

國立高雄科技大學  
赴境外交換生心得報告  
**National Kaohsiung University of  
Science and Technology(NKUST)  
Report on Exchange Experience**

學 號 Student ID : C110190108

班 級 Department or Postgraduate Program/Year : 供應鏈管理系

姓 名 Name : 李睿婷

研修期間 Study Period : 2025/09-2026/02

研修學校 Host University : HTW Dresden 德勒斯登應用科技大學

中華民國 115 年 3 月 6 日

Date:2026/03/06

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，中文或英文至少 1000 字及 5 張圖片（含說明），12 號字：

### 1. 緣起 Origin

可就交換生準備、簽證辦理等出國前事項進行敘述

（This section may include the preparation for exchange, pre-departure procedures, visa application, etc.）

談及出國前的行政準備，最令人印象深刻的莫過於申辦德國簽證的漫長過程。這不僅是一項行政手續，更是一場關於資訊收集、資金調度與時效管理的全面考驗。德國簽證的特殊之處在於其嚴格的財務證明要求，申請者必須依照研修時長，預先存入由德國官方規定之足額生活費至限制提領帳戶（Blocked Account）；以我半年的交換期為例，需一次性存入半年的生活開支，唯有取得這份存款證明後，才具備申請簽證的首要資格。

此外，保險證明的辦理亦是極其關鍵的一環。德國政府對於外國學生的醫療保障有著嚴格規範，申請者必須投保符合特定保障額度且涵蓋研修全期的德國當地保險。這份保險單不僅是簽證核發的必備文件，更是未來在異鄉生活時，應對突發醫療需求最重要的經濟後盾。

在備齊上述文件後，仍需於官方系統上傳成績單、動機書、研修學校入學通知書等繁瑣資料。經歷了焦慮的文件審核與極其有限的預約面試時段，最後親自北上前往德國在台協會進行面談遞件。雖然程序極其嚴謹且耗時，但當簽證入手的瞬間，那種真正拿到通往德國門票的實感才油然而生，也為我日後的交換生活獨立處理各項行政事務打下了堅實的基礎。

## 2. 研修學校簡介 Introduction of the Host University

1. 城市與校園位置:我所研修的學校位於德國東北方的歷史名城—德勒斯登（Dresden）。該校的地理位置優越，鄰近主要火車站，對於往返城市間或跨國旅行皆極其便利。校區周遭生活機能完善，超市與百貨公司林立，能輕易滿足日常所需；更難得的是，校園緊鄰著名的老城區（Altstadt），步行即可抵達城市裡許多的觀光景點，讓學術生活與藝術文化氣息緊密結合。
2. 住宿環境與便利性:住宿方面，我非常幸運地分配到位於校區對面的學生宿舍，僅需跨過一條馬路的距離即可抵達教學大樓。這種零距離的住宿安排，不僅大幅節省了通勤時間，也讓我更彈性地參與校內各項活動。
3. 報到程序與入住體驗:學校在行政處理上相當人性化。報到前，我先透過電子郵件與學生宿舍管理組（Studentenwerk）預約到達時間。校方採用便利的自助入機制：管理人員會預先將房間鑰匙放置於樓下的密碼信箱中，我抵達後只需輸入約定好的密碼即可領取鑰匙，順利進入房間安置。這種流暢且明確的報到流程，緩解了初到異鄉的緊張感，讓我能迅速安頓身心，準備開啟研修生活。
4. 融入校園的起點: ESN 組織與迎新週 抵達德勒斯登後的首週，我參與了由學生自治組織 ESN (Erasmus Student Network) 籌辦的迎新週（Orientation Week）。ESN 的志工帶領我們走訪校園各處建築，細心講解各項設施的功能。其中最實用的一環，便是引導我們熟悉學生餐廳（Mensa）的運作模式，從如何使用機器儲值學生證（Student Card），到取餐與結帳的流程，讓初來乍到的外國學生能迅速適應當地的校園飲食文化。德國的學餐管理相當現代化，學生可以透過專屬的 App 即時查詢各個餐廳當天或當週的菜色與營養標示，對於規劃飲食非常方便。值得一提的是，德勒斯登的學餐體系具有高度的互通性，以 德勒斯登工業大學（TU Dresden）為例，其體系下的多個 Mensa 皆開放給全市的學生使用；即便我不是該校學生，只要持有學生證，同樣能以優惠的「學生價」跨校享用多樣化的餐點。



