

國立東華大學國際交換學生心得
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	連靖	學號 School No	610883007
原系所 Home Department	諮商與臨床心理學系碩士班		
前往國家 Nationality	德國		
前往學校 Host University	曼海姆大學 (University of Mannheim)		
交換系所 Host Department	心理系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2020_年 year / _02_月 month 至 To _2020_年 year / _06_月 month (因疫情因素，於5月提早返臺，以線上方式完成修課)		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	610883007@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	394€*5 個月*34 匯率=66,980 元		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	中華航空 TPE 桃園-FRA 法蘭克福：45,044 元		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	459€*4 個月*34 匯率=62,424 元 (含：保險 107€/月)		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	簽證費：2,530 元 學期費：95.4€ *34 匯率=3,244 元		

首先，在此感謝學校提供我本次交換機會，讓我在研究所生涯中還能到國外進行學習；也感謝在疫情日趨嚴重時，隨時關心我們生活狀況的國際處同仁與系上老師們！

在求學生涯中，到國外進行交換學習一直是我的嚮往和目標，除了可以嘗試不同於臺灣的教育方式、接觸來自完全不同文化背景的同儕，還可擁有一個到異地生活一段時間的機會。德國曼海姆大學目前僅提供給本系（心理系）學生交換，同時開放給大學部與碩士班學生進行申請，這對身為研究生的我是個極好的機會；此外，歐洲為心理學起源之地，除了想知道此領域目前在國外的發展狀況，亦對於國外學校的授課與學習方式感到好奇，而德國雖為眾人熟知的歐洲強國之一，然我對其仍了解甚少，這使我擁有更多的動機準備交換計畫，想親自到現場一探究竟。

德國曼海姆大學

曼海姆大學有 20% 的國際學生，因此在教學與輔助資源的部分絕不缺乏，除了有專業課程全英語教授、專門開設給交換生的語言與文化課程，還可以申請伴學計畫 (buddy program)，由當地學生給予協助與詢問，以盡快適應在地生活。

除了社會科學院在德國的排名是數一數二外，曼海姆大學的商學院也非常有名，在交換生入學的說明會上統計，有近 8 成學生都是到商學院交換，因此，若對商學院或其他科系有興趣的學弟妹，也都可藉由校際選課的方式修習外系課程；而心理系的交換學生則十分少數，大多也都是以大學生為主，像在我修的研究所課程上只有我一位是交換學生。

大學校區就位於曼海姆城市內，距離法蘭克福機場大約 30 分鐘的車程，可以選擇搭乘火車或巴士抵達，交通十分便捷。曼海姆市區的街道劃分也極容易理解，由英文字母與數字構成，以曼海姆宮（Mannheimer Schloss）為基點向外命名，是全世界唯一僅剩的街道命名方式。曼海姆大學的主體即為曼海姆宮，是一個建於 18 世紀的皇宮，儘管在二戰時曾遭到摧毀，但重建後曼海姆宮仍不減其美麗丰采；學校的各個教學建築與設施散布在城市內，可以說整個城市都是學校教學場所的一個部分；因此，平時去上學或者辦理相關文件時，都像是在曼海姆城市內散步，浪漫而悠閒。



初來乍到

德國的行政流程是出了名的繁瑣，從申請確認後學校會陸續寄發許多信件，通知各事務辦理的時間，包含：學校帳號註冊、宿舍登記、選課，以及相關繳費等資訊；切記在申請結果出爐後，要隨時收信與查看垃圾信件，以免遺漏重要訊息。而在進入德國之後，就學的學生仍有許多流程需要完成，以下將簡單說明我所辦理過的事務之經驗，以利後續學弟妹在處理時能更有頭緒。

- **【宿舍】**入住宿舍前需先在網上 ([Mieterportal 24h](#)) 預約入住時間，管理員會回覆時間是否允許或改約其他時間；若能及早預約，便較有可能為適合自己的時間。Mieterportal 24h 也是宿舍的報修系統，若有需要也可以直接在網站上填寫。要注意的是，管理員在假日是休息的，因此我抵達曼海姆時是先住在外面的旅館，星期一才辦理入住。另外，宿舍外的個人信箱可以貼上自己名字，否則若郵差投錯信箱，個人重要信件就很容易遺失。
- **【報到】**國際處通常會開放一週的時間進行報到手續，只要在規定時間內就可以辦理；在報到完成後會提供學校相關資訊與入學證明。
- **【保險】**很多交換生都會在線上直接使用一條龍的服務進行投保，但有鑒於在網路上已看到許多給予資料後不了了之的案例，且判斷當時的新冠肺炎可能會日趨嚴重，我決定直接在報到時一併完成投保；國際處會指引學生可辦理保險的位置，完成保險後再回到國際處完成最後的報到手續。
- **【入籍】**入籍手續可說是所有交換生的悲慘故事，由於要辦理入籍的人很多，且多數人都沒有排隊的習慣，現場號很容易就被搶光，我去了四次才成功完成！後來得知其實還有線上 ([Terminvereinbarung im Bürgerservice Mannheim](#)) 預約時間的方式，提供給學弟妹使用，

