

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112 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：2023 年 9 月 4 日～2024 年 2 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心理學系

職稱：學士

姓名：陳美伶

中華民國 113 年 2 月 24 日

中文摘要

交換準備過程或許很辛苦、出國前準備或許很麻煩，在這中間我也曾經想過放棄，但最後我還是努力撐了下去，最後幫自己完成了夢想。Innsbruck 是個美麗的小城市，四面環山，純樸而清幽。在人生地不熟、甚至語言不通的情況下，或許會遇到一些挫折，但最終都能靠著自己順利解決。在這半年內我體驗了很多新事物，也擁有了許多寶貴的經驗與回憶，這一切都將會是一生中最難能可貴的體驗。選擇去交換是我這輩子做過最正確的決定，在這期間我變得更加獨立、認識了來自世界各地的好朋友、在不同的環境下上課以及生活，這一切都將會是讓我未來更茁壯的養分。

英文摘要

The process of preparing for my exchange journey was a profound and arduous experience, marked by moments of doubt and contemplation of abandonment.

Nevertheless, I summoned the strength to persist, ultimately realizing my long-held dream. Innsbruck, a city unknown to me until my arrival, greeted me with its breathtaking natural beauty, nestled amidst awe-inspiring mountains and exuding a sense of tranquility and simplicity. Despite grappling with initial language barriers and cultural disparities, I confronted and surmounted myriad challenges with unwavering determination and resilience.

As an exchange student of NCKU, I was granted a singular opportunity to immerse myself in a foreign environment, fostering enduring friendships, cultivating invaluable experiences, and weaving cherished memories in the tapestry of my journey. Each interaction and adventure served to enrich and elevate my personal odyssey, leaving an indelible imprint on my soul.

Opting to embark on this transformative voyage stands as the pinnacle of my life's decisions. Through six transformative months, I embraced newfound independence, forged connections with individuals hailing from diverse backgrounds, navigated the intricacies of academic pursuits, and adapted to the rhythms of a novel way of life. These experiences, while challenging, have equipped me with an unwavering sense of resilience and fortitude, preparing me to confront the trials and triumphs that await me on the horizon of life's journey.

目次

一、 目的.....	4
二、 過程	
甲、出國前準備.....	4
乙、抵達奧地利.....	5
丙、學期間.....	5
丁、回國前準備.....	6
戊、回國.....	6
三、 心得及建議事項.....	6
四、 附錄.....	7

目的

我從小就有一個出國交換的夢，因此這次申請交換最大的目的是為了完成自己的夢想。簡單來說，交換對我來說不但可以在完全不同的環境下學習，也可以學習如何在一個人生地不熟的地方自立自強地生活，更可以認識來自不同國家的朋友。

首先，交換讓我能到國外大學上學，接觸當地上課資源及上課方式，拓展自己學術上的視野。接著，交換可以讓我培養自己的獨立性。由於這半年都獨自在國外生活，有許多大大小小的事都需要自己去解決，也因此可以讓自己更加獨立。此外，交換也和文化體驗以及語言能力增長有關。藉由在國外長期生活，我們可以更加深入當地的文化、生活、歷史等等。也因為在國外生活，我們需要以外語和他人溝通，因此語文能力會大幅提升。最後，交換可以讓我認識來自世界各地的朋友，培養國際觀之時也讓自己擁有廣闊的交際網絡。

過程

甲、 出國前準備

在出國前約一年就要開始準備英文檢定考試了，在眾多英文檢定中我選擇了托福，並報名補習班著手準備。而在報名簡章出來之後，若是確定自己英文檢定成績以及校內成績有達標，就可以開始準備申請交換，撰寫讀書計畫、自傳等等。

