

國立彰化師範大學

學海飛颺出國研修心得報告書

獲選生獲補助年度：103 年度

獲選生中文姓名：謝宛妮

獲選生系所：人力資源管理研究所

獲選生學號：M0132007

前往研修國家：德國

前往研修學校：威斯瑪應用科技大學

前往研修系所：International Business

出國日期：2015/3/2

回國日期：2016/2/9



一、緣起

一年前懷著忐忑的心情，拖著沉重的行李隻身前往一個未知的國家，想像著要在一個陌生的環境度過接下來的一年，心裡除了害怕與緊張之外，更是期待著接下來要面對的人、事、物；一年後，一樣懷著忐忑的心情踏上回家的路，知道回國後仍要面對許多學業與未來的挑戰，但不一樣的是，這次卻是帶著滿滿的回憶與成長經驗，重新與熟悉的家人、朋友以及師長們見面，這個得來不易的機會有好多感謝，更有許多的感想希望能與他人分享。

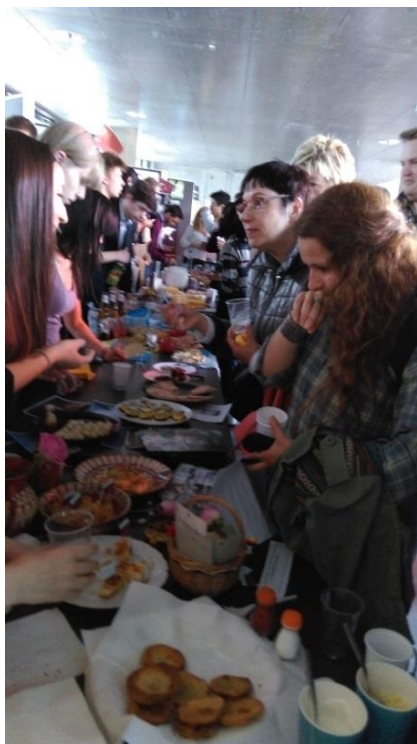
二、研修學校簡介



威斯瑪應用科技大學是一所位於梅克倫堡—前波美拉尼亞州的公立應用科技大學，該校成立於 1908 年，目前擁有六千餘名在校生，該校所在地是威斯瑪市

區。威斯瑪應用科技大學主要包含三個主要學院，即一所威斯瑪市的應用科技大學，一所工業學院，一所商貿和設計學院，威斯瑪應用科技大學實際上不但開設有滿足在學生的相關常規專業課程，而且還提供了函授遠端教學課程，該校學生即使不在學校學習，也可透過網路享受同等的學習服務。威斯瑪應用科技大學設有主院和分院，一般情況下，校常規化教學及重要事務處理都在校本院所在地，而對外等有關要務則需要乘渡船去維拿仁姆德市分院，只有極少的外務處理事項才在另一分院所在地，內陸島普利市進行。

威斯瑪應用科技大學設有國際學生事務處主要承辦國際學生相關業務，所有業務幾乎皆由國際事務處的 Nara 承辦，此外，國際事務處也安排多位助教協助國際學生生活大小事，學校中也有專為國際學生籌辦的社團組織，並定期舉辦聚會，讓國際學生有機會可以進行語言或是文化上的交流，讓國際學生不會在學校有孤立無援的狀況發生。



←↑ 國際事務處邀請各國學生參加 2015 年國際學生日相關照片，台灣學生也在受邀之列，各國學生須準備傳統家鄉菜並向其他國家師生介紹，此活動還登上該週報紙頭條

三、 國外研修之課程與生活學習、經驗分享

(一) 行前準備

準備出國的路真的很漫長，現在回想起來包括從蒐集資訊、準備備審資料到簽證資料等過程相當繁瑣，每個步驟都不能鬆懈，也常常被這些資料準備搞得相當焦慮。以我的經驗，我從碩一入學沒多久就開始注意有關交換學生的訊息，在確定要參與徵選之前開始上網蒐集資料及查看其他人的經驗分享，當學校有開辦座談會時也會積極參與，密切與國際處承辦人員聯繫了解交換生目前最新要求條件，當確定要爭取這個機會時，便要

戰戰兢兢的面對每個階段的挑戰，除了讓自己先努力讓自己滿足甄選條件，在甄選面試中也要表達強烈交換意願，此外，每一份甄選文件都要確保完整以及在期限內交出，而在簽證資料準備部分也建議提早籌辦，可以上網蒐集相關資訊或是多參考之前學長姐經驗。

