

國立成功大學 出國報告書

報告名稱：112 學年第 2 學期赴奧地利茵斯布魯克專業高等學院出國報告書

出國期間：2024 年 02 月 022 日~2024 年 07 月 30 日

單位：國立成功大學_社會科學院_心理系

職稱：學士

姓名：黃湘雯

中華民國 113 年 06 月 27 日

中文及英文摘要

中文摘要：本出國報告書包含本人此次於112年第二學年度至奧地利茵斯布魯克高等專業學院交換之目的、申請過程、研修期間、心得及注意事項。本人就讀成功大學心理系大四，交換之系所為 Business and Management，交換期間為2024年03月04日至2024年06月30日，到達奧地利茵斯布魯克之日期為2024年02月22日，離開奧地利茵斯布魯克之日期為2024年06月28日。期間除了修習該校之三門課程：領導學(Leadership)、行銷學(Marketing & Sales2)、以及商業心理學(Business Psychology & Change)，還有利用課餘時間至其他國家旅遊（包含芬蘭、希臘、義大利、荷蘭等），以上過程皆會包含於此報告書中。

Abstract: This report includes the purpose of exchange, applying process (including applying Management Center Innsbruck (MCI) as an exchange school, visa to study at Austria, and dorms), academic period (including the duration of courses, the form of exams and reports, and how the lecturers delivered the courses), reflections, and things which need to be pay attention to during the exchange period at MCI, Austria (for example: the register and deregister at the city hall) on the second semester of 2024. I'm a fourth-grader student majoring Psychology at National Cheng Kung University (NCKU), but the department which I studied at MCI was Business and Management. The officially academic period is from 2024/03/04 to 2024/06/30. However, I arrived at Innsbruck on 2024/02/22 and left Innsbruck on 2024/06/28. In this exchange period, I not only took 3 courses (including Leadership, Marketing & Sales2, and Business Psychology & Change), but also went to other countries in Europe to travel (including Finland, Greece, Italy, Netherlands, etc.). The experience, including courses I took in MCI, places I went to travel during the semester, accommodations during the trips, dorms at Innsbruck, cultures from different countries, groceries from supermarkets, transportations in and outside of Innsbruck, costs etc., during this period will all be mentioned in this repor

目次

一、目的 P.4

二、申請過程 P.5-P.6

三、研修期間 P.7

四、心得及注意事項 P.8

五、附錄 P.9-P.11

一、目的

本人於交換期間就讀於國立成功大學心理系大四，由於在 112 年第一學年度，便將心理系畢業所需門檻之學分修畢，也於 112 年第二學年度順利畢業，因此此次交換之目的並不著重於學分之獲得，而是將重心放在了解西方大學生上課之氛圍、制度、英語口說練習、以及文化體驗，以便決定往後之研究所是否想要於國外就讀。而此次體驗讓我了解到自己非常喜歡西方學校上課之氛圍，也決定前往歐洲國家就讀研究所，原因將於「研修期間」提及。

二、申請過程

甄選過程：

本人於 2023 年 03 月，大三下學期決定出國交換。因為成績於系上一直都處在前面的位置，因此我沒有特別注意學業成績標準。但是為了達到出國交換門檻，以及成大心理系畢業門檻，所以花費一個多月的時間，自行準備多益 TOEIC 考試，並於 2024/05/02 公佈成績，達到 975/990，符合申請門檻。然而於申請交換校時，多數學校並不採用 TOEIC 成績，因此在選擇學校時，我特別注意若沒有其他英語檢定成績，該校是否有補救措施。而因斯布魯克專業高等學院 (MCI) 雖然不採用 TOEIC，但是該校具有校內英文檢定，通過以後便符合英語能力資格，所以是我的第一志願，至於校內英語檢定內容，將會於下一段「薦外申請階段」提及。甄選時，除了英語檢定成績，仍須準備英文自傳、英文讀書計畫、甄選申請表、中文成績單、其他有利資料等。於準備期間，因為於資料分析社認識一位於 2022 年 9 月至 MCI 交換之學生，因此我有請她幫我修改自傳、讀書計畫，而她也建議我可以找導師幫忙寫推薦信，所以我的其他有利資料，除了書卷獎之獎狀、過往與外籍生互動之照片、2022 年下半年度於私立補習班擔任英文老師之照片、參加資料分析社期間做過的專案內容、以及於大一時辦理營隊的照片，還有一封推薦信。

