

111 學年度法鼓文理學院佛教系碩士班陳雅君德國漢堡大學出國研修心得報告

獲補助年度	民國110年
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院 佛教系碩士班 三年級
中文姓名	陳雅君
研修國家	德國
研修學校	漢堡大學
國外研修成績	全部通過

一、 緣起

二、 研修學校簡介

三、 國外研修之課程學習(課內)

四、 國外研修之生活學習(課外)

五、 研修之具體效益

六、 感想與建議

一、緣起

我是法鼓文理學院佛教系現年度碩士班四年級的陳雅君，我出國去德國漢堡大學當交換學生是在碩士班三年級的時候，去交換快要一年，由於我沒有任何歐美留學或國外留學的經驗，於是想要出國當交換學生一年體驗與學習留學生的生活，在校內先有看到交換學生的校內甄選，於是鼓起勇氣遞出申請表和計劃表等文件嘗試參加校內甄選，而後校內甄選和教育部的學海飛颺計劃皆通過了，我很感謝法鼓山、法鼓文理學院、法鼓文理學院的甄選委員教授和教育部，讓我有機會可以到德國漢堡大學當交換學生，

我從小到大英文這一個科目是我最強的科目，我的英文一直不差，由於新冠肺炎疫情的原因，我的交換年度延後了一年，使我也有機會去台北市古亭的歌德學院學習德文一年，並且通過A1的基礎德文考試，使我在之後去德國的生活更加順利，我的語言能力一直都算還不錯，我也想要運用我的語言能力在國外與世界各國的人交流，並使外文能力更加進步。

我在我16歲國中升高中的暑假也去了講德語的奧地利和瑞士旅遊，經由這趟旅遊，我非常喜歡德語區的國家，覺得很先進、很漂亮、建築物很古典、生活機能十分好，各項基礎建設和交通也很便利，由於我所讀的高中—景美女高有第二外語的課程，因為對德語區的國家有十分美好的印象，於是選擇德文作為我的第二外語，高中一年級總共一年的學習德文，讓我更加了解與認識德文。

當初選擇德國漢堡大學的緣起，還有一個原因是因為，我一直想要更加深入了解歐洲和德國佛教系學術圈的文化和環境，我也想要出國增廣見聞，並與德國的教授學者和世界各國的學生們互相交流想法與相互學習，我也想知道德國人是如何看待佛教，更想知道德國的佛教氛圍和環境，關於大學教育，我也很好奇德國是怎麼在運作他們的大學教育，也想了解德國佛教系的學術圈文化和環境，由於德國的佛教系也很重視佛教語言的學習，例如梵文、英文、中文，我也很想去漢堡大學學習德文、英文和梵文，增加自己的知識和語言能力，我也想要在課餘時間到歐洲各國旅遊，增加自己的國際視野，並多加認識歐洲的文化和風俗民情。

其實此行的其中還有一個主要的目的，就是以台灣人的身份，無論用英文或是德文，我想把佛教和佛法介紹給西方人和世界各國的人知道，我也想要學習獨立自主生活的能力、交朋友的能力、溝通能力、語言能力和做人處事應對進退的能力，我相信此次德國漢堡大學交換學生的經驗會不虛此行。



圖 1-1 於台北市古亭歌德學院學習德文的合照

二、研修學校簡介

德國漢堡大學成立於西元 1919 年，是威瑪共和國初期民主的產物，由全體公民通過了創辦大學的決議，使得漢堡大學成為德國第一所民主產物下的大學，並於西元 1919 年 5 月 10 日在音樂廳舉行了開幕儀式。

但漢堡大學的歷史根源可以追溯至 17 初，400 年前它是一個學術中學，始建於 1613 年，而後在 1883 年關閉，現已不再運作，然而，1895 年重組的一般講座仍然存在，為漢堡居民提供廣泛的講座項目，商人 Edmund Siemers 更以他的名字捐贈了一座於 1911 年落成的演講大樓，而後 1907 年漢堡科學基金會的成立和 1908 年殖民研究所的成立促成了日後建立大學的契機。

1919 年初成立即有 4 個院系，分別是法律和政治科學、醫學、哲學和自然科學，1954 年將經濟學和社會科學從法律和政治科學另外劃分出來，變成 6 個院系，在 1969 年，6 個學院則分為 15 個院系，2000 年初，院系數量增加到 19 個，自 2014 年，共有 8 個學院：法學院、經濟與社會科學學院、醫學學院、教育學院、人文學院、數學學院、計算機科學學院和自然科學學院，另外還有心理學和運動科學以及工商管理，提供 170 多個不同的學位課程，總學生人數超過 4 萬名。

漢堡大學主校園位於漢堡城市內，是城市裡的一所大學，主校園大門口的地址為：Edmund-Siemers-Allee 1, Hamburg, 20146, Germany，60 年代中期漢堡大學的校園從 Von-Melle-Park 校園擴建至 Bundesstraße 方向擴展，除了中央 Von-Melle-Park 校區外，其他校區還包括：氣候和地球科學 Bundesstraße 校區、用於醫學培訓的 Eppendorf 校區、設有物理研究所的 Bahrenfeld 校區、設有植物科學和微生物學研究所的 Klein Flottbek 校區以及植物研究所花園，其他科研機構包括：貝爾格多夫天文台或洛布呂格木材科學研究所。

