各位注意自己的登機箱大小，如果被抓到就是要花一筆不小的托運費。還有要搭 Ryanair 記得注意一下規定，這家是出了名的搞事仔。推 easyjet 和 vueling。這兩個我搭乘的感受都不錯。我自己都是背個背包頂多再加一個登機箱就出國，因為不用付托運行李的費用，可以省下一大筆錢。

- 住宿：

宿舍的部分在上面講過了，這邊就不多敘述。在歐洲旅遊我最常住青年旅館跟 Airbnb，我自己是比較喜歡 Airbnb。住青旅往往做事都驚手驚腳的，總是怕東西被偷，就算東西放在置物櫃記得一定要上鎖，有些青旅是不會附鎖給你的，你要自己帶，睡覺又很吃運氣，如果室友是愛打呼的人，那真的晚上會生不如死，加上歐洲人又不愛洗澡，房間有異味也是合情合理的事情。即便有上述缺點，但不可否認的是青旅是一個很容易交到大量朋友的地方。

Airbnb 就是真的住進去別人家裡面，不像日本的 Airbnb 可能從入住到退房都見不到房東。歐洲就直接跟房東一起住，我住幾次的體驗都還不錯，不過就真的很看房東的態度，也是有朋友被房東丟包，只能臨時訂貴到哭的青旅。在法國的時候，就有跟在巴黎擔任特教老師的房東和他朋友相談甚歡，也有在杜賽道夫跟一位電機工程師房東聊不少專業領域的東西。好的房東真的會讓你的旅遊品質加分不少。

- 旅遊：

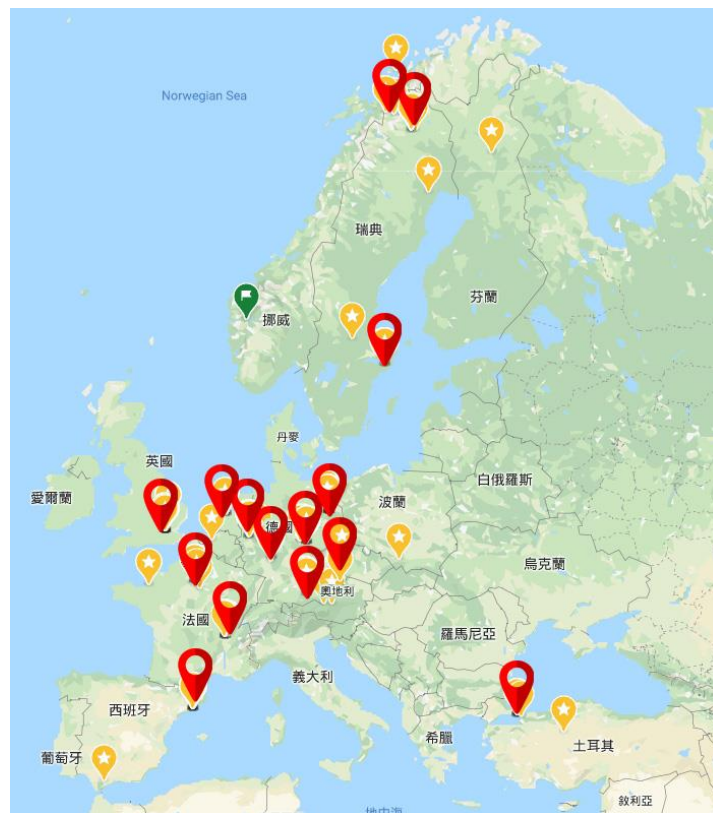
來歐洲肯定是要旅遊的，尤其如果是秋季班的話，聖誕假期絕對是不能錯過。在此提醒，**請一定要至少兩個月以上就規劃好行程並買好交通跟住宿**，尤其是聖誕假期。提早規劃絕非壞事，再加上歐洲都是早買便宜，晚買貴到你哭的營運模式，所以你只要晚幾個禮拜買，價差就是好幾倍。另外請隨時準備替代計畫，因為你永遠不知道到時候會發生什麼事，罷工之類的都是家常便飯。

