

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：莫絜文_奧地利茵斯布魯克大學交換報告

出國期間：2023/02/19~2023/07/21

經費來源：高教深耕計畫

單位：成功大學外文系

職稱：一般生(學士)

姓名：莫絜文

中華民國 112 年 08 月 10 日

目次：

摘要（中文、英文）	3
目的.....	4
交換動機	4
過程.....	4
校內薦外	4
出國前	4
出國第一週	4
食	5
衣	6
住	6
行	7
育	7
樂	9
結語.....	9

摘要（中文、英文）：

出國交換一直是我小時候以來的夢想。很幸運的，我除了有個很支持我出外增廣見聞的家庭之外，還有來自學校師長們的鼓勵與協助，讓我的人生增添了不少經歷和趣聞。自大一起，我便下定決心，要爭取在大學期間到國外體驗當交換學生。很榮幸的，我能夠在大學的最後一年得到前往奧地利茵斯布魯克大學交換一學期的機會。交換期間，小至茵斯布魯克這個城市，大至整個歐洲，都在我的腦海裡留下不可抹滅的回憶。這份報告書將紀錄我在茵斯布魯克交換前所做的準備以及在交換期間的食、衣、住、行、育、樂等資訊。根據我自身的經驗，提供未來將前往茵斯布魯克交換的同學作為參考。

Being an exchange student has always been a dream of mine since I was little. I am fortunate enough to have a family who always encourages me to travel around to broaden my horizons and a school that provides help academically and financially for my exchange semester in Innsbruck. Starting from my freshman year, I had made up my mind that I would like to become an exchange student during my college years. Luckily enough, in my last year of college, I was selected as a participant in the Exchange Program for one semester at the University of Innsbruck. During my exchange period, I've achieved several life goals and gone through the most challenging yet fun and unforgettable experience in my life. The time spent abroad has enriched me with plenty of life and learning experiences, which I wish to share with students who are as well coming to Innsbruck in the future. This experience-based report will document the preparation I made before going abroad and contain information regarding the food, clothing, housing, transportation, education, entertainment, etc. in Innsbruck. I hope this report will serve as a useful guide for students who are also looking for a chance for self-development overseas.

目的：

● 交換動機

歐洲一直是片我從未踏足的土地，也是乘載著我許多期待的夢想之地。在外文系時，我的第二外語選擇的是德文。深知環境對於學習語言來說是一大助力，因此我一直很嚮往能夠將自己沉浸在一個全德文的環境，並讓自己在聽說讀寫各方面都有所突破。如此，語言就成為我選擇交換學校的一大考量。成大下學期提供交換的學校較上學期來得少，當初的我便在德國與奧地利之間挑選。其中，德國的學校多為理工大學，並不適方便就讀外文系的我修習系上相關課程。除此之外，在聽了德文老師的建議與自己做了研究之後，我選定了風景如畫的奧地利茵斯布魯克大學作為申請的第一志願，最後也很幸運的錄取。

過程：

● 校內薦外

當錄取名單公告後就有許多的代辦事項，其中包含繳交錄取同意書與保證金、申請校內外獎學金、與成大承辦人和茵斯布魯克方對接、準備簽證所需資料等等……，要在繁忙的課業中撥出不少心力和時間，為接下來的國外生活做準備。待茵斯布魯克方確認你的錄取過後，便會寄一封包含 **letter of acceptance** 的 **welcome letter** 來。信中會詳細說明接下來的流程，我認為說明的非常清楚，仔細閱讀後照著做，基本上不會出任何差錯，有問題的話也可以寫信去詢問。如果是在辦公時間去信，通常一小時內都可以收到回覆，非常有效率。

● 出國前

出國前最重要的事情莫過於申請簽證，網上已有許多實用資訊，因此將不再贅述。唯有以下幾點要特別注意：申請 **Visa D** 要至少提前一個月與奧地利辦事處，透過電話或者 **E-mail** 預約時間，辦理時會看去程與回程的機票來決定你的簽證效期（回程機票一定要提前買，因為簽證到期日就是你的回程機票日期）。大約兩個禮拜後，我就接到電話通知簽證已辦理完成，可以前去取回護照。往返台南和台北的路途並不輕鬆，加上當時也沒有北上的安排，因此我詢問辦事處是否可以請熟識的朋友幫我領取。辦事處在留下朋友姓名和手機號碼後便同意了，如果也有同學不方便去親取，也可以向辦事處詢問看看。

