



11 月號

發行人：姚紹基

發行日期：2019/11/01

發行人：姚紹基系主任

發行處：歐洲語文學系

主編：吳昭儀

執行編輯：吳敏琦 / 王宸柔 / 莊惠玫

美術編輯：張庭毓

編輯室的話

本月活動回顧

人物專訪

編輯室的話

隨著時間的遞嬗，很快的，天氣也漸漸變涼。在這樣寒冷的日子中，也不妨看看電子報為大家提供的豐富資訊，不僅能適度紓解壓力，為自己提供一個放鬆的管道，同時，也能增廣見聞，獲取有趣又實用的資訊！

本月在人物專訪的部分，分別在三組中邀請擁有交換經驗的學長姐分享他們的心路歷程。分別是西文組曾去智利交換的張譯云學姊、曾去法國巴黎政治學院交換的法文組的杜季昀學姐，以及現在在波昂大學交換的德文組的陳華元學長。希望藉由學長姐們的經驗傳承，不僅能讓大家對於交換有更多的認識，也讓各位對於未來有更明確的規劃，並提前準備之後的交換申請。

除此之外，本月還會藉由活動回顧帶大家一起來看看今年的包種茶節和系烤負責人如何用心籌辦活動，不只讓同學間變的更熟絡，也幫助高中生們對於歐語系有更多認識。

那麼，接下來就讓我們一起來看看歐語電子報十一月的精彩內容吧！

國立政治大學歐洲語文學系
聯絡地址：台北市文山區指南路二段 64 號
道藩樓四樓

聯絡電話：02-29393091 #63036

聯絡信箱：european@nccu.edu.tw

請點選
頁面的左下
以翻回上一頁，
點選頁面的右下
以翻到下一頁。

【活動回顧－系烤】

中秋烤肉人團圓；系上烤肉肚子圓圓。十一月有一場令人期待的活動，那就是系烤！雖然系烤是大家一起吃飯，但是不是有特殊的 dress code？在準備系烤時，是不是有甚麼艱難的挑戰？最後，面對歐語系的系烤魔咒，總召的想法是？話不多說，就讓我們來看看系烤總召—歐西二吳俊翰的分享吧！

Q：請簡單介紹一下系烤

基於平常上課不會跟其他語組見面的因素，歐語系的同學其實很少有時間能夠聚在一起。而系烤的主要目的就是讓大家有更多機會聚在一起，開心同樂。另外，系烤也結合了「制服日」這項特點，畢竟參加者幾乎都是小大一，所以希望他們能夠在初上大學這段時間，懷念過往的高中生活。

Q：請問在準備系烤時，有沒有遇到甚麼困難？

儘管系烤常常被稱作是最簡單的活動，複雜度卻也不容小覷。最讓我糾結的是明明知道政大常常下雨，系烤場地完全沒有遮蔽物，還是只能乖乖照辦，不能移到橋下（不然會被檢舉）。還有今年嚴重缺工的問題，因為不知道食材何時會抵達，因此總副召需要一直堅守崗位，無法接班給其他人。

Q：請問對於“系烤魔咒”（逢系烤必下雨），總召有沒有甚麼看法？

對於這個問題，我真的只能無語問蒼天。明明上週天氣晴朗、陽光普照，到了系烤這週卻陰雨綿綿.....讓我們一起感謝文山區的好天氣。希望明年的學弟妹可以打破魔咒喔：)

Q：請問在系烤時，令你印象最深的畫面？

雖然這樣說有點矯情，但令我印象最深的畫面的確是大家狼狽地冒著雨，蹲在烤架旁一起生火的模樣。大家拼命想讓火快速升起來，剎那間，其實我感受到眾人的心團結在一起，互相支援幫忙，一起加油打氣。火勢成功變大一起驚呼，火勢熄滅一起慘叫，真的超好笑。

