

國立成功大學

出國研修心得報告書

出國期間：113年9月至114年2月

系所年級：心理所三年級

中文姓名：楊昀靜

研修國家：奧地利

研修學校：茵斯布魯克

中華民國 113 年 03 月 04 日

中文及英文摘要

我很嚮往國外的留學生活，很高興自己當初不怕麻煩與挑戰，鼓起勇氣實現了一直以來的目標。在這半年的時間裡，除了透過旅遊開闊自己的眼界外，我也了解到自己比想像中更加強大，可以更勇敢地應對挑戰和緊急狀況，也結交到來自不同國家的朋友。

剛開學時面對截然不同的教學方式與上課氛圍，有很大的文化衝擊和挫折感，但是從中我也學到了西方國家的優點，像是同學們不怕犯錯、勇於發表想法的態度等值得自己學習的地方。另一方面，走訪歐洲多個國家後，也讓我漸漸明白台灣自身的優勢，像是對外國人友好的態度、美食和人情味，這些是當我在歐洲交換後才體會到台灣的獨特與美好。交換生的經驗讓我提升語言能力，也變得更加獨立有想法，對我來說收穫比付出更多，也覺得很值得！

I have always longed for the experience of studying abroad, and I am glad that I was not afraid of challenges and difficulties but instead had the courage to pursue my dream. During these six months, I not only broadened my horizons through travel but also realized that I was stronger than I had imagined. I have become more courageous in handling challenges and emergencies. Besides, I have made many friends from different countries.

At the beginning of the semester, I faced significant cultural shock and frustration due to the entirely different teaching methods and classroom atmosphere. However, I also learned valuable lessons from Western education, such as how students are unafraid of making mistakes and are willing to express their thoughts. Those attitudes are worth learning.

On the other hand, traveling to different European countries has helped me gradually understand Taiwan's unique strengths, such as its friendliness toward foreigners, delicious cuisine, and warm hospitality. These are aspects of Taiwan's uniqueness and beauty that I only came to appreciate after my exchange experience in Europe.

This exchange program has improved my language skills and made me more independent and thoughtful. I have gained far more than I have given, and this experience was worthwhile!

目錄

| | |
|----------------------|---|
| 一、緣起..... | 4 |
| 二、研修學校簡介..... | 4 |
| 三、抵達交換校前..... | 4 |
| 四、抵達交換校後..... | 5 |
| 五、國外研修之課程學習(課內)..... | 6 |
| 六、國外研修之生活學習(課外)..... | 7 |
| 七、心得及建議事項..... | 8 |
| 八、費用..... | 8 |
| 九、交換學習的照片..... | 9 |

一、緣起

出國留學是我從小的夢想，因此對於出國交換嚮往不已，直到現在依然記得高中時期第一次翻閱《換日線》雜誌時興奮激動的心情，很高興在研究所階段終於實現了自己的夢想。

由於大學有學習德文的經驗，因此一開始便鎖定了德語系國家，像是德國、奧地利和瑞士，瑞士因為物價昂貴便不列入考慮，後來根據學校在德國和奧地利的姊妹校進一步搜尋各校、各城市的優缺點後，決定來茵斯布魯克交換。學弟妹可以透過國際處網站上的交換生心得，或是透過網路上部落客撰寫的旅遊介紹來認識交換校所在的城市，在考慮交換學校時，除了語言學習的考量因素，我還會評估當地的交通、治安和氣候，也會評估自己是不是喜歡該城市的風景，畢竟這是往後要生活半年的地方。茵斯布魯克擁有便利的大眾運輸工具，治安也好，氣候比奧地利首都維也納溫暖，此外整個城市被阿爾卑斯山所環繞，生活中不時可以看到遠方的山景，是個十分漂亮的城市，所以最後選擇到茵斯布魯克進行交換。

二、研修學校簡介

Innsbruck 是個以滑雪聞名的觀光城市，每年冬季都吸引許多人來滑雪，因此每到冬天，茵斯布魯克飛機場會有許多起飛、降落的航班，通常住宿也是一位難求。

茵斯布魯克大學是奧地利第三大大學，擁有許多學院，每個學院坐落在不同的校區，而我所屬的學院為 Sowi 商學院，位於 Innsbruck 市中心，可以很快到達瑪麗亞·特蕾西亞大街，交通、採買、飲食都很便利。茵斯布魯克大學的學生除了可以選擇本科系的課程外，也可以修語言中心開設的語言課程，或是到鄰近茵斯布魯克飛機場的運動學院選修感興趣的課程，像是瑜珈和擊劍等等。