● 出國第一週

我的機票買的是桃園飛慕尼黑的阿聯酋航空。蠻推薦飛歐洲的同學可以買阿聯酋航空的，除了提早買的價格會較低之外，阿聯酋的座位也較舒適且飛機餐好吃。最重要的是，阿聯酋有推出學生機票，行李重量額度（**35kg**）較普通機票要多。在桃機辦理登機時，櫃檯有要求看 **letter of acceptance**，要記得印下來或是存在手機上出示。說到行李重量，在慕尼黑機場回國時，我剛好有遇到問題。我的回程行李箱被我裝到 **33** 公斤，在櫃檯被攔了下來。地勤向我說明，

根據規定，單一行李箱不可以超過 32 公斤，而 35 公斤的行李額度指的是，托運的全部行李箱重量總和。所以，如果東西較多，可以考慮帶兩個（以上）箱子，一方面減輕自己抬單一行李時的負擔，另一方面也可以符合航空公司的規定。我推薦可以帶一個登機箱，在歐洲交換會有許多假期，可以趁機搭廉航或火車去別的國家旅遊。這時登機箱便很實用。我是在抵達歐洲的一個禮拜後才前往茵斯布魯克，在那之前我分別在慕尼黑、薩爾斯堡和哈修塔特旅遊。值得分享的是，從德國前往薩爾斯堡時，我搭乘的火車是德鐵 DB，當時因為交通狀況，我的火車在出發前一個小時被取消了。聽德國朋友分享，德鐵因為各種原因被取消是家常便飯。如果有搭乘德鐵，建議出發前多刷 APP 來確認列車狀態（例如：列車有無被取消、月台有無更改、時間有無延誤）。

接下來我將把在茵斯布魯克的生活區分為「食」、「衣」、「住」、「行」、「育」、「樂」六部份來做分享。

● 食

與台灣多外食的習慣不同，在歐洲交換的學生們大多都是自炊為主。在歐洲，外食不便宜且不一定符合胃口。強烈建議要出國交換的同學們，在台灣時可以先把廚藝鍛練起來，對於國外生活是蠻有幫助的。另外，如果有愛吃辣的同學，可以帶一罐自己喜歡的辣椒醬來。泡麵方面，在歐洲比較普遍的是韓式泡麵和維力炸醬麵，其他的品牌就比較不常見，可以帶一些自己喜歡的泡麵來。跟我住同棟宿舍的其他台灣同學們帶了統一肉燥麵、沖泡式奶茶和康寶濃湯粉包，我認為都是非常實用的選擇。如果要去超市買菜，我最常去的超市是 Hofer、其次是 Billa、最後是 Spar，三者的先後順序也是由便宜到貴的順序。但三家常常會有不同的商品促銷，有時同樣的商品也可能在 Spar 是最便宜的。在歐洲國家，Spar 的普遍度幾乎等同於台灣的 7-11，在每個國家隨處可見。而 Hofer 似乎只有在奧地利才叫 Hofer，在別的歐洲國家叫做 Aldi。如果要煮火鍋的話，要去火車站旁邊一位叫鄭哥的中國老闆開的亞超，才買得到火鍋所需食材。鄭哥很關心來歐洲交換的台灣學生，通常在學期初就會在 Whatsapp 上幫大家建立群組，方便聯繫，時不時也會約大家出門踏青和吃飯。

以下推薦幾家我在茵斯布魯克吃過的外食，如果吃膩了自己煮的食物時、或者想家時，不妨透過食物來犒賞自己一下。我最常吃的亞餐分別是 Kai、Haikky 和 Fuji 富士，三者都離主校區很近。Kai 是由日本老闆經營的日本料理店，午餐時間有 14 歐的 lunch box，白飯非常好吃。Haikky 是由中國老闆經營的快餐店，如果午餐時間較匆促，可以買 8 歐的餐盒（炒飯/麵+兩份配菜），快速且份量大。Fuji 富士是由台灣家族經營的迴轉壽司，中午時有 12.8 歐的迴轉壽司吃到飽，肚子如果很餓，很適合來這邊充飢。在歐洲外食，不管西餐或是亞餐，因為口味和文化差異，有可能都要做好食物會偏鹹和重口味的心理準備。西餐的部分，我推薦 Trattoria-Pizzeria Due Sicilie 的披薩和另一家希臘餐廳 Akropolis。在歐洲的一個外食小秘訣是，當不知道要吃什麼時，通常吃土耳其