避免發生和我一樣的狀況；除了距離最近的 K7 可以入籍，也有其他交換生是去城市裡別的辦公室辦理。另外，若預計回臺的日期為已申請簽證時效內，則不需要再另外辦理延簽或居留證（resident permit）。

- **【銀行】**許多同學會直接使用線上帳戶（如：Revolut、N26、Monese 等）作為與限制提領帳戶連結的戶頭，但我個人較偏好實體銀行，因此辦了 Commerzbank 的帳戶來連結；Commerzbank 在曼海姆廣場即有一間，往後的存提款方便，銀行卡（Debit Card）也可以直接在商店進行支付。若要在銀行開戶，在入籍手續完成後兩三天，可到稅務機關（Finanzamt Mannheim-Neckarstadt, L2）先領取自己的稅號，再進行開戶手續。
- **【限制提領帳戶】**有了入籍資料與銀行帳號後，即可線上開通連結自己的限制提領帳戶，領取每個月基本的生活費。
- **【廣電費】**此費用的通知單會由 ARD ZDF Deutschlandradio（德國電視一台、二台及德國廣播台）直接寄信通知繳費須知，受到信件後可選擇在網站上登記或直接填寫信件中的表格回寄。廣電費是每個人在德國皆須繳交，若無繳交可能會收到罰款；與他人同住分租房間（WG）可共同分擔一份廣電費。

以上的種種行政流程，在我抵達曼海姆將近兩個月後才差不多完成；不同於臺灣的效率與熱情，德國的辦事相對來說較為一板一眼且有自己的規矩，許多資訊與信件往返皆是在考驗自己的耐心，也在一步一步的摸索過程中練習等待。

生活適應

在曼海姆的交換生說明會時，國際處還特別地與大家提及文化衝擊（Culture Shock）的部分，分享文化調適過程與如何度過難關，亦提供可尋求的協助讓學生們參考；我覺得學校在這個部分做得很好，儘管大家都知道可能會有文化上的不適應與生活低潮，但當唯有直接提出來討論了，才有機會去正視它。

在這裡的上課壓力，我認為最主要的不是來自課程本身，而是如何看待自己在班級裡的位置與適應教學的互動方式。研究所課程裡有很多問答與討論的環節，班上同學總是會相繼地輪流舉手發表自己的看法；在報告時也皆能自信地上台發表，就像在演講般流暢地論述，而自己的表現卻無法如預期展現。這些陌生的模式尚未熟悉以前，對自我的期待就很容易產生莫大的壓力；面對自己的不足與學習排解壓力，對我而言在交換期間是很重要的一課。

除了課程的壓力之外，由於我交換的學期正好是新冠肺炎爆發的時間，歐洲各地的華人歧視現象日趨嚴重，我在曼海姆也不時會遇到他人的歧視行為；如何保護自己與適時的反應，亦是在異地生活需要不斷學習的。

生活娛樂

在交換期間我最喜歡做的事，一定有一件叫「逛超市」；在德國的外食花費較高，多數人都會到超市採購食材自行下廚，而超市賣的東西價格不會比臺灣高，乳製品更是便宜許多，因此我時常到超市裡挖寶，購買當期的特價品，順便當作試吃各品牌的產品。

曼海姆的移民眾多，城市裡還有一區是土耳其區，有各式的土耳其餐廳可以享用，其中招牌上常出現的 Döner 即是沙威瑪；不同於臺灣的沙威瑪，這裡的份量大、肉質鮮嫩，還加上很多的生菜，若有機會大家可以嘗試不同店家的口味。

在這裡，我還有一項很愜意的休閒，便是到萊茵河畔的草地上曬太陽；曼海姆位於內卡河與萊茵河的交界處，是被兩條美麗河流包圍的地方。從宿舍走到萊茵河畔大約 20 分鐘的路程，河畔邊除了有人在野餐，也有人會在此慢跑、散步，是絕佳的放鬆選擇。

而周邊小鎮就屬海德堡（Heidelberg）最為頗負盛名，搭火車約 30 分鐘即可抵達，是個充滿人文氣息與歷史建築的小鎮。除此之外，學校的學生證（ecUM）在特定時間（平日晚上 7 點後與假日）可在特定區域（VRN）內免費搭乘短程交通；為了省錢，我時常在假日到鄰近的小鎮散步，欣賞不同區域的建築及享受不一樣的城市氛圍。

結語

將近半年的交換生活即將結束，回想起申請時也是有猶豫不決的時候；然而，在生活中需要取捨的很多，每一刻的我們都在做選擇，我很慶幸看見了自己下定決心的理由，也很感謝有家人與朋友的支持。在德國生活的日子裡，有很多空閒時間可以與自己相處，藉由接觸各種不熟悉的人事物經歷，擴大個人感官經驗；而我也從觀察文化截然不同的人身上，反思個人的成長脈絡，更貼近自己。

最後，再次感謝學校提供的機會，以及國際處同仁的辛勞與幫忙！

若學弟妹有任何疑問，都可以寄信詢問我哦！預祝大家申請順利☺



連靖

2020/06