

國立成功大學

報告名稱：112學年第1學期赴茵斯布魯克高等管理學院出國報告
書

出國期間：2023年9月4日~2024年2月20日

單位：國立成功大學管理學院企業管理研究所

職稱：碩士

姓名：許芷菱

中華民國 103 年 2 月 1 日

中文及英文摘要

中文摘要:

此報告書為整趟交換的過程與心得分享，參與交換計畫的目的、過程及心得。計畫的目的包括拓展視野、認識不同文化、在異國學習及成長，並且在校內甄選階段包含挑選志願學校及申請獎學金的管道等準備事項，在赴外申請階段，包括宿舍申請、簽證辦理、選課等事項，而在交換學校抵達後，需要處理市政廳人口登記、SIM卡辦理、銀行開戶等。接著分享在當地的生活，包括食衣住行等方面的經驗。最後，則是整趟交換旅程的心得及建議，在異國體驗中所獲得的成長、溝通能力的提升、問題解決能力的培養，以及在獨處時間裡對自我的認識和成長，並且也建議交換生在此期間充分體驗並開放心胸迎接新的挑戰。

英文摘要:

This article shares the purpose, process, and experiences in participating in an exchange program. The goals of this exchange program include broadening horizons, understanding different cultures, and experiencing academic life in a foreign country for personal growth. The article also details the stages of the program, starting with the internal selection phase, where considerations such as choosing preferred schools and applying for scholarships are discussed. The external application phase is then described, covering aspects like dormitory application, visa processing, and course selection. Upon arrival at the exchange school, the author provides insights into procedures such as municipal registration, obtaining a local SIM card, and opening a bank account. The article also delves into the daily life aspects, including food, clothing, accommodation, and transportation experiences. Lastly, there are some personal reflections and recommendations, emphasizing the growth gained through the exchange experience, improved communication skills, problem-solving abilities, and the significance of self-discovery. The article encourages exchange students to embrace every aspect of the journey, face new challenges with an open mind, and make the most of the unique opportunities.

目次

| | |
|---------|---|
| 目的 | 3 |
| 過程 | 3 |
| 心得及建議事項 | 6 |
| 附錄 | 7 |

本文

一、目的

自從在國小看了青春二樣這本書分享交換生活之後，出國交換一直是從小的夢想之一，對交換生活也抱有很大的期待。這次參與交換計畫的目的有三，第一是希望可以藉由交換的機會，開拓不同的視野，藉此認識不同文化背景的同学以及有別於台灣的學術環境並進行交流，在台灣較少機會能夠認識外國朋友，或是有較多的時間進行交流，在國外交換期間能對於異國文化及日常不同的思考方式有更深刻的理解。第二是期望藉由交換的機會，有多的時間到歐洲各國遊歷，能待在歐洲半年是很難得的機會，不只方便到各國旅遊，有機會看到不同的風景及人事物，同時也是一段可以長時間生活在異國他鄉的機會，更深刻的體驗當地的風俗民情。第三，希望在這段交換的日子能夠有更多自我成長的機會，除去在台灣熟悉感到陌生的國度，在過程中累積各樣的生活技能、自己解決問題的能力，面對困難也能知道如何自己面對。

二、過程

1. 校內甄選階段

交換計畫可以選擇校級或是院級的交換計畫，身為管理學院的學生，管理學院本身也有和他校的交換機會，而我這次的交換計畫則是選擇校級的進行申請。在成大校內甄選階段時可以選擇六間學校志願依序排列，可以在簡章出來之前先參考歷年的簡章學校資訊，進行初步的預排，並且先了解過往該學校要求的語言成績門檻，可以先準備才不會到需要開始申請時才急忙的準備相關檢定，此外也可以先將申請動機、目的、課程規劃選擇準備好，並且以第一志願的學校作為撰寫的依據，到姊妹校官網了解是否有與自己科系相關的課程可以修習，才不至於選擇了該校卻發現該校沒有自己科系的窘境。

此外，在校內甄選階段通過之後，可以開始蒐集校內本身及校外提供的交換獎學金資訊，第一可以到國際處獎學金公告查詢獎學金例如跨國雙向、學海飛颺等，第二則是查詢台灣政府機構是否有提供，第三則可以查詢該國或該姊妹校本身是否有額外的獎學金申請辦法，第四可以搜尋民間機構看是否有符合資格可以申請的資訊。有獎學金的加持可以讓交換生活的負擔減輕不少，在一些生活或住宿的必要花費上也能得到更多支持，建議可以積極搜尋、盡力申請。