Q：請給來參加系烤的人一些話

非常感謝大家參加系烤，希望這個夜晚能夠在各位的心中留下珍貴的回憶。我還記得活動快要結束時，大量的垃圾讓我有點措手不及，而你們也跑來問我需不需要幫忙。其實我不希望會麻煩到你們.....畢竟你們是來參加活動的客人。可是放在後山的垃圾桶被收走了（真是謝謝台北市政府）所以只能讓每個人平均帶走一些垃圾。無論是同屆的朋友或是學弟妹，每個人都很乖地主動幫忙，讓我非常難忘。辛苦大家了！

Q：總召的話

在經歷許多事情之後，一場下雨的夜晚為它帶來了句點。似乎有些空虛及落寞，不過我很肯定地是，這場活動很成功。謝謝一路上幫助我的人，儘管我常常在群組被檢討到爆，也忘記要做什麼事情，但是你們還是一路陪著我走過這個夜晚。我一直很擔心因為下雨天，參加者會感到非常掃興，但是望見每個人的笑容，著實讓我欣慰不少。甚至反過來被許多人關心，我真的超感動.....在大合照的時候，每個人或多或少喝了些酒，眾人笑得如此忘我，我也感受到發自內心的喜悅。

系烤圓滿結束了。帶著感動與回憶，我還要繼續向前努力。



【活動回顧 — 11/16 包種茶節】

受訪者：總召 — 歐法二 高睿妤 / 副召 — 歐西二 張珈爾、歐德二 方子菱

採訪編輯：歐德四 莊惠玫

政大一年一度的包種茶節於 11/16 舉辦，開放讓民眾及高中生們一窺各系所的面貌。而歐語系也為了這次的包種茶節準備了精彩的表演、豐富的遊戲以及詳細的解說。下面就讓我們透過包種茶的總副召們來看看籌備過程中的心得吧！

請問當初為什麼會選擇接下包種茶的總副召呢？

當初其實是因為其他人委託所以才接下包種總召一職的，包種茶節是一年一度的大活動，是一個各系向外界（尤其高中生）推廣及宣傳的極好時機，所以能參與其中真的是一個非常好的經驗，不論是過程還是成果都讓我們對歐語系有更深厚的感情。

希望如何透過各組別將歐語系的優點及特色傳達給高中生們呢？

如以往的傳統，今年也準備了三國傳統舞，讓高中生們得以認識三國文化特色，除此之外我們也準備了和德法西相關的小遊戲，讓他們體驗而對三個語言有更進一步的了解。綜合當天的活動，我們希望讓高中生們知道歐語系不只單學習語言，他還有其他多元的相關課程。



認為政大的包種茶節有哪些特點或是可改善之處呢？

包種茶節是讓高中生在還不清楚未來方向時，可以向各個系攤位諮詢並釐清資訊的大好時機，也是激勵未來目標明確的高中生的方式，所以包種茶節是政大對外十分重要的活動；但今年的包種茶節仍然有系所在攤位附近進行表演，有些干擾到系所進行導覽，算是美中不足的部分。

活動過程中，在與高中生的互動之中有哪些發現呢？

今年因為新增了類似蓋章集點的活動，所以有許多高中生帶著好奇來到歐語系的攤位，透過諮詢和遊戲的過程讓他們第一次瞭解了歐語系的內容，看著他們像是發現新大陸的眼神，也覺得很有成就感。



有哪些話想對各組頭和工人們說呢？

這次的包種真的辛苦各位了！不管是大一大二或是回來看我們的學長姐，還有每一個組頭跟每一位工人，很感謝你們都在各自的職位做好自己的工作，不管是在台上表演的表演組或是當天和高中生接觸的遊戲組和諮詢組的大家，還有當天負責攝影的人和機動組，謝謝你們一有空就會來幫其他組的忙，沒有你們包種茶就不會完美的結束。包種茶節是大一第一個參與的大活動，希望有帶給你們很棒的回憶，也讓我們更融入歐語系的大家庭。