請記得查清楚住宿的地點是否在治安不好的區域，像是法國巴黎第十區十八區就是著名的黑人區，那邊的住宿通常異常便宜，為了你的安全，寧願住貴一點也不要靠近那邊。旅遊盡量多找伴，因為歐洲交通很常會有團體票，越多人越便宜，像慕尼黑的團體票 2 人跟 5 人是同樣價格。歧視單人旅遊 QQ。

我自己在這半年內，跑了九個國家，最北到北極圈，最南到土耳其。由於實在沒什麼錢可以揮霍，所以從頭到尾都是走極窮遊路線，能用走的絕不搭火車，跨夜車能搭就搭省住宿費，三餐麵包配水，太想吃肉就吃漢堡王或冷凍披薩，連在台灣每天喝的可樂

都捨不得買。也難怪我去了歐洲半年會爆瘦 5 公斤==。但取而代之的，是能把省下來的錢，花在更有價值的事物上，在北極圈滑雪、騎雪上摩托車、冰釣、看極光。到杜賽道夫參加音樂祭，在慕尼黑看德甲足球賽，到伊斯坦堡吃正宗沙威瑪。基本上要很省絕對是可以，但事前規劃跟精打細算絕對少不了。

如果要去北極圈看極光的話，拜託先訂住宿，機票交通都不算太急，但住宿超級超級超級難搶，建議至少三個月前就訂好，越早越好。然後出去玩網路會變超稀有資源，主要是德國的網路又貴流量又小，在台灣已經習慣網路吃到飽的我們會需要一點時間去適應沒辦法隨時開 google map 查資料的生活。



● 選課

耶拿大學並沒有硬性規定交換生要修少學分，要修多少要修哪個科系的純看個人，但若沒通過德文授課的門檻的話，就只能選英文授課的課程，但能選的課就少很多，幾乎很多大學部的課都選不到。也因此我去選了光學所的課程，以及一堂英文一堂德文課。

大致上系上的課都可以在網站上選好，唯有德文課例外。在未開學前，學校會寄信提醒你要去學校的新學區排隊搶德文課，表定是12點開始登記報名，但大家都會提前好幾小時就去排隊，**建議9點前就去排隊才可以搶到想要的課**。尤其是想上 Intensive course 的人，Intensive course 的名額都相對少，不早點去會來不急。我自己是有被語中搞到，當時登記的時候跟我說我報名 Intensive course 成功，但之後一直沒收到上課時間地點的信，到語中問才發現根本沒報到名所以要排候補，而且我排候補的時候，因為沒去上課，即便之後有選到課還是算缺課。早知如此就早一點去排隊了。

我自己是一個對口說沒什麼信心的人。但在德國，無論是英文或德文，老師都非常注重口說，但不會給太大的壓力，老師不會糾正口音，只會糾正發音跟用字，也會在發言後給予適當的鼓勵，在這樣的教學環境下，會開始對於口說有信心。如果是跟我一樣對說外語有心魔的，不妨來德國嘗試一下他們的教法，會有不同的體會的。在德文課的部分，我一開始也是挫折感爆炸大，上課跟不上進度(因為少上一個禮拜課的關係)，口說發音奇怪又結巴，上課老師是用德文教德文，我都聽不懂了要怎麼學。剛開始的陣痛期比預期的長很多，我大約花了一個半月到兩個月才漸漸跟上進度，沒什麼語言天分的我，學習語言總是要畫特別多時間才能學會，但最後期末考考完，才發現原來我這半年進步那麼多，不只是德文能力，對於外語心態上的蛻變我覺得這才是最重要的。

