

國立政治大學交換學生報告表



基本資料

填表日期： 20240316

系級：歐德四

學號：108509201

姓名：鄧欣妮

交換學校及系所（全名）：德國特里爾大學漢學系及德文系

交換學期：自112學年第1學期起至112學年第1學期止

（下頁繼續）

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）

● 簽證

建議收到學校的入學通知，就可以看看德協有哪些時間可以預約了，由於申請簽證的時間最早是出國的三個月，也不宜預約太早的時段，我的情況是大概七月中提出申請，大約九月初收到，九月底出國。

● 限制提領帳戶、保險

網路上 Expatrio 的資訊蠻多的，如果同學嫌麻煩，也可以直接用 Expatrio 提供的方案，直接綁公保，可以省去不少麻煩。另外，如果不想綁公保，建議可以先問交換校，對私保有沒有哪些規定，以我為例，我當時找了不同的私保，並詢問交換校的老師，發現特里爾大學可以接受的私保只有 Care Concept 的 Care Student，保私保的同學也要記得去申請公保豁免，但也有些保險公司會直接一併處理，這點在決定保哪家私保時可以注意一下。

● 行前準備

由於到宿舍之後，要和舍監拿鑰匙，建議同學可以計算一下自己的班機和抵達特里爾的時間，如果來不及，可以事前在特里爾訂住宿，隔天再搬進宿舍，或是事前寫信跟舍監說，舍監會傳給你一張領鑰匙的委託單，請朋友幫忙拿（或是問問看去同一間學校交換的同學可不可

以幫忙)。以我為例，我搭華航直飛法蘭克福的班機，大概早上8點到，從法蘭克福機場到特里爾大概3.5小時，大概下午2點到，差不多趕上拿鑰匙的時間（因為舍監只上班到下午3點）。

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）

- Orientation

從九月底到十月中，是特里爾大學交換生的 orientation，每天大概的行程就是早上先上三小時的德文課，下午會有不同的活動或是說明會，例如選課、帶大家去認識校園、city tour 等，對於一開始認識環境或是其他交換生，我覺得是非常好的一個機會，因為大家開學之後，可能都會有各自的安排，課也不一定會選同樣的課，強烈建議可以多多參加。



▲orientation 參加的城市導覽

- 正式選課

由於特里爾大學沒特別限制交換生的選課，在 orientation 的時候，也會教同學怎麼使用學校系統，這部分不用太擔心。

個人因為想加強德文，所以大部分都選語言中心的語言課，可以依照自己的德文程度選課（備註：蠻多外國朋友推薦發音課，但我沒選）

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

- IZ

IZ(全名為 international Zentrum)是由特里爾大學當地大學生組成的學生組織，類似政大的學生會，主要職責是規劃各式各樣的交流活動，讓國際學生及本地生可以彼此交流、認識，在學期裡，iz 會陸續在社群媒體上宣傳近期的活動，建議如果想趁交換期間多認識當地學生，可以多多關注它們的 instagram 有什麼新活動，這學期辦過的活動有一打保齡球、波昂一日遊、逛聖誕市集等。



▲我喜歡的德國朋友們！

- 語言交換

在學校我總共有三位語言交換的德國朋友，每週固定見面一次，大部

分都是以德文對話為主，平常我會收集一些德文問題，並詢問他們一些我不懂的慣用語，或是文法問題。其中一位朋友，之前也曾在政大當過一年的交換學生，中文相當不錯，因此我們成為很好的朋友，與此同時，我也非常開心有機會在異國遇到非常喜歡台灣的人。

- 漢學系活動

如果想認識一些在學中文的德國人，推薦可以參加漢學系辦的活動，之前聖誕晚會我也和朋友一起上台唱了中文歌、打麻將，是挺有趣的回憶。

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）

- 宿舍

我住的宿舍叫 Petrisberg，走路到學校大概要20分鐘（宿舍前面也有公車去學校），但宿舍附近就有 dm 和 Lidl 超市，如果天氣好的時候，我也會去 Petrisberg 公園跑步或是散步，如果是不介意上課走路，或是喜歡公園的人，挺推薦這間宿舍的。



▲宿舍窗外的景色（很感恩住到景觀房，每天都被景色治癒）

- 飲食

學餐價格落在3~5歐，但大部分是自炊為主，宿舍基本上烹飪的器具在搬進去前都已經有了，例如鍋子、刀子、餐具，不用特別從台灣帶，此外，很多人會煩惱要不要帶電鍋，我個人是沒帶，如果想吃飯，我就直接用電磁爐煮飯，做法蠻簡單的，而且學會之後就會很開心以後不管去歐洲哪裡都可以吃到飯了，米的部分可以去超市找一種叫Milchreis（中文翻是牛奶米）的米，吃起來跟台灣的米類似。

（備註：去 Youtube 直接打電磁爐煮飯，就會很多教學影片了）

- 德國交通

DB app 大概是德國生活必備的軟體，特里爾當地交通則是 VRT Fahrplan，德國月票可以透過 VRT Fahrplan 直接買，同時因為是特里爾的學生，因此大約一個月23歐就可以升級成月票。

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）

- 國際學生

特里爾大學冬季學期的交換生通常會比夏季學期的人多（iz 的朋友跟我說的），而我去的時候是冬季學期，大概有100多人。

- 本地學生

一般對德國人的刻板印象可能是守秩序、外冷內熱，個人覺得還是因

人而異，蠻多德國朋友都讓我打破了這個既定印象，我更深的體會是德國人很喜歡跟外國人說德文，這對於想要更融入當地群體，或是之後想來德國發展的人，我覺得蠻重要的，不過這點對純粹只是想體驗歐洲或是德國文化的人，當然不是什麼大問題，而且大部分德國人的英文都蠻好的。

六、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）

- 保險：每月約90歐
- 生活費（日用品、食物…）：約200歐

如果都不旅遊，只在特里爾生活，花費會跟台灣差不多，甚至更少，因為德國超市的物價不高，也蠻多特價食材。

- 宿舍租金：330歐
- 特里爾獎學金

特里爾大學設有給政大交換生的獎學金，其中包含房租、保險費、生活費補助等，生活費含保險費補助是每個月400歐，除了首月因為還沒開歐洲帳戶的關係，是直接給現金外，之後都是直接轉帳，至於房租則是不用另外付，學校會直接從獎學金扣掉。