

交換心得報告

國立東華大學 諮商與臨床心理學系 潘履易

學號：410583013

十二個月之前，那時的我正發現自己迷糊地記錯了學校交換生申請的期限，正努力地從剛開學的忙碌中擠出足夠的時間讓我寫出交換計畫跟讀書計畫兩篇在申請計畫中必須的文章，那時候的我對於交換這件事的懵懂讓我對這件事還抱持著一個天真的心情，我試著實行了一部份在計畫中的事情，但也有一些事情在我出門前就被我放棄：像是看一些網路上找不到電子書的冷門專業書籍。對於那時候的我來說，交換還是模糊的未來，儘管有些想像，但大多時候也就僅止於想像。

在學期開始前的一個半月，我參加了吉森大學舉辦的為期一個月，一週五天的暑期語言課程，雖說是語言課程，但我覺得更像是一個在學期開始前跟其他國家的交換學生或是外籍生交朋友的機會，跟著一群不同語言和文化的人一起學習的經驗也挺有趣的，不過真的要學習德文的話光靠那短短的一個月也學不到什麼就是了。

在課程開始前還會先住進未來一個學期的宿舍，德國的宿舍跟台灣很不一樣，以單人房為主，而每十間單人房會有一間共用的廚房，廚房裡面可以說是應有盡有，四口的電磁爐、嵌入中島裡的烤箱，冷藏與冷凍的冰箱也有各一大一小，還有一個微波爐跟兩個水槽。由於在德國外食跟自己煮的價差真的很大（自己煮我有時候一個月還花的比在東華的餐費少），所以常常也會在廚房遇到其他學生，大家常常在廚房裡面邊聊天邊做自己國家的食物，分享自己國家的事物以外也分享自己家鄉各自熟悉的氣味。我喜歡這樣的廚房，它讓一些本來互不相識的人開始產生連結、彼此交流互相理解。

德文課結束之後就是十月中的開學，德國的學期很短，十月中開學後在聖誕節時還會放三週的長假，過了年之後一月接近尾聲才繼續上課，再上課上到二月中左右才結束，再來才是期末考跟寒假，也有些教授會要求這個時間要交期末報告，但就算這樣德國的學期還是比台灣的短暫許多。再加上我的課不多，其實整個學期大部分都是在一個放鬆的狀態下度過的。

來說說我的學期安排好了，我的成績單上最後上面有的科目除了暑假的德文課程之外，還修了心理系的Test theory 跟 Sensation and perception，兩堂都是星期三的課，一堂早上八點，一堂則是十二點開始上課。課程這樣排我想大家大概都知道我要做什麼了吧，沒錯！我把沒有上課的時間有一部份拿來在歐洲各地旅遊，畢竟如果要努力學習專業知識的話我想我還是在台灣讀比較有效率，更不用說光是準備申請交換生和簽證的資料就花了很多本來可以讀書的時間了，所以就別再想讀書了吧。

至於最後我修了多少課也不是那麼重要了，總之那樣的上課時數是個在學習之外，我可以有閒暇的時間出去各個地方玩、還能有餘裕地好好享受德國生活的課表。所以簡單來說，在這幾個月內我做最多的事大概就是去各個國家旅行、搞懂各個國家的文化，還有試著嘗試把自己想念的食物做出來吧。

說到食物，德國在飲食文化中有幾種食物也是頗負盛名的，除了像德國豬腳、德國香腸、德國啤酒這些味美而且相對價廉的存在以外，也有像是外表鹹鹹的紐結餅、味道特殊的黑麥汁等等爭議性強烈的食物，喜歡的人可以每天都來一些，但不喜歡的人卻連出現在視線中都不想。

不過雖然去德國交換了半年，我想我去餐廳真正吃德國食物的次數恐怕一隻手數得出來，大部分還是在自己在宿舍的廚房中煮自己想吃的東西，當然其中一個原因是價格，不過我想另一個原因是因為

那是我少數能創造出能讓我有家鄉環境的感覺的時候了，在國外的寂寞感還有文化上的被孤立感透過再創造自己生活中曾經出現過的食物我覺得是一個很不錯的方法。

最後，其實德國是一個很棒的國家，即使有著完全不一樣的文化，但也有著歐洲少見的不錯的治安和乾淨的環境（雖然很多人說接收難民後有變糟不過這樣待下來我覺得德國還是在歐洲數一數二安全的），雖然人們算不上是富有人情味，不過大部分也算是很友善了，再加上相對便宜的民生物資跟舒適的天氣，就算因為德文真的很困難而難以融入，不過如果只是要當個交換學生短住個半年或一年，那德國真的是數一數二的好選擇了，也謝謝東華大學和吉森大學能給我這次交換的機會，以上就是我這次交換去德國吉森大學的心得。