我所交換的系所為人文學院亞非學院印藏學系底下的佛教系碩士班，漢堡大學的亞非學院 (Asien-Afrika-Institut) 是德國最大的亞非研究大學中心，已有 100 多年的歷史，始於 1908 年殖民研究所的成立，地址為：ESA 1 Flügel Ost (ESA Ost), Hamburg, 20146, Germany，面向主校園大門口時，亞非學院就在主校園大門口的右邊那一棟建築物，上課的教室也在這邊，這個學院有它自己的圖書館，跟上課教室屬於同一個建築物

印藏學系主要研究印度學和西藏學，而佛教系碩士班是屬於印藏學系底下的一個碩士班，主要研究佛教，印藏學系和佛教系碩士班的上課教室和教授辦公室地址則在：Alsterterrasse 1, Hamburg, 20354, Germany，與辦理註冊的校園中心 (Campus Center) 同一棟樓。

我上課的教室主要分布在 3 個地方：第一個地方是印藏學系，第二個地方是亞非學院，第三個地方則是德文課的教室 (地址在：Von-Melle-Park 5, Hamburg 20146, Germany)，我個人必須要感謝現任漢堡大學佛教研究中心系主任 Prof. Dr. Michael Zimmermann，無論是我的註冊、課程、成績以及校園生活都幫助我良多，漢堡大學本身也是一個圖書館間數非常多的學校，除了各系或各學院有自己的圖書館之外，校園裡面也有一個主要的總圖書館，一般漢堡的居民也可以進去裡面閱讀或自修，簡而言之，也是城市的圖書館，我個人非常喜歡去主要的那一間總圖書館念書、自修與打論文，我倒是比較少去亞非學院的圖書館，因為亞非學院的圖書館嚴格規定要把個人除了讀書自修以外的物品鎖在置物櫃，會比較麻煩一點點。

整個漢堡大學位於 S-BAHN (也就是漢堡的地鐵系統) 的 DAMMTOR 站旁邊，由於有地鐵，更是也有公車站牌，所以去漢堡大學的交通十分方便，漢堡大學對面除了 DAMMTOR 站之外，還有一座很漂亮的花園：植物與花卉公園 (Planten un Blomen)，比較有空的時候都可以去那裡悠閒地賞花觀景，十分愜意。

漢堡大學在 10 月的時候也有舉辦各種迎新活動，很體貼的是，校園導覽的活動也有提供英文版的導覽員，所以不諳德文的人也可以認識到校園，平常漢堡大學也會舉辦語言咖啡和語言交換的活動，有德文、法文、西班牙文、英文的語言咖啡活動，也有一對一學生戶配對的語言交換活動，對於語言能力增進十分有幫助。關於吃的方面，漢堡大學的學生餐廳菜色變化很多，也有提供素食的選擇，價格方面也比外面餐廳便宜，而在學生餐廳的旁邊也有一家披薩店，可以點各式口味種類的披薩，當然也有素食披薩可以選擇。