包種茶可以說是一個系上除了之夜外最重要的活動，除了讓高中生更了解歐語系，最重要的是讓歐語系三個組的大家更有凝聚力，自己也能更認識自己的系。1116 的包種雖然結束，但相信包種帶給大家的將會是永遠的回憶！



【歐語人物專訪－張譯云學姊】

受訪者：103 級張譯云 / 採訪編輯：歐西二 吳敏琦

出國交換，似乎是很多學長姐在大學生活中必做的事情之一。在交換期間，不僅能精進自己的語言能力，體驗國外生活，還能讓自己學習變得更獨立。但是大家對交換考試的準備、交換期間國外的生活、交換後可能面對的延畢情況等都有疑問，再加上因為本月系上有交換申請的考試，所以本月歐語電子報也邀請了有交換經驗的學長姐做分享。而西文組所邀請到的是曾去智利交換的張譯云學姊，希望透過學姊豐富的經驗分享，也能讓大家對於交換生活更加了解，也對於交換考試更加認識。

< 交換考試前的準備與規劃 >

1. 請問學姊在交換考試之前，有做什麼規劃以及準備呢？

好像沒有特別的規劃，就是弄清楚報名時程，複習一下學過的內容（文法、作文、文化課），準備口試筆試，多去了解一下智利各方面的消息，我也有找 María 練習口說（定心丸）。

< 選填學校與申請交換 >

1. 選填學校的因素與考量

當初單純是因為智利辦事處的講座就很心動，另外比起西班牙，我個人也偏好去中南美洲看看更不同的風景和文化，趁年輕的時候趕快跑遠一點（笑），西班牙的話以後可以自助旅行。

2. 申請過程所要注意的事情

我覺得除了學校固定的報名時程不要錯過以外，其他好像相對都很彈性。你可以自己先多了解一下各學校、國家的風情或環境，也可以參考交換生的經驗談，公布結果之後就跟著交換學校的流程，按步驟辦理和選課就可以了。我個人還算是順利。

3. 申請一學期跟一學年的差異

我一開始就只有考慮一年，畢竟都飛到地球的另一頭了，總要把握難得的機會。另外我也覺得一年才能好好地練習到語言，畢竟中南美洲的口音也是需要時間熟悉的另一個挑戰。

< 行前準備與日常生活 >

1. 關於機票部分的建議

機票方面我好像也沒有買得很聰明（笑），但是可以看你個人的規劃，買學生機票的話轉機比較多次，但也可以藉機出去走走；我的話去程想說行李比較多，就都訂了同一家航空公司，這樣行李託運上如果有問題也比較好處理。學生機票好像轉歐洲比較多，自己買的話可以考慮轉美加，轉澳洲飛行時間最短但也比較貴。

2. 關於住宿部分的建議呢

我在去智利之前，就有透過臉書社團或是網站在找房子了，但也只是先詢問詳細情形或是約好看房時間，畢竟還是要實際看過再租比較保險，但租房也是競爭激烈（我落敗）。所以到智利之後我先訂了兩個禮拜的 airbnb，在這段期間到處看房，還好最後是透過之前學姐的住處順利找到房子。所以弟妹們真的可以先問問看交換的學長姐，非常有用。

3. 當地生活有什麼必需品

我只帶了基本的衣物和生活用品，另外的小行李箱裝滿台灣食物！

我個人的必需品應該是台灣味的東西，其他的盥洗用品智利都買得到，我就沒有帶，不然行李會太重。（但智利也有台灣人開的東方超市～）

如果真的要說的話，我覺得智利的氣候很乾（南美洲都是），可以自己準備滋潤的護唇膏或保養品，不然來的時候很不適應。

4. 交換期間的生活花費

智利相較於其他拉美國家開銷本身就已經比較高了，所以我在住的方面，還是以舒適和安全為主，吃的方面大部分都自己煮，可以省下比較多錢，留著旅遊用。確切的花費我有點忘記了，但一年下來總共應該是 40-50 萬。

