

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 | 賈禪立 | 學號 School No | 410783035 |
| 原系所 Home Department | 諮商與臨床心理學系 | | |
| 前往國家 Nationality | 德國 | | |
| 前往學校 Host University | 曼海姆大學(University Mannheim) | | |
| 交換系所 Host Department | Psychology | | |
| 交換交流期間 Exchange Period | 自 From __2020__年 year / __1__月 month 至 To __2020__年 year / __6__月 month | | |
| 電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional) | Willy25222429@gmail.com | | |
| 住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD) | 58959 元 | | |
| 機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD) | 50192 元 | | |
| 生活費用(新台幣) Living Cost(NTD) | 100000 元 | | |
| 其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD) | 80000 元(旅遊費用)，20000 元(紀念品 禮物) | | |

自從步入東華校門的第一刻起，我給自己訂了三個短期(大學期間)目標，第一是課業方面，為了成為一位諮商心理師而努力勤學；第二是不浪費學習以外的時間，多利用時間做自己覺得有意義的事情，例如：「利用假日到偏鄉當志工照顧小朋友、安排旅遊行程多走走看看大學外面的世界、花時間培養好人際關係、考取以後所需之英文檢定、特殊能力檢定...」；最後就是參與交換生計畫，擔任交換生到國外體驗不同的環境、文化、各式各樣與台灣不同的人事物，而有機會在這學期參與交換生計畫對我而言就像是美夢成真，而果真，這次的交換經歷就像在作夢一般如此夢幻、美好。

在決定要選哪所交換學校時，在交換生簡章中出現了讓我眼睛為之一亮的學校，位處德國的「曼海姆大學」！這所學校有「德國哈佛」之稱，在心理系能選擇的交換學校中成績需求也

是最高的，對我來說是最適合的選擇了，因此我選擇了曼海姆大學，通過繳交資料和面試之後也順利的取得交換生資格，準備出國囉！

登陸德國法蘭克福後，映入眼簾的是截然不同的世界，更大的車站，陌生的異國臉孔，各式各樣古典歐式建築、現代建築。搭車抵達曼海姆後，我的交換之旅就正式開始囉！我想把在曼海姆生活的經驗分成四大部分分享。

首先是上課模式，曼海姆大學的上課形式有兩種，一種是大課堂(Lecture)，一種是小課堂(Seminar)，大課堂的形式就是同時好幾百個人在大講堂上課，教授在講台講課，台灣也有類似的課堂，而此課堂大多存在商業學院的課程，所以我這次沒有體驗到；小課堂的形式就是小班制教學，教室內只有 15 人左右的學生和一位教授，而此形式的課堂多存在於人文學院，也就是我所屬的心理學系。大課堂的優點是，教授一次可以對很多學生授課，節省很多時間成本外，還會將上課內容錄影放到網路上供學生利用，且此種課堂的出席率是不會影響成績的，因此學生可以更有彈性的進行學習規劃；缺點在於與教授的互動少，所以大多得靠自己解決問題。小課堂的優點是人數極少，相對地和老師就能有更多的互動，而此課堂的運作模式大多都是老師與學生的互動，老師會一直丟問題給學生討論，很少是老師自己在前面講課的。鄉比起台灣的傳統教育我更喜歡這種師生互動的學習，不僅能讓我更投入課堂，還可以有效拉近師生距離。

第二是大環境、文化方面，德國主要信奉基督教，教堂和教會隨處可見。在建築方面德國可以說是指標性國家，不僅有巴洛克風格的老城堡，還有巴伐利亞時代的雄偉華麗的宮殿，現代建築也很有德國的風格。德國人民的民族性高，但是相對起來冷漠了些，聽我的德國室友說，他自己其實沒有很喜歡跟德國人相處，因為大家都太拘謹感覺不好相處的樣子。在交通方面德國可說是世界名列前茅的先進國家，他們的鐵路、大眾交通運輸尤其發達，所到之處不管是城

市還是鄉村都有完善的交通運輸設施。而德國有名的還有汽車工業，賓士(Mercedes Benz)、BMW 等廠牌都是世界上知名的豪車品牌，許多車種都可以在德國路上見到。

第三是生活方面，德國的物價相對比台灣算是相當高，在交通方面、飲食方面(外食)、稅收方面以及逛街購物方面都非常讓我吃驚，一個月的基本生活費常常都會飆破 20000 台幣以上，但是德國超市(類似大買家、家樂福)的東西相對起台灣的超市便宜了些，以一個學生來說，依靠超市來滿足食物的需求可以是省錢的最好手段！我必須得說，德國的超市真的非常厲害，商品應有盡有且價格合理之外，還有許多在台灣根本享受不到的美味食物，尤其是德國的啤酒、香腸和巧克力，完全征服了我的心。

最後是個人方面，我在這趟的交換之旅(時間為二月到六月)中很不幸地遇到了武漢肺炎盛行，而曼海姆大學也在三月起全面停課，直到四月中才恢復線上上課，對我來說是很大的一個挫折，因為我十分喜歡這邊上課的模式及氛圍，但是很可惜的沒有機會再體驗到了。還有原先預計好的旅遊行程(利用德國的國定連續假日安排的旅遊行程)也全面取消，因歐洲各國全面鎖國的關係，我因此損失了上萬元台幣，更損失了一半的日子只能待在宿舍房間內隔離，但也因為這樣，我更有機會和室友們相處，交到了好多異國的摯友，有從墨西哥來的交換生，也有德國當地的朋友，更與上學期也來我所就讀的台灣學校(國立東華大學)交換的學生成為了好朋友，我們會一起在解除武漢肺炎禁令後一起到酒吧聚會聊天，也會互相做各自的家鄉料理互相交流，在我回台灣之前大家都非常不捨，我的室友們甚至為了在我要離開之前特地從國外(德國境外)趕回來見我們最後一次，也在搭機當天替我們送行，我覺得我十分幸運能認識他們並結交為好友。最後我想用一段話來總結這次的交換心得分享：「也許在這趟旅程有不美滿之處，也有讓人灰心沮喪的時候，但想想自己在這段期間的收穫與成果，還是會覺得自己非常幸運能擁有這次

的交換機會。非常謝謝東華大學和教育部給予我機會能讓我得到得來不易且如此美好的回憶，
我由衷感謝，也心存感激。」