● 心得

當初一開始在填交換學校的時候，因為英文成績未達門檻，只能填韓國的學校。而在考慮幾個禮拜後，決定放棄那次申請，再多拚半年考個英文考試去德國交換。而在經歷過交換人生的這半年，回頭去看當初的決定，我真的慶幸自己是去德國而非韓國。

到了德國學習到很多在台灣學習不到的事情，無論是交友，人生規劃或者是做菜都有了極大的進步。脫離舒適圈絕對會是件不輕鬆的事情，尤其是對我這個 21 歲才第一次踏在歐洲土地的我，在適應上面就不是那麼順利。一開始的確挫折很大，對於自己的英文能力感到失望。我英文門檻是只剛好壓線過門檻的，但要在歐洲生活的話，單只過門檻是完全不夠的，尤其是我口說的部份，慘烈到不行 QQ。但這樣的挫折最後成為我決定強化口說能力的動力。主動找同學聊天，再怎麼破至少也要試著講講看，最後也真的在這樣的環境下，有著卓越的進步。可能是我缺乏經驗的關係，在德國所面臨到的挫折是預想中的好幾倍，在那樣的環境下，才發現自己其實並沒有自認為的那麼厲害。我不覺得在德國的每一天都會是快樂的。但也因為這樣的挫折，才會在心態上有所轉變，才會想要去努力、想要去精進自己。而這才是來德國的這半年，所獲得的最大收穫。

理工科來交換的人數，說實話一直都不多。問過周圍的同學，有考慮過交換但最後放棄的主要原因，最常見的原因是不能準時畢業跟錢了。我自己是拿學海飛颺獎學金大約 15 萬多，所以自己大約只有花 12 萬左右就能來德國交換半年了，而 12 萬我自己是打工一年慢慢存到的。提醒一下學海飛颺通常要在前一年就申請，所以如果已經打算要出國交換的人，請在注意國際處的講座，會很有幫助的，雖然申請獎學金的流程又臭又長，但那筆錢實在是太香了。至於畢業的時間，還是有人可以出去交換半年，回來準時畢業，只是難度就高很多。機械系都說晚畢業一年就少賺一百萬，但去德國所見識到的，所學到的，早已遠超過世俗的金錢了。交換可能會是人生的轉捩點，在旅程上，會見到很多為了夢想而奮鬥的人們，會見到很多即便是天賦異稟的人們卻仍花大量的時間在課業上做研究。又或者是在某處遇到知心的朋友，

看到了難以言喻的美景。這樣的人生經歷是無法用錢衡量的。如果有夢，就趁還年輕的時候去追吧。

● 後記

今年 2020，是新冠肺炎肆虐全球的一年，有幸的是在歐洲大爆發之前就逃回台灣，只是因為原先飛往台灣的班機臨時取消，所以只能臨時買很貴的機票逃回來。很多計畫都要臨時更改，花了不少冤枉錢跟時間來處理回國的事情。但也還好是早點回來，回到台灣後的沒多久，歐洲就大爆發了，幾乎所有班機停飛，各國開始鎖國，景點全部關閉，都要等到放風日才能去超市買食物。

我們的下一個梯次，也就是 2020 春季班，也因為疫情的關係，交換計畫全數取消，很多人的夢想就這樣被延期了。而目前看下來，應該至少一年多都不太能去歐洲交換了，也看不到疫情有好轉的跡象。回頭想想，我真的很幸運，剛好抓緊 2019 的尾巴去追逐自己的夢想，我甚至認為我把一整年的運氣都花在這次的交換上了。因為我冒失莽撞的個性，旅程上不斷受人幫忙，所以旅程上都沒什麼差錯，沒被丟包沒被騙，筆電也沒被偷走:)。感謝那陣子幫助過我的所有人，感謝所有我遇到的好人，也感謝在我心情低落的時候，陪我度過難關的交換生們，要感謝的人實在太多了，也只能謝天吧。