< 交換期間的課業 >

1. 在交換期間，學姊有選修的課程呢

我在智利的大學選了廣告系，有消費者心理、攝影課等滿多面向的課，很豐富教授人也很好。另外我自己也有上設計系的理論課和介紹智利詩的課，都是我自己有興趣的。當然也有英語授課的課程和通識，課堂上就會很多交換學生，可以藉此認識各國朋友。

2. 推薦學弟妹選修的課程

我自己很喜歡智利詩（課名叫做智利詩裡的愛與死亡，有夠浪漫），雖然有時候沒能全部聽懂，但是透過文學或是作品裡的隱喻和風格，我覺得更能真實地反映出智利的背景、歷史，甚至是潛藏的價值觀等等，非常迷人。當然廣告系的課也很不錯，消費者心理透過小組討論和報告，其中也有心理學的應用和闡述，讓我獲益良多。攝影課的教授我也非常喜歡。

< 交換期間的生活 >

- 運動休閒：爬山、Trekking、在城市裡散步
- 旅遊探索：智利各處（已經可以旅遊很久）、秘魯、哥倫比亞、玻利維亞、古巴
- 推薦學弟妹們一定要來體驗的事情：爬火山

< 交換期間的甘苦談 >

1. 交換期間最難忘的事情

難忘的事情好像太多了，畢竟在陌生的地方感官也會變得特別敏銳。但最難忘的應該是和朋友們自己當背包客走遍南美洲吧，揹著很重的厚背包，感受中南美洲各國的風土和文化，旅途中也總會有各種瘋狂又荒謬的鬧事，但回想起來都會變得很滿足很特別。

2. 交換期間最挫折的事情（難過）

有時候會感到沮喪的是沒有多多認識班上的智利同學，因為我覺得智利交換學校的學生普遍來說會給人小小的距離感，當然他們還是很樂意協助，但是不會像臺灣人這麼熱情好客的感覺。所以有時候會感嘆上課的時候沒能多和他們交流一些，但也是認識了幾位聊得來的，還有各國的朋友們。

< 交換帶給學姐的影響 >

會覺得自己經過這一年有了更開闊的心，不單單是因為親身感受到拉丁美洲截然不同的文化，在與交換學生互動、或是介紹自己國家的時候，也都會更加反思自己的認同感或是歸屬為何，甚至於你想要、如何傳達給別人你的思維，都是過程中不斷練習不斷成長的經驗。另外就是更加珍惜土地或是大自然，中南美洲或許沒有像已發展國家這麼先進，但是保留著純樸、謙虛的態度與大自然共存，或是以自身傳承的音樂、文化、價值觀為驕傲，我覺得是很耀眼也很迷人的事情。

< 心態調整 >

1. 建議學弟妹們去交換前在心態上的調整

簡單地說就是一顆開放的心～不要預設太多立場，或是驚扭、畏畏縮縮，去好好享受不一樣的生活，把自己的初衷放在抬頭挺胸的位置，就會獲得滿滿的收穫。記得珍惜每一天！

< 展望未來 >

1. 交換對於現今生活的影響

對現在的我而言，剛回來臺灣的時候也會覺得遠方的故事很像一場夢，也許朋友問你的時候也說不出很實質的好處或成長，但我自己覺得心態上成熟許多，所有的經驗都不會是白費，也會期待以後再回到那裡看看還沒探索的地方。

2. 交換對於工作上的影響

我現在在出版相關產業工作，所以沒有太大的影響。但以後也有考慮從事西語相關的工作，許多公司都會把曾在中南美洲生活過的經驗視為加分優勢，智利也有曾經交換的學長姐在那工作，學弟妹們自己也可以考慮看看。

< 心靈雞湯 >

1. 以學姊四年的大學經驗，想給學弟妹們更全方面的建議

太難了（笑），畢竟我現在也還在學習很多東西，但我覺得大學的時間很自由、很多，所以就把握每一個你覺得有趣的事情都去嘗試看看，喜歡的話就要認真努力，在百變的生活之中，努力做好每一個決定就可以了。