學餐食物



ESN 活動迎新週大合照

### 3. 國外研修之課程學習（課內） Courses You Took

（可敘述選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行）

在正式出發前，校方會要求學生先於台灣初步擬定想修讀的課程清單。然而，德國大學的習慣是待開學前夕才會公布具體的課程時間表（Timetable）。因此，抵達德勒斯登後，首要任務便是確認預選課程是否發生衝堂，或是根據初次的試聽感受來調整學習計畫。

為了協助交換生處理繁雜的學術行政，國際處會為每位學生分配專屬的輔導導師（Academic Coordinator）。若需更改原始選課，校方擁有一套嚴謹的紙本異動流程：

1. 文件準備：需從學校官網下載正式的加退選文件（Changes to the Learning Agreement）。
2. 具體標註：在文件上清楚條列欲加選或退選的課程名稱與代碼。
3. 導師簽署：將文件交由所屬導師和 Home School 負責人簽名審核並簽名確認，確保學分結構符合研修要求。

值得注意的是，紙本文件的簽署僅代表行政端的認可，真正的選課成功取決於數位平台的註冊。學生必須登入名為 OPAL 的教學管理平台，手動搜尋並 Enroll（加入）自己欲修讀的課程。在 OPAL 平台上成功 Enrollment 具有多重意義：這不僅代表正式進入課程名單，也是獲取教學講義、參與線上討論區以及接收教授重要通知的唯一管道。若未在 OPAL 上完成註冊，將無法取得該課的學習資源。

本學期我共修讀了四門課程，其形式涵蓋了現代化的遠端學習與高度互動的實體課堂。其中兩門課程採取彈性的遠端教學（Online/Distance Learning），學生需在宿舍自主完成線上學習單與指定作業。這種模式極大程度地考驗了我的自律性與時間管理能力，讓我學會如何在沒有教室框架的約束下，依然能高效地掌握學習進度並準時繳交產出。

在實體課程方面，挑戰性最高的是碩士課程的應用 AI。由於我並非相關專業背景，面對全英文的技術術語與高強度的實作要求，初期感到相當吃力。為此，我主動利用 Office Hour 與教授溝通，坦誠表達自己在語言與專業知識上的限制。教授給予了我極大的鼓勵，並引導我逐步適應實作節奏。這門課每次時長約 2 至 3 小時，中間設有 45 分鐘的長休息時間，讓學生前往 Mensa 用餐補充體力。儘管過程充滿艱辛，但透過每週不間斷的程式開發實作，我不僅跨越了學科門檻，更在期末獲得了難以言喻的成就感。

另一門令我印象深刻的是小班制（約 20 人）的德文課。班上同學皆來自世界各地，雖然課餘時間大家多以英文交流，但進入課堂後，老師會嚴格要求以德文對話，且教學語言中德文的佔比遠高於英文。這種高頻率的點名提問與互動模式，強迫我克服開口說外語的恐懼。看著背景完全不同的同儕們努力用德文拼湊

句子，不僅讓學習過程變得趣味橫生，更讓我深刻體會到德勒斯登作為國際化學術都市的包容性與活力。

4. 國外研修之生活學習（課外） Extracurricular Activities and Social Life  
（可就課餘活動與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享，並介紹交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食及各項支出費用等事項。）

● 景點



易北河

德勒斯登（Dresden）。這座城市因其華麗的巴洛克建築與藝術底蘊，被譽為「易北河畔的佛羅倫斯」。流經市中心的易北河（Elbe）將城市優雅地分為老城區與新城區，河岸邊廣闊的綠地與著名的歐洲陽台—布呂爾露臺（Brühl's Terrace），是我課餘時間最常駐足的地方。



宮廷教堂

在研修學校不遠處的老城區心臟地帶，最令人屏息的建築莫過於德勒斯登宮廷教堂（Dresden Cathedral / Hofkirche）。這座始建於 18 世紀的巴洛克式巨作，其優雅的弧形外牆與頂端屹立的 78 尊聖人雕像，構成了德勒斯登最經典的天際線。作為薩克森地區規模最大的教堂，它不僅見證了選帝侯時代的輝煌，更承載著城市重生的記憶—雖然在二戰中曾遭嚴重毀損，但經過數十年的精細修復，如今已重現其宏偉的風采。對我而言，這座教堂不僅是著名的觀光景點，更是課餘漫步時平復心情、感受歷史厚度與歐洲藝術巔峰的最佳場所。



