

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱: 因斯布魯克大學交換計畫心得

The exchange report of University Innsbruck

出國期間:2022.02.24 - 2022.08.19

經費來源:高教深耕計畫

單位:管理學院 企業管理學研究所

職稱:碩士

姓名:謝易芯

中華民國 111 年 8 月 30 日

摘要

此次交換計畫時間為 110 學年第二學期，於奧地利南方蒂羅爾州的因斯布魯克大學交換，並研讀商業相關領域的課程，而因斯布魯克是一個大學城，其中有兩所大學可供成功大學學生進行交換，分別為因斯布魯克大學以及 MCI，MCI 主要是給管理或商業相關領域的人就讀，而因斯布魯克大學有工程管理科學社會等領域可以研讀。而此報告講述了此次交換申請之目的，以及出國後的歷程，並分為食衣住行育樂，希望可以提供有用的資訊給未來要出國交換的學弟妹，並提供一些個人在交換上的心得及建議，希望可以幫助同學們，能夠建立起他們的信心，並且也有機會可以多出去看看這個世界，建立起國際觀以及語言能力。

Summary

The time for my exchange program is at the second semester of 110 years. I studied at Innsbruck University in Tyrol in southern Austria and studied the courses related to business. Innsbruck is a city with many universities. There are two universities here for the students studying at National Cheng Kung University who can apply for the exchange programs which are Innsbruck University and Management Center Innsbruck, MCI. MCI is mainly for students majoring in the field of business and management and there are many departments for students to study at Innsbruck University including EE, BA and the field of science and society. This report mentions the aim of my application for the exchange program and the process after I went abroad. The report is divided into six parts which are diet, clothing, transportation, education and entertainment. I hope I can provide useful information through my foreign experience to the students who also want to study the exchange program and help them build up the confidence to study abroad. They can step out of their comfort zone to see the world and cultivate the international perspective and improve the language skills.

目錄

目的.....	4
過程.....	5
食.....	5
衣/生活用品.....	6
住.....	6
行.....	7
育.....	8
樂.....	8
心得與建議.....	9

目的

由於我是一個充滿好奇心的人，也渴望可以出國讀書加強自己的獨立性與能力，可由於家中的經濟狀況並非可以輕鬆支付出國留學的費用，而在此次出國交換前，也僅有出國一次到中國的經驗，因此在碩士二年級最後一個學期時，認知到畢業後就必須直接找工作，就再難有可以出國讀書的機會，而我一直憧憬著可以有機會可以與外國人一起分組做報告、討論報告，我也非常希望可以加強與外國人對談的語言能力、獨立的能力、國際觀，以及理解各個國家文化，藉此來增強自己的國際競爭力，也為了未來能夠有更好的能力，對於找工作能夠有更多選擇。因此，在碩士二年級寫完論文，口試完後，我在碩士三年級上學期實習存錢，然後於三年級下學期出國交換。

過程

食

在歐洲大部分的時候都是自己煮飯，但由於我個人的記帳習慣比較差，沒辦法說出大約一個月多少花費，但我覺得就依照個人的預算去買東西，可以花很少（可能一個月 3000 台幣不到都行），也可以花很多，那我自己平常是吃義大利麵、白飯、牛排、三明治等等的（廚具的話，如果沒有認識的前人留下的，可以去 Ikea 買便宜的也夠撐了，Innsbruck 有 Ikea 哦）然後因為 Innsbruck 亞超比較少且小，我之前有一次是到慕尼黑的亞超大採購，就夠我用半年了，但 Innsbruck 的亞超也可以買到想買的食材唷。然後當地的餐廳我個人覺得還是有便宜的，大約十歐上下或是更便宜（例如街邊小吃：Kebap，土耳其烤肉，像沙威瑪那種的），那以下是我推薦 Innsbruck 當地的美食，詳細的價格其實都可以去 google map 上看店家資訊去查詢，另外還有當地的超市我簡單說明一下