其料理都不會失敗。我去過的每個國家賣的土耳其 **Döner** 都蠻不錯的，茵斯布魯克也有幾家。

- 衣

因為是上學期來交換，我的行李裡大部分都是冬季衣物，夏季衣物佔少部分，整理時也想著如果到時候有缺，可以到當地再添購。茵斯布魯克位在山腳下，溫差較大。今年茵斯布魯克的冬天似乎特別的長，三四月時依舊會下雪，直到五月初我才拿出我的夏季衣物。到我撰寫此篇心得的七月，白天依然會出現 14 度低溫的下雨天。因此，建議來交換的同學可以準備一件性能好、防水、防寒的羽絨外套。此外，我與朋友們四月底前往德國的楚格峰時，在山頂碰上暴風雪。經歷過後，大家都深深體會到發熱衣/褲和一把堅固的折疊傘的重要性。



(附圖：楚格峰的暴風雪將後方的矮房近乎滅頂)

- 住

交換期間我所居住的宿舍是 **home4students** 所管理，位在 **Höttinger** 上的 **Rössel in der Au**。我住的房型是雙人房，在向 **OeAD** 申請宿舍時，有特別註明希望室友是台灣人，也很幸運的與政大來交換的同學成為室友。這棟宿舍的優點是距離主校區很近，通常我走到教室上課只需花費 6~8 分鐘。另一優點是每兩週就會有阿姨來打掃房間和清理浴室。但是此宿舍最大的缺點是，它是傳聞中的 **party dorm**，晚上常常會有 **party**（舉辦在各層樓的廚房或陽台）。對於居住在廚房正旁邊房間的我們，絕對是首當其衝的受災戶。派對震耳的音樂和煙味常常竄入我們的房間，起初的我覺得非常困擾，但久而久之我也練就了一身不論外頭多吵都可以入睡的功夫。其實當地設有法規，從晚上 10 點至清晨 6 點必須維持寧靜，但對於一個容納來自不同國家、民族的宿舍來說，這條規範似乎起不到太大的作用。我們也聽說過，周圍的居民似乎不堪其擾，警察有來宿舍裡關心過幾次。除了噪音之外，廚房衛生也是交換生之間抱怨的一大話

題。週一到週五時會有打掃阿姨清理廚房的公共區域，但倒垃圾的部分則是由每個房間輪流。當有房間忘記倒垃圾時，多天累積下來的垃圾也是頗為驚人。我們也有遇過，當廚房垃圾太多、太髒時，打掃阿姨拒絕打掃的情況。此外，阿姨的休假是隨國定假日的。因此，當遇上復活節或是聖誕節這些七天起跳的長假時，廚房的衛生也是非常的糟糕。

- 行

茵斯布魯克是個不大的城市，多數地點走路都會到，搭大眾運輸的頻率不會很高。城中有公車和電車，票可以在每個站點的機台買，也可以用 **IVB Tickets** 這個 APP 購買電子票。查票員會隨機出沒，有聽聞其他交換生遇過。因斯布魯克機場離宿舍約 15 分鐘的車程，該城市機場的優點是人流不大，過安檢的速度很快，通常提前 2.5 個小時去就可以。缺點則是，飛的點不多且機票比從其他城市飛貴上許多。我們交換生之間常見的旅遊方式是，去火車站搭 **Flixbus** 或 **ÖBB** 從其他城市的機場飛。如前面所述，比起搭飛機，搭火車通常是去鄰近國家旅遊時的選擇之一，奧鐵(**ÖBB**)有推出一年效期的青年卡 (**Vorteilscard**)，購買車票時會有優惠，在 **ÖBB** 的官網或手機 APP 申辦後，幾個工作天就可以收到實體卡，驗票時須連同車票一起出示給車長看。說到交通優惠，**ESN** 卡只要上網登錄後就可以上網領取 **Ryanair** 和 **Flixbus** 的九折優惠券，學期初可自行衡量是否申辦，一張 10 歐。

- 育

就讀期間我總共修了四門課：**The World's Languages, Introduction to British and Postcolonial Literary Studies, German as a Foreign Language I (partly A1), Feminism in Digital Spaces** 和一門運動學院(**USI**)開設的瑜伽課，下面將依序介紹這些課程。