圖 2-1 我在漢堡大學主校園大門口前面



圖 2-2 十月的時候歡迎新生的布條



圖 2-3 主校園側面

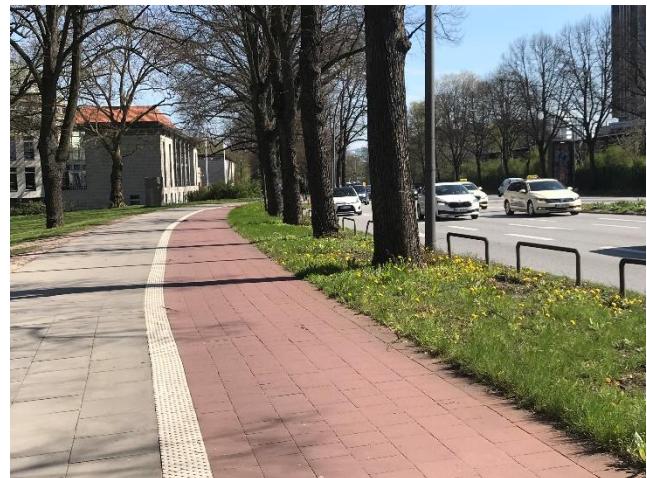


圖 2-4 主校園到總圖書館的路途上

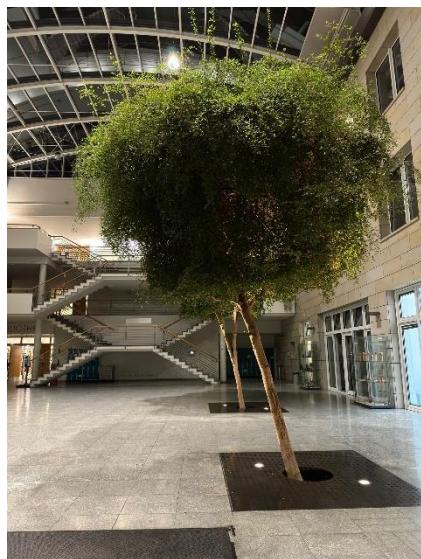


圖 2-5 亞非學院內部（一）

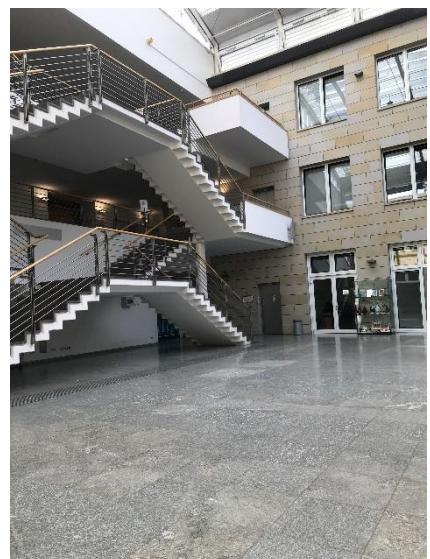


圖 2-6 亞非學院內部（二）



圖 2-7 亞非學院內部（三）



圖 2-8 亞非學院內部（四）



圖 2-9 印藏學系系館（一）

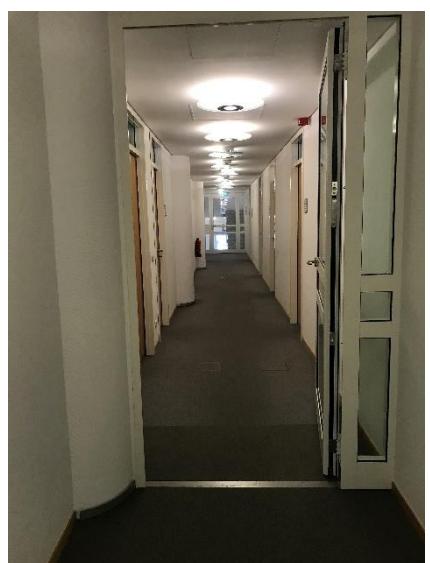


圖 2-10 印藏學系系館（二）



圖 2-11 Von-Melle-Park 德文課教室門口



圖 2-12 總圖書館門口

6.3



圖 2-13 總圖書館裡面專心念書的學生們

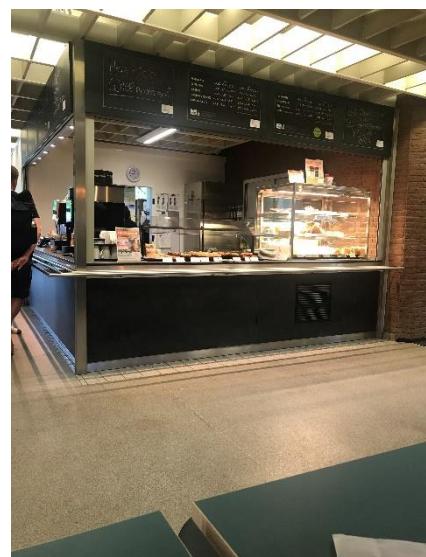


圖 2-14 總圖書館內的咖啡廳



圖 2-15 亞非學院圖書館內部



圖 2-16 亞非學院圖書館和我



圖 2-17 學生餐廳門口



圖 2-18 學生餐廳的午餐



圖 2-19 學生餐廳披薩店門口



圖 2-20 學生餐廳披薩店、披薩和我



圖 2-21 DAMMTOR 站門口



圖 2-22 DAMMTOR 站背面



圖 2-23 植物與花卉公園內部



圖 2-24 公園和我

三、國外研修之課程學習(課內)

甫到德國漢堡大學，我參加了新生週的活動，有參加學校的校園導覽活動，也有參加亞非學院歡迎週活動，在亞非學院的歡迎週活動中，我遇見了很多剛升上大學的19歲新生，經由聊天，發現他們人都很和善、很大方，英文也講得非常流利，讓我見識到德國當地的19歲大學新生的能力，是如此的強，讓我十分欽佩，想起我以前剛升上大學一年級的時候，英文口語表達能力不可能這麼好，個性也非常害羞不大方，覺得兩相比起來，真的覺得他們德國當地的19歲大學新生能力很強。

在冬季學期（上學期），我一共正修了四門課，且旁聽了一門課，正修的四門課分別是梵文1、梵文1的家教課、印度語文學和文本批判，以及學校學生免費的德文課，旁聽則是佛教主題：佛教哲學的課程。在夏季學期（下學期），我一共正修了三門課，正修的三門課分別是藏傳佛教印度起源、印藏系研究方法和學校學生免費的德文課。

關於梵文1，之前我在台灣的法鼓文理學院已經有上過必修的梵文課，所以自己其實已有一些的梵文基礎，但是由於久未碰梵文，再加上梵文實在是太困難，擁有八個格位和數不清的文法規則，我實在沒有把握上更進階的梵文2，所以決定重新學習梵文1的基礎梵文，這次的授課老師並不是Prof. Dr. Michael Zimmermann，而是代課老師Marco Hummel老師，但是他也是從漢堡大學亞非學院畢業的老師，老師推薦我們下載一個軟體名叫：Anki的電腦系統字卡，Marco Hummel老師當年在漢堡大學學習中文、藏文、梵文等很多的語言，都使用此一工具來達成學習目標，以前我在台灣看到梵文，總是不懂或不熟悉，也很害怕，因為梵文實在是太困難，但我在德國漢堡大學又重新學了梵文，對於課本每一章節的習題，我在課前都會逐題自己分析句型與翻譯，老師在每一次上課的時候也會抽問學生習題的內容，經過幾個月的訓練，我開始能夠更加熟悉梵文，也知道梵文常用的文法規則有哪一些，最後，我的梵文1的成績拿到1.70的好成績（最高成績是1），我十分開心我對於梵文更加地熟練。關於梵文1的家教課，來自中國的吳江天老師，他本身也是漢堡大學亞非學院印藏學系大學部的學生，經過他系統化的教學，使我在梵文1的成績表現突出，我覺得吳老師備課非常的用心，總是使用各種教學手段使我和另外一位中國籍同學樊錚炎更容易了解梵文。

關於印度語文學和文本批判的課程，Prof. Dr. Harunaga Isaacson老師本身是一位梵文專家，老師上課前總是會出一些文獻給我們在課前閱讀，在上課的時候，老師則會講解文獻中的內容，此門課注重在文本背後當時的歷史文化背景，使我更具有批判思考的精神，此門課雖然還未詳細介紹所謂的「Critical Edition」如何撰寫，但是卻打下語文學和文本批判的基礎精神和相關知識。