三、抵達交換校前

(一) 宿舍

越早申請越好，因為 Innsbruck 的學生宿舍十分搶手，通常學校也會提醒要及早申請宿舍，並提供和學校推薦的宿舍名單和申請網址。我被分配到 Tirolerheim 宿舍，由 Home4Student 所管理，我住的房型是介於單人房和雙人房之間的分租公寓式房型(Shared apartment)，我和另一位室友共用廁所及浴室，但我們各自擁有自己的房間，月租為455歐，大約比雙人房貴了4500台幣，不過好處是擁有自己的空間。另一間同樣由 Home4Student 管理的宿舍 Höttinger Au 有較多交換學生，比較熱鬧，但缺點是比較常舉辦 party，公共廚房空間較小，而 Tirolerheim 宿舍雖然距離市中心較，交換學生也不像 Höttinger Au 那麼多，但優點是環境比較安靜清幽。兩間宿舍同樣都會有打掃阿姨每天打掃公共空間，每個月也會不定期打掃房間。

Tirolerheim 宿舍的管理員通常只有上班到中午12點，我入住的時候是下午，所以是採自動入住的方式，管理員會提前將房間鑰匙寄放在大門口的密碼箱，同時提前將密碼及房號寄信通知。Tirolerheim 宿舍的入住方式和一般在台灣的宿舍有所不同，管理員不會24小時都在宿舍，也不會特別帶學生查看環境，建議若有不懂的地方可以詢問其他住宿的同學，大部分人都會友善的幫忙。

(二) 機票

我購買的是阿聯酋的飛機票，來回機票為35,911台幣，學生身分可以享有多10公斤的托運行李額度。由於茵斯布魯克飛機場較小，降落地點需要選擇慕尼黑或是維也納，從慕尼黑機場到茵斯布魯克可以搭乘 Flixbus，時間約3.5小時，若行李較多則需要加價購買額外的行李額度，另外從維也納機場到茵斯布魯克也可以搭乘火車，總時長約4到5小時，大家可以比較價格和搭乘時間再做決定。比較需要留意的是若降落機場為慕尼黑機場，申請奧地利學生簽證時需要附上從慕尼黑到奧地利的交通證明。

(三) 金融卡

可以換一些歐元帶在身上，因為歐洲的公共廁所或是某些咖啡廳會規定只能用現金付款，自身的經驗是準備約500歐便夠用了，剩下宿舍每月付款可以用銀行帳戶扣款的方式繳交，身上就不用準備太多現金，另外也可以準備一、兩張國外刷卡回饋金額高的信用卡或金融卡，外加歐洲當地的銀行像是 Revolut 等卡片以備不時之需，若使用台灣的信用卡無法刷卡時，通常換成 Revolut 就可以成功付款。

四、抵達交換校後

(一) 交通

在 Innsbruck 市區的交通方面，可購買學期票(VVT Semester Ticket)，共有半年的使用時間，費用為157.5歐，換算台幣約5,355元，有了這張卡後可以無限次搭乘 Innsbruck 市區的電車和公車。該學期票可從 IVB Ticket 的 APP 購買，但我當時因為一直無法順利在 APP 註冊，便直接到火車站旁的 IVB 辦公室購買實體卡。建議大家可以在 APP 上購票，除非不得已才買實體卡，因為購買實體卡的話出門時需要一直隨身攜帶，較不方便。

(二) 餐廳

【亞洲餐廳】

1. Wok to go：店面較小，適合外帶。
2. Teppan Wok：吃到飽不限時 buffet，價格較高，一個人600多台幣，但是十分美味，想念亞洲料理或是想要吃海鮮時可以去試試。

【咖啡廳】

1. Café Munding：巧克力蛋糕和巧克力拿鐵十分好喝，這間店只能付現。
2. Cafe central：推薦吃奧地利有名的皇帝煎餅(Kaiserschmarrn)。
3. Cafe Katzung：Innsbruck 當地很有名的咖啡廳，位在老城區，每到假日常常客滿。
4. haepinest：提供全素的自助餐和蛋糕，深受當地年輕人喜愛，假日通常需要排隊。
5. 360° caffee Innsbruck：位在市政廳所在的大樓七樓，可以360度零四角欣賞城市樣貌和阿爾卑斯山。
6. karaffu coffee culture：主打開心果口味的甜點，人氣很高但店內座位不多，通常需要排隊。

【傳統奧地利菜餐廳】

1. Stifskeller：是在地有名的餐廳，可以去吃傳統的奧地利餃子 knödel。

(三) 超市

1. 便宜的日常生活用品：TEDDY、DM、Müller。
2. 一般超市：Spar、Hofer、Billa、Mpreis (Mpreis 最貴、Hofer 最便宜)。
3. 亞洲超市：TingTing、火車站亞超 (TingTing 是2024年10月剛開幕的亞超，東西很齊全，也有賣熟食)。
4. 距離 Tirolerheim 宿舍較近的大型超市：shopping center west(在 EKZ West 車站附近)。