【歐語人物專訪 — 杜季昀學姊】

受訪者：104 級 杜季昀 / 採訪編輯：王宸柔

在歐語系中，許多學長姐都會選擇出國交換，應用所學以及體驗國外生活，但是大家是否對交換前的準備、交換時在國外的生活樣貌、交換後可能面對延畢的情況等感到好奇？這次很榮幸邀請到法文組的杜季昀學姊，為我們分享她寶貴的經驗，學姊於 2018 年 9 月至 2019 年 6 月在法國的巴黎政治學院交換。話不多說，就讓我們趕快來看看學姊分享的精彩內容吧！



Q1. 請學姊介紹去交換的學校以及為甚麼會選擇那所學校 (地區)?

我交換的學校是巴黎政治學院 Sciences Po (Institut d'Études Politiques de Paris)，會選擇這所學校是想給自己一個挑戰。Sciences Po 是一所高等學院，在法國屬於菁英教育體系，專門教授政治、外交、國際關係、經濟、法律、人文科學等等的相關學科，課程的難度和專業度會比普通大學高出很多，大概是研究所等級，因此選課前建議先考量自己是否有該課程相關知識背景。

想去巴黎這個地方交換則是因為我在約兩年前就已在此地居住兩個半月，並同時進行實習，已經熟悉了巴黎的交通及生活方式，再者，巴黎的學習資源相當豐富，也有非常多國際知名的博物館以及美術館，是一個可以享受一整年的城市，甚至一年都還無法完全走遍這個城市各個美麗的角落。

Q2. 請問在申請交換時的準備 (面試、檢定等) 有沒有甚麼特別要注意的？

要請大家特別注意各所學校的檢定要求，Sciences Po 的門檻是必須考過 DELF 檢定的 B2，如果大四要交換，必須在大二下學期考試才來得及。

面試前建議大家先對自己準備要修習的課程做些功課，要有一定程度上的了解，此外，面試官也可能會詢問生活相關的問題，例如住宿、生活費來源等等。

Q3. 請問在法國的生活是...?(學校上課、日常、旅遊等)

以我的學校 Sciences Po 來說，課程相對於政大的課程來說更為更繁重，課前準備工作、上課內容、回家的複習、口頭報告和期末報告等等，都非常花時間，一週安排六堂課就是極限了，會建議想去這所學校交換的學弟妹，在選課時量力而為。比較特別的是，Sciences Po 開設了很多很特別的課，在台灣甚至在法國的其他學校都修不到，很推薦大家修習藝術工坊或是文化課程 (部分文化課程需另外收費)，其中的品酒課、認識啤酒、當代藝術 (常常帶學生去龐畢度藝術中心上課)、巴洛克舞蹈都非常精彩。但請注意，這些課程一樣是接近專業等級，考試、報告甚至成果發表都是必須的，我修的巴洛克舞蹈就要求一學期編出三支舞，並不會因為是文化或藝術課就比較涼。

我的旅遊經驗並沒有比同期的其他交換生更豐富，只有去里爾找同學、到法國中部朋友家度假、還有搭公車去比利時的根特，因為巴黎實在是太好玩，旅遊景點和私房景點多到一年根本走不完，因此我這一年的生活和旅遊重心都放在探索這個令人眩目的城市，上課或做報告累了去博物館走一走 (大部分博物館 26 歲以下學生持學生證和歐盟學生簽證是免費的喔!)，想親近大自然就搭車去植物園、文森城堡或布洛涅公園，太陽出來了可以躺在公園草地上享受陽光，每個月都有不一樣的特殊展覽.....，想去巴黎交換的學弟妹，好好享受巴黎人忙中帶慵懶的生活吧！

