

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 ois@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://ois.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20230317 (YYYYMMDD)
1. 系級：心理五
2. 學號：107702045
3. 姓名：蔡雨洹
4. 交換學校及系所（全名）：德國 漢諾威萊布尼茲大學 社會科學系
5. 交換學期：自 111 學年 第 1 學期起至 111 學年第 1 學期止

交換學生報告

漢諾威

漢諾威是一個中型城市，是下薩克森邦最大的城市，但其實人口不算多，也不是以觀光聞名的地方，所以個人覺得相較其他有名的城市不算好玩，但生活機能不錯，而且漢諾威是德國鐵路的交通樞紐，火車可以直達德國各地甚至荷蘭的城市，不需要轉車，很方便。

德國整體治安在歐洲算不錯，漢諾威在統計資料上是治安較差的城市，深夜在火車站附近會有些奇怪的人出沒，但常有警察晚上在火車站巡邏，也不用過於擔憂。

氣候的部分，冬天有時會下小雨，很少下雪，我來的時候 9 月比 10 月冷，12 月有很多天氣溫是零下的情況，對台灣人來說真的是蠻冷的，要注意天冷很容易生病。

以學習德文來說，漢諾威很適合，因為漢諾威說的是標準德語，在課本上學習的用詞及腔調都可以應用在生活當中，到其他城市就會有差異了。

↓ 漢諾威市政廳



漢諾威大學

全名是 Leibniz Universität Hannover，簡稱 LUH，是德國 TU9 之一，因此理工科比較出名，學校有許多校區，大多數都在附近，而且離主要市區很近，學校資源豐富，硬體設備很新，遇到的教授也都蠻擅長教學的。

↓ 漢諾威大學主建築



一、準備篇

提名、提出申請

在政大開學後就可以請國合處負責的職員協助校內提名，並完成德國學校要求的申請手續。

簽證

簽證需要到德國在臺協會，資料的準備不難，官網上都有詳列，但很難預約到辦理時段，釋出名額的時間非常不固定，可以加入「當我們同在德國」的line 群組，裡面可以找到另一個群組是會提醒德協的預約系統開放名額。

申請宿舍

一拿到入學許可就立刻透過學校網頁填寫申請住宿表格，學校很強調宿舍有限，因此要盡早申請，填寫時會選希望的價格範圍，我選最便宜的區間，基本上就是分到雅房，寢具的部分宿舍會問需不需要訂購，入住的時候他們就會放全新的在房間裡。

報名 9 月密集德語課

建議不要太早報名 9 月密集德語課程，等確定辦簽證的時間後再報名比較好，原因是語言課不能作為辦簽證的依據，因此開學往前推 3 個月（7 月）才

能辦簽證，但暑假期間簽證名額搶手，有可能會來不及在語言課程開課前拿到簽證。

繳雜費、住宿押金、語言課費用

學校會在 8 月初寄信告知要繳費，需要轉帳到學校提供的德國戶頭，德國的 BIC 就是 Swift code，另外學校名稱有德文字母 ä，銀行系統只能輸入英文，所以要請銀行打成這個字母的英文寫法 ae。繳費完後學校不會通知說收到款項了，可能要是有意問題，學校會自己寄信來吧。

申請 Buddy Program

透過 Buddy Program，學校會派正式學位生協助我們交換生，但大多數人是要到 9 月中才會分到，所以入境和一開始遇到的情況我是自己解決。

註冊、語言課及住宿資訊

八月的時候學校會寄信來，說明如何進行線上註冊，還有寄信告知宿舍分配和語言課的資訊，另外也會有一個線上 meeting，我覺得處理這些問題整體而言要有耐心，宿舍確認的回信要快，然後做事細心一點，不然行政人員會生氣。

航空

土航是唯一台灣飛漢諾威不用入境轉機的航空公司，還能買學生票（行李 40kg、免費改票一次），從漢諾威機場入境的好處是不用排隊，而且轉乘 S-Bahn 很快就能抵達學校周邊或市中心，雖然土航也有一些缺點（可以爬文找），但基本上是搭土航抵達漢諾威最為方便。