出國前的準備方面，在語文部分我重新複習一些簡單德文，以確保到德國時能有最基本的溝通能力，出國時也準備德文課本可以在國外自己研修；在生活方面，建議可以帶一些台灣才有的調味料或泡麵，例如酸辣湯包等，能作為自己在德國思鄉時小小慰藉，另外也建議帶一些自己習慣使用的藥物，因為在德國看醫生並不像台灣這麼方便，有些基本的藥物最少可以拿來應急用，在衣物準備上，因為德國只有短短兩個月的夏天，建議只需要帶一兩件短袖衣物，其他則以冬天保暖衣物為主。

(二)課程學習

在修課方面，學校提供我們包括管理、國際貿易或是國際法規等相關課程可供修課，在德國修課是很自由的，上課時老師並不會點名，因此所有學生都要對自己的行為負責，也因為這樣我可以選擇除了想修的課外，另外花時間旁聽其他有興趣課程。而我修課的主要方向仍以自己的校內專業，管理或是實用相關課程為主，目的是期望能透過管理相關課程的學習，更透徹了解管理相關知識的精髓，此外，在具國際觀的學校中學習加上上課的學生皆來自不同國家，透過交流而能得到更多啟發。這裡老師上課的方式有以講授方式為主的，也有的老師會設計活動讓學生從活動中學習，例如下學期上的一門跨文化管理中，老師將不同國家的同學安排至每個組別中，每個組別為一間公司工作，每個人有不同的薪資，每個組別必須承包許多國際業務，因此我們必須依照每個人的薪資與語言及專業能力去設計承包業務的排程，為公司賺取最大利益，這樣的活動安排讓我們更有機

會與不同國家同學進行意見與想法上的交流，了解相關知識並實際運用於案例中，如此更能培養不一樣的思維，讓人印象深刻且獲益良多。

另外學校提供德語課程讓我們選修，每位學生可以依照自己的德文程度選擇班級，每個學期會有考試來測試我們德文程度並發予證書，但因為學校提供的上課時間並不多，大部分的時間仍要自己花時間研讀，不過因為有了德語環境，也讓自己語言學習上更快進入狀況，還記得一年前看著德國人說話時只能發愣，但在離開德國時已經開始慢慢聽得懂車站月台廣播，或是有辦法聽得懂店員對商品的解說，這樣的成就感讓我更深愛上這個語言跟這個國家。



← 多國學生一起修習 A1 德文課程

(三)生活學習

在成為交換學生的這段時間，很幸運的能讓自己有別於以往的語言學習模式，能從生活中重新學習一個新的語言，並透過觀察與模仿了解當地人的生活習慣，從中了解德國文化，而這一連串的學習與改變並非想像中容易。一年前剛到一個陌生的環境，就算在台灣已有學習過幾個月德文，但一開始還是呈現什麼都看不懂聽不懂的狀況，也常常造成許多誤會，還記得剛到德國水土不服，皮膚嚴重過敏，也因為語言不通加上不熟悉德國診所的預約及看診模式，花了好幾個禮拜時間仍無法順利看診成功，身心煎熬，在這裡不比台灣，所有的事情都只能重頭學起。

剛到德國為了盡快進入狀況，我只能努力從生活中學習，跟室友會在課餘時間前往超市買菜或是藥妝店購買生活用品，透過購買食材及必需品的過程中慢慢認字，透過結帳過程慢慢練習基本用語，透過與德國人接觸了解民族習性，透過模仿飲食了解他們生活習慣，除此之外，開始學會自己煮飯，有時候想念台灣美食，只能研究食譜自己動手做，經過一年，原本在台灣連炒飯都炒不好的我，沒想到在離開德國前已經能煮一桌台灣料理請國外同學吃，這樣的成長連自己都很驚訝。此外，學校會舉辦一些活動讓所有學生能互相交流，透過交流活動開始認識到不同國家的人，這樣的經驗在台灣並不容易，雖然一開始有點彘扭，但後來也讓我慢慢學會如何敞開心胸主動與人攀談，並了解到在跨文化的交流上其實並沒有想像中困難。

這一年下來，從原本的不理解、不適應到慢慢習慣、喜歡及融入其中，我也開始學會享受德國人的生活模式，享受這個國家不一樣的地方，享受生活環境為我帶來的改變，我相信這一年的生活絕對為我未來的生活模式帶來重要的影響。