推薦餐廳：

- 義大利麵店：pasta bar / mamma mia
- 尼泊爾料理：Momoness（便宜、好吃、份量大）
- Pizza：Solo Per Te（這家也有賣 Kebap）/ Una Pizza（稍貴一點點）
- Kebap：直接 google map 搜尋 Kebap，評論不太差的我覺得都好吃
- 亞洲餐廳吃到飽：Restaurante Haikky / Teppan Wok / Victoria Sushi Bar（便宜到貴-由左到右，阿平日中午吃是最便宜的，要看各家店的價格資訊）
- 冰淇淋：Tomaselli Gelateria（我的摯愛）

超市說明：

- Spar / Eurospar / Interspar：這三個由小到大-左到右，spar 可以想成大一點的 seven，Eurospar 是全聯，interspar 可以想成家樂福量販店那種，因為我的宿舍旁邊就是 Eurospar 所以最常去這邊買，然後可以買到羅勒葉，但有點貴就是了（羅勒跟九層塔是親戚，所以我常做羅勒煎蛋，他們味道很像）
- Mpreis：我也蠻喜歡去逛 Mpreis 的，他的白米很好吃，最便宜的那款，但是買不到羅勒
- Billa：很少去，好像比 Mpreis 貴一點吧
- Hofer：買蔬果和肉最便宜，還有一些酒也是，但酒、飲料的品類較少，然後我也很喜歡在這邊買雞塊或是一些冷凍炸物 或是冷凍 pizza

衣/生活用品

我是去上半年，2月底至八月中，但實際我過的冬天大約2月底至4月中就結束了，因為4月是歐洲的復活節，當時學校放了快三週的假期，因此我跑去西班牙旅遊，而當時的西班牙是可以白天短袖晚上配外套的，所以只過了一個多月的冬天，個人覺得看個人行李量以及預算，不然可以多帶一些，不想穿或舊的冬衣毛衣來，然後回國前就舊衣回收掉，而Innsbruck當地是可以買到一些便宜的毛衣的，差不多3月他們就會開始換季，毛衣會賣得很便宜，大約20歐或是更便宜就可以買到好看又舒服的毛衣了，夏衣也理所當然買得到。但Innsbruck買鞋的店就很少，只有在Sillpark有個潮鞋店可以買到nike那之類品牌的鞋子，Intersport也有但種類少，可能就是要大城市，像慕尼黑、維也納那種程式才比較有多種類可以挑選。Innsbruck有三個主要的購物中心：Kaufhaus Tyrol / Sillpark / DEZ Innsbruck（DEZ稍遠），下面說一下，我自己平常會逛的店家（不只服飾店）：

- 服飾店：H&M / Only / Vero Moda / New Yorker (超便宜，讚)
- 運動用品店：Intersport（連鎖店，可以買到nike / adidas等或登山、攀岩、自行車用品） / SPORTLER Alpine Flagship（登山攀岩用品為主）
- 其他：Media market（可以退稅，可以買到各類電器用品、電動牙刷、蘋果產品、耳機、音響）

住

等到交換錄取拿到的時候，裡面會有申請宿舍的教學，那我後來是住到了home4student的Tirolerheim宿舍雙人房C棟，我住在Innsbruck機場附近，離火車站大約搭電車15分鐘的距離，所以就需買交通學期票，然後大約10分鐘就到學校了，旁邊有Eurospar / DM，走路5分鐘也有Mpreis。然後我非常喜歡我的宿舍，唯一的缺點就是跟別的宿舍相比離市區稍遠一點，然後必須靠大眾運輸移動，所以有時候如果是一大早的火車，或是半夜的時候要搭車，班次就會比較少。然後我的宿舍有後花園，可以烤肉，學生們常常會開趴，或是在庭院喝酒聊天（但太晚太吵會被別的學生罵），地下室也有個開趴的廳，也有音樂室和健身房，但這三個我都沒去過。圖片的話Oead的網站可以找到各個宿舍的介紹和圖片，然後每個宿舍都有基本上應該都有wifi不用自己帶wifi盒子，至少我的宿舍不用。我會喜歡我的宿舍原因呢，主要還是我這一層的人都很nice，我們互相認識、聊天，會一起出去喝酒等等的，但很depends，我上下樓層的人們，他們彼此就沒這麼熱絡。另外我想補充的是，由於我住雙人房是義大利室友，我們因為生活習慣和文化差異的關係曾有過很激烈的爭執，例如她看影片聲音會播超大聲，或是三月半夜冷得要死，她窗戶會半夜突然打開超大等等的，所以我認為如果是想要練語言能力的或是交朋友的，建議還是多