關於佛教主題：佛教哲學的課程，我本身是旁聽生，所以不用進行全英文的報告撰寫、全英文簡報檔製作和全英文口頭報告，但是經由全英文14週的課程下來，英文進步了很多，Prof. Dr. Steffen Döll老師也是會上課前出一些文獻給我們在課前閱讀，上課的時候則要用英文彼此發言與討論，使我更加了解佛教相關的英文術語，經由同學們互相發言與老師的引導，腦力激盪式的上課方式，也使我更加深入了解佛教的一些比較具爭議性的議題。

關於藏傳佛教印度起源的課程，Prof. Dr. Dorji Wangchuk本身來自不丹，以前曾在印度當過藏傳佛教僧侶與學習佛教各種知識，所以由他教授藏傳佛教的印度起源最適合，在此課程中讓我了解了印度初期佛教的文化歷史背景，也讓我更加深入了解藏傳佛教的教派和核心理念。

關於印藏系研究方法的課，是五位教授共同合開的講座課程，此門課會邀請博士生們和各權威名學者們來為我們講述他們的研究主題和研究內容，使我更加知道德國學術圈乃至於歐

美學術圈的文化和環境以及研究趨勢，例如：大家在研究什麼主題、大家用的研究方法有哪些等等。

關於學校學生免費的德文課，由於日常生活、食衣住行和眼前所見全部都是德文，所以我覺得來到漢堡大學一定要上德文課，由於我在台灣已經上過一年的德文課，也有通過了A1的德文基礎檢定，所以我的德文其實已經有一些基礎，我在冬季學期（上學期）和夏季學期（下學期）都上了A2.1的課程，等於是A2.1的課程重複上了2遍，我對於夏季學期（下學期）A2.1的課程最為印象深刻，Marin Knopp老師在上課時無論聽、說、讀、寫都會練習到，也是很有系統化的教學，使我德文各方面的能力都有一些進步。

Marin Knopp老師在課堂上也強烈建議我們參加學校舉辦的語言交換夥伴的活動，我也有上網填寫申請表格並提交，我很幸運，雖然在冬季學期（上學期）沒有抽到語言交換夥伴，但是在夏季學期（下學期）抽到了語言交換夥伴也是德國人的Ellis，他是一位很美麗的德國女生，他來過台灣學習過2年的中文，我們互相進行了一週一次的語言交換一段時間，經由主題式的備課、見面、互相聊天與互相學習，我們彼此的德文和中文都進步了不少。

關於同班認識的同學和朋友，我因為梵文1、梵文1的家教課、印度語文學和文本批判和佛教主題：佛教哲學的課程認識了同班同學，也是佛教系碩士班一年級新生的中國同學樊錚炎，我覺得他個性十分好、和善、溫和且親切，重點是他是一個十分用功的學生，老師無論怎樣抽問，他都回答得出來，感覺得出來他是一個非常用功努力的學生，我從他身上也學習到他認真努力的精神。

在德國快要一年的時間裡，我也在撰寫我在台灣的碩士畢業論文，我十分喜歡去學校的總圖書館，我也常去我家附近位於Altona的咖啡廳Espresso House研讀文獻與撰寫論文，經由閱讀文獻與撰寫碩士畢業論文，我也學習與理解到很多有關於佛教的知識，我必須要感謝我來自香港的好朋友Ruby蔣慈恩，我和慈恩是經由以前來過法鼓當過交換學生的德國人Leo認識的，他陪伴我去各大咖啡廳或學校圖書館撰寫碩士畢業論文，他也要在一年之內把碩士畢業論文寫完，我們兩個一起努力奮鬥，是一起用功的好朋友，我也要感謝在梵文1的課程認識的德國學生Christina，我常常與他一起去學校的總圖書館念書，他本身主修中文，副修印地語，也是亞非學院的學生，我們也是一起用功努力的好朋友。

 University of Hamburg DER FORSCHUNG DER LEHRE DER BILDUNG		FAKULTÄT FÜR GEISTESWISSENSCHAFTEN	
Student's name: Chen, Ya-Chun Date and place of birth: 01.06.1990 Period of matriculation at UH: 01.10.2022 – 31.05.2023 Matriculation number: 7647851			
Transcript of Records			
Course number	Course title	Grade	ECTS credits
57-425	Indic Philology and Textual Criticism: Introduction [IND] 1+2 [BS+ND] [W]	passed	5
57-421.1	Sanskrit I: Introduction to Sanskrit [SAT-E] [W]	1,7	7
57-421.2	Sanskrit I: Introduction to Sanskrit [SAT-E] [W] (Tutorial)	Passed	2
M250218H041	A2.1 Deutsch als Fremdsprache (Allgemein Sprachen)	2,7	3
ECTS credits in total: 17			
 Hamburg, 16.02.2022		University of Hamburg Faculty of Humanities E-Mail: julia.roehl@uni-hamburg.de Tel.: +49 40 42838-9648 www.gehw.uni-hamburg.de (University of Hamburg)	

圖 3-1 我的冬季學期（上學期）總成績單



UH Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

FAKULTÄT
FÜR GEISTESWISSENSCHAFTEN

Student's name: Chen, Ya-Chun	Jutta Riedel M.A. Erasmus Röhr
Date and place of birth: 01.06.1990 in Taipei City, Taiwan	Fakultät für Geisteswissenschaften Überseering 25 20146 Hamburg
Period of matriculation at UHH: 01.04.2023 – 30.09.2023	Tel. +49 40 4289-1648 erasmus.gph@uni-hamburg.de www.gph.uni-hamburg.de
Matriculation number: 7667861	

