

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114 學年第 1 學期赴奧地利 因斯布魯克大學出國報告書

出國期間：2025 年 09 月 04 日~2026 年 02 月 15 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學社會科學院經濟系

職稱：學士

姓名：范姜紫萁

中華民國 115 年 02 月 24 日

摘要

這份報告記錄的是我 2025 到 2026 年在奧地利因斯布魯克大學交換的經歷，從一開始不知道要申請哪裡、到真的落地生活、再到收拾行李回台灣的經驗分享與心路歷程。

當初準備的時候很多資訊要自己拼湊，常常不確定自己做的對不對，所以這篇除了分享在因斯布魯克的生活體驗，也希望對之後要申請的人有實質幫助——知道流程大概長什麼樣子、有哪些事要趁早做、哪些坑可以避開。因斯布魯克是個被阿爾卑斯山包圍的城市，國際生很多、氣氛很特別，這半年也讓我有機會走訪十幾個國家、認識來自世界各地的朋友。希望讀完之後有人對交換這件事多了一點了解，或是多了一點想出去試試看的念頭。

Abstract

This report documents my exchange experience at the University of Innsbruck in Austria during the 2025–2026 academic year, covering everything from the early stage of not knowing where to apply, to actually settling into life there, to eventually packing up and heading back to Taiwan.

A lot of the preparation involved piecing together information on my own, and I often wasn't sure if I was doing things right. So beyond sharing what life in Innsbruck was actually like, I also wanted this to be something genuinely useful for anyone planning to apply — a clearer sense of how the process works, what to get started on early, and what to watch out for along the way. Innsbruck itself is a city tucked in the Alps, with a high proportion of international students and an atmosphere that's hard to fully describe until you've been there. Over the course of the semester, I had the chance to travel to over ten countries and meet people from all around the world, which ended up being just as formative as the academic experience itself.

Hopefully this report gives future exchange students a more complete picture of what to expect, and maybe even nudges a few more people into taking the leap and trying something new.

目次

一、 目的	1
二、 申請過程與行前準備	1
1. 校內申請	1
2. 交換校申請	
3. 宿舍申請	
4. 簽證	2
5. 機票	2
三、 抵達初期之行政手續	2
1. 銀行	2
2. 手機門號	2
3. 學生證	2
四、 修課經驗	2
五、 國外生活	3
1. 天氣	3
2. 推薦景點	3
3. 飲食	3
4. 聖誕期間的因斯布魯克	3
六、 心得及建議事項	4
七、 附錄	5

一、目的

出國交換一直是我給自己的大學目標，因為不確定之後會不會出去讀研，想趁這個機會先體驗看看在國外生活是什麼感覺。一開始完全沒頭緒要去哪，後來去問了系上老師，最後決定以「想體驗哪裡的文化」、「喜不喜歡那個國家」還有「英文流不流通」這三個方向來選擇。

因斯布魯克是被阿爾卑斯山包圍的城市，當初就是被那裡的景色吸引。這裡國際生比例很高，英文溝通完全沒問題，不會德文在學業及生活上也完全沒問題。因為是滑雪勝地，冬天很多人特地來這裡交換，我申請的 SoWi 學院一學期就有將近一百個交換生。