參加 Erasmus 的活動（Erasmus 是一個類似統籌所有歐洲交換生的組織，但也會分 Innsbruck 地區的 Erasmus 或是 Wien 地區的之類的）、去酒吧或是課堂上多認識一些人，不然除非你有預算考量，我一率建議單人房，不過室友的好壞是概率問題，也有可能遇到很好的變成可以一起出去玩的旅伴，但就一樣個人需求取捨好就可以了。

其他宿舍的介紹，我就以我了解的部分說明，這些宿舍基本上直接 google map 上搜尋我打的名稱，就可以知道他們的地理位置了：

- Höttinger Au

若是想要認識很多外國人，或愛趴踢的人可以考慮這間宿舍- Höttinger Au，然後他們斜對面又是 Erasmus 常常聚會喝酒的點，所以很方便，而且這個宿舍是可以考慮不用買交通票的，走路 20 分鐘左右到學校吧，10 分多鐘到市區，但是如果你剛好住在開趴的那層樓，那一定會被吵死，所以自己可以衡量住宿的需求。然後很多亞洲交換的學生在那邊，因為我朋友在那邊認識很多日本人和韓國人。

- Wirtschaftshilfe

我去過我朋友的房間，房間空間蠻大的，離 sillpark 走路五分鐘吧，離火車站也很近，走路去學校也很近。

- Studentenwohnheim Campus Dreieiligen

我只在外觀看過，很舊，聽說裡面也很舊，然後他的雙人房是連隔個櫃子都沒有的那種，兩張床只有隔一個床頭櫃。

Oead 網址：<https://www.oeadstudenthousing.at/en/>

行

那由於我住的宿舍比較遠一點，所以我直接買學期的交通票，他有分 Tyrol 和 Innsbruck，那 Tyrol 是整個州的交通都可以免費搭乘(包括火車)，那因為我喜歡到處旅遊和爬山，我就直接買了 Tyrol semester ticket card，我沒記錯的話價格大約是 190 歐，但我個人使覺得非常划算，畢竟我如果要去市區，我一定得搭車，但我也不用怕被查票等等的，我個人的經驗是有被查過三次，所以，能不能躲過查票只能看個人運氣了哦，但買 tyrol 的還有個好處是，如果要坐火車往維也納方向的話，車票可以買 Tyrol 州內往維也納的最後一個站在開始買票就可以了，可以省個一站或兩站的車票錢，這樣我覺得也是划算了。然後在奧地利的交通 APP，我推薦可以下載，VVT / IVB / OBB，因為我覺得用網路線上付款買票很快，不喜歡拿實體卡或實體票，所以我的學期票也是有用在 APP 裏，查票的時候給他掃手機 QRcode 就可以了。

育

那因為我是企管系的，因此我是讀 Innsbruck 大學的管理學院，那這邊 Innsbruck 大學的管理學院與其他任何學院，他們負責處理交換生的單位是完全不一樣的，所以要看交換資訊要去 Innsbruck 大學 IWW 的 Sowi 去看的，我下面也會附上他們學院的網址，在這個網址可以找到交換資訊、課程資訊，包括未來送出申請資料以及選課都會在這，所以別搞混了哦，那選課的部分呢，可以參考政治大學王嘉好學姊的心得，包括怎麼選課，她都寫的鉅細靡遺，然後我相信大家去交換後，一定也會認識其他系或其他學校的台灣交換生，到時候可以互相討論要選的課。