五、國外研修之課程學習(課內)

我在研究所主修工商心理學，原本打算同時修心理系和管理學院的課程，後來為了修管理學院的人資課程，所以極力爭取到商管學院修課，在這過程中也很感謝國際處的協助，讓我順利選修到喜歡的課程。茵斯布魯克大學規定管理學院的交換學生只能修管院的課程，不能跨院修課，體育課程和語言課程除外，因此非商管學院的同學在申請時需要特別留意。Sowi 規定交換生要修習16 ECTS 以上的課，我共選了20 ECTS，其中包含以下三門課程：

(一) International Human Resource Management 7.5 ECTS

這門課程十分重視小組討論，幾乎每周都有一到兩次的個案討論，每次小組討論的成員由老師指定或是跟座位旁邊的同學討論，所以每次的成員都不同，老師會給大家五到十分鐘閱讀個案討論的文章，小組討論過後也會請同學發表自己的想法。一開始由於不熟悉西方國家的小組討論模式，覺得壓力很大，但是從這門課程中我也學習很多人力資源知識的實務應用。老師主要透過期末考和期末報告來給分，期末報告是先找好組員再選擇自己喜歡的報告主題，而期末考則是線上作答，老師對於作答的量和品質要求很高，因此要拿到高分十分不容易。整體而言這堂課的負擔較大，老師給分也不高，適合對於人力資源議題感興趣的人修。

(二) Corporate Sustainability 7.5 ECTS

這堂課程屬於密集課，課程會集中在2個月內上完，有時候一周會有兩堂課，並且會有一整天8小時的課程，所以排課時需要特別注意上課時間是否會和其他課程重疊。課程內容大多在探討企業的永續發展策略、企業和利害關係人的永續發展議題，對於實務層面和法律條例方面的介紹較少，而這堂課有趣的地方在於同學有時候會直接在課堂上對老師的想法提出質疑，印象很深刻的是，同學曾經詢問老師若是中國和印度等碳排大國不願意做出改變，那麼歐洲國家是否有必要做這麼多努力，老師則是回答中國和印度所生產的衣服、工業用品等，很多產品是銷往西方國家，而且現存大氣中的溫室氣體是西方國家在工業革命以來所排放的廢氣，因此歐洲國家與企業確實也需要對全球暖化負責。從這門課可以學習到企業永續的核心概念和價值，並學習到歐盟國家對於企業永續的看法。這堂課同樣有小組討論、期末報告和期末考，相比期末報告，期末考是較為困難的部分，因為要回答的題目很多，但是時間很少，不過老師的評分方式不會太嚴格。

(三) German I (partly A1) for Incomings 5 ECTS

老師一學期就會上完整本書6個單元的內容，對於沒有德文基礎的人來說會較為吃力。透過這門課可以很全方位的學習德文，在台灣學德文時，台灣老師較著重閱讀和文法，但是在這門課程中，老師會強調口說會話和實務應用，像是學習如何在超市結帳的德文句子。學校會提供各個不同程度的德文課，有些是免費的，有些要付費，交換生可以根據自己的課程來進行安排。

透過以上這些課程我發現歐洲國家的同學總是可以很有自信地發表自己的看法，不怕犯錯，也很樂意回答老師的問題或是在課堂中提問，和台灣的學習環境差異很大，剛開始確實需要一段時間適應，不過我遇到的老師人都很好，如果同學回答了「不是那麼標準」的答案，老師也會請同學多加解釋，不會用批評或判斷是非對錯的態度回應同學，這也讓我從一開始的不適應，到後期可以更放心自在地和同學交流意見。

六、國外研修之生活學習(課外)

(一) 語伴&校外德文課

在開學前我有申請語文交換，但是最後並沒有配對成功，不過後來在朋友介紹下，很幸運地認識一位正在學中文的德國人，後來有幾次語言交換的經驗，互相分享各自的文化和生活，是很有趣的經驗。另外，在學期結束後我有參加校外短期的德文課程，老師用全德文授課，有時候會聽不太懂單字的解釋、需要自己回家複習，但是這堂課是我交換的這半年裡最喜歡的課程，因為同學們上課十分踴躍，老師也很有耐心，會讓大家透過互動不斷練習，讓大家在沒有壓力的情況下成長，是一堂讓我大開眼界、很喜歡的課程。校外德文課 WIFI Tirol Innsbruck：<https://www.tirol.wifi.at/>