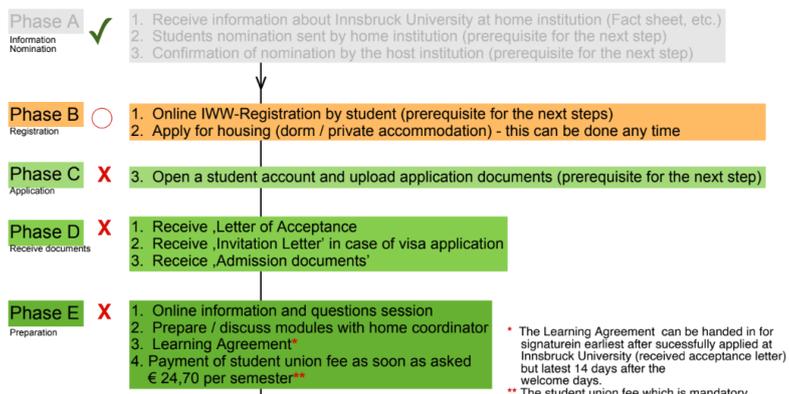
二、申請過程與行前準備

1. 校內申請

截止日期大概在說明會上才會公布，所以有打算申請的話可以早點準備。我大概暑假開始讀雅思，九月初直接在成大考，十月再來寫自傳和讀書計畫。

2. 交換校申請

交換校申請過程的洽談，不會經由國際處，全程會是我們自己負責。SOWI 負責的窗口是 Christoph，他是一個比較嚴格口氣很直的人，非常不喜歡學生遲到、洽談過程中沒有仔細閱讀他給的資料，寫信時記得用 Dear Christoph 開頭。我大約在三月中才收到 Christoph 的第一封聯絡信件，他每封信件都會清楚說明該做的事情，大智的流程如下圖。完成 IWW-REGISTRATION、註冊學生帳號及上傳申請文件，完成這些步驟，收到 Invitation Letter 後就算完成交換校申請了。後續選課作業可以等到 online session 再來研究。



3. 宿舍申請

因斯布魯克的住宿非常熱門!!收到 Christoph 的第一封信後就可以開始申請了!!我當初三月中就申請了，六月底才排到宿舍，單人房通常會排比較久，如果想要早點拿到宿舍，可以申請雙人房。我是利用 OEAD 平台申請，最後拿到 GreenINN 單

人房。GreenINN 雖然不像 Hottinger 比較多台灣人申請(比較多歐洲人)，也不像他們有每一層的樓長及很多活動(因為他是新宿舍，我剛好是第一批住進去的)，但個人非常推!! 這邊很有個人空間、所有東西都非常新和乾淨、每個禮拜都有清潔人員打掃房間，離 Flixbus 及 OBB 站非常近，旅遊要搭早班時非常感謝自己選這裡可以多睡一點、搭晚班回來時也不用拿大包小包坐公車回家。比較惱人的是房內的火災警鈴過度敏感，一學期大概亂響了十幾次；有人使用公共空間又沒自己處理玻璃回收時會把公共廚房鎖起來。但還是老話一句若經費足夠或非常需要自己空間的人，請選 GreenINN 單人房~~

4. 簽證

拿到因斯布魯克大學的 letter of acceptance 及住宿申請後就可以著手簽證事宜了。去奧地利在台辦事處前記得先打電話或寄信去預約，預約日當天繳交簽證費(我那時是台幣 6550)，一周後就會拿到簽證了。

5. 機票

推薦選機票有附兩件行李或學生有免費加一件行李的航空，我那時選中國國際航空因為機票本身便宜一點，但來回加購行李後快四萬台幣，完全不划算。然後，除非想順便玩維也納，飛到慕尼黑機場方便很多，不只節省時間，也省下 OBB 的費用(因斯布魯克到維也納來回的火車大約台幣三千)。

三、抵達初期之行政手續

1. 銀行

我是辦 Revolut 的帳號，若用台灣電話一直收不到驗證碼的話，可以辦完奧地利手機門號再來申請。Revolut 蠻方便的，去各個國家刷這張卡都沒有問題，經驗裡只有在繳 SoWi 學生費的時候刷不了這張卡手機門號

直接去 Hofer 買 SIM 卡，下載 HOT App 選方案。平常每月 9.9 歐就夠用，出國比較多的月份可以線上升級，國際漫遊比較夠用。

2. 學生證

SoWi 的學生在 Introduction day 那天會拿到學生證，他會教用繳費機繳費及蓋章，要記得繳費，學生證才算被開通。

四、修課經驗

1. **German I:** 非常推薦 Julia 的課，Julia 人非常好，上課氛圍輕鬆有趣，老師上課經常搭配一些小遊戲和分組練習口說，偶爾也會辦 International breakfast，各國同學帶各自國家的食物。一次期中一次期末(期末會加上口說)，有認真寫作業的話考試不是問題，還會有一個德文報告要介紹你的家鄉。

