
那些我在曼海姆認識的人們

電子報三：曼海姆的社交活動

歷史四 110103005 田予虹



在曼海姆唸書的學生們都戲稱曼海姆是「曼苦海姆」——開學、上課、唸不完的書、討論不完的報告、泡圖書館刷考古題、考試、考試考試考試、第一次沒考過只好繼續苦讀刷題、天天從圖書館開館讀到閉館、決戰第二次考試、終於放假但三天後即將開學、再次循環.....

日復一日，通勤上課讀書煮飯睡覺，在曼海姆的生活就是如此樸實無華，但點亮這枯燥日常的，就是那些我在曼海姆認識的人們，以下將會分享我透過哪些管道和方式結識不同的人群，以及那些我參加過的有趣活動。

對我來說，這些朋友們不只豐富了我的交換生活，更讓獨在異鄉的我能感受到回家般的溫暖。

ESN VISUM Mannheim

ESN 是一個由在地學生組成的學生社團，旨在提供交換生各種層面的幫助，例如住宿、入籍、選課、交通等等的疑難雜症都能找他們協助，而在社交活動方面，他們每週都會舉辦各式各樣的派對、文化交流活動與城市郊遊，讓交換生在輕鬆有趣的場合認識更多新朋友並留下美好回憶！

我主要使用到的 ESN 資源有：Buddy Program、ESNcard 和 International Dinner。和 ESNcard 有關的介紹將會在電子報四說明，以下將會接紹 Buddy Program 和最好吃的 International Dinner！（若想了解更多，可去 ESN Mannheim 官網看活動行程：<https://mannheim.esn.world/events>）

- **Buddy Program**：ESN 有提供一對一的學伴制度，讓願意幫忙的本地學生幫助交換生適應新學校和新生活。我在 2025/7/11 時收到 ESN VISUM Mannheim 寄來的email，內有 Buddy Program 的報名連結和 WhatsApp 的群組連結等資訊，如果想報名的話要在 Papaya 上註冊，填好資料後 ESN 就會幫忙媒合德國在地的學生。我在 2025/8/13 時收到德國學伴寄來的信，我學伴超級熱心，當我遇到各種難解之題都會用心回答，我剛落地在電車上被罰款後，也幫我釐清問題的癥結點和我之後的月票該如何買（大好人...）。開學前還約了一天和我介紹校園，也帶我走了曼海姆市區大大小小的角落，多虧了學伴讓我認識一些外地人比較難發現的好景點和優質店家！非常推薦大家踴躍申請 ESN 的 Buddy Program！
- **International Dinner**：這絕對是最經典也最重要的 ESN 活動，因為人數有限，所以一定要儘早報名！這個活動的運作方式就是要帶自己國家的特色料理入場，和大家介紹與分享各自的食物，有些人會留在自己那桌和來的人介紹與聊天，有些人則是放了介紹牌後就四處逛逛～對於剛到歐洲不久的我來說，International Dinner 這個活動真的是亞洲胃的一大慰藉！這次台灣有出蔥油餅、鹹酥雞（好吃到哭）、珍珠奶茶、鳳梨酥等等，日本和韓國的交換生們也都超機會煮，御好燒、抹茶、泡菜炒飯、辣炒年糕等等光是看到就感動到不行！！世界各地吃了一圈之後的感想是：歐洲甜點優秀又好吃，但還是亞洲桌最好吃（哭慘），於是最後的時間我都不斷在亞洲桌附近徘徊，加減吃一些邊角料 XD 除了自嗨吃的很開心之外，我也深刻體會到美食很能縮短人與人之間的距離，一邊聊天、一邊聽對方介紹菜色、同時品嚐這些酷酷的食物，不知不覺中會讓你忘記語言的隔閡，一下子認識好多來自世界各地的人們！



我跟學姊準備的蔥油餅加蛋



無敵好吃 人滿為患的亞洲桌



一鳴驚人的巧克力 Salame!!

曼海姆台灣同學會

曼海姆台灣同學會由在曼海姆大學讀書的學生們以及在鄰近地區（海德堡）讀書工作的台灣人組成，每個學期初會固定辦迎新活動，雖然因為我沒參加到九月的野餐，但透過各種巧遇認識了一些學長姐，又透過打羽球認識了更多政大畢業的學長姐們，讓我意外發現在曼海姆大學讀研究所的正式生中過半都是政大畢業的！！

跟來來去去的交換生（我）不同，這些在當地念研究所或工作的哥哥姊姊們都非常可靠... 不只友善的約我一起打羽球（要先辦 SportsCard！），毫不吝嗇的傳授生活經驗，還一肩挑起在地嚮導一職，讓我快速地熟悉曼海姆的路況，而學期末跟煙火團的夥伴們一起去海德堡時，只要跟著可靠前輩就能逛透整個海德堡聖誕市集！