Transcript of Records

Course number	Course title	Grade	ECTS credits
57-412	MA Koll(I): Research Approaches in Indology and Tibetology [IND/TIB I] [W]	passed	5
57-465	Intellectual Culture and Intellectual History of Tibet: Tracing Indian Antecedents of Tibetan Buddhist Ideas [TIB 2] [BS-TIB] [W]	passed	5
NT5021BHJU21	A2.1 Deutsch als Fremdsprache	2,7	3

ECTS credits in total: 13

Hamburg, 24.07.2023



Dr. Jutta Riedel
Fakultät für Geisteswissenschaften
EduAdmin Office
www.gph.uni-hamburg.de
Ufficio per la didattica - Ufficio per la ricerca - Ufficio per la gestione
Dienststelle für Lehre - Dienststelle für Forschung - Dienststelle für

圖 3-2 我的夏季學期（下學期）總成績單



圖3-1 亞非學院新生歡迎週的活動



圖3-2 亞非學院的大一新生們

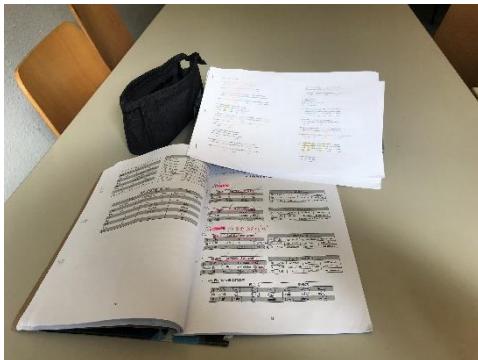


圖3-3 考前研讀梵文中



圖3-4 印度語文學和文本批判的課程



圖3-5 佛教主題同學口頭報告的全英文簡報檔



圖3-6 佛教主題：佛教哲學的同學們聚餐



圖3-7 藏傳佛教印度起源的課程



圖3-8 學校學生免費的德文課



圖3-9 我每週一次與語言交換夥伴見面的地方

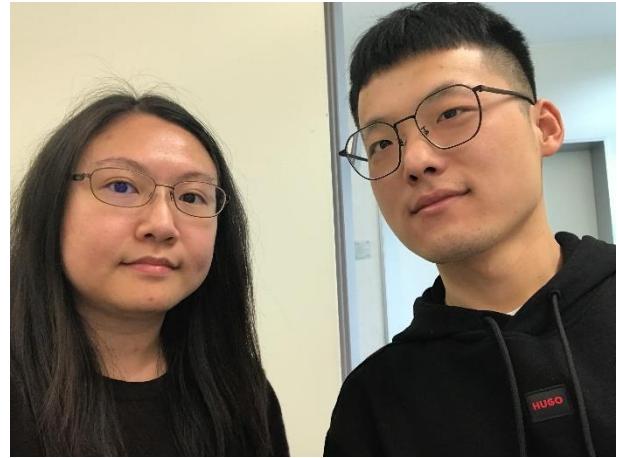


圖3-10 我與中國同學樊錚炎的合照



圖3-11 Leo、Ruby和我第一次見面聚餐



圖3-12 我與Ruby一起努力論文後一起吃晚餐



圖3-13 我與Christina圖書館奮鬥之後的晚餐



圖3-14 我最愛去Altona的咖啡廳弄論文

四、國外研修之生活學習(課外)

去德國漢堡當交換學生，首先必須要在台灣提前辦理的就是長期簽證，長期簽證要準備的文件很多，例如：護照、填寫完成的申請表格兩份、護照影本兩份、三張證件兩吋大頭照、德國高等學院入學許可兩份、英文版台灣學校在學證明兩份、英文版台灣學校成績單兩份、德語能力證明兩份、英語能力證明兩份、財力證明兩份、高等學院學歷證明、英文動機信兩份，其中，財力證明我所辦的是EXPATRIO的方案，有12個月限制提領帳戶的方案再加上保險的Package，而後，德國在台協會給每一個人的長期簽證效期也不太相同，我很幸運的是拿到效期快要1年的長期簽證，所以我抵達德國之後就不用另外申請居留證。

我是9月18日提早大約兩週到達德國漢堡，一到德國漢堡就要先進行一連串的步驟，尤其最重要的四大步驟程序：租房、入籍、手機電話上網和銀行開戶，首先，關於租房子，我是租外面公司開的學生宿舍，我住的是單人房（單人Studio），若是要跟學校租學校宿舍，請去此網址申請：<https://www.stwhh.de/en/>，外面公司開的學生宿舍單人Studio比學校宿舍貴2倍左右的價錢，所以跟學校租學校宿舍比較省錢。第二個程序，關於入籍，若已經確定住的地方，請去此網站上網預約入籍：<https://www.hamburg.com/>，請去離你住的地方最近的戶政所辦理入籍，入籍的時候要繳交填寫完成的申請入籍表格並且要攜帶護照。第三個程序，關於手機電話上網，我是去Telekom門市購買Telekom的預付卡，必須一定要攜帶護照並且要提供個人德國住址，之後若要充值，請去Telekom官方網站註冊會員：<https://www.telekom.com/en>，成為會員與登記電話號碼之後，則可以隨時上網充值。第四個程序，關於銀行開戶，我是辦純網路銀行N26，辦理開戶成功以後，N26會寄提款Debit卡片到我的德國住址，以前其實只要有護照就能夠辦理N26開戶，N26視訊認證也主要檢查護照為主，但是現在N26已經改變政策，必須要有德國的居留證才能辦理銀行開戶，有聽過很多人也推薦Revolut，以後若只有長期簽證卻沒有德國居留證的人，可以在也是純網路銀行的Revolut辦理銀行開戶。

