



106-1 赴外研習心得報告

姓名：林歆恬

系級：企四 C

交換學校：德國明斯特大學

交換期間：106.10.01~107.02.28

## 一、緣起

大學四年的時間其實一下就過了，一直希望能有機會挑戰自己，因此申請了到德國當交換學生。不僅是想要體驗西方教育方式的不同，更想要學習他們自主學習、主動發言表達自我意見、與教授互動、以及對於不同議題都會去以不同的角度思考，並提出創新想法或解決方法的精神，除此之外，也希望自己能藉此機會變得更加獨立，能打理生活的一切並兼顧課業。

## 二、行前準備

出發前除了買機票、個人行李的準備，德國學生簽證的申請也是一大工程。要到德國交換的學生都必須要有財力證明與保險證明，才能辦理學生簽證。

### - 機票

買機票時要特別注意行李的限制，畢竟和平常出國玩不一樣，要帶著半年生活所需的東西，這部份如果有國際學生證(ICIS)就可以購買學生機票，而通常學生機票的可帶的行李公斤數會比普通機票來的多。

### - 財力證明

通常都是透過網路填寫資訊向當地銀行申請開戶，並依照當年度規定每個月帳戶至少要有的金額乘以停留月數，事先將錢存入該戶頭後就能得到銀行的財力證明。要特別注意的是，並不是每家銀行的財力證明都會被承認，最好再次確認當年規定。

### - 保險

保險的部分和銀行財力證明一樣，並非所有保險公司的保險證明都會被承認，因此在選擇保險時也要注意當年規定。最常見的保險就是德國公保，是涵蓋範圍最完整的，但是保費相對而言也高很多。我這次選擇的是MAWISTA的學生保險，這是德國的一家私人保險公司，根據承保範圍的不同有不同的方案，但是相對公保而言便宜，保費是以信用卡每月扣款。退保也只要在下個月以前寄 Email 告知你要退保即可。

- AOK(公保)

<https://www.aok.de/>

- MAWISTA(私保)

<https://www.mawista.com/zh-hant/>



## – 簽證

辦簽證前必提早到德國在台協會網站預約辦簽證時間，並準備好所有需要的文件。從文件被受理到核發通常需要至少三周以上，所以非常建議盡早辦理。(財力證明與保險證明的部分是在送出簽證申請資料後補件的，所以如果已經申請開戶但財力證明或保險證明還沒出來，仍可以先去申請簽證，在其他資料審核通過後會通知補件再補)

## 三、 學校簡介

明斯特大學(Westfälische Wilhelms-Universität Münster)位於德國的北萊茵-威斯伐倫州，是德國一所著名的公立大學，目前由 15 個系所組成。學校的歷史可以追溯到 1588 年建立的教徒學校，17 世紀時已經在學校開始哲學神學講座。1771 年，科隆大主教正式頒發了成立擁有 4 所學院的明斯特國立大學的公文。大學於 1774 年成立法學系，並開始醫學課程。1780 年正式作為大學對外招收學生。明斯特本身就是一個大學城，因此學校的教室是散佈在城市的各處，並沒有一個特定的校門。



商學院主要的教學大樓

#### 四、課程簡介

課程部分根據不同學系會有不同的課程，要注意的是不同系之間的作業系統能也有些許差異，基本上是開學一到兩周內確認自己要選的課以後，寄 Email 給考試中心註冊考試就完成該堂課的選課，但也有些課的名額有限，如果想選該堂課必須先寄信給該堂課的教授報名。學期結束後，領取成績單的方式也不太一樣，最好提早確認自己要用什麼方式領取學期成績單。以商學院來說，會有一個叫 FlexNow2 的網站，等所有成績出來再從網站建立成績單即可。

明斯特主要以德文授課為主，所提供的英文授課課程並不多。我這次選了組織文化(Organizational Culture)、貿易理論與政策(Trade Theory and Policy)以及語言中心(Sprachenzentrum)的德文