Q4. 請問在交換的一年裡，法文會突飛猛進嗎？

我自己的狀況是進步很多，閱讀和口說能力都有大幅提升，這要歸功於教授不斷要求我們看學術文章，以及每學期不可避免的口頭報告 (一堂課至少一個，語言課每學期至少兩個)，跟法國同學或朋友討論報告和聊天也會有幫助，但要注意的是回國後因為說法文的機會減少非常多，所以法文程度可能會有所下降，我個人會大量閱讀法文文本或法語新聞來維持法語水平。

Q5. 請問在交換的一年中，學姊覺得收穫最大的是？

對我個人來說，最大的收穫不是語言的進步，也不是交到很多法國朋友，而是如何在逆境中站穩腳跟。我在法國的這一年遇到許多「奇特的人事物」，對我的生活造成很大的影響，卻也讓我的抗壓性直線飆升，在自我成長方面有所突破。另一個收穫是學到做研究的態度，如何主動學習、融會貫通、找出問題並加以解決，為我在學術這條路上打下了扎實的基礎，而這些特質是亞洲學生一般來說較為缺乏的。

Q6. 很多人可能對交換後延畢抱持遲疑的態度，請問學姊的想法是？

延畢這件事本身是中性的，影響大家對延畢的觀感的會是延畢生的態度或是延畢的不同種類現象。不可否認的是，有些學生延畢的原因或態度會引起某種程度上的大眾觀感不佳，但對我來說任何事的或任何行為都包含著三個非常重要的元素：起心動念、實踐方法、結果。如果延畢一兩年是為了更高的學習成就，換來的是兩個學位加上外國名校的交換證明，以及更堅實的知識基礎，能幫助我們未來在不管是社會中還是在學術界的自我實現，我認為幾乎沒有人會有人覺得這種狀況是有疑慮的。

Q7. 給學弟妹的話

交換這一年是很寶貴的一段時間，是難得能在較少課業壓力下好好體驗、探索一個陌生地方的機會，若是之後還有出國學習的契機，在讀研究所的壓力下很難有像交換生一樣的心境去學習和享受生活。若是經濟條件允許並且想脫離舒適圈探索新事物，這一年的交換經驗一定會成為人生中非常寶貴的回憶。

【歐語人物專訪— 陳華元學長】

受訪者：104 級 陳華元 / 採訪編輯：歐德四 莊惠玫

本學期的交換甄試正在進行中，許多政大學生們都正為了前往另一個國家體驗不同的學生生活而努力著。而歐語系的學生由於具備第二外語的能力，在外語組的甄試上更是有著比外系更多的優勢，也因此每年都會有許多歐語系的學長姊們出國交換，並在回國後向大家分享他們的交換經驗。本月邀請到的陳華源學長，便是在去年前往德國波昂大學（Universität Bonn）進行為期一年的交換。下面就讓我們一起來看看學長豐富精彩的經驗分享吧！



為何選擇波昂大學作為交換學校呢？

學長在交換前就已經去過兩三次德國，也早已去過很多有名的城市，所以希望選擇一個尚未踏足的城市，但同時考量到個人的個性及喜好後，也不想去那些太過於偏遠的地方，於是最後決定折衷選擇了中型城市的波昂。另外，身為前西德首都的波昂不僅是第二大政治中心，更留下了很多特別的遺址，非常值得前往參觀。

除此之外，另外一個重要的考慮因素則是物價和房租，像柏林、慕尼黑這兩個大城市甚至沒有保證外國學生的宿舍，因此在那裡交換的學長姊若是無法搶到宿舍，就得自己另外尋找住宿地點；而在波昂，填完住宿相關的資料後就能夠分配到宿舍，而且費用相對來說也很便宜。