IWW 管理學院網址：<https://lfuonline.uibk.ac.at/public/lfuonline.home>

樂

那 Innsbruck 是位在奧地利最南端的大城市，距離慕尼黑只要搭火車 2 小時，距離維也納搭火車 4.5 小時，所以若要去歐洲其他國家玩，都可以至這兩個城市搭飛機等等的。那 Innsbruck 內，首先當然就是北山纜車一定要去參觀，可以搭纜車到最上面，再走個 10 分鐘就到山頂，所以是平常沒在運動的人都可以享受到登頂的美景哦，然後也可以加入台灣學生在歐洲的 FB 社團，上面可以看到許多人在徵旅伴，因此看到心動的旅程，剛好時間也可以的話，就可以多去走走，增廣見聞，認識朋友哦。

心得與建議

我到現在仍非常感激我有這次出國交換的經驗，不論我的家人、老師、學校、同學、朋友，這是一生難忘且寶貴的經驗，因為確實在當初出國前所設下的目標，我都達到了，不論我的語言能力，從不敢跟外國人交談，到現在英文運用自如，或是獨立性，我現在可以一個人遊歐都不是問題，端看你要怎麼去過這半年或一年的交換或留學生活。其次，以前在台灣會覺得，我看看國際新聞，或從網路上得知一些文化差異的資訊，即是擁有國際觀，但歷經這半年在國外生活的時間，我理解到真正的國際觀，得還是須由你親自去體驗，並且與不同國家的人相處過後，你才能體會到，各個國家的人價值觀及文化上的差異，就像是你跟沒有來過的外國朋友介紹台灣，但你一定還是會覺得，還是得對方親自來過台灣才能夠理解你所介紹的台灣，是一樣的意思，所以利用半年的時候，我認為帶來的收穫是超出你預期的。但我也建議出國交換的同學們，一開始可能大多數人還是會跟其他台灣的交換生一起出遊玩、生活等等的，但建議還是給自己多點機會跟外國人相處，否則，我認為能夠達成獨立自主的機會不大，但還是端看自己對於出國交換的期許以及目標。

以下是我給予各位未來交換生的建議以及注意事項：

1. 買一個掛脖子的掛鏈，掛手機，我自己是在賣手機殼的店買了一個簡單的，因為我是一個很容易把手機忘在餐桌上的人，然後我出國又怕被搶，所以我就用個手機掛脖，真的非常方便，我一同交換的朋友看到都說真的該買一條，而且這樣把手伸出去船外、牆外拍照，都不怕掉下去不見。
2. 要拿去國外刷卡的信用卡或金融卡，一定要開通國外刷卡功能，去設定四位 pin 碼，還有國外線上轉帳功能，因為在國內通常會寄手機簡訊接收驗證碼，但到國外會換 sim 卡，所以一定要打電話去自己的銀行，確認接收驗證碼的服務可以怎麼因應，除非你都不會線上刷卡，但像我自己愛用各種交通 App 買車票或是機票，就都很方便。
3. 自己隨身的包包一定要背好看好，其實我去交換的時候，我並不覺得歐洲有大家說得這麼危險，搶劫偷竊等等的，有可能是因為疫情，旅客減少，相對這類事件也減少，但我身邊還是有人遇到偷竊的事件，不論在外面玩，或是在青旅，洗個澡包包都會整個被偷走，手機、錢包、護照直接再見，所以背在身上的包包，人多的時候就要背在前面，並且，首要放在包包洞口的地方，因為還會有人背在前面，但沒注意，就被人家扒走錢包(我朋友)，斜背包後背包都一樣，但歐洲有時候很 chill 所以很容易鬆懈，但就要記得保持警惕心。還有住青旅一樣，重要的錢包、手機、護照，沒有鎖進置物櫃，就都一起帶去洗澡等等的，防人之心不可無哦。