##### - 組織文化(Organizational Culture)

以實際案例來討論多國企業面臨的挑戰，以及在不同文化背景差異下員工的相處模式。有分組報告與期末考試，要跟來自各地的人合作介紹被分配到的主題。

##### - 貿易理論與政策(Trade Theory and Policy)

介紹國際貿易的相關理論、公式與優缺點。助教課時會帶大家練習期末考試題。

##### - 德文

在學期開始前學校會安排大家考 C-Test，根據此測驗的成績分班，我上的雖然是初級班，但還是以全德文授課，老師會以較慢的速度與較簡單的詞解釋較難的單字，老師會盡量避免用英文解釋。

#### 五、宿舍

明斯特是德國著名的大學城之一，每年都有許多學生到這裡念書，因此總是供不應求。這裡找房子除了申請學校宿舍之外，也有很多人會找 WG，也就是幾個人住同一棟房，並共用廚房衛浴。在德國租房子並不容易，通常寄了十封 email 有一兩封回覆就算不錯了，而且通常必須跟房東甚至室友面試，彼此認識了解後再決定是否要成為室友。因此強烈建議盡早開始申請宿舍或找 WG。在找房子時要注意押金多少、是否包含家具、是否包含網路、是否為暖租等等(在歐洲冬天通常會開暖氣，若不是暖租電費可能很高)，若是找私人房源則要特別注意在簽約前不要輕易匯款。





## 七、生活

### - 飲食

在明斯特有三家比較大的學生餐廳(Mensa)，每天都有不一樣的每日特餐，或是夾自己想要的再以秤重的方式計價。明斯特的學生證同時也是Mensa卡，用學生證付錢才能享有學生價。在這裡外食並不如台灣方便、便宜，平常除了到學生餐廳吃飯外，也有許多學生會自己煮飯。德國超市的物價跟台灣差不多，若每餐都自己煮則可省下很多錢。



### - 日常用品

明斯特的商店雖然不如其他大城市來的多，但是日常生活必需品、藥妝等等，還是都能在市中心的ROSSMAN跟dm買的到。服飾也有Zara、H&M、Primark等平價品牌。另外，在每個禮拜三跟六在Domplatz有露天市集，可以買到新鮮的肉跟蔬果，也有賣麵包、花等等。



露天市集



## - 環境

明斯特是個大學城，因此相對於其他大城市而言，少了繁華的商業感，卻多了一分清幽，住在這裡的人大部分都是學生、老師、退休人士，因此這裡的治安也比較好。平常天氣好時就會有很多人在市中心南邊的湖邊散步或野餐，或是在環繞整個城市的林蔭道路 (Promenade) 慢跑、騎腳踏車。



Aasee



Promenade



## 八、 獎學金(STIBET)

這個部分是在確認為明斯特交換生後，從對方學校國際處得到的資訊。此獎學金是由德國學術交流總署提供給與德國大學有夥伴協議關係的國外學生的補助金。

### — 學金申請資訊

[https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/wwu/auslandsamt/pdf/incoming/weltweit/stibet\\_information\\_english.pdf](https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/wwu/auslandsamt/pdf/incoming/weltweit/stibet_information_english.pdf)

## 九、 歐洲旅遊

來到歐洲交換到各國旅遊也是交換生活很重要的一部分。這部分時間的安排很重要，若能提早確認假期，事先安排行程預訂車票、機票、住宿等等，就能為旅程省下一筆費用。



上圖：法國史特拉斯堡聖誕市集

下圖：慕尼黑啤酒節

捷克布拉格天文鐘



## 十、心得與建議

從決定交換的那刻起就是一切挑戰的開始，必須要做好心理準備，離開自己最熟悉的地方，在一個有語言文化差異的地方開始一段新的生活，所有的一切都要自己打理決定，在國外很多東西不如台灣方便，突發狀況更是層出不窮，除了要有隨機應變能力之外，也要能盡快適應新的生活模式，更要調整自己的心態，也許很多時候結果不如自己的預期，但這些經歷都是交換生活的一部分，在每次的挫折中汲取不同的經驗、學習、成長，是我認為在這次交換生活中最重要的。



Lambertikirche