(二) 旅遊&社交活動

在出國前可以申辦 ISIC 國際學生證，屆時在購買 Flixbus 車票時可享有9折或8折折扣，對於喜歡旅遊的人是個不錯的選擇。另外，喜歡參加 party 的人也可以在學期初跟 Erasmus(歐盟國家的學生組織)購買 ESNcard，如此一來參加校外一日遊活動或是在 Innsbruck 的社交活動都有優惠。

(三) 騎馬&滑雪

除了上課或是旅行外，我還報名了校外的騎馬和滑雪活動。Innsbruck 以冬天的滑雪季聞名，所以可以很容易找到滑雪教練，可以找三五好友一起上課來分攤高昂的教練費，另外，對於學騎馬有興趣的人也搜尋 CRG Tirol，可先在網站上註冊並預約上課日期，上課一小時60歐，上課地點距離 innsbruck 市區搭公車約一小時的車。

CRG Tirol 官網：<http://www.reitclub-innsbruck.com/>

(四) 炊食

因為外食費昂貴，我通常都是自己料理三餐。平時都是到宿舍旁邊的 Eurospar 採買食材，在超市就可以買到米、醬油、泡麵和日式拉麵等亞洲食物，而水餃、沙茶醬或是蔥油餅等，則可以在亞洲超市買到。若想從台灣帶食物，則可以準備康寶濃湯粉包或是維力炸醬麵等較難買到的醬料。另外，電鍋如果不想自己從台灣帶，可以事先詢問前一屆的交換生是否可以留下來，也可以到市中心較大間的 Müller 購買。

在宿舍的共用廚房煮飯雖然並不是很方便，但是有更多機會認識不同國家的朋友，大家邊煮飯邊聊天，或是互相分享自己國家的食物和烹調方式，是很特別的經驗！

七、心得及建議事項

建議未來想前往歐洲成為交換生的學弟妹，可以多加強自己的外語能力，尤其是聽力和口說，因為到了歐洲要克服文化差異已經是件不容易的事情了，若在這樣的情況下英語能力也沒辦法跟上其他同學，在上課、小組討論的過程中會比較辛苦一點。另外，若能夠用德文和當地人溝通，奧地利人也會比較願意打開心房，有更多機會和他們交朋友。

半年的時間其實很短暫，所以在這過程中我也更懂得活在當下、享受當下的生活。這半年遇到來自不同國家的朋友，讓我明白世界很大、人生的選擇很多，讓我開了眼界，變得更勇敢，也願意敞開心胸欣賞不同的文化，是一趟比預想中更美好的旅程。

八、費用

| 項目 | 每月花費(以台幣計算) | 總花費(6個月)(以台幣計算) |
|----------------------|-------------|-----------------|
| 住宿 | 16,000元 | 96,000元 |
| 生活費 | 14,000元 | 84,000元 |
| 交通費(Innsbruck 學生學期票) | | 5,355元 |
| 來回機票 | | 35,911元 |
| 總共 | | 221,266元 |

飛機票加上在 Innsbruck 的基本開銷約為22萬，課外活動與旅行費用則因人而異。整體而言，奧地利的物價比德國高一些，跟鄰近國家義大利比物價更是高出許多，若有金費上的考量或是想把預算花在其他地方的人可以多加比較、留意。

九、交換學習的照片

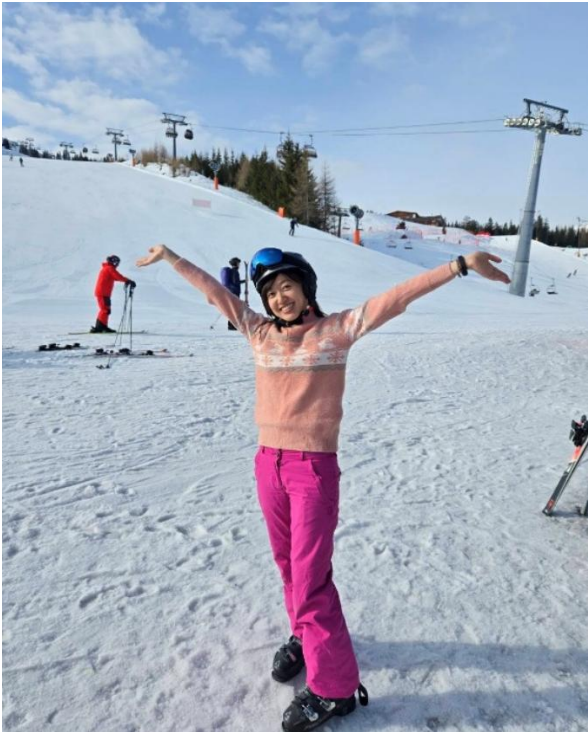
Innsbruck 彩虹屋與北山



同學和語伴



學習滑雪和騎馬



煮飯日常

