

國立東華大學
National Dong Hwa University
國際交換交流學生至姐妹校心得報告
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	陳靖雅	學號 School No	410503011
原系所 Home Department	歷史學系		
前往國家 Nationality	德國		
前往學校 Host University	Giessen University 基森大學		
交換系所 Host Department	人文社會科學院		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2019_年 year / __ 3_月 month 至 To __2019__年 year / __ 9__月 month		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	45,100 元 (8200×5 個月+4100×1 半月)		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	25,320 元 (來回都是中國東方航空經濟艙，桃園至上海轉機，等 5 小時後飛法蘭克福；回程法蘭克福到上海，等 5 小時飛回桃園；提早兩個月請旅行社買；托運行李 46 公斤；另加台胞證 1500 元)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	6 個月約 16 萬元，每月 25,000 元，這是德國政府規定每個月的最低生活費，我用這筆錢付每月住宿費、保險和些許旅費，在基森生活的吃住。如果沒有規劃去其他國家旅行或購物血拼，可以很省錢，生活費用花費不大。		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	約 15 萬 (旅行 11 個國家，24 個大小城市，所有交通住宿吃喝禮品)		
<p>我在 2019 年前往德國的 Giessen University 基森大學交換，此心得著重描述在基森大學的生活情形，如有興趣前往基森大學交換的同學可以參考閱讀。</p> <p>食</p> <p>德國的超市幫助我在交換期間省下一筆吃飯錢又可以吃的開心又營養，不誇張德國超市是我在德國最愛去甚至每天會去逛逛的地方，可以挖掘到屬於自己的隱藏版美食。除了從網路部落客口中得知高麗菜要買尖頭形狀才好吃之外，非常推薦購買優格和乳製品，在台灣貴桑桑在德國台幣 30 有找。牛奶一公升台幣才 20 塊，喝起來的口感與台灣相同不失濃醇香，如果口感想要再更濃郁可以買 3.5% 的乳脂含量，對我來說喝 1.5% 的乳脂含量口感就與台灣牛奶相同了。</p>			

德國超市有很多大型連鎖品牌，在基森大學城附近我印象就有快十家可能更多，這些超市品牌有：PENNY、REWE、LIDL、ALDI 等，我最常去 PENNY 和 REWE，因為地理位置方便，如果你選擇住在 Eichendorffing Y house（最早來基森大學交換的學姊推薦，非常推薦，優缺點寫在住的介紹），

衣

基森大學城真的是典型的麻雀雖小但五臟俱全的地方，從 Eichendorffing Y house 宿舍搭 2 號公車約十分鐘的車程可到達基森中心，大型品牌的流行服飾例如：H&M、MANGO、NEW YORKER 等，再延著 REWE 超市往前走，還有一家百貨中心，能滿足基本的治裝需求。

行

如果覺得基森中心不夠逛，可以搭乘火車前往法蘭克福，車程大約 50 分鐘，持有基森大學的學生證還可免費搭乘德國黑森州內的火車和公車，前往機場出德國玩也不是問題，搭乘火車到法蘭克福中央火車站後再轉車約十分鐘就可抵達機場，真的非常方便！

基森大學城中的 2 號公車，它的路線可以直達基森火車站，一天中有許多基森火車站往返法蘭克福火車站的班次，不怕不方便到法蘭克福，但如果從宿舍出發要去法蘭克福機場搭飛機，還是需要預留充裕的時間，比較不趕時間也保險不會錯過飛機；另外，推薦下載使用德國專用的交通查詢 APP：DB，用 Google map 是查不到德國火車和公車時刻喔。2 號公車沿路經過基森辦公中心、電影院、銀行、郵局、購物街和百貨商場，吃喝玩樂教育全包。我們上的德語晚間課教室搭 2 號公車再步行五到十分鐘就可抵達；剛抵達基森時要辦許多註冊和入籍手續，2 號公車都可載你到達，我覺得是近乎完美的公車路線。

住

請務必選擇住在 Eichendorffing Y house，最早來基森大學交換的學姊推薦，真的非常推薦，在此會詳述優缺點。第一是地理位置方便，從宿舍出發步行十分鐘可到超市 PENNY，再走十分鐘可步行至主要上課的教室、學生餐廳、宿舍管理處和人文社會科學院（和學生餐廳在不同的地點，步行約十分鐘可到）。