交換之前是否期望在交換期間達成哪些目標呢？

大部分的人交換都會以提升語言能力作為目標，學長當然也不例外。因此，學長便利用交換的這段時間考過了 DSH 的檢定。DSH 是德國大學舉辦的語言能力入學考試，相當於歌德檢定跟 TestDaf，只是考試模式不同，只要通過等級 2 就能夠開始申請德國大學（相當於 TestDaf-4 或 C1），而不同科系也會有不同的標準要求，每個大學的難易程度與題型也會有一點不同，但近幾年德國大學希望能將各大學的 DSH 考試調整的更為接近。

幸運的是，波昂大學對於交換學生提供了特別的優待，免費提供給交換學生 DSH 的準備課程及考試，因此學長便利用這次的機會考取檢定，同時也省下了昂貴的課程與檢定報名費用。

在交換期間修了那些受益良多的課程呢？

首先，相較於其他德國大學的複雜選課方式，波昂大學的選課方式非常簡單。負責的人員會統一集合學生們並以投影片教導選課方式，若是錯過選課時間，負責人員也會幫忙填寫選課資料。除此之外，只要經過教授的同意，就能夠旁聽所有課程，可說是規劃得非常完善。

在學長所修習的所有課程中，讓人印象深刻的其中一堂課程是 Landeskunde，授課教師在第一堂課就讓學生自由選擇想上的內容，學長他們在決定課程主題為政治後，教師便要求學生每周讀三篇的德國當周新聞，並在課堂上報告分享，他則會綜合大家的意見，讓學生互相討論，也能強迫學生接觸時事。除此之外，老師令人佩服之處在於：在學生講述了一篇新聞後，他便能把所有相關的政治、經濟、文化串在一起，也顯示出所有的層面會彼此交互影響。學長因為這堂課瞭解了很多德國及歐洲其他國家的狀況。除此之外，由於這堂課的老師語速很快，因此在學期末逐漸能聽懂老師的上課內容後，也從中得到了不少成就感。

另外，學長也修習了波昂大學漢學系的翻譯課，但由於大學部並沒有這門課，因此只能選擇難度較高的翻譯所課程，也會和很多程度非常好的中國同學一起上課，並在課程的學習中發現了很多自己的不足，舉例來說：在課程中會需要學生具備語言學的基礎知識，但這些都是在政大沒有學過的，因此自己必須學習語言學及翻譯理論。除此之外，這堂課也提供了同步口譯的練習，老師會發下一篇文章並要大家練習口譯，這樣的練習要求的是字彙量、足夠的閱讀量、快速的反應力以及快速做筆記的技巧，對學生會是很大的壓力，也是學長完全沒接觸過的部分，但學長非常推薦對翻譯有興趣的同學可以在交換時嘗試看看。

在學習上還遇到了哪些其他的挫折呢？

除了一開始在語言及溝通上的問題之外，當地的老師也會一直要求學生回答問題，德國老師對於學生在課堂參與的重視程度遠大於考試成績，因此希望學生在課堂上能夠參與討論，這也是為什麼德國人被認為是很有批判性思考的民族。面臨這樣的上課方式，學長個人也從一開始的不想發言，直到最後認為自己一定要發言，這對學長而言是一個很好的轉變，也是從挫折中得到的收穫。

在社團的參與上是否有比較特別的經驗呢？

在社團活動方面，德國的大學並不像政大會提供社團博覽會，因此學生必須自己主動去尋找有興趣的社團，學長個人也主動參加了波昂大學的合唱團。然而，在充滿德國人的社團中，老師也以很快的語速在講德文，因此當時在適應上出現一些問題，但學長認為參加社團的優點就在於能讓自己在課業之外學習，並增進自己在其他方面的語言能力，也會感覺自己時時刻刻都在成長。

比較特別的是，學長參加合唱團的那年剛好是波昂大學兩百周年校慶，當時學校舉辦了盛大的活動，合唱團也被邀請到聯合國表演，因此而見到了一些有名的政治人物。

除了課業和社團之外，是如何安排自己的休閒時間的呢？

在交換期間，當然免不了出國或是到附近的德國城市玩，在探索歐洲的同時也拓展自己的視野。然而在課堂之外安排時間複習課業也很重要，畢竟平常跟他人的溝通所用的都是較為日常的對話，很難有所進步，因此若希望語言能力能更進一步的話，就必須在課堂學習的內容上下功夫。