二、學業篇

9 月密集德文課

LUH 的密集德文課需要自己選程度，沒有分級測驗，我在台灣學完 A2，選擇 B1 的課程，閱讀和文法能夠跟上，但聽力和口說就比較吃力，整體上我覺得有點勉強，但經過一個月也進步很多，可以自己斟酌程度的選擇。我很推薦上語言課，可以在這一個月裡和其他交換生多交流，認識新朋友！

↓ 和語言課的班級一起野餐



選課、考試（經濟管理學院和法學院可能不適用）

在台灣時就需要繳交一份 learning agreement，此時只能選擇填寫本系的課程；開學一至兩週前就可以把想要上的課程在 Stud.ip 上加入，另外還需要在 10 月底前完成修正版的 learning agreement，要注意的是選修本系的課程比例必須要高於外系課程（語言課不在規定內），而且修外系課程需要先寄信取得授課老師的同意。

語言課的部分交換生會優先選課，不用和其他國際生一起抽籤，只要依照指示完成分級測驗、加入課程，再寄一張優先選課證明給系上的 coordinator 就可以。

11 月底前要完成考試登記，填寫欲參加考試的科目在申請表上，寄到 exam office 的電子信箱，有登記考試的科目最後才會被列在成績單上。

修課情形

我在學期間一共修了三門課，包含一門本科系的課，兩門德文課。

1. Understanding Education: Sociological perspective

這門課是屬於 Seminar（討論課），內容是教育社會學，老師為每週的課程設定不同關於教育社會學的議題，例如性別、種族等，每周會有文本要讀，老師會介紹文本內容，再詢問我們的看法，這門課的評分方式包含兩次紙本作業、一次個人口頭報告和期末考。這堂課只有五名學生，和老師的交流很多，我覺得有充分機會可以練習發言，是在台灣較缺乏的經驗，我很喜歡。

2. Mündliche Kommunikation: Informelle und Formelle Diskussionen

這門德文課是 B1 程度的口說練習課，學期間有兩個團體報告，我們要選擇主題、想問題、採訪德國人、分析採訪內容，最後小組要在台前討論這個主題給老師看，每堂課的開始老師也會選定一個小議題，要我們和

隔壁同學討論；透過這堂課可以練習講出有完整架構的句子、用德文表達自己的意見。

3. Mündliche Kommunikation: Informationsaustausch und Problemlösung

這門德文課也是 B1 程度的口說練習課，學期間也是有兩個團體報告，第一次需要選定主題後蒐集相關資料，再做成 PPT 上台報告，第二次則是提出一個問題並提出解方，最後同樣也要報告，每堂課老師會提出一個問題，要我們和同學討論並提出答案；透過這堂課主要是可以練習使用德文查找資料和進行正式的口頭報告。

三、社團與活動篇

學校的部分，9 月時國際處會負責國際生的各式活動，包括聚會、認識城市和校園等等，開學以後的活動則大多由 ESN Hannover 主辦，另外學校各個單位也會有很多派對活動，看個人興趣參加，可以認識一些朋友或和朋友聯絡感情。

如果想和台灣人交流的話，可以加入「漢諾威台灣同學會」的 FB 社團，漢諾威的台灣人不多，大家的聯繫也不算緊密，但我在的時候會長很認真辦活動（迎新、郊遊、新春聚餐等等），有時候也蠻多人參加的，認識一些台灣人也不錯，在必要時刻可以尋求幫助。

四、日常生活篇

住宿

我和其他 8 個室友住一層，房間之間隔音不太好，廚房和衛浴是共用，對 9 個人來說廚房和冰箱的空間有點太小，但其他都很好，我的室友都是國際學生和交換生，有許多問題都可以和他們討論、請教，我也和其中幾個人成為了好朋友；另外有一種雅房的房型是 4 人一層，每個人分到的空間會比較大，但缺點是要自己打掃，比較考驗室友間的溝通和維護整潔的態度，如果介意和他人共用廚房和衛浴也可以選擇較高的價位，就比較可能分到套房，但缺點就是會少了和他人交流的機會。