薦外申請階段：

在順利通過校內甄選，並錄取第一志願奧地利茵斯布魯克高等專業學院 (MCI) 後，需記得於期限內繳交錄取資格確認書，並且繳交保證金 \$2,000，否則將會被取消資格。獲得資格後，於 2023 年 09 月 06 日收到成大國際事務處之信件，提及 MCI 已開始交換生提名作業，需要我填妥資料，並寄回給國際處，國際處會再開始向 MCI 進行提名作業。在這個作業中，需要選擇想要進行交換的系所，我一開始選擇 Social Work，但是因為校方於 2024 年春季班並沒有提供該系的課程，因此我被校方分到 Business and Management。MCI 在提名結束後，於 2023 年 09 月 12 日寄電子信件通知，會於 2023 年 10 月中旬或月底前提供登入學校系統的帳號與密碼，以便我可以進行線上申請作業（須準備英文成績單、個人照片、護照影本、以及英文檢定證明，同時選擇想要的課程）。然而在 2023 年 11 月 1 日時，MCI 尚未進行任何通知，因此我便寄信詢問 MCI 校方人員，以及成大國際處人員，而 MCI 通知是因為 IT 相關技術問題，所以有所延遲。MCI 最終於 2023 年 11 月 07 日提供登入資料，並且將線上申請分成兩步驟，一為上傳前述之資料（英文成績單、個人照片、護照影本、以及英文檢定證明，若沒有校方認可的英文檢定證明，也須在這步驟完成校方提供之校內英文檢定。檢定內容為校方會提供兩篇英文文章，需於 45 分鐘內，完成選擇題，而答案都會在文章當中，只需找到答案並填入即可。），二為 Learning Agreement，此 Agreement 之目的為需要成大校方同意你於 MCI 所修習的課程，需將紙本印出，並給成大校方簽名後，再掃描上傳至 MCI 網站。以上所有手續皆完成以後，MCI 於 2023 年 11 月 17 日寄出 Acceptance Letter，亦即正式錄取春季班交換生。

然而，在這階段有兩件事需要注意，第一件事是成大交換生獎學金之申請，我於 2023 年 11 月 17 日正式被 MCI 錄取，然而成大校內獎學金之申請截止日為 2023 年 10 月 31 日，所以顯然當我確定可以出國以後，已經無法申請校內獎學金，因此若想要申請獎學金，需要提早進行。第二件事是宿舍，因為茵斯布魯克之學生宿舍不多，MCI 也沒有提供宿舍，所以要提早進行申請，因為有些學生甚至在 2023 年 09 月就開始申請了。我最後是在 MCI 提供的其他住宿選擇中，找到宿舍，不過該宿舍位於半山腰，交通上不太方便，而

且同住的學生多為寄宿學校的學生，有些影響住宿體驗，但仍有不少好處，稍後會在心得中提及。

簽證辦理：

若想要奧地利讀書，必須至奧地利台北辦事處申請 Visa D，該簽證讓學生可以在歐洲地區滯留半年。申請簽證時，須準備以下文件：填妥奧地利台北辦事處網站提供之表格、護照之正本與影本、1 張護照規格證件照、來回機票訂位、身分證影本、奧地利校方入學許可、台灣大學之在學證明書、財力證明（存摺影本）、奧地利住宿證明、申根地區旅遊健康保險、以及簽證費用（150 歐元，但申請時需支付台幣）。簽證申請後到實際發下來大概只需要三天的時間，但是保險起見也可以提早兩個禮拜申請。另外，申請簽證的過程中，也需要將護照留在辦事處，這點也需要特別注意。

抵達交換校前行政手續：

在抵達奧地利以前，除了需申請簽證以外，尚須自行尋找並申請符合標準之保險。考慮到方便性，我並沒有申請台灣本土的保險，而是選擇「安達」，因為該公司為全球性的公司，到時若真的需要使用到保險，要找到在歐洲的聯絡處會較為方便。