←與中國學生舉辦的美食小聚會，並邀請其他國家同學參與

(四)旅遊經驗

到德國交換的好處之一莫過於能透過方便交通在歐洲大陸旅行，剛到德國時跟幾位朋友會利用課餘時間嘗試德國境內的小旅行，藉此熟悉德

國環境並了解德國文化，過幾個月後開始遇到較長的假期，便開始計畫鄰國的旅行，在每次旅行過程中體驗及享受每個國家帶來的美景與文化衝擊。

在經過幾次與朋友的旅行後，因為一直嚮往能像電影「享受吧!一個人的旅行」中的女主角一樣可以獨自到處旅行，我開始嘗試著自己出遊，一開始先獨自前往德國中部參與每年一次的女巫節，與女巫列車同車廂的德國家庭一起裝扮成鬼怪，一起喝著香檳酒前往森林參加女巫晚會，第一次的三天小旅行雖然緊張，但我發現獨自旅行並沒有想像中困難，而且跟團體出遊比起來，我有更多時間可以好好享受身邊的一切，也因為這個不一樣的體驗讓我開始有信心可以自己完成背包客壯遊的夢想。於 2015 年暑假，我為自己安排一個長達一個多月包括法國、義大利、匈牙利及西班牙的國外旅行，這次旅行花了很多時間做行前準備，但也花了超多時間為自己建立自信心，畢竟要在這麼長的時間獨自前往歐洲治安最差的幾個城市，真的讓我數度想要放棄，但後來在做了所有安全防盜措施及行前功課後我決定去執行，從這次旅遊中我找到屬於自己的旅遊模式，我知道如何在歐洲旅行中遠離危險，我有更多時間與美麗風景以及自己相處，我認識來自各國的旅伴，我認真享受了各地美食與文化，體驗屬於歐洲的浪漫。



←第一次單獨旅行，參與德國女巫節



↑獨自旅行到奧地利哈爾施塔特美景

出國前從沒想過這一年我可以成為一位專業的背包客，獨自帶著行李走過歐洲十多個國家、幾十個城市，也沒想過我居然可以從每一次旅行當中認識這麼多新朋友，得到這麼多感動，甚至更認識自己。



← 單獨旅行到西班牙參加番茄節，在這認識許多瘋狂的人

四、 研修之具體效益

首先，我想在德國這一年給我最大的收穫之一絕對是生活經驗的提升與思想的轉化，離開原本生活舒適圈，獨自到外地生活，唯一的生存之道就是不斷嘗試與學習，此外，在一個國際化的生活環境下學習，不管是透國課程或是旅遊，都讓我開始真切地認識到台灣以外的世界，歐洲生活似乎很棒，但又不像想像中的那麼完美，這裡有許多優點可以學習，但也有許多問題點值得思考，例如去年鬧的很大的難民問題或是法國恐怖攻擊，第一次感受到自己也深陷在這些恐懼之中，每件事都與自己的生活息息相關，透過觀察歐洲各國的處理方式，讓我發現所有事情都是最真實的震撼教育。這一年來，不一樣的文化衝擊常顛覆我原本的思維模式，而這些也是身為海島國家的台灣最缺乏的一塊，這一年的經驗讓我成長，也深深改變我對未來就業的想法。

除此之外，經過德國交換的這一年，走了這麼多國家，看了這麼多美景，因為看見了跟想像中不一樣的世界，才發現外面的生活似乎不像想像中美好，這次出走也才發現原來台灣提供了我所有成長的養分，台灣擁

有一個最安全的生活環境與最棒的文化，我想另外一個收穫就是讓我更感謝這塊土地給我的一切。

五、感想與建議

一年的時間真的過得很快，一年前準備甄選資料、簽證到出國前行李的準備過程仍歷歷在目，沒想到現在已經回到台灣，換我成為與他人經驗分享的人，現在每天都仍在懷念待在德國的每一天，這一年的時間讓我的人生經驗更加豐富，更多采多姿。我建議有意願出國交換的學弟妹，要有規劃的計畫交換的時間，在課程部分，如何結合校內專業或是興趣選擇修課內容，積極參與課程討論，除了學習課程相關知識，也要體驗與台灣不一樣的國際交流機會，在生活部分，積極參與校內外舉辦活動，體驗德國傳統節日，讓自己換個角度看世界，在旅遊部分，因為歐洲治安較亂，加上 2015 年下半年開始難民問題不斷發酵，在歐洲生活或是旅遊並不同想像中美好，如何做好規劃以及確保自身安全也是非常重要的課題。

此外，我認為出國前最重要的是語文的準備，建議到德國交換要有基本的德文基礎，這可以幫助你在德國更快進入狀況，到德國之後更需要有規劃的學習德文，千萬不要再經過半年或一年交換生活後，發現自己還是一句德文都說不完全，這樣就枉費有這樣的環境了。再來就是英文能力，因為學生皆來自不同國家，而大家的共通語言就是英文，所以出國前英文能力的提昇就相當重要，如果到這連基本的口語對話都無法進行，就更別說要如何好好體驗國外生活了。