The World's Language 是學校推薦給交換生們上的課，但課程的難度係數我覺得蠻高的。這是堂語言學課程，課堂中會介紹和分析世界各地的語言和其來源。這堂課是就算在台灣已經修過語言學概論的我，也覺得蠻難的一堂課，每個禮拜要讀的文本量也很大。另外，很多老師在課堂中介紹的語言，對我來說都蠻陌生的，要在短短的課程過後，掌握該語言的特色還具有挑戰性的，但相信如果對語言學很有興趣的同學應該會覺得收穫滿滿。

Introduction to British and Postcolonial Literary Studies 是堂新開設的課程。它與外文系的英國文學蠻相似的，文本量卻比在成大時讀得少，但課堂發表和討論的機會蠻多的。老師挑選的文本中有不少經典名著，其中也加入不少較現代的文本。除此之外，老師很注重學生的意見，常常會關心大家對於課堂的想法。期中和期末甚至會要求我們填寫回饋表單，老師也有根據同學們表單中提供的建議，調整課堂的速度與教學方式。學期中還安排了一堂圖書館課，專門請學校的圖書館館員指導大家，如何有效率的利用學校的圖書資源，

是很令我喜愛和印象深刻的一堂課。

對於在系上已經修習三年德文的我來說，**German as a Foreign Language I (partly A1)**對我來說難度偏低。當初，選擇這門課的原因只因為它是德文課中唯一的免費課程。語言中心(**Sprachenzentrum**)所開設的高階德文課都是要付費的，而且課程費用並不便宜（補充：在德國交換的系上同學分享，他們學校的各級德文課都是免費的，可以成為選擇交換學校時的參考）。說實話，交換結束後，我蠻後悔自己當初為了省錢，沒有去上 **A2** 的。這堂課比較推薦給沒有任何德文基礎的同學，老師會從基礎日常對話、德文數字和字母開始教起。不過，也有其他同學認為老師教的速度偏快，建議還是可以在台灣有些德文基礎再來上才不會太吃力。

Feminism in Digital Spaces 是屬於 **American Studies** 裡的進階課程，是堂小班課，加上我總共只有五位學生。起初，在課程大綱裡的期末 **3500 字 research paper** 令我有點卻步，但我很慶幸自己最後有堅持上完一整學期。老師對於女性主義的研究很有鑽研，常以深入淺出的方式幫助我們理解艱深的文本內容。除此之外，老師對待學生的方式很像與朋友們相處一樣，詼諧又有趣，也很尊重每位同學的發表。每週上課都會有一份文本要閱讀，課堂中老師會擷取段落要求我們跟其他同學討論，討論結束後再分別舉手發表。如果在讀文本的過程有不懂的，當場提出後老師和同學們都很樂意提供想法。整體來說是堂較有挑戰性的課，但我也因此增加了不少這方面的知識。

在台灣時，我本來就有做瑜伽的習慣，因此在知道 **UIBK** 的 **USI** 校區有提供一系列的運動課程後，我就開始著手研究。我上的是 **Wührer-Barrett Alexandra** 老師的 **Yoga**，上課是全德文，學校有提供免費的瑜珈墊/磚。我發現語言對於瑜珈不是太大的障礙，只要跟著老師做動作就行。不過，如果聽得懂身體部位和方向對上課挺有幫助的。**UIBK** 的學生一學期只需 **30 歐**，學校課程也有對外開放，因此學生中也有不少來自校外的阿姨們來運動。課程的報名只要帶著學生證到 **USI** 的 **0 樓 Anmeldung** 櫃檯報名繳費即可，非常簡單快速。



● 樂

在地的同學說，她們認為茵斯布魯克是個麻雀雖小、五臟俱全的城市，一年四季都可以找到適合自己的休閒娛樂。冬天可以搭乘纜車前往山上的滑雪場，夏天也可以深入山林來個徒步健行，抑或是到深受當地人喜愛的蘭斯湖（Lanser See）游泳、曬太陽。春天時，我也曾與朋友們前往宮廷花園（Hofgarten）野餐，雖然最後以一場突如其來的暴雨作收，但也不失為一個難忘的回憶。市中心的老城區時不時會有樂隊演奏或是街頭表演，在一個閒來無事的下午，不妨拿著一杯冰淇淋、坐在咖啡廳的戶外座椅區，好好享受這座城市的氛圍。