王子的行列

在德勒斯登老城區的聖母教堂與宮廷教堂之間，有一面令人嘆為觀止的巨型壁畫——王子的行列。這幅長達 102 公尺的藝術傑作，是世界上最規模最大的邁森瓷磚作品。

這幅壁畫由約 23,000 片精緻的瓷磚拼組而成，生動地描繪了薩克森統治者韋廷王朝（Wettin Dynasty）歷代君主的騎馬巡遊景象。畫中不僅展現了從 12 世紀到 20 世紀初的統治者，還包含了當地的科學家、藝術家與隨從，宛如一部鑄刻在牆上的薩克森史詩。



薩克森小瑞士（Sächsische Schweiz）

在德勒斯登研修期間，最令我難忘的課外探索莫過於前往鄰近的「薩克森小瑞士」國家公園（Sächsische Schweiz）。這裡距離市區極近，僅需搭乘約半小時的區間火車（S-Bahn）即可抵達。

正如同其美名，這裡以獨特的砂岩地貌著稱。在春夏時節，漫山遍野的翠綠與崢嶸的怪石交織，宛如瑞士山景的精緻縮小版。這裡不僅是著名的觀光勝地，更是當地人熱衷的戶外天堂；每逢週末，隨處可見成群的登山者在此健行、攀岩。漫步於著名的巴斯泰橋（Bastei Bridge）上，俯瞰易北河峽谷的壯闊與雲霧繚繞的石林，那種大自然的療癒力量，為繁忙的學術生活提供了最佳的緩衝。這座「城市後花園」的便利性，讓我深刻體會到德國人平衡生活與自然的智慧，也成為我交換生涯中最深刻的風景記憶。

## ● 飲食

自炊生活與超市文化 在德國研修期間，「自炊」是維持預算平衡的不二法門。由於當地外食費用高昂，普通餐廳的一餐基本消費約 15 歐元起跳（約台幣 600 元以上），長期下來是一筆不小的負擔。所幸我的宿舍地理位置極佳，鄰近多家大型連鎖超市，讓食材採買變得輕鬆便利。特別需要適應的是德國的「週日歇業令」：除了火車站內的部分商店外，一般的超市與商店在週日及國定假日皆不營業。這項文化差異強迫我養成提前規劃、預先採購的習慣，也讓我學會了更嚴謹的生活節奏管理。

外食的經濟選擇：Döner 文化 若偶爾需要外食，土耳其沙威瑪（Döner Kebab）無疑是留學生的最佳夥伴。這種遍布德國大街小巷的特色平民美食，與台灣常見的風味截然不同，不僅份量驚人、飽足感十足，更是少數能將預算控制在 10 歐元以內的外食選項。在物價不菲的德國，Döner 堪稱性價比最高的選擇。

Too Good To Go 的永續精神，為了進一步節省開銷並落實環保，我也經常使用 Too Good To Go 這款 App。該平台連結了當地餐廳、麵包店甚至飯店，讓使用者能以極低折扣購買當天未售完的剩餘物資（驚喜包）。雖然內容多以麵包、三明治或飯店早餐剩餘食材為主，但這不僅讓我能以幾歐元的價格飽餐一頓，更在實踐過程中體驗了歐洲對於減少食物浪費的社會精神。

## ● 交通

1. 德國學生的最強後盾：全德學生票（Semesterticket Deutschland）在德國研修期間，最令我驚艷的福利莫過於功能強大的「學期票」。這張票證已升級為全德通用的形式，持有者可無限次搭乘全德國境內的區域型大眾運輸工具。無論是市區內的路面電車（Tram）、公車，或是德國鐵路（DB）系統下的區間快車（RB/RE）與城市快鐵（S-Bahn），皆能一票通行。唯需注意的是，此票種不包含跨城市的高速鐵路（如 ICE/IC），若有長途快速移動需求才需另行購票。

2. 歐洲交通的「早鳥」法則與台灣固定的票價機制不同，德國乃至整個歐洲的交通票價（尤其是高鐵與航空）多採浮動價格制。這意味著「預先規劃」的重要性——越接近出發日期，票價往往呈倍數增長。這項機制磨練了我提前規劃行程的能力，學會如何在預算與時程之間取得最佳平衡。

