

# 交換生心得報告

## 基本資料

1. 填表日期：20200328
2. 系級：體推四
3. 學號：1055004
4. 姓名：賴韋寰
5. Email：1055004@ntsu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：科隆體育大學
7. 交換學期：自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止

## 交換學生報告（以下每點敘述至少 300 字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

德國並不像其他國家一樣只需要辦理簽證即可，有一項很重要的東西叫做“限制提領帳戶”，他關係到你否能在德國拿到你從台灣匯過去的錢，也是你辦理簽證時一項必備的東西(財力證明)。而限制提領帳戶有很多家，但最常見的兩家為 Xpatrio 及我辦的 fintiba；以 fintiba 為例，他辦理步驟非常簡單，只須上網填寫相關表格並且視訊驗證護照，而視訊所用的語言為英文或德文，建議事先上網看他會問的問題才不會因為過於緊張而導致聽不懂(有些驗證官會有口音)；辦理完之後只需將它所規定的金額從銀行匯入此帳戶即可拿到財力證明，也能在德國開戶後按月拿到生活費！

再來簽證建議要提早兩個月就去辦理，因為拿到簽證的官方作業時間最短為 5 周，且從你文件都繳齊無誤後開始計算，像我當初是 5 月去申請的，但因為文件有錯誤的因此必須在它規定的時間去補交，所以如果太晚辦理然後文件又帶錯誤恐怕會出大事，至於簽證所需的文件可以到德國在台辦事處網站查詢。

確定入取交換名額後要隨時注意信箱有沒有德國的來信通知，它需要你準備相關證件並寄送過去才能拿到入學通知書(也是簽證的一部分資料)，不要像我傻傻的沒去注意然後到了繳交期限才在趕！

<input type="checkbox"/>	有效護照正本(須於最近十年內核發，持照人已於簽名處簽名，至少須有兩頁以上空白頁面)
<input type="checkbox"/>	完整填寫好的申請表格，兩份
<input type="checkbox"/>	護照個人基本資料頁影本，兩份
<input type="checkbox"/>	三張或新且符合生物特徵之證件照(須於三個月內拍攝)
<input type="checkbox"/>	非台灣籍：須檢附在台居留證(ARC)正本及影本兩份
<input type="checkbox"/>	德國高等學院入學許可，兩份 交換學生須於外檢附： -目前就讀之台灣學校所核發的英文版在學證明，兩份 -目前就讀之台灣學校所核發的英文版成績單，兩份
<input type="checkbox"/>	***此項不適用於交換學生*** 依據入學許可檢附語言能力證明，兩份 (德語能力證明：例如 DSH, Goethe-Zertifikat, TestDaF；英語能力證明：例如，IELTS, TOEFL, TOEIC)
<input type="checkbox"/>	財力證明(需檢附第一年之財力證明。交換學生部份，請檢附總停留時間之財力證明)每月至少 853 歐元，兩份 -以簽證申請者為名開立之限制提領帳戶(Sperrkonto)：存款金額至少 10,236 歐元(=12x853 歐元)，每個月只能提領金額為 853 歐元。 -政府立案機構之獎學金證明(例如 DAAD)
<input type="checkbox"/>	***此項不適用於交換學生*** 至目前為止之中學學歷證明/高等學院學歷證明/技職教育結業證明，及在特定狀況下，其他與德國學業相關之資格證明，正本及影本兩份 (若您已於高等學院就讀，但尚未取得學位，請檢附：英文版註冊證明及成績單)
<input type="checkbox"/>	德文或英文動機信，兩份 請詳細闡述至德國求學原因及該學業對於日後職業未來之影響
<input type="checkbox"/>	唯簽證可被核發前，才會要求您提供： -預計入境德國日期 -適用於德國境內之保險證明

(下頁繼續)

至於住宿部分要到德體大網站下載住宿申請表格，並寄送回去，沒意外基本上都會有學校宿舍能住，所以不用太過擔心。

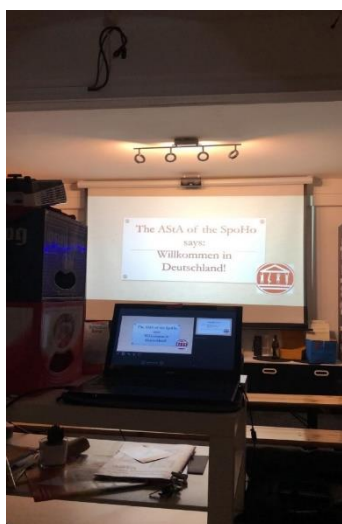
至於到了德國後因為並不會有人來接機送你至學校，必須靠自己，因此建議是先在台灣就做好功課，如何從機場到學校以及交通票如何購買等等，如果有錢一點可以直接坐計程車去學校，但國外計程車真的不是開玩笑的貴！

## 二、學業篇（請就**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述）

選課方面並不需要在台灣就事先選完，開學日前幾天會有老師安排所有交換生一起選課，基本上它分為兩種課，一種為專門開給交換生的全英文授課，另一種則為全德文授課，開給交換生的課程就只會有交換生上，德國人是不會修的，但運動英文卻是例外，它算是得體大的課程，但由於是英文授課所以交換生也可以修！如果是選專門開給交換生的課的話只需要在選課當天在你要的課程單(當日會發下去簽)上面簽名即可，若為非專門給交換生的課的話則須跟老師拿加選單並於該堂上課時拿給老師簽即可。