歐洲的許多城市都有推出自己的城市卡，茵斯布魯克也不例外，如果想在一天內將 Innsbruck Card 玩回本，可以去北山纜車以及施華洛世奇世界。冬天的北山纜車除了能夠在山頂上體驗白茫茫的雪白世界之外，還能夠飽覽城市美景。施華洛世奇世界幾乎是觀光客必去的景點，裡頭展示著各式各樣的水晶製品與明星們穿過的衣帽鞋。比起博物館內部，我與一同前去的交換生們更喜歡外部的造景和遊樂設施，光是旋轉木馬就足以讓我們玩得不亦樂乎了。身為冬季奧運的比賽城市，滑雪跳台（Bergisel Ski Jump）也是我們造訪過的另一景點。在櫃檯出示學生證買票後，搭乘幾段電梯後便可到達跳台頂端，此處有空中咖啡廳和餐廳可以俯瞰茵斯布魯克。

這次的交換期間適逢 4 月的復活節假期，復活節對於歐洲人來說是個盛大的節日，幾乎每個城市都有當地的復活節市集可以逛。茵斯布魯克的復活節市集辦在老城區的黃金屋頂前，雖然攤位不如其他大城市來得多，但期間安排了許多活動。從動物園的 egg hunting 到樂隊遊行，整座城市生機滿滿，到處都是歡慶節日的人們，非常熱鬧。

結語：

在出國交換之前，我其實對於歐洲抱有許多幻想，等不及要拜訪這片令我期待不已的神秘大地。內心的悸動讓我在出國前早已在網上瀏覽不少資訊，規劃狂如我也早早就列好任務清單，等著著手實現。然而，這半年期間，踏遍歐洲 10 個國家後，我的心態卻有所轉變。處理了多次火車和班機的取消和延誤後，我學會了隨遇而安的旅行態度。在英國和愛爾蘭體驗了人生第一次獨旅後，我對其中的自由感和與自己獨處的時間深深著迷。在宿舍廚房與學校課堂上，聆聽過來自世界各地人們的分享後，我感慨於世界之大，每個人的生長背景是如此不同，但我們卻在幸運的在人生的某個瞬間成為彼此的過客，在對方的人生中留下或深或淺的墨跡。出國交換從來就不只是把書唸好就行，更多的是增廣見聞、培養自己獨立解決問題的能力。在獨旅的過程中，更容易感動於人們的善良。某次在荷蘭的史基浦機場轉機，六分鐘後就要登機的我，當時看

著等待通過 **passport control** 長長的人龍頭痛不已。意外的是，排在我前方的阿姨在聊天的過程中得知我的情況過後，不僅讓我先行，還幫我向前方的人潮大聲解釋，最後人群如同摩西開紅海般，讓我直達海關櫃檯。還有次，為了趕搭早上七點的飛機的我，當天凌晨四點即離開住宿前往機場。多天旅下來早已疲憊不已的我，在機場長椅上邊吃前一天買的冷貝果邊打瞌睡。沒想到，在起身丟紙袋垃圾時，一位穿著白色小洋裝、綁著辮子的小妹妹來到我的面前，抬頭對我說：**I just want to tell you, I think you're really pretty!**儘管那一瞬間，我不知道披頭散髮，身穿皺皺的 **T-shirt** 的自己，身上有何處讓小女孩感到所謂的 **pretty**，但也因為她的一句美言，剩下的旅程都無比的順利，我也感覺自己頓時充滿的勇氣，準備迎接接下來的挑戰。

在國外的生活，有時很容易因為一點的不順心而感到特別的孤獨、無力、徬徨、想家，但常常也是意料之外的善意和溫暖驅散了這股冷意。生活中的驚喜和變化都是每天督促我起床的動力，可能是突然發現窗外下雪了，也可能是突然收到來自台灣家人朋友們的關心和問候。我很感恩有這次出國交換的機會，讓我的人生中多了好多可以分享的故事，也讓我體會到生長在台灣的幸福，更加珍惜身邊的人事物，不再將別人的付出視為理所當然。除此之外，人有無限的可能。在出國前，我絕對沒想過自己能夠面對、處理如此多的阻礙與挑戰。但也是在歐洲人的身上，我看到了遇事不亂、游刃有餘的做事態度。在延遲了 6 個小時斷水、斷電的火車上，鄰座的德國人們告訴我們：**Keep smiling, everything will be alright!**我希望自己的記憶可以消退的慢一些，努力透過文字和影像去紀錄我在歐洲這半年所經歷的一切，讓它們成為茁壯自我的養分。



(附圖：很開心能夠在國外結識一群好友)