關於財產方面，我有在台灣先辦理玉山銀行的歐元雙幣卡，首年免年費和免國外交易手續費，十分划算，在德國刷這一張卡也從來沒有無法刷過的情形，再加上N26銀行開戶綁定EXPATRIO的限制提領帳戶方案，我本身也有換了一些歐元現金在身邊，這大概是我在德國財產運用的三大支柱。

到了德國之後，我學習到很多獨立生活自理的能力，例如：自己煮三餐、打掃清理房間、倒垃圾、通水管、洗衣服、烘衣服、洗碗、掃廁所、過濾水、燒開水、自己去超市和藥妝店買東西和生活日用品等等，全部都要自己獨立完成，再加上我是自己一個人住，有個人衛浴和個人廚房，其實沒有適應室友的問題，雖然租到不錯的房子，但是租金確實很貴且不便宜。

其實，德國是先進國家，不是落後國家，整個國家運作算是都很不錯，我住的地方附近生活機能也很好，樓下一樓就有超市和藥妝店，有時穿睡衣與穿拖鞋走路就到，交通也很方便，有S-BAHN、U-BAHN地鐵系統和四通八達的公車，縱使沒有自己的自用汽車也可以活得很好，漢堡的大部份廁所也都很乾淨，無論是公廁或是學校廁所，皆是很乾淨，讓我用得很安心，也不用太擔心環境衛生的問題，這裡的人大體來說也很和善，對於我這樣亞洲臉孔的外國人，也很少遇到被歧視的情形，雖然說街上或建築物上面的塗鴉是多了一些，但是總的來說還算是美麗。

我在德國漢堡也經歷過一次鼻水直流和感冒，我從台灣有先備一些感冒藥帶去德國，但是鼻水直流的問題，還有之後舌頭血包破掉的問題，由於住家附近生活機能很好，旁邊就有一家藥局，所以利用GOOGLE翻譯和英文溝通，有順利買到治鼻炎的藥和口內消毒的藥水，我必

須也要很感謝GOOGLE翻譯和其內建的翻譯智慧鏡頭，讓我無論看菜單或買藥都無往不利、八面玲瓏。

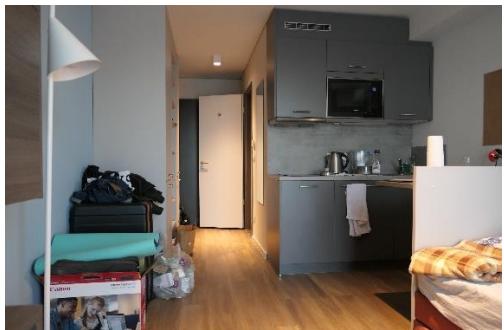
11月到12月的時候，在漢堡有濃厚的聖誕節氣氛和聖誕市集可以逛，我覺得他們的聖誕市集很像台灣的夜市，晚上才會運作，而且有許多的攤販和小吃。我個人在漢堡最喜歡的地方為市政廳附近那一帶，我非常喜歡去市政廳附近走一走，或是去市政廳附近的STARBUCKS弄我的碩士論文，我個人也非常喜歡去ALTONA車站附近的咖啡廳ESPRESSO HOUSE念書、寫作業或打論文，ALTONA車站附近也有一家素食餐廳我很常去，是越南人開的素食餐廳，食物美味又精緻，我也常去ALTONA車站附近的健身房運動，我有繳月費，緣由是因為有一次與香港朋友Ruby蔣慈恩第一次去那一家健身房，就愛上運動流汗的感覺，再加上我們兩個人也想要減肥，所以開始加入會員繳月費，有空的時候我就會去那裡運動，我在愛去那裡用滑步機，那裡的滑步機也非常先進，可以計算運動時間、消耗的卡路里等等，非常好用的機器，我也與香港朋友Ruby成為非常好的朋友，Leo、Ruby和我也有一起參加過划船淨灘活動，划船淨灘能夠有效促進身心健康，很不錯的運動。

我在漢堡也認識了來自世界各國的朋友，除了德國朋友Leo和Christina、香港朋友Ruby、中國朋友樊錚炎和吳江天，我也認識中國女生朋友屈雅迪、印度女生朋友Rhitiwika，也有同是台灣人的Yoko，也認識來自德國的語言交換夥伴Ellis等等，在漢堡大學的印藏學系裡面，也有不少的印度人和不丹人，有些不丹人以前是出家人後來還俗來德國學習藏傳佛教。

7月和8月的時候，Vista來我在漢堡的家跟我一起住，而後我們兩個人也去西班牙和葡萄牙旅遊，Vista陳婉芳他是跟我同為法鼓文理學院的學生，他是大學部四年級的學生，他也是比利時根特大學的交換學生，我們約定在歐洲聚一聚，於是7月和8月的時候，我們相約在德國、西班牙和葡萄牙一起旅遊，我們這一次去西班牙和葡萄牙是自由行，婉芳在德國的時候，我也負責規劃行程，從中我都學習到很多待人處事與規劃行程的技巧，使我以後若有自由行的機會，就能夠更加上手，德國、西班牙和葡萄牙都是基督教國家，我覺得這三個國家風景美麗、生活機能良好而且交通便利，雖然這三個國家主要的信仰跟我的信仰不同，但是卻很適合人居住，也很宜居，我必須要感謝婉芳在德國的時候料理三餐給我吃，也幫助我打掃房間，他的廚藝十分好！