確定錄取上之後要選擇交換學校，有些學校會有語言檢定限制，因此申請時需要額外注意。而在公布交換校名單之後，則要開始與國外學校接洽。此外，還有很多關於國外生活的一切要處理。首先，最重要的是尋找國外的住宿。由於國外的住宿普遍難找，建議提早開始尋找。接著要和交換校那邊確認各種交換事宜，也要跟著行事曆選課。而申請簽證也是一件很重要也很繁瑣的事，特別需要注意的是文件一定要帶齊！申請簽證前要訂好機票、申請完保險，這些都需要預留時間去處理。

除了上述提到的住宿、選課、簽證之外，還要選擇國外的銀行開戶，在歐洲最常用的是網路銀行 Revolut，它很方便、轉帳免手續費，此外還有其他優惠，有興趣可以自己去看看。出國前有許多事情需要準備，這些事大多很繁瑣，切記要細心謹慎地處理，避免漏掉任何重要的細節，讓自己的交換生涯能夠有一個好的開始。

行李準備的部分，我覺得冬季交換生不用帶太多衣服，可以考慮到當地再買，因為奧地利的冬天和台灣的冬天實在差太多了。此外，我覺得最重要的是個人藥物。若是平時有固定在服用的藥物，切記要在出國前和醫生討論好、開慢性處方籤，備好長期的藥物，也要記得去家醫科開一些常備藥物，以備不時之需。

乙、抵達奧地利

長途跋涉之後終於抵達了因斯布魯克，在順利入住之後還有很多瑣碎的事情需要完成。除了採買生活用品之外，很重要的一點是必須向奧地利政府申請人口登記。因斯布魯克的政府機構不太好找，是在一個商場裡面，在抵達奧地利的幾天內要帶著護照、就學證明等文件去申報人口。抽完號碼牌之後就可以在旁邊靜候叫號，除去等待時間之外整個流程其實蠻快的。

丙、學期間

學期間的生活就是學校生活，上課、報告、作業、考試，簡單而純樸。排課時可以嘗試讓自己每個禮拜都有幾天連假，這樣可以更容易地在學期間安排許多小旅行！

我主修心理系，但在一開始選課的時候發現 UIBK 心理系的課幾乎都是德文授課，唯一一堂英文授課的課又有擋修，因此我根本沒辦法選任何心理系的課。但在和雙方學校溝通之下，我還是得以用心理系的名義修課，並拿到這些學分。總之，這學期我總共選了四堂課，分別是 German I for Incomings、Gender Studies、Listening/Speaking I、Introduction to Programming: Programming in R。奧地利的官方語言是德語，雖然平時以英文都能溝通，但學會一點基礎德語能讓我們更融入當地生活，因此我覺得德語是不可或缺的。Gender Studies 是在探討女性主義以及性別間相關的議題，教授會給我們一些文本閱讀，上課方式主要是和大家討論各種議題，最後會有一個報告及期末考試，整體來說是個相當有趣的課。Listening/Speaking I 這堂課就是不斷訓練你的英文聽力與口說，是一堂負擔會有點重，卻也能學到很多東西的課。它主要是開給那些未來想擔任教師的學生修的，因此難度會有點高，建議要修之前多想一想。而 Introduction to Programming: Programming in R 是線上授課的，這是一堂從基礎教起的 R 語言相關課程，可以學到非常多東西！

在社交網絡的部分，除了 WhatsApp 裡有 ESN 國際交換生的群組之外，Facebook 上也可以找到一些有用的社團，例如我們可以在「台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe」社團中尋找旅行的旅伴以及借宿等，是個十分好用的社團！

在學期剛開始的時候我很常參加 ESN 每週的定期聚會，也因此認識了很多好朋友。此外，在學期初也有很多大大小小的活動，多多參與不但可以體驗國外學生的生活，也能認識很多來自世界各地的朋友。

歐洲消費較高，如果每一餐都外食的話生活費會高得嚇人。因此我有時候會去超市（SPAR、HOFER、BELLA）採買食材，自己在宿舍煮。偶爾才會跟朋友去外面用餐，大多是義大利麵、披薩、漢堡、奧地利菜等等。