2. 赴外申請階段

在校內甄選通過後會接到來自姊妹校方的聯繫，需要找宿舍、辦理簽證、選課，以下分別說明：

(1) 宿舍申請

建議在成大一有交換生錄取公告後就可以開始找宿舍，因為茵斯布魯克的學生很多但是宿舍量不是很夠，並且學校都是沒有自己宿舍的，因此需要自行上學生宿舍管理公

司申請，台灣比較多交換生是從 oead 平台進行申請，平台上有各個宿舍公司的房源可以選擇，要注意的是透過 oead 申請每個月會有一點費用需要額外繳交，如果不想被扣平台手續費，可以直接向宿舍公司申請，例如比較多人選擇的 home4student 可以透過他們自己的官網申請。Home4student 的宿舍有兩間，一間在 Hottinger Au，一間在 Technikerstrasse。

Technikerstrasse 這間是我在交換期間住的宿舍，整體乾淨整潔，一層的住戶人數不多所以不太吵鬧，有交換生也有在讀學位的學生，優點是宿舍外的風景很美，一走出門就會看見山心情會很好，也因為比較是在住宅區旁邊也是學校，所以周圍也較安靜，不會有交通吵鬧聲，但宿舍附近走路 1 分鐘就有公車站、藥局、中大型超市、dm、銀行，所以基本上機能是充足的。缺點的話則是到哪裡都會需要坐公車比較方便。

Hottinger Au 則是有名的 party 活動宿舍，喜歡熱鬧的同學可以選擇這間住宿，據其他住在這的交換生所說可以走路到市中心及學校，十分方便，也因為宿舍較多交換生，一層住戶也很多，所以有許多活動可以參加，因為認識這間宿舍的交換生所以也有參加過這間宿舍的國際晚餐活動。

(2) 簽證

申請簽證需要先向辦事處預約，可以到網站上查看必備資料及預約，建議提早預約辦理，以免有突發狀況，另外之前的經驗申請費是五千多元台幣，可以先準備好。

(3) 選課

選課的部分在收到 MCI 的選課申請連結後就要趕快申請，因為課程是先申請先卡位的，所以建議在申請之前先看好想選的課，但每年的課都會有蠻多的變動，所以即便在撰寫申請交換文件時參考 MCI 去年的課程來選目標課程，也有可能 MCI 選課系統正式申請時有完全不同的課程，所以建議在快要接近正式選課的時候再上 MCI 網站的課程頁面查詢。

3. 抵達交換學校

(1) 市政廳人口登記：抵達的三天內要到市政廳辦理人口登記，通常學校會事先寄信說明，到現場會給填單子，再遵照辦理即可。

(2) 電信 SIM 卡：我是到 hofer 買 hofer 的網卡，會有一組電話號碼可以用整個交換期間，每個月 9.9 歐有 40G 的奧地利網路及 9G 的其他國家漫遊，是個人覺得較方便的選擇，剛到時也可以先在台灣買一兩個禮拜天數的網卡到這邊再銜接。

(3) 銀行辦理：我是到 Erste Sparkasse 銀行辦理，介面使用十分方便，也有同學是到 Austrian bank 辦理，大部分這裡的銀行開戶通常都需要事前一個禮拜預約，所以有需要辦理當地帳戶的同學可以再注意時間。

食：

通常在這裡都是過著自煮生活，畢竟外食不便宜，常見的超市有 spar、hofer、mpreis、billa，建議可以都去看看比較，有時候會有打折價錢會優惠很多。Mpreis 的肉或水果的品質相對其他間較好，但有時候會稍貴，同款商品可以多比價；hofer 則比較便宜，店內的陳設較雜亂，很多當地人會去進行較大量的採購，但肉的部分聽說容易壞，可以自行斟酌購買。如果有時想吃中式料理，可以試試 happy wok、Fuji Restaurant，這裡的尼泊爾餐廳也十分推薦！另外這裡也有亞洲超市，比較常去的是火車站旁邊及 Hottinger Au 斜對面的亞超，可以多去比較參考。