- 2. International Monetary Economics and International:** 模組課程包含 VU 和 PS 兩部分。VU 有三次考試，題型與上課例題相近。PS 採分組讀 paper 報告，最後需針對其他組的報告撰寫心得。
- 3. International Management I:** 也是有 SE 和 VO 兩部分，VO 只考一次期末。SE 會需要很多的小組討論，每組會負責四個報告，但不是每個人都要上台，看組內分工情況而定。這堂課的老師們會引導學生發表，對於學生的想法也會給予見解，我很喜歡這種會一來一往的上課模式。

五、國外生活

1. 天氣

冬天的因斯布魯克沒有想像中冷，九月初大概 15 度，最冷的時候一月會到零下八度，但我去的時候晴天特別多，所以平時還是經常去公園或湖邊曬太陽，沒有想像中冷。

2. 推薦景點

Serlesbahnen: 冬天是滑雪場及雪橇場，夏天也有滑車可以玩。若因為預算沒有嘗試滑雪，可以試試雪橇，三小時的纜車票加上雪橇租借大約 40 歐。

Olympiaworld: 下午及晚上八點後可以去戶外溜冰場溜冰，下午去可以同時欣賞山景，學生票加上拎溜冰鞋租借一次十歐。

Baggersee: 從 SoWi 搭公車出發大約半小時就抵達超美能欣賞山景的湖邊，經常跟其他交換生一起去那邊躺著曬太陽、寫日記。

3. 飲食：

LE MURGE: 我在 GreenINN 附近發掘到的愛店，大概每個禮拜都會去那邊報到，是一個義大利餐廳，但非正餐時間也很多人在那邊喝咖啡。喜歡早上點一個巧克力可頌和卡布奇諾坐在戶外曬太陽，這樣只要 5.6 歐比附近很多咖啡廳便宜，老板人也很好。

Stiftskeller: 奧地利傳統餐廳，餐點選擇多樣裝潢溫馨可愛。

4. 聖誕期間的因斯布魯克：

約 11 月時，主街跟舊城區就會開始布置聖誕節裝飾，整個因斯布魯克晚上會變得很熱鬧。因斯布魯克會有很多聖誕市集但每個都很小，有些在山上。阿爾卑斯山區比較獨特的聖誕節傳統是聖誕節會有人裝扮成 Krampus，傳說中負責懲罰頑皮小孩的聖誕惡魔，會掛著很多鈴鐺拿著一個鞭子，會打路人(純屬好玩不會痛)。

推薦附近一家熱紅酒店叫 Fischerhausl，蠻多當地學生會去那邊，蘋果酒很好喝。

六、心得及建議事項

這半年對我來說像夢一樣，雖然時間短暫，但這個地方讓我成長很多。經過半年後，再度收拾行李回台灣時，我知道我已經跟半年前的自己不一樣了。很慶幸當初申請的地方是因斯布魯克，這個阿爾卑斯山腳的美很值得親眼見證。這期間走過了十一幾個國家、見證了各地的美景，也認識了很多來自世界各地的朋友，認識了各個地方的文化。有時候跟外國人一起去其他國家旅遊，會發現很有趣的生活習慣，在廚房看各地的人主不同的料理也很有趣。

最大的文化衝擊是他們很勇於表達自己的想法，尤其在討論課上會很多人直接說：「我不同意你的想法，因為……。」這在台灣的課堂上很少看到，老師也都會很支持學生講出自己的想法，不會批評任何意見不同的聲音。

抽離了舊的環境，到了一個全新的地方，我看見大家都在自己的時區發光發熱，讓我學會更專注於自己不被其他人影響。因為這是我第一次自己到人生地不熟的地方生活，從不會煮飯到能煮三餐、從自己待著不知道要幹嘛到學會和自己獨處、從害怕自己英文講得不夠好到跟外國朋友溝通也不怕。這段經歷將會是我人生中非常重要的回憶，很感謝學校與家人朋友們的支持，讓我有機會看看這個世界。

七、附錄