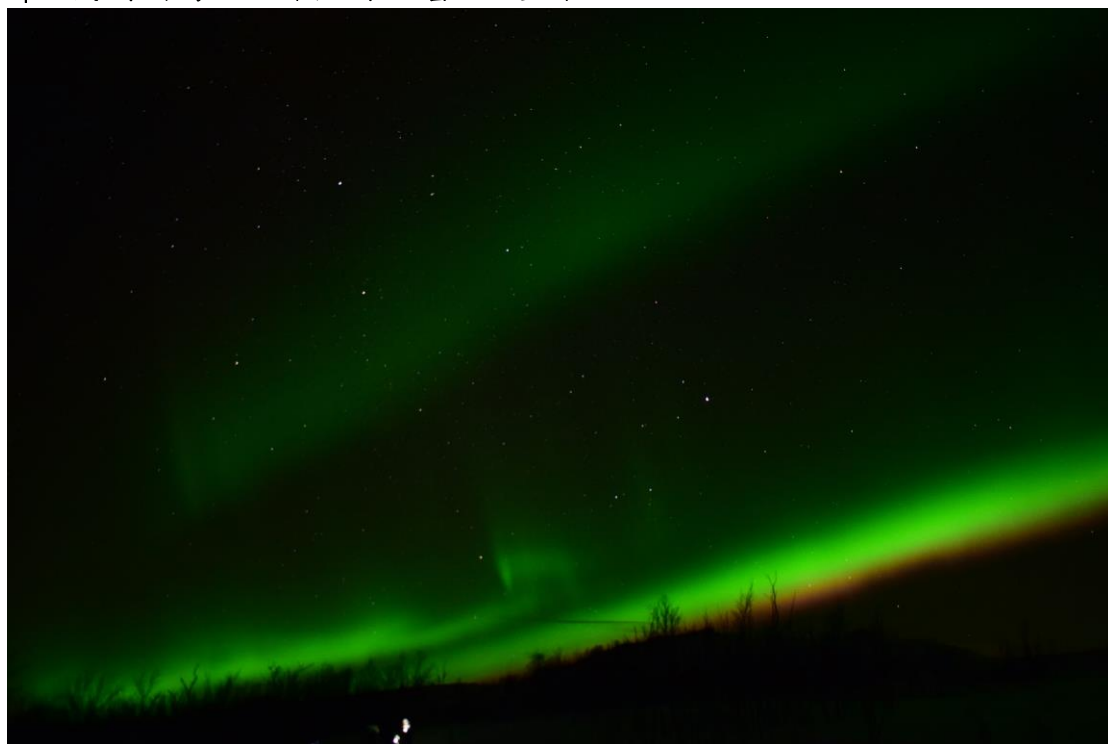
備註：



↑ 我房間的樣子



↑ 我們廚房 設備相對老舊 但基本上堪用



↑ 去北極圈 Abisko 國家公園看極光



↑ 在柏林 布蘭登堡門前跨年

寫給德國駐台辦事處的格式

Dear Sirs,

I would like to represent exchange students of National Chung Cheng University to schedule an appointment to apply for a National German Visa.

There are four members in the group, and our information is as follows,

Member 1 (Reference-person)

Name (Surname, Given names):

Cellphone:

Email:

Date of Birth:

Passport Number:

Purpose:

Invite from:

Expected Date to Germany:

Member 2

Name (Surname, Given names):

Date of Birth:

Passport Number:

Member 3

Name (Surname, Given names):

Date of Birth:

Passport Number:

Member 4

Name (Surname, Given names):

Date of Birth:

Passport Number:

And there are our preferred appointment dates :

(盡量選三個以上的時間)

1. 7/23(TUE) 13:00~17:00

2. 7/22(MON) 13:00~17:00

3. 7/25(THU) 13:00~17:00

Thank you for helping our reservation, and we are looking forward to receiving your reply. Have a nice week!

Best regards,

人名