

國立體育大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：20200328
2. 系級：運動保健系碩士班二年級
3. 學號：1070605
4. 姓名：王世達
5. Email：1070605@ntsu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：德國科隆體育大學
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)

在確認獲得交換生資格後，最主要的任務是確認簽證申請的必要文件等等，包括準備限制提領帳戶的金額、交換學校的入學證明、給德國在台協會的申請書等等，並且依照自己在抵達德國前後的行程規劃，提前做好準備。

舉例而言，除了德國學生簽證外，我當時同時也在申請前往俄國的旅遊簽證，需一星期，於是我提前準備了德國學生簽證的準備，因為其較難申請，耗時也最久，印象中等了近一個月才收到護照及簽證。

申請簽證時，我使用了 Expatrio 這個平台，就申請簽證的過程而言，使用該平台很方便，他可幫助你完善所有必備的資料，包括在德保險、限制提領帳戶證明等，因為如此，我簽證的申請相當順利；但就抵達當地後而言，我並不特別推薦使用該平台，或許是使用者眾，等待金額匯入帳戶的時間過長，在最初確實造成一定困擾，另外使用 TK 公保雖符合規定，但較昂貴，與他校學生交流時發現，經申請後，用私保代替，可省下大筆費用。

一般從台灣出發都是從法蘭克福入境，若要省錢，建議搭乘 Flixbus 直接前往科隆，也可提前線上買票搭成德鐵前往科隆。抵達學校後，先找到你的宿舍管理員辦理入住，檢查房間，領取傳單被套等等，並到教學大樓簽署宿舍合約並領與學生證等；宿舍合約相當重要，是為後續辦理入籍證明所用，帶著護照及合約前往市府辦公室辦理。

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)

選課部分基本上都是自己寫信向授課老師自我推薦，表示修課動機等等，這部分跟台灣比較不一樣，其餘部分包含上課情況等，就沒有特別值得一提的不同，但我多是修習英語授課的學科，同學也多是國際生，所以我的印象或有偏頗也不一定。老師的給分方式與台灣不同，德國主要是以 1-6 還 5 等級距給分，數字越低代表表現越佳。

三、社團篇 (請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

每周三，德國體大的學生會固定辦理交換之夜，讓來自各個國家的同學能夠向所有人介紹自己的文化特色等等，韋寰與我當時自告奮勇成為繼德國之後第一個分享的組合，我可以很自豪地說，我們表現得很好，為在場的國際生留下了對台灣極佳的深刻印象

除此之外，我本身因有登山習慣，到德國後也經常組織爬山健行的活動，一方面是訓練自己組織規劃的能力，另一方面也有助於與同學聯絡感情，畢竟德國同學一般來說都是去跑趴、喝酒等，對這類活動興趣不特別大，所以都另外安排自己感興趣的事情做。

蠻值得一提的是，校內對於個人運動裝備的要求頗高，我本身打網球，但因我沒有室內用球鞋，所以是不被允許使用場地的，我想回台灣也用不到，所以便沒打算入手，在德國期間，都只得另外養成運動習慣，像跑步等。

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）

科隆的天氣不怎麼樣舒適，畢竟是冬季交換，所以大概都在雨天和陰天中度過，但基本的生活需求都能滿足，學校附近即有超市、郵局等，餐廳頗貴，所以是磨練個人廚藝的好機會，水龍頭的水可以喝，但個人覺得科隆的水不怎樣，建議還是買個濾水器；交通很方便，有公車及電車可到城市的各個角落，且憑學生證都不用錢。科隆機場也正好是歐洲廉航的重要機場之一，所以從科隆出發各國旅行也相當方便。

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）

正面的部分，在學校可輕易地與世界各地的同學認識交流，且同樣作為國際生，這些一起生活的同學都是有著開放心胸的人們，可針對多個議題深入討論而有各種認識的碰撞而不需要有所保留；另外科隆算是全德國最開放自由的城市之一，在路上經常可與陌生人聊起來，交換想法等等。

負面的部分，在武漢病毒疫情爆發後，作為亞洲人，在歐洲不管哪裡，都可能在路上被騷擾，我自己在德國沒有碰過，但在奧地利及法國都有遭遇到；我想之後薦送的交換生一定都要特別小心自身安危，以後歧視的情形肯定會越來越糟糕，然後別傻傻地以為買什麼 **I am from Taiwan** 就不會被欺負，這些歧視者只認膚色不認國籍。

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？

如果可行的話，希望可與科隆體大商量，改以夏季學期交換為主，因為冬季天氣真的不大好，另外科隆冬天也不常下雪，所以冬天的科隆沒什麼值得一看的。

或是可提前薦選交換生，因德國的教學金申請多是三月底截止，若在三月中才確認交換資格，在申請獎學金時，已經落後很多了。

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？

增加英語授課的比重；校內外的交通車盡可能增加，如果可以，建議增設校內 **Ubike** 的站點，畢竟國際生多沒有交通工具可在林口活動。

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）

我申請時，德國在臺協會的規定是每月 720 歐元，但今已提高至 800 多歐，每個月也

都會扣除 100 多歐元作為保險費，房租等是另外繳費，所以每月基本上有 600 多歐作為生活費，包含旅行含是算夠用的；如果時間許可，也建議可找實習或其他兼職工作，每周至多可工讀 20 小時。



去酒吧慶生



德國 2 月嘉年華



去打漆彈慶生



國際日向全校師生介紹台灣



武漢病毒疫情爆發前的聚餐



去 Bonn 爬山看城堡



科隆體大送大家免費入場看賽馬