我在3月的時候也跟家人相約在德國相聚，我們去法蘭克福、科隆和海德堡等地方旅遊，我也首次學習一個人搭乘ICE長途火車從漢堡搭到法蘭克福，也是一個特別的經驗，與家人一起在德國旅遊也是我人生中最歡樂的時光。

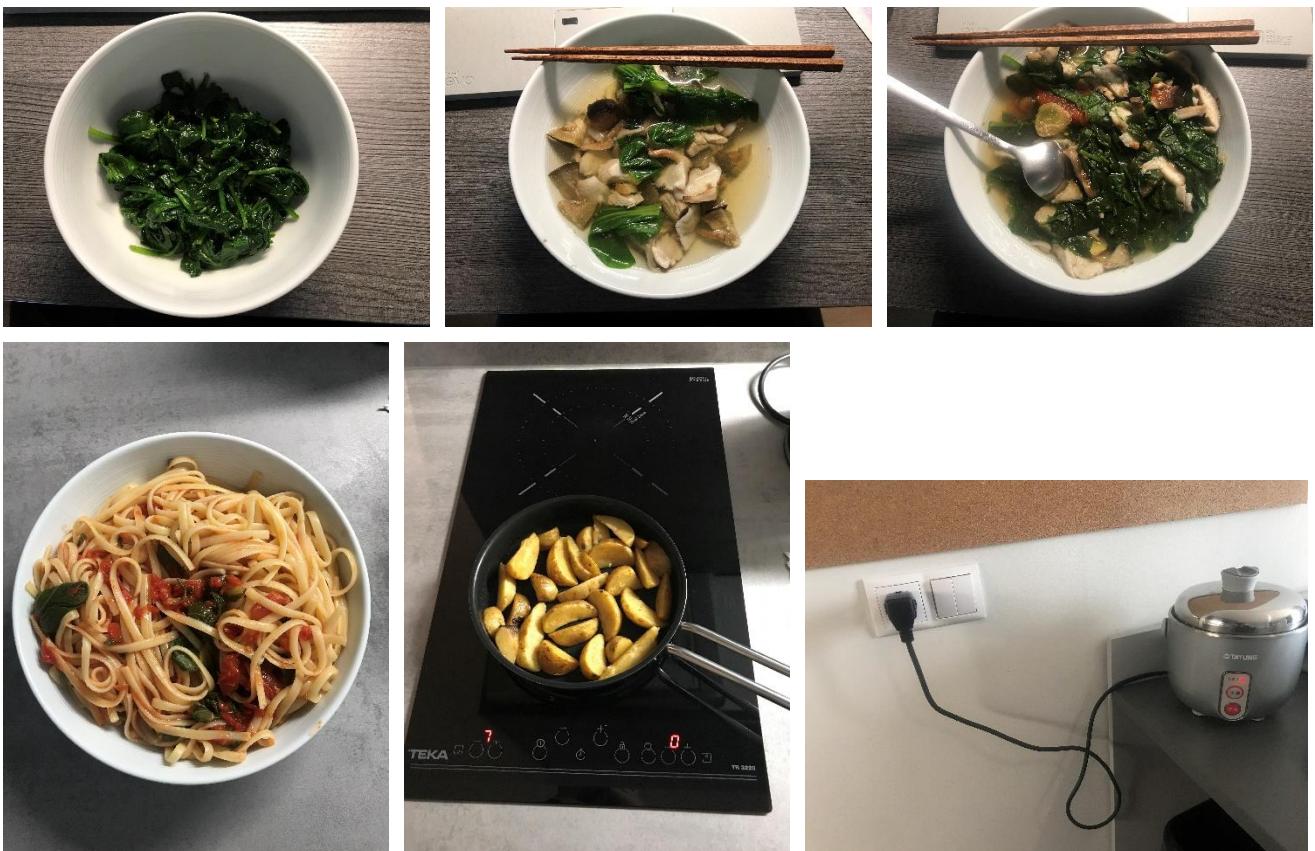
(一) 我住的單人Studio



(二) 我住的地方6樓的自修室



(三) 大部份三餐都要自己煮



(四) 自己通水管與買日常生活用品，例如：衛生紙



(五) 漢堡便利的地鐵系統和公車



(六) 漢堡的聖誕市集



(七) Leo、Ruby和我聚餐與淨灘



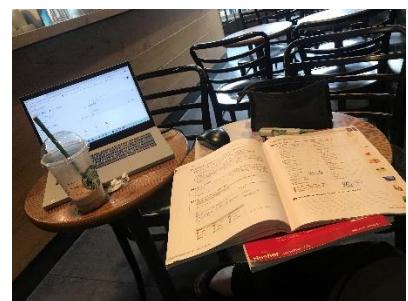
(八) 漢堡 Altona 健身房運動



(九) 漢堡 Altona 車站附近和咖啡廳 Espresso House 自修



(十) 我最喜歡去漢堡市政廳附近走一走或念書



(十一) 認識來自世界各國的朋友



(十二) 同校的Vista來拜訪我與一起旅遊



(十三) 西班牙旅遊



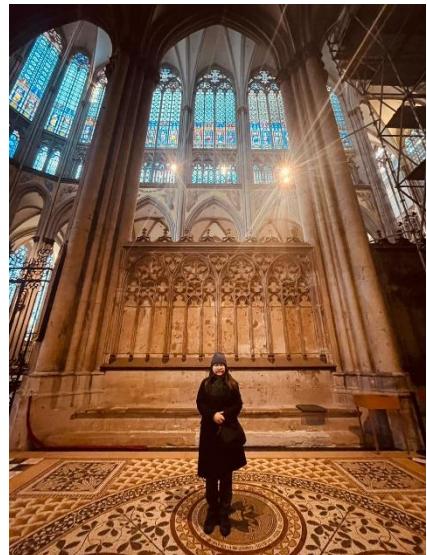
(十三) 葡萄牙旅遊



(十三) 葡萄牙美麗的小鎮：Braga



(十四) 德國海德堡（左）、科隆大教堂（右）



(十五) 漢堡海港城市生日煙火（左）、漢堡有名的地標：易北愛樂廳（右）



(十六) 漢堡附近美麗的城鎮：施威林的城堡



(十七) 漢堡市立公園野餐



(十八) 德國慕尼黑新天鵝堡 (左) 、世界文化遺產：維斯教堂 (右)



(十九) 挪威首都奧斯陸旅遊



五、研修之具體效益

- (一) 全英文授課，使我的英文更加進步，也學習到很多佛教的英文術語。
- (二) 日常生活都是德文，也花了2個學期重複上了2次的A2.1德文課，使我的德文能力更上一層樓，並且學習到新的第二外語。
- (三) 梵文在漢堡大學佛教系碩士班又重新學了一次，感覺對梵文更加熟悉與上手。
- (四) 漢堡大學佛教系碩士班注重文獻學和文本批判，使我能夠思考文本背後的文化歷史背景為何。
- (五) 對於藏傳佛教和初期印度佛教的歷史更加了解。

- (六) 研究方法的課使我更加知道歐美的學術圈、文化環境、研究方法和研究趨勢。
- (七) 學習到獨立生活自理技能，很多事情都需要自己完成辦理，成長很多，例如：自己煮三餐、打掃清理房間、倒垃圾、通水管、洗衣服、烘衣服、洗碗、掃廁所、過濾水、燒開水、自己去超市和藥妝店買東西和生活日用品等等，全部都要自己獨立完成。
- (八) 交到很多來自世界各國的朋友，擴展自己的視野與培養出待人處事的能力。
- (九) 更了解德國這一個國家，也體會到德國和台灣各有哪一些優點和缺點。
- (十) 與朋友一起在外旅遊，練習規劃行程，從中學習到經驗，以後更會自由行，也讓我更加認識西班牙、葡萄牙和挪威。