3. 多元化的跨國移動選擇 在歐洲境內跨國旅行，除了傳統的火車(Train)之外，還有兩大極具競爭力的選擇：

- FlixBus（跨國長途巴士）：這是歐洲最普及的平價巴士系統，路網遍布各大城市。雖然車程較長，但其親民的價格與便利的 App 訂位系統，是預算有限的交換生首選。
- 廉價航空(Budget Airlines)：歐洲各國間的航網極其發達，若提早預訂，有時跨國飛行的票價甚至比火車票更低廉，是遠距離移動的高效率方案。
- 文化交流



與韓國朋友萊比錫(Leipzig)一日遊



與德國朋友介紹牛肉麵



宿舍萬聖節派對



台灣、中國、韓國人義大利行



德勒斯登聖誕市集



與交換生們一起溜冰



宿舍派對



宿舍歡送會

## 5. 研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 跨領域學術挑戰與適應力：在缺乏相關背景的情況下，勇於修讀碩士級別的「AI 程式設計」實作課。透過積極參與 Office Hour 與教授溝通，不僅克服了全英文專業術語的門檻，更磨練了在短時間內跨入新領域並解決問題的韌性。
2. 外語溝通與多國文化適應：透過小班制德語課程，與來自全球各地的學生共同學習。在純外語的環境中，強迫自己克服開口說德文的恐懼，並透過與不同國籍同儕的互動，建立起包容且開放的國際交流視野。
3. 高強度行政程序處理素養：獨立完成極其繁瑣的德國簽證申請、限制提領帳戶（Blocked Account）設置及保險辦理。並在抵達後熟練操作 OPAL 教學系統，掌握「紙本簽核」與「數位註冊」並行的行政邏輯，提升了應對複雜跨國事務的細心與能力。
4. 財務規劃與自律生活管理：在物價較高的德國，學會精確控管伙食與旅遊預算。透過自炊、運用 Too Good To Go 等科技工具達成節流，並因應「週日歇業令」養成提前規劃生活的習慣，建立了高度的自律與獨立生活能力。
5. 移動力與文化地標考察：善用全德學生月票（Semesterticket）規劃行程，足跡遍及德勒斯登老城區（如宮廷教堂、王子的行列）及薩克森小瑞士國家公園。這不僅豐富了歷史與藝術的人文素養，也鍛鍊了在歐洲多變交通網中的行程規劃與移動能力。

## 6. 感想與建議（Overall Comments and Suggestions）

回首這半年的德國交換之旅，這不僅是一場學術的研修，更是一場關於「韌性」的練習。最初，我為了那張困難重重的「門票」——德國簽證，在無數文件與程序中奮戰；到最後，我能與一群來自世界各地的朋友，在宿舍廚房共享那場充滿歡笑與不捨的「最後盛宴」（Final Farewell Feast）。這段過程讓我明白，交換生活的價值，往往就藏在那些最繁瑣的行政程序、最吃力的專業課堂，以及那些週日超市沒開、必須自己想辦法餵飽自己的日常瑣事中。

在德勒斯登的每一天都充滿了跨越：跨越語言障礙去學德文、跨越專業門檻去挑戰碩士級的 AI 課程、跨越文化差異去適應德國的生活節奏。我學會了在面對未知的行政難題時保持冷靜，也學會了在課堂上勇敢向教授表達自己的限制並尋求協助。這些經驗讓我帶回台灣的，不只是學分，更多的是一份「無論被丟到世界哪個角落，都能好好生活並解決問題」的自信。

### 給學弟妹的具體建議

1. 行政作業務必超前部署：德國的行政體系極其嚴謹，無論是簽證、限制提領帳戶還是保險，請務必在規定期限前就預留彈性時間，不要讓繁瑣的程序磨掉你出國的熱情。

2. 勇敢表達與溝通：無論是在 OPAL 選課遇到困難，還是專業課程聽不懂，德國教授與行政人員其實非常願意協助「主動求助」的學生。不要害怕自己的英文或德文不完美，誠實表達才是解決問題的開始。
3. 擁抱當地的生活節奏：學會享受易北河畔的夕陽，利用學期票去薩克森小瑞士爬山，適應週日休息的寧靜。德國生活不只是讀書，更多的是學習如何平衡生活與自我。
4. 善用數位工具：下載 Too Good To Go 節省餐費，活用 DB App 掌握浮動票價，這些科技工具能讓你的交換生活更加游刃有餘。
- 5.

-----  
備註 Notes：

1. 請依規定標題書寫，格式可自訂。

Please complete the report according to the headings regulated above, though you can make your own format.

3. 勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）

Do not include personal information, such as ID number, date of birth, telephone number, and address