↓ 印度室友分享他做的料理



交通

10 月至 3 月之間有學期交通票，可以免費搭乘漢諾威的公眾運輸和下薩克森州、至布萊梅及漢堡的慢車；9 月則可以依個人需求拿著學校給的證明到 üstra 辦理身分證明、購買 Ausbildung 月票（語言課不算學生），月票依搭乘範圍有不同價格，建議可以買 A 區就足夠了。

採買

我住在 Schneiderberg 的宿舍，走路 10 分鐘的地方就有超市 REWE、Netto，藥妝店 DM、Rossman，以及賣各種平價日用品的 Woolworth，基本上在這些地方就能買齊生活需要的物資，亞洲食材則可以搭 10 分鐘的 U-Bahn 到市中心的亞超找，很方便。

入籍

如果有上網查的話，應該就會知道是每個人住在德國都要進行的手續，而且很難預約，不過漢諾威大學的國際處會統一幫交換生預約入籍時間，減少很多麻煩，入籍要帶護照和宿舍給的住宿證明。

學生證

完成 enrollment、保險公司繳交資料給學校後就可以等待學校寄信通知領學生證，學生證就是交通票，另外會有一張紙上面有寫學校系統的初始帳號密碼，需要按照上面的指示進入系統設定不同的帳號密碼。

辦理保險

我是辦限制提領帳戶時順便辦 TK 公保，學期剛開始的時候要從 QIS 系統下載在學證明寄給 TK，我遇到的問題是漢諾威大學給交換學生的在學證明一律寫是在學第 7 學期，所以 TK 要我證明我是這學期才抵達德國，所以需要回傳入境機票或護照上的入境章。

學餐

德國的學餐叫做 Mensa，在漢諾威大學常去的兩個 Mensa 是 Hauptmensa 和 Contine，另外還有三個 Café，一個在城堡後方，兩個在 Conti Mensa 的左右兩側。9 月的時候沒有學生證，要拿著國際處給的證明去 Hauptmensa 換 Mensa 卡，才能用學生價，不然原價是學生價的 2 倍，10 月的時候 Mensa 卡就會過期，要記得歸還然後改用學生證，Mensa 的食物剛去的時候吃不慣，很鹹而且食物的組合很奇怪，但優點是很便宜，主食 1.5 到 4 歐不等，可以到 studentwerkhannover 的網站看菜單，久了就可以找出比較正常的食物，我吃過最喜歡的是只要 3.5 歐的鴨胸。

↓ Conti Mensa 的環境



運動中心

漢諾威的學生運動中心（Hochschulesport Hannover）在學校主校區附近，就和政大的體育館一樣，有運動場地、健身房和開設各種體育課程。要去健身房需要辦 CAMPUSfit 的會員，按簽約期數和入場時間有分不同的方案，選一般方案的話會包含 semesterticket；如果要參加體育課的話要有 semesterticket 或*fitcard，可以先到運動中心的網站確認課程是屬於哪個類別再去購買，另外有的體育課需要在學期開始時上網報名，也有的課程是還有額外費用的，相較於政大複雜許多，但課程的種類也非常多元。（有忍術課喔:D）

*fitcard 和 CAMPUSfit 不同。

↓ 健身房的環境



離開前

有的人還會有需要關戶的問題，但我用的 N26 網銀不用保管費，所以我選擇保留戶頭。

1. 申請成績單（經濟管理學院和法學院可能不適用）

學校網站會說明申請成績單的流程，首先需要先從 QIS 系統確認授課老師是否都已經上傳成績（查詢的頁面如下圖），注意點進去之後系統要使用德文，不然課名的顯示可能會有問題，而語言課的成績需要從學校信箱收語言中心寄來的證明取得，接著填寫申請成績單的表格，再和語言證明一起寄到 exam office 的電子信箱，他們會將紙本成績單寄到台灣。