雖然 Innsbruck 是個小小的大學城，大部分的地方是走路就能到的，但公車和電車還是十分必要的。我在學期初的時候就用「IVB Tickets」這個 APP 買了半年的學生票，它是在這半年內都可以自由搭乘 Tirol 邦裡所有的交通工具，包括火車、電車、公車，我覺得這是一個相當划算的交易！

丁、 回國前準備

我覺得回國前最讓我頭痛的事就是打包行李，建議東西太多的人可以考慮寄一些行李回國，讓打包以及整個旅途更加輕鬆。在退宿之前需要把宿舍整理乾淨，個人物品、食物等都要清空，環境也要打掃乾淨，通常這跟押金退還有很大的關係，因此不可大意！

在離開奧地利之前，需要帶著護照到政府機構辦理 Deregistration。和登記人口時一樣要先抽取號碼牌，整個流程除了等待之外大概只需要兩分鐘。

戊、 回國

回國後在兩個月內需要繳交出國報告書，若有申請獎學金也須將後續流程跑完。在填完交換意見調查表、繳交修課成績單以及出國報告書後，於七日內至出納組受領人平台完成資料登錄，待國際處審核無誤之後就會退還保證金，交換生涯到此即劃下一個完美的句點。

心得及建議事項

先來談談這半年的總花費，一個月生活費大約是三萬台幣，再加上房租約為一萬台幣，一個月大約是四萬台幣。此外，由於在這半年內我去了十個國家旅行，因此還花了不少旅行費，這些花費加起來大約落在三十五萬至四十萬之間。我覺得出國前要先確保自己的存款夠用，才可以避免自己在玩樂的時候還要擔心費用的問題，導致自己玩得不盡興。

接著進入這半年的心得以及建議事項！這半年帶給我的體驗和感受多到難以用文字表達，在許多方面我都感受到自己有所長進，交換帶給我最大的收穫就是讓我得以開闊我的眼界、用力體會這個廣闊的世界。

台灣的英文教育體制向來比較注重讀、寫、聽，在口說方面的訓練相較之下少了很多，讓大部分的台灣學生害怕開口說英文。但既然都來到國外了，我建議大家不要害怕以外語溝通，一定要勇於開口，這樣不但可以精進自己的外語能力，也能更融入國外生活，更能讓自己交到許多要好的外國朋友。

交換生的課相較一般生來說少了很多，時間較為彈性，多了很多時間去各地旅行、玩樂。我選擇不在禮拜一、五排課，讓自己每個禮拜有四天連假，這樣每個禮拜隨時都可以安排小旅行。但也因為給自己的假期太多了，導致我常

常沒有時間讀書，總是在考試前才抱佛腳，讓自己多了好幾倍的壓力。因此我覺得我們需要好好規劃時間，在玩樂與讀書之間取得一個完美的平衡。

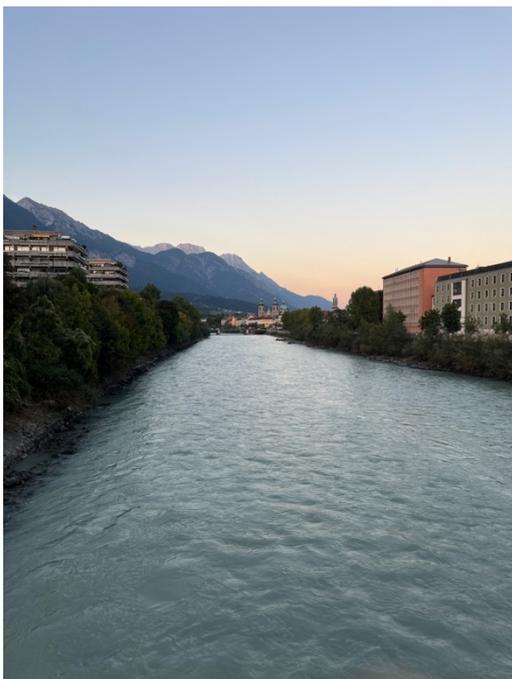
交換生活對於許多人來說應該都是第一次獨自到國外長期生活，有許多事情我們都需要獨自面對、自己處理。有時候會遇到一些不如意的事，例如訂車票之後班次突然被取消，換車票還要多收錢等等，如果遇到這種你覺得不合理的是，我建議可以直接去跟客服反映，不要自己摸摸鼻子理虧。會吵的孩子有糖吃，有一次我就是和客服反應之後獲得所有退款的！