第二是在硬體設備方面雖比 Grunburger 宿舍舊，房間格局也較小，因為 Eichendorffing Y house 是基森大學第一棟宿舍，想當然耳設備較舊，但不影響使用且多數房間多已翻修，有些整修過的房間內傢具為全新的。第三是公車路線的終點站，離公車站牌步行五分鐘，2 號公車的路線可以直達基森火車站（多方便還有 2 號公車的行經路線看行的區塊介紹就知道囉）。

Eichendorffing Y house 宿舍的缺點除了設備較 Grunburger 宿舍老舊

(但真的不影響使用，我住的房間家具設備全新喔)，還有一點就是 party 文化，可能入住的學生多為國際交換生或外籍生的原因和鄰近有一棟名為 Lokal international 的建築，這棟建築就是專門舉辦國際事務交流的場地。學生們在開 party 時真的會非常吵，但這取決於你住在幾樓和位置，如果你很幸運住在四樓以上，多半不會被影響，像我的朋友住在一樓且離 Lokal 很近，Party 舉辦時要有心理準備整晚睡不著喔。而我是屬於剛好室友喜歡舉辦 party，且房間就在舉辦 party 的廚房隔壁，party 一般都嗨到凌晨或通宵，我有整晚被吵到沒睡的經驗，但半年只有舉辦五次一下加上我們蠻常出去旅遊，所以我覺得這不影響選擇 Eichendorffing Y house 宿舍。

另外分享，Eichendorffing Y house 宿舍室友多同為國際生，以非德國人為主，這點不列為優缺點，單純個人經驗分享。我覺得我蠻幸運的，雖然室友偶爾會舉辦 party，但他們的熱情與照顧同時也溫暖著我，關心慰問適不適應德國的生活，在我剛入住電腦出問題，連線不到網路時幫助我解決問題並成功連上網路。我這層樓廚房的煮菜鍋具都是共用的，幫我省下一筆買鍋具的錢，非常幸運也感謝他們。

育

基森火車站步行五分鐘有一棟數學博物館，有興趣的同學可參觀。

樂

出國搭飛機或查詢交通票券，推薦使用的 APP 有 sky scanner、Omio 和 Flixbus，有這三個訂票 APP 想去其他國家旅遊大致沒問題，建議有一張可國際刷卡的信用卡，訂票網站需要線上刷卡付款，可在台灣先辦好海外刷卡手續回饋高的卡。另外，旅行期間要住哪？可訂青年旅館或民宿，推薦 APP 有 Booking.com、Agoda 和 Airbnb，都可在 APP 訂或上網搜尋網頁訂購。

小提醒：德國的電壓和台灣不同，是 220V 福特，所以如果要攜帶電器產品前往德國要注意，以免導致電器產品損壞。建議吹風機或是電熱水壺可以到吉森的購物中心購買，推薦店家：Media market。推薦這家店的原因有很多，第一它是大型品牌連鎖店，品質有保障，如果產品有問題也方便詢問；第二是產品的選擇、種類多，光是電熱水壺、吹風機的選擇就有快十種，價錢從低到高都有；最後是價錢便宜，可以挑選到物美價廉的商品。

如果怕行李太重怕帶太多東西前往交換，那真心建議帶好護照、現金、海外信用卡、適量衣物、電器充電線多備幾條和轉接頭（一定要攜帶的物品），其他生活用品德國都買的到且不會太貴，dm 藥妝和超市等你挖掘。

交換心得

在德國基森大學交換的這半年中，除了知識上的學習，收穫最多的莫過

於各種人生學習經驗，例如：嘗試在歐洲獨自旅行、和來自不同國家的室友交流相處，比較敢開口說英文、錯過飛機後的處理、遭遇種族歧視後的心態調整、生活更加獨立，廚藝進步等。從在初來乍到的陌生環境到逐漸適應熟悉後的離別，這段在德國交換的時光有如光速般時間真的過得好快，跟室友道別真的依依不捨但同時也想念台灣的一切想回家，心情蠻複雜的。在課堂上與德國師生交流討論自己的看法，沒有看過它們在課堂上滑手機，課前預習和課後複習很認真，觀察到他們認真畫記重點的筆記和在課堂上他們向老師提問並討論老師拋出來的問題，可知已對老師指定閱讀的文章很熟悉。出國交換開拓我的視野，旅行時也體會、看到與台灣不同的風景人情，現在回想並在書桌上打下心得，享受在德國的愜意生活時光，也會因遭遇麻煩的事情而心煩，但同時因結識異國好友而樂以忘憂，想好好珍惜這段特殊的回憶，超級鼓勵有看到這篇心得的你也走出台灣當交換學生！