對於剛到異地的我來說，能認識台灣同學會的學長姐真的讓我倍感安慰，也透過他們看到了許多留在德國繼續發展的人們是如何生存下來的！非常推薦大家透過台灣同學會多認識一些人，不只可以聽到更多人們在德國奮鬥的故事，能在節日的時後一起過節（聽說有人揪中秋烤肉與年夜飯），想念台灣小吃時，也能開啟互助料理小教室！

FB 社團：[曼海姆台灣同學會 TSA Mannheim](#)



跟大量政大學長姐們一起打羽球



海德堡聖誕市集乾杯照



9月沒跟到煙火 但聖誕市集成功入團

SMD Mannheim - INSIGHT

SMD 是德國的基督教學生組織網絡，SMD Mannheim 則是 SMD 在曼海姆地區的分會，同時也是曼海姆大學的社團之一，簡單來說就是在曼海姆地區的大學團契（類似政大信望愛社或政大學員團契社）。除了德文的聚會之外，SMD Mannheim 還有為國際生設立一個英文小組：INSIGHT，每週會固定舉辦一些活動讓國際生有機會和在地學生交流、體驗在地人的生活、並更認識德國文化，而對基督教有興趣的國際生也可以進一步參加他們提供的英文 Bible Study。

在我的觀察中德國學生通常不會主動認識國際生，在校園中在地學生通常都是成群結隊，而國際生則會聚在一起取暖。對國際生來說要認識德國學生已經相當不容易，要和他們做朋友更是難上加難，所以我非常感謝 SMD 的這些學生們，他們都很用心地以自己力所能及的方式接待、幫助國際生，並和國際生做朋友。

我在這個學期參加了許多他們辦的活動，例如帶國際生料理並品嚐德國傳統菜、去郊區健走與烤麵包、一起烤聖誕節餅乾、一起去溜冰，以及逛海德堡聖誕市集等等。透過這些活動我不只有機會體驗在地的文化與生活，也藉由和在地生與其他國際生聊天的過程中，慢慢學會如何向別人介紹自己與自己的文化，也從他們的眼中發現那些我不曾發現的細節與思維，舉兩個有趣的例子，一，德國學生不懂為何咖啡廳裡有養寵物就要另外劃分為新的一類，覺得亞洲流行的貓咖或狗咖很不實用，二，我們習以為常以「吃飯了嗎？」作為問候，但在德國人眼中看來卻是怪到極致的問題 XD

若想了解更多他們的最新資訊，可以追蹤他們的ig (@smd_mannheim)，非常推薦大家去參加他們的活動，不論你是否有基督教或天主教的背景，任何人都非常歡迎！！



大家一起在廚房煮飯嚕



溜冰！



0度Night Hike!! 4A終點站樹林健走



剛出爐的德國傳統菜 Käsespätzle



中場休息吃德國媽媽手工餅乾



室外太冷 改為在室內烤 Stockbrot

曼海姆華人基督教會 CCGM

最後，我很幸運有在曼海姆找到教會，CCGM目前的傳道和師母是一對台灣夫婦，教會的組成幾乎都是中國人，少數是台灣人或馬來西亞華僑。教會的組成相當年輕，約一半都是在曼海姆或海德堡唸書的學生們，還有畢業後留在這裡工作的青年，以及幾家在這裡落地生根的家庭。

除了每週日的主日聚會之外，教會還有為學生們組一個學生團契，由在曼海姆或海德堡讀書的大學生、碩博生、交換生組成，大家來自不同背景、讀著各種不同的領域，是一群很有活力又真誠的年輕人。這裡跟主日聚會比起來有更多食物(x)討論(o)，主題也更貼近年輕人們的日常生活，有些活動還會搭配主題準備手作甜點，實在是不能更用心！！我剛落地的時候諸事不順，但一去到團契就獲得好多人關心和經驗分享，再加上自己吃了一個禮拜的冷食之後，首次吃到熱騰騰得飯，當初真的是感動到快哭了...同樣的，不論你是否有基督教相關的背景，所有人都很歡迎！以下是聚會的詳細資訊：

每週五 18:30-21:30 學生團契，地點：[T3 21 3F](#)

每週日 14:30-17:00 主日聚會，地點：[Free Baptist church in Mannheim](#)

想了解更多教會的最新消息，可以參考教會的網頁：<https://www.ccg-mannheim.de/>



學生團契的晚餐！到德國後第一頓熱飯



主日聚會的講道 線上線下同步



我離開前最後一次去聚會 熱情道別的大家

最最後，要在陌生的環境生活固然困難，而要跨出那一步去認識新朋友更不容易...

現在回頭來看，非常感謝起初願意多多嘗試的自己，在這好長一段的旅程中，也正因為有來自不同群體朋友們支持，才讓我在交換的日子中不會感到孤立無援，無法用言語完整表達我的感激，真的非常感謝那些我在曼海姆認識的人們，謝謝你們！