身體狀況比較不好的同學需要注意自己的健康狀況，除了一開始出國前先在台灣領好常備藥之外，也要記得保險。奧地利也有自己的健保制度，它有點類似台灣的健保制度，但我沒有保這個保險所以不太清楚。我在奧地利生病了好幾次，大多數都是靠著自己帶的藥以及長時間的休息來恢復的。有一次去看了醫生，看診費用大約是五十歐元，去藥局拿藥再另外付十幾歐元，著實是一筆不小的費用。

在亞洲長大的我們已經習慣長期處在競爭與壓力之下，每天都汲汲營營地為了未來在努力打拼，卻常常忘了停下腳步好好休息、看看這個世界。歐洲人的生活腳步比我們慢得多，他們平時就喜歡享受生活，在努力之餘也不忘犒賞自己，抓緊時間旅遊、玩樂。這是在這半年內學會的生活觀，我認為若是能平衡亞洲人和歐洲人的生活觀，便能活得十分精彩。我們應該在該努力的時候好好努力，也要在努力之餘安排時間讓自己停下腳步休息，出去旅行看看這個世界、約約朋友談天說地，用力生活卻也用力享受人生。

附錄

● 因河壯麗的風景



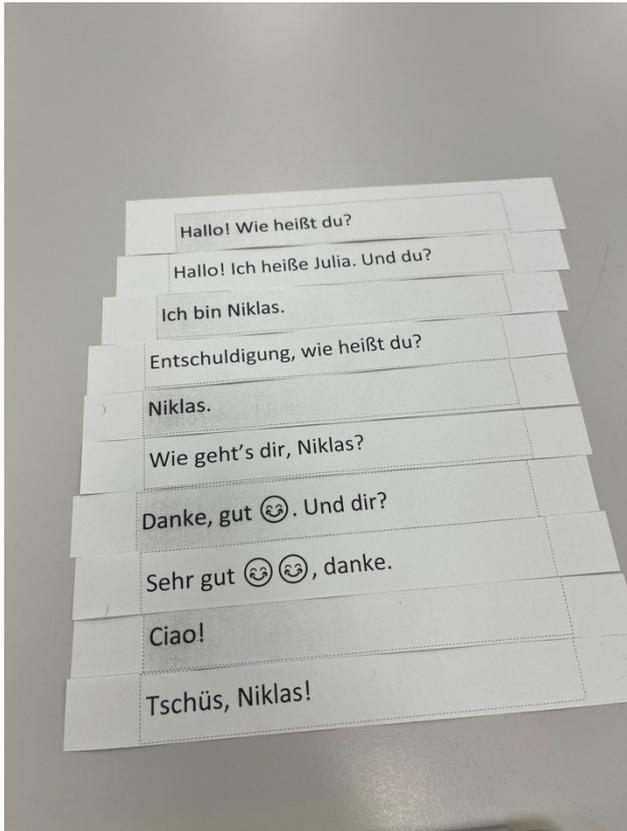
- 學校中庭，大家閒暇之餘會在這裡喝咖啡、曬太陽、聊天



- 我和 Innsbruck 著名的彩色屋子們



- 德文課上課時互動用的小紙條



- 學校某一個公車站的風景

