

生活學習報告

一、交換學校報告及課程等學術方面資訊

(1)學校介紹

EBS 是德國著名的私立學校，位在距離法蘭克福市中心一小時火車的 Oestrich-Winkel 小鎮，雖然鎮上有兩個校區，但校園真的不大，如果憧憬廣大校園的人很可能會落空，但好處就是教室之間很近不會迷路。學生裡交換生的比例非常高，所以即使還是有當地學生，但大多數的課都還是英文授課，不用擔心授課語言的問題之外也很適合想認識各國交換生的人來 EBS。學校對交換學生非常照顧，大多數的事情都會提前寄 email 提醒大家，而且在信裡都會提供非常詳盡的資訊和相關須知，若是個人有額外的問題也可以寄信或到辦公室詢問，他們的行政人員都會非常親切又高效率地幫忙處理，一開始我還沒特別注意到，但後來跟其他在歐洲各地交換的朋友聊過後，才發現像 EBS 這樣對交換生這麼照顧的真的很難得。

(2)課程

選課模式

EBS 的課是模組選課，每次上課時間都不太一樣，有不少甚至會集中五、六次課就上完，同一堂課連續上一整天的確有點吃不消，但好處就是安排旅遊很方便。因為每堂課時間都不太固定，很多人在選課前會自己做 excel 來檢查是否有衝堂，有衝堂就要事先跟老師商量，若要退課的話也一定要盡早，雖然學校有規定在一個時限前都可以退，但是很多老師因為要分組所以會想盡快確認名單，而且太晚才退課的話即使在時限內也會造成同組同學的困擾。

學期前語言課

滿推薦大家參加這個語言課的，一方面這是認識其他交換生非常難得的機會，因為開學後大家就會漸漸有各自的安排，正式開學後也很難有機會遇到這麼多人了，另一方面能免費學外語何樂而不為？我待了一學期下來的感受是，就算只學最淺的一點點，會一些當地語言還是很有助於生活的，即使在德國講英文真的算是滿通的，但會一點當地語言會讓當地人對你有更多善意，也會減輕初到陌生的環境的不安感。但是建議可以的話開始上課前要先有一點德文基礎會更好，因為很多歐洲同學都學得很快，或是有很多明明已經學過的人還在低於他們程度的班，加上第一次用外語學另一個外語不太容易，種種因素之下如果一點基礎都沒有的人壓力就會比較大。

Entrepreneurship

課程內容主要有老師講課、來賓課堂演講、課堂小組討論，以及期中、期末分組報告。上課時間非常集中，課程內容比較平淡，但是還不錯的是可以聽到實際創業的校友回來演講、分享他們的經驗等等，整門課都沒有考試，期末報告是要每組提出一個詳細創業方案並上台報告，期末報告的配分幾乎佔了總成績的大部分。

(3)職涯中心

校內設有類似職涯中心的部門，事先上網預約就能免費諮詢，有老師可以和你一起討論各種關於未來的職涯規劃，或是幫你檢查英文履歷和推薦信，並給予實際的修改建議等等，我個人覺得滿受用的，老師們人也都很好，是很讚的資源，推薦大家可以善加利用。

二、生活及文化交流(1000 字)

小鎮周圍都是葡萄園，前面就是著名的萊茵河，天氣好的時候到河邊走走還不錯。鎮上交通跟政大比起來十分不便，分成兩個校區，分別是 **Schloss** 和 **Burg**，距離 **Schloss** 走路十分鐘有個火車站，另一個在鎮中心是 **Oestrich-Winkel** 站，平常有公車在鎮上行駛，但是公車班次有時候會遲到甚至憑空消失，不過小鎮基本還算功能齊全，超市、銀行、郵局和餐廳都有。

(1)超市介紹

在國外生活很重要的就是超市，鎮上有四間超市，分別是 **Rewe**、**Netto**、**Aldi** 和 **Edeka**。**Aldi** 的東西通常最便宜但品項不齊全，**Rewe** 和 **Edeka** 蔬果類感覺比較新鮮但價位較貴一點，個人觀察心得覺得如果要買肉類推薦去 **Aldi**，不知道為什麼 **Aldi** 的肉類產品非常齊全又便宜，另外如果想念亞洲食物的話可以到 **Wiesbaden** 或 **Frankfurt** 的亞超採購，一般的醬油或是調味包那裡都有賣，只是台灣來的零食和泡麵就比較少看到。