- (十一) 去德國這一年也在撰寫自己的碩士論文和論文計劃書，學習從文獻中吸收新知與發掘新事物，並學習如何做獨立研究。

六、感想與建議

我個人覺得找房子還滿重要的，其實漢堡大學有一個專門提供學生申請宿舍的網站：
<https://www.stwhh.de/en>，法鼓文理學院以後可以提供這個網站給接下來要去漢堡交換的學弟妹，若不想適應室友或想要自己住，可以住外面公司開的學生宿舍單人房，只是租金會貴兩倍。

出國時隨身行李不要放太多電線和線材，免得會一直被重複檢查，被檢查隨身行李時，最好主動分類電器產品和液體物品，若有分類好，就比較不會被針對。

去德國其實衣服可以不用帶太多，在德國也不要買太多衣服，免得回台灣的時候超重帶不回去，其實，坐飛機購買超額行李很貴，回台灣的時候，可以先用德國郵政用 DHL 寄行李回台灣（要注意的是德國的郵局系統其實就是 DHL 系統），一箱最多能裝 20 公斤，20 公斤只要 100.99 歐元，若是購買飛機超額行李，價錢是貴 2 倍。

梵文非常難，然後中階和進階都是用英文授課，所以建議若梵文程度還沒到中階，先念初級就好，而且，梵文需要花很多時間和心力自己去分析句子與翻譯習題，要有心理準備花很多時間念書，也有聽說藏文也很難，若要學習藏傳佛教，學藏文也要有心理準備會花很多時間。

我非常感謝教育部和學海飛颺計劃提供給我這麼多的經費，非常有幫助，真的是德政，去歐洲國家真的很需要錢，補助真的很有幫助，希望以後能繼續有這個德政造福學弟妹，我也要特別感謝法鼓文理學院全體師生職員，尤其感謝國際事務組組長釋果幸法師、組員呂幼如小姐、佛教系主任鄧偉仁教授、法鼓文理學院校內交換學生甄選委員等人，我也要感謝漢堡大學全體師生職員和校園中心的職員，特別感謝 Prof. Dr. Michael Zimmermann、Marco Hummel 老師、Prof. Dr. Harunaga Isaacson、Prof. Dr. Steffen Döll、Prof. Dr. Dorji Wangchuk、Marin Knopp 老師等人，我也要感謝語言交換夥伴 Ellis、德國朋友 Leo、香港朋友 Ruby 和 Vista、中國朋友們、印度朋友們和不丹朋友們，我必須也要感謝我住的地方 THE FIZZ 宿舍全體人員，包括工作人員和住宿學生們，幫助我在住的方面可以無憂慮，我也要謝謝我的父母和家人們，尤其感謝我的大姊從 9 月中陪我在德國安頓 2 個星期，非常辛苦她。

我也要感謝德國漢堡的地鐵系統和公車系統，使我不需要車子就能夠移動自如，德國政府的學生學期交通票真的很方便，各項交通工具坐到飽，也是一個德政，我更要感謝在我樓下的 REWE 超市、DM 藥妝店和其全體人員，使我的生活用品都俱全，沒有上述這些人們，我的交換學生生活就無法成功，非常感謝曾經幫助或出現在我交換學生期間的大家，謝謝大家。