在德國上課的這段期間我發覺跟台灣最不同的地方在於同學大部分都很積極發問與回答，且他們不會害怕犯錯，像是有修運動英文課程，裡面有一半的人英文都不是很好，但當老師要他們上台或是發言時，每個都很敢講，不像台灣學生很多都畏畏縮縮的，且他們上課模式分為兩種，一種為純上課(純粹聽老師講課不用報告)另一種為報告(每堂課都會有組別需上台報告不同主題)，而這堂課就是報告課，所以儘管那些英文不太好的人上台報告時他們也都很盡力的去表達自己想要說的；此外我覺得他們的教學預習更多於複習，因為幾乎每堂課的作業都是跟下周上課內容有關的東西，這樣更能讓同學更快進入上課內容，而且發問的問題也會比較有深度些！

## 三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）



禮拜一至五每天晚上都為他們的社團活動時間，而他們的社團並非強制性參加，只需要在你想去的時候出現就可以了，而我參加的是拳擊課程，其餘還有其他四種不同的課程；除了每天晚上的社團外，課外活動也是相當豐富，國際日、聖誕趴體、傳統遊戲日、Asta 每周聚會等等，而我覺得最好玩的是國際日及聚會，國際日為每個交換生會在學校教學大樓大廳擺攤介紹自己國家並且準備自己國家的料理來給大家吃，費用則是從學校出不用擔

心，而我跟另一位從體大來的同學準備了珍珠奶茶以及鳳梨酥、旺旺仙貝跟雪餅，而且奶茶這個東西其實很多外國人都不知道他們都以為是咖啡。

每周三晚上都會有學生會辦的交換生聚會，每周都會有不同國家的人要負責介紹自己國家，之後結束後就是大家喝酒聊天的時間，所以大家彼此交換生的感情都很好，甚至可以學到不同國家喝酒的文化!



#### 四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

學校的設備及場地其實都蠻齊全的，像是籃球場跟足球場都有室內外的，且假日如果要使用室內籃球場都可以事先向學校申請租場地，健身房也是只要繳交約台幣700就可以享用整個學期的健身房設備非常划算，但較美中不足的是假日由於學校不開放所以健身房也不會對外開放。

住宿方面一班給我們交換生住的是這種兩樓宿舍(如圖)，裡面都是單人房附有共用衛浴及廁所及廚房，除了個人房間外每天早上都會有清潔人員來打掃整棟宿舍所以其實還蠻乾淨的，至於房間可能因為是在樹林旁所



以灰塵很多要時常打掃。

交通方面學校的車站離宿舍則有大約600公尺的距離步行約8-10分鐘，可以事先用app查詢車子到點時間(雖然時常有誤差甚至停駛情況，因此建議如果有約請提早個1-2班車出發)。

飲食方面則跟亞洲有非常大的不同，他們的早餐基本上不會有熟食，都是一些麵包夾肉排生菜起司之類的東西，到中午才会有熟食，所以基本上到後來我們亞洲學生都會自己去超市買食材做早餐。



#### 五、文化交流篇（請就**與當地及其他外國學生或民眾之文化交流**經驗分享）

歐洲有一個地方與亞洲人的習慣很不一樣，就是打招呼；他們見面時基本上都會擁抱，這是我剛過去時很不習慣的一點，因為在我們的文化裡抱抱算是對比較熟識或親密的人才會有的舉動，要對一個剛見面的人有肢體上的觸碰是我們比較不能接受的，但畢竟入境還是得隨俗所以自然久了我也就習慣了，而且加上看到同為亞洲人的其他交換生也會主動熱情的擁抱別人就覺得沒什麼好害羞的其實；然後是德國的辦事效率其實真的有點死板，非常程序化，光是辦一張提款卡就要等很久而且還不能當天拿到不像台灣，我當時等了近兩周其中還收到一大堆信件，身為一個亞洲人就會覺得有必要這麼費時費事嗎？此外他們的娛樂就是開趴體喝酒聚會這種，所以經常都會醉醺醺地回家。



六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

我個人是覺得沒甚麼不好的地方啦，但有一點小小的建議是覺得在面試時可以改為用英文的方式進行，因為畢竟我們到國外也都是得用英文或當地母語進行溝通，應該在學校就先做一層篩選，不然有可能只憑外語考試的證照是看不出一個人溝通能力的問題然後到當地無法順利以外語溝通。

七、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

我去的學校是德國體育大學，我覺得可以請當地學校派一位老師或學生協助我們過去時的接送與一些重要的事情，因為一個人到國外難免會緊張與不安並且藏不住，加上可能會有外國人看到一個亞洲人烙單就會想從中敲詐之類的其實蠻危險的，另外網卡也是要到當地才能申辦且當地 **wifi** 也並不普及，所以離開機場後其實就真的是靠自己了；其實也就剛到時比較需要幫忙，不過學校也有安排每一位交換生一位 **buddy**，雖然我的 **buddy** 只見過一次面然後就沒聯絡了。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

機票:(去)24000(回)30000(因遇到疫情原班機被取消因而轉而購買較貴的機票與航班)

簽證:2700(沒記錯的話)

財力證明:720(歐) $\times$ 6(去的月數)=4320(歐)

身上現金:1000 歐

學生證及交通票、健身房費用:273+25=298 歐

宿舍費:1200

出國遊玩兩個月:2000-2500 歐(約)

每月支出(在德國約 4 個月):700 $\times$ 4=2800(歐)

共約花費:260,000-280,000