(2)銀行

建議一開始要帶足夠的現金，因為雖然出國前就已經辦好限制提領帳戶了，但是到了當地後還要等銀行開通和等卡片寄過來，而且剛開學又是最需要花錢的時候。我辦的是 **Deutsche Bank** 的限制提領帳戶，但強烈建議辦 **Volksbank**，一方面因為德意志銀行在鎮上沒據點，要領錢或處理什麼事真的很不方便，另一方面就是當學期結束要關閉帳戶時，**Volksbank** 只要 email 就能關戶，但德意志銀行就要求一定要本人親自到現場辦理。

(3)手機

我是用 **Aldi talk**，第一次買了預付卡後要先開通才能使用，我當時開通時要和他們公司的人網路視訊並出示護照資料，開通後就只要選好自己想要的方案並且適時到 **Aldi** 超市買儲值卡充值就好，充值的話就是到櫃檯拿儲值卡，有分好幾種不同金額的卡，結帳時拿給店員他就會把卡收走然後給你一張長長的紙，上面有 16 碼的數字，上官網登入後就能直接線上充值，很簡單方便。

(4)健康

德國日夜溫差大，除了平時注意保暖外，出國前可以先準備好可能會用上的藥品以備不時之需。另外個人滿推德國的藥妝店 **dm** 裡面賣的天然藥草茶和有名的發泡錠的，德國有非常多種針對不同症狀功能的藥草茶，聽說德國人如果不是特別嚴重的病就會先煮這些茶來喝，就有點像我們喝中藥的感覺，而且這些茶包也很便宜，在覺得有點怪怪的時候就趕快泡來喝，比起如果真的病情加重

要去看醫生方便和省錢太多了。

(5)氣候

不考慮北歐的話，我覺得在歐洲國家裡德國算是滿冷的，而且 Oestrich-Winkel 的風比較大，雖然不太會下雪，但是有時候風一吹即使溫度不低也會覺得冷，個人認為可以帶一些發熱衣褲，和一件保暖又擋風的長版外套，如果比較怕冷可以再帶一件薄羽絨就夠用了，至於功能更進階的防寒配備，我是覺得如果不去北歐的話就不用帶了，像我即便最冷下雪的時候也沒有穿到羽絨衣，除非你真的超級怕冷。

三、交換須注意之事項(500 字)

(1)注意安全

歐洲治安不是特別好，不少扒手和吸毒的人，出門在外請時刻保持警覺，如果可以也盡量把重要財物放在身上看不見的地方，不要放在口袋或背在最外面，另外，很多人都是到了旅途後段，因為覺得比較熟練了而開始放鬆戒備時被抓的，因此請時刻保持像初到時一樣謹慎不鬆懈，尤其在外面旅行時，即使是從沒去過的地方也要表現出自己很熟練的樣子，避免容易被盯上。如果想要更保險一點，可以在出遊前到外交部查詢各國相關資訊及緊急聯絡電話等等，告知家人這些資訊和入住旅館資訊，也可以上網查別人分享的旅遊經驗，看看各國各城市近來流行的騙術好有心理準備，只要做好準備其實不用過度緊張。

(2)營業時間

基本上超市週日都不營業，有些甚至週六還會提早關，不過法蘭克福有一兩家亞超好像還是有開，而銀行每天、每家分行營業時間都不盡相同，所以建議出門前盡量能先確認好目的地的營業時間，家裡也要儲備一些食物以免遇到星期日或國定假日時才發現自己沒東西吃了。

(3)塑膠拖鞋

除了網路上很多人分享過的行李清單外，一定要帶的還有塑膠拖鞋，不知道為什麼我行前在查的時候都沒人提到，結果到了德國後才發現在台灣隨處可見的夾腳拖、藍白拖，在德國超級難找，它們都只賣布製拖鞋，可能是覺得這樣很溫暖吧，但是我覺得還是要有不怕水的塑膠拖比較方便，尤其是旅行的時候使用 hostel 的共用浴室時，更是不可或缺啊！