2. 解除第三方保險

我是用 Luko，在 App 裡就有終止的選項了，很快速。

3. 告知公保離境日期

我是用 TK 公保，寄信給他們告知離境入期，他們就回信告訴我剩下的費用、扣款日期及終止後記得剪卡，因為我有保留德國戶頭，所以就讓 TK 自己從我的戶頭扣款，如果要在離境前關戶的話就要再詢問繳費方式。

4. 離宿手續

大約在離宿前 1-2 星期寄信給宿管，他們會確認淨空檢查時間和寄來

打掃的事項，我遇到的問題是我入住的時候床墊是全新未打開的狀態，和床包棉被等放在一起，我就以為它是我向宿舍訂購的寢具之一，所以清理的時候也把它處理掉了，宿管檢查的時候才告訴我那其實不是我花錢買的，只是他們這學期剛好要幫這個房間換新床墊而已，但幸好宿管沒有要我賠；另外，如果沒有保留德國戶頭的話，需要先問宿管如何領回保證金。

5. 除籍

除籍要在離境一個星期內才能辦理，除籍相對入籍好預約，只要帶護照和告知離境日期就可以。

6. CAMPUSfit 解約

如果有參加健身房而且需要提早終止合約的話才需要這道手續，要寄信給 CAMPUSfit 的電子信箱，告知他們因為交換結束要離開德國，並且附上除籍證明，他們就會解除合約。

五、文化交流篇

這裡只有我一個台灣交換生，所以都是和其他國家的學生相處，我的朋友大多是在 9 月在密集德語課和參加活動時認識的交換生，和我比較要好的同學來自日本、墨西哥、斯洛維尼亞、越南、韓國，我個人的經驗是和歐洲交換生比較難深交，因為他們當交換學生的情況和我們很不同，他們不會像我們需要把握短暫的幾個月去各國旅遊，再加上 erasmus program 的獎學金會要求他們每學期修 30ECTS，所以他們會花更多時間在課業上，社交模式也很不同，歐美國家很常派對，但亞洲人基本上不太習慣這類活動。

↓ 和朋友們一起去柏林玩



學校國際處在這學期有辦亞洲日的活動，規模很小，只有中國、日本、韓國、越南的學生有被邀請，經過反映和台灣辦事處的介入後我有參與活動，但

負責的中國裔老師對我感到不滿，我其實也不知道在這樣的情況，應該逆來順受接受讓台灣被排除在外，或者極力爭取才是正確的，我想我的做法確實也造成了一些麻煩，但對我來說，我很難接受在一個宣傳亞洲文化的活動裡只有大國才有資格參與，所以表達參與意願是我個人的選擇，我後來煮了一些黑糖珍奶分給大家。

六、您對於國合處辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

無，謝謝國合處的協助。

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

在德國其實很少能和德國當地學生交流，但在國際處舉辦的活動和派對活動上能夠遇到一些在地學生，能和他們交談我覺得是很棒的體驗，可以更深入了解他們的文化，在政大如果沒有參加特定社團或 Buddy Program，似乎也是不太可能認識外國來台的交換生，或許國合處（或可以建議相關國際交流社團）可以舉辦一些讓所有學生都有機會參加的社交活動，促進本地生和交換生交流。

八、費用篇

1. 簽證：75 歐
2. 機票：來回共 1550 歐
3. 語言課：350 歐
4. 雜費：330 歐
5. 住宿：263 歐*6.5=1710 歐
6. 公保：共 625 歐
7. 生活費：每月約 300 歐
8. 旅行費：看個人出遊頻率和方式，我的旅遊方式不算特別節儉，大約每兩個星期會出去玩一次，聖誕假期也都在外玩，所以花費蠻可觀的，共約 4300 歐。

含機票及繳給學校的費用，總計約 40 萬台幣。

如果有其他問題歡迎透過 E-mail 或 FB 聯繫我～

E-mail: aroid890218@gmail.com

FB: 蔡雨洄