三、研修期間

抵達時行政手續：

在入住宿舍以後，需填妥宿舍提供之表單（或可由 MCI 提供之資料找到該表單），並至市政府辦理居民登記。

研修過程：

由於我只有選修三門課，加上 MCI 多半是密集課程，所以負擔很輕，也有很多額外的時間可以安排旅遊。考試的方式多是申論題，選擇題的比例不高，甚至可能全部申論題，有時只有報告而沒有期末考。而經過這學期，我發現自己很喜歡歐洲上課的氛圍。與台灣大學生多半是坐著聽課不同，幾乎每一堂課都有小組討論與報告。因為是密集課程的緣故，我所選的課程都是整天的課，從早上 9 點到中午 12 點聽教授上課以後，下午的時間從 1 點半開始到 4 點半，多半會是討論與報告時間。

食/衣/住/行/樂：

因斯布魯克是西方國家著名的滑雪勝地，又因為座落在阿爾卑斯山谷間，因此基本的休閒活動就是滑雪與登山，對於喜歡戶外運動的學生來說非常適合。當然在學期間，會有許多學生舉辦的派對或活動可以參加，例如 ESN 便是專門辦理交換生活活動的團體，他們會於 Whatsapp 公告每週有哪些活動可以參加，有時也會舉辦大家一起搭乘遊覽車出遊的活動，例如與 ESN 一起去義大利 Verona 或 Hallstatt 等。若評估自己會經常與 ESN 出遊或是使用 Flixbus、Ryanair 等交通工具，可以在 Orientation Day 購買 ESN 卡，參加活動可以有折扣，並且除了搭乘 Flixbus 以及 Ryanair 可以享有 9 折優惠，最划算的是在前四趟搭乘 Ryanair 的旅程中，可以享有免費行李托運，因為在廉航中加購行李托運是很貴的。

也因為茵斯布魯克是滑雪觀光勝地，因此消費較歐洲其他地方高，並且亞洲料理並不多，在我認為較符合亞洲人胃口的韓式餐廳 MISO，光是一個烤肉飯套餐就要 15 歐元，因此多半的時間都是自己煮比較划算。

在因斯布魯克有幾間大型常見超市，包含：Spar、Mperis、Hofer、Bella，我最常去的是 Spar 以及 Hofer，Hofer 提供之網卡非常便宜，一個月只要台幣 500 元就可以使用 43GB 並且 5G 的網路，該網路也可以在歐洲其他國家使用，因此在申根地區旅遊就不需要額外購買 eSIM。而在超市中，我最常買的食材就是義大利麵與義大利麵醬料，義大利麵醬料大概 4 歐元左右，可以使用四次，義大利麵也相當便宜。

若需要購買衣物，因斯布魯克也有需多大型購物中心，譬如：DEZ 以及市政府樓下的商場。若需要購買傢俱，則可以至 DEZ 旁邊的 ikea 購買。

交換期間除了探索因斯布魯克，也可以至其他鄰近申根國家進行旅遊。一開始我認為因斯布魯克有機場相當便利，但是因為是小型機場的緣故，所以費用也相對較高。若需要搭乘飛機，我多半會到維也納搭乘廉價航空 Ryanair，從因斯布魯克至維也納搭乘火車大概需要花費五個小時，從因斯布魯克至慕尼黑大概需要兩小時，但是因為慕尼黑機場並沒有廉價航空 Ryanair，因此最好的選擇還是到維也納搭乘飛機。

返國前手續：

在離開因斯布魯克以前，需至市政府註銷居民登記。

四、心得及建議事項

在因斯布魯克，或說是歐洲交換的這五個月，我發現比起台灣的文化，我更喜歡歐洲的氛圍。也因此，未來我會希望自己在歐洲讀書甚至是就業。但這過程當中也讓我認識到許多歐洲生活的不便，例如：在歐洲要看醫生真的很不方便，所以在出國前應該先至台灣診所備妥所有可能會需要的藥物。像我就因為眼睛患有 Thygeson，並且在六月復發，導致我有兩個月的時間有一隻眼睛都看不見。總而言之，非常建議學弟妹可以在大學期間出國交換，我認為可以更清楚知道自己想要什麼，對於未來可以有哪些規劃並且及早準備。

五、附錄