衣：

因斯布魯克的商場及品牌進駐不多，衣服褲子相對來說較難找到適合或喜歡的，尤其 cp 值不高，一樣種類的衣服在這邊貴很多，建議褲子可以多帶幾條，這裡的褲子對亞洲女生都太長，會陷入買不到褲子的窘境。

行：

如果會常常搭到交通工具的話可以買交通學期票，可以到 ivb 辦公室購買學期票即可，如果不常搭可以買八次票即可，待了一學期沒遇過查票員(也有聽過有人遇過)，但是若被查到會被罰很重，所以還是買票較安全。

育：

MCI 上課的形式以密集課居多，這也是為甚麼我選擇這間學校進行交換的原因，許多課程可以在一星期或幾天內密集結束，不像台灣是固定時間上課，所以通常會有長時間的空閒假期可以出去玩，回來後才接著下一門課的開始，而不會被課程中斷而必須回來上課，而另一間茵斯布魯克大學則是像台灣一樣會有固定時間上課。在交換期間我修了六門課，三門是 International program，三門是 Master program，International program 是給所有交換生都能選的課。

International program 推薦 Business communication 及 Understanding Austrian Society and Culture，Business Communication 是由外聘老師來上課，兩位老師夫妻輪流上課，上課很活潑也很有趣，不死板的教學方式會有很多互動環節，同時也能學習商業溝通、報告等相關的內容。Understanding Austrian Society and Culture 這門可很推薦可以修！會對於奧地利歷史、音樂、文化、飲食、藝術有更多了解和認識，是快速體驗當地文化的一門好課，老師會帶你跳華爾滋、喝當地咖啡、到博物館參觀講解，是值得修習的一門課。

Master program 推薦 Cause marketing 和 Creative & Entrepreneurial Thinking 這兩門課，這兩門課都是密集 2-3 天的課程，課程內容豐富有趣，會有小組報告的環節，上課可以聽到同學針對各樣的討論議題在不同層次思考方面的想法，角度都十分有趣且特別。

樂：

交換期間當然少不了到各地旅行，建議可以提前規劃好日期及安排，提早訂機票或是 flibus(長途巴士)，越接近日期會越貴，也可以透過歐洲台灣交換社團 Facebook 社團找旅伴，行李方面也建議以輕便為主，許多歐洲的地面是不適合拖著行李箱走動的，

另外也要注意買廉航飛機時行李的大小及重量要看清楚，以免到報到櫃檯時被加收昂貴的過重費。

費用：

整個交換期間(來回機票、住宿、旅行、生活)支出落在 43 萬左右。

保險費用半年大約落在台幣 8000，符合申根保險資格。住宿因為是住單人房(450 歐一個月)所以相較雙人房較貴，會依據個人選擇有變動。旅行 13 個國家，也會因為旅行所選擇的國家及消費方式有所不同，可以再自行斟酌。

三、心得及建議事項

在交換的一學期，最有體悟的除了異國文化及氛圍的衝擊，還有自己在這段旅程中的成長。從下飛機那刻開始，所有的一切都需要自己面對，從學期初辦理各項基本事務，到規劃各種旅行，並且在旅行間遇見不一樣的旅伴、風景，甚至是突發事件，都在過程中訓練自己的溝通能力、問題解決能力、以及應對各樣情況的反應能力。

1. 溝通交流能力

在這裡無論是在宿舍或是學校，甚至處理辦事時，都會需要與人用英文或德文交流，也在無形之中增強一點異國溝通能力，也會了解不同文化背景的交流模式、日常溝通的方式，建議來這裡之前可以學習一點基礎的德文，或是在這邊修習德文課，會對於日常的溝通更為便利。

2. 問題解決能力

無論是在課業或是旅行途中，甚至是剛抵達還不習慣周遭時，都會面對許多問題，在這期間會訓練面對突發狀況的即時反應力，以及遇到問題時該如何解決，該如何尋求幫助等等。

在交換期間其實有很大一部分的時間是會需要自己獨處的，也因此獨自與自己相處的時間裡，會更認識並且了解自己，更是自我沉澱成長的重要部分。建議交換的同學都能夠把握在這期間的每分每秒，盡量體驗在台灣無法做到的事，並在面對外在環境對自己的衝擊時，都能夠以更開放的心胸面對並且有不一樣的體悟！

附錄

