

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 : F112190101

班 級 Department or Postgraduate Program/Year : 供應所二甲

姓 名 Name : 羅心汝

研修期間 Study Period : 113-2

研修學校 Host University : Technical University of Applied  
Sciences Würzburg-Schweinfurt (THWS)

中華民國 114年 9月 5日

Date:

※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：

Outline of the report: Please describe your experience according to the following sections with a minimum of 1000 words in Chinese or in English and five pictures (each with description). Font size: 12

## 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.)

在準備交換計畫的過程中，首先必須透過校內的交換生申請程序，確認獲得錄取資格後，才能進一步進行後續的程序陸續著手準備必要的文件，例如辦理護照與簽證等基本程序。由於交換地點是在德國，依規定需要開立限制提領帳戶（Blocked Account），以作為簽證審核中財力證明的一環。除了上述文件準備之外，還需要與姊妹校保持密切聯繫，隨時看一下信箱有沒有姊妹校寄送電子郵件，隨時察看信箱真的很重要，例如住宿申請的流程、出國前線上開會時間或是確認學習協議（Learning Agreement）的填寫方式與課程銜接事宜，確保所選修的課程能夠順利抵免。

## 2. 研修學校簡介 Introduction of the Host University 可就該研修學校特色、報到與住宿等事項進行敘述

(This section may include the features of the host institution, check-in and accommodation, etc.)



在正式開學之前，學校安排了迎新活動，提供交換生與來自各國的國際學生交流的機會。透過這些活動，不僅能迅速融入新環境，也能建立初步的人際網絡，彼此分享文化與學習經驗，對於後續的學習與生活適應都有很大幫助。因為碩士生有指導教授所以在開學時與德國的指導教授見面，準備了台灣的特色美食作為伴手禮。至於住宿方面，則是自行前往宿舍報到，並與管理員辦理入住手續。

圖片為 THWS Schweinfurt 主校區大門口以現代化建築風格為特色。

### 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）

（This section may include procedures of course selection, course content, learning outcome, etc.）

在 THWS 選擇碩士課程只需要繳交一份 PAPER 可以自行在學期期間完成，所以在學學期期間沒有選修其他課程，學期期間有遇到困難或其他問題都可以與教授討論，前提是要主動與教授溝通，這樣才能及時得到指導與協助。

### 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。）

（This section may include details such as social life, exchange of culture with local or other international students, residential life, transport, food, and living costs, etc.）



交換的學校位於德國的 Schweinfurt，是個充滿特色的小鎮。雖然不像大城市般繁華，但卻擁有友善的人文環境與寧靜的生活氛圍，生活環境非常舒適。從住宿地點步行到火車站大約只需二十分鐘左右，交通相對便利。小鎮內超市選擇性多，因此在飲食方面，我多數時間選擇自己煮，既能體驗練練習廚藝，也能有效降低生活開銷。在德國期間，每月固定支出主要包括交通月票、網路費、保險費以及伙食費，這些是維持日常生活所必需的基本費用。其餘的開銷多半用於旅遊與探索周邊城市或景點，不僅豐富了生活，也加深了對德國文化與地理的認識。

整體而言，Schweinfurt 的生活環境安穩便利，既適合專心學習，也方便兼顧文化探索與個人興趣。

圖片為 Würzburg 市政廳內部的一幅作品，強烈的色彩對比與象徵性圖案，讓我印象深刻，仔細看下去發現有 STOP RACISM 的文字，間接呼籲人們正視並拒絕任何形式的歧視，也很慶幸在交換期間沒有遇到這類的問題發生。

### 5. 研修之具體效益（請條列式列舉） Advantages Gained on Exchange

（Please use bullet points.）

- 擴展國際視野，學習不同國家或地區的經驗與最佳實務。
- 培養跨文化溝通與合作能力，增強人際互動技巧。
- 建立國際人脈網絡，有助於未來學術與職涯發展。
- 提升問題解決與應變能力，學會在新環境中快速適應。
- 強化語言能力，尤其在專業與日常交流中更具自信。

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



在交換期間，我最大的收穫是學會了獨立自主思考的能力。在異地生活時，遇到的各種問題往往只能靠自己解決，再加上語言障礙，挑戰感自然增加，但只要勇敢面對，很多問題其實都能迎刃而解。例如在德國，德鐵列車經常發生延誤、取消、換月台或站點異動等情況，有時候看板也無法即時顯示列車資訊，這時就需要仔細觀察周圍的公告或詢問工作人員，培養了快速判斷與應變的能力。我認為在出發前，最好先找到與自己同校交換的夥伴，或曾經交換過的人。

這樣在填寫資料或處理問題時，可以一起討論與協作，比單獨行動更有效率，也更有安全感。此外，選擇交換學校也是一個非常重要的決定。在交換期間聽到其他學校交換生的分享後，我覺得在選校前，可以觀察該校是否會為國際生或交換生舉辦活動，例如城市探索、文化體驗等。這類活動不僅能幫助快速融入環境，也能增加與不同國家學生互動的機會，大大豐富交換經驗。

圖片為和旅伴一起去阿爾巴尼亞探索古堡的門票，相對而言這個國家比較少人去過和知道，幸運的是有和旅伴一起自駕探索這個國家，身為亞洲人，在那裡常會被人多看幾眼，不是出於偏見，而是因為他們覺得新鮮、充滿好奇。



左邊圖片為幫陌生人拍照，交換生活中在旅遊景點經常有陌生人請我幫忙拍照。雖然只是舉手之勞，卻也成為一種跨文化的交流方式，讓我體驗到不同國家的人們對彼此的信任與友善，幫忙拍了很多人的經驗後觀察到他們第一眼看到照片絕對都會給你大大的稱讚，讓我覺得成就感滿滿。



左邊圖片為在慕尼黑獨旅時拍到的照片，在 Tegernsee 旁天空飄著雨，但湖畔旁依然能看到有人帶著孩子散步，他們穿著雨衣、雨鞋繼續前行，並沒有因下雨而退縮，而是選擇以另一種方式享受這段時光和小孩一起探索，這一幕讓我感受到當地人對自然與日常的從容態度。

---

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