另外，德國大學的體育課是額外付費的，而且也沒有人數限制，可以讓學生選擇任何時段去上課，比較像是提供一個平台讓你運動，甚至只要有空，可以在學校提供的所有時段去上課，對於學生的課餘活動安排也是不錯的選擇。

波昂有很多國際學生，是否會因此而減少了很多練習德文的機會呢？

面對這樣的問題，有些人會選擇較不國際化的城市，也有些人會主動跟朋友要求以德文對話，還可以找語言交換，端看個人想要如何處理這個問題。雖然面臨了這樣的環境，但我們可以思考怎麼去改變、怎麼調整我們的個人心態。

在與德國人的相處之中有那些心得呢？

德國人的個性比較慢熱，也很注重私領域，如果想要跟德國人成為朋友，會需要花比較多時間跟心力，學長建議想和德國人當朋友的學弟妹們可以試著找找是否有共同興趣，同時也可以練習德文，一旦順利跟德國人成為朋友，就會發現他們對朋友其實很熱情。能夠跟德國人當朋友是很不錯的經驗，也會是練習德文非常好的對象，可以好好把握！

在交換期間需要克服哪些挫折呢？

雖然學弟妹們可能看過很多學長姐在交換期間到處遊玩的動態，但其實交換時有很多時間是要跟自己相處的。在台灣時其實並沒有很多時間可以了解自己，因此在交換時學習如何與孤獨相處成為一個重要的課題。學長建議學弟妹們藉由每天思考自己這一年想要達成哪些事，並回想自己每一天的生活，可以達到反思自我的目的。

另外還會面臨到的是種族歧視的問題，雖然歐洲並無明顯的種族歧視，但對他們而言我們畢竟是不一樣的人種，因此還是會有部分反外國人、反難民的人，這也是在交換時需要學習處理的難題。

在交換的這一年得到了哪些收穫呢？

學長曾在一堂課之中聽到關於 *Austausch* 這個字的定義：把一個個體中舊的部分與外界新的部分做交換，讓原本的個體可以繼續維持下去。學長認為這就是交換期間所做的事：以我們思維中舊的部份去交換外界新的事物，藉此成長更多，也獲得更多，更會在回到台灣後讓生活變得不一樣。學長當時在心態上主要的改變是：在歐洲這個相對多元，卻同時也比較複雜、混亂的地方，會時不時在路上看到很多難民，那些新聞中的難民其實就在你附近或隔壁國家而已，而我們很幸運能夠在穩定的生活中成長，更有幸能夠擁有能力、學歷，因此能到國外交換一年去體驗很多不一樣的事物，也會變得更加感恩自己生活中得到的所有東西。。

學長強烈建議學弟妹在交換時一定要做紀錄，不論是拍照、錄影，或是使用文字、網路都可以，若能以自己喜歡的方式記錄下自己的生活，一年後累積下來的東西可以讓自己在交換過後有很多想法上的改變，因為在交換期間會看到很多不一樣的東西，也拓寬了自己的眼界。

學長也建議若是家人支持我們去交換，我們也有這樣的能力時，那麼就去吧！因為無法確定將來還會不會有這樣的機會及資源，而且交換的利是大於弊的。我們的世界觀其實很小，雖然藉由網路也能看到別人的生活，但在實地感受還是會有不一樣的心得，回來後也會讓自己有心態上的轉變。。

特別推薦還是大一大二的學弟妹們：目前還有非常多時間可以思考及選擇學校，也可以問問學長姐們怎麼規劃，而且歐語系的優勢是可以利用其他外語交換，政大又是全台灣交換最多的學校。有這麼多資源及能力，若經濟允許或是可以申請獎學金的話，就趕快去交換吧！