

# 國立成功大學校級赴國外姊妹校交換學生回國報告書

系別、姓名：外文系 李昭璇

交換國家及姊妹校名：奧地利因斯布魯克專業高等學院

交換期間：2019/09 ~ 2020/02

## 摘要

此次交換為期一個學期，前往奧地利的因斯布魯克專業高等學院，本篇報告將著墨國外交換相關的所有經驗分享，包含申請國外交換的個人動機及目的、交換的過程，包含對交換生活期間的建議事項、以及歸國後的整體感悟與心得。內文的部分，個人動機及目的將簡單說明，交換的過程與建議將分為食衣住行育樂與大家做分享，最後再簡單說明本人對於整體出國交換的心得感想。

## Abstract

This report is about my one-semester exchange experience to Management Center Innsbruck (MCI), Austria. It includes the brief sharing of my intention to go exchange, sharing and suggestion about my exchange experience, and my self reflection and feedback for these six months after return. In the following context, I will first mention about my motivation to go exchange. When it comes to the stories and suggestions about my foreign life, I will categorize them in to six parts which includes diet, clothing, living, transportation, education, and entertainment. Finally, I will briefly share my self-reflection and feedback.

# 目次

一、目的.....	3
二、過程.....	4
三、心得與建議事項.....	7
四、附錄.....	8

## 一、目的

之所以想申請交換生計畫的動機與目的有許多，以下將一一和大家分享。首先，身為外文系的學生，提升自我的英語能力一直是我所努力的目標，而交換學習勢必會有機會和來自世界各地的同學相處，我認為同學彼此溝通交流能為學習與提升自我英語能力提供絕佳環境。此外，我是一個對沒接觸過的領域充滿好奇心的人，聽聞此次交換的因斯布魯克專業高等學院因商管學系而著名，因此想藉此學習商管及世界貿易的相關知識，並期望能與自身外語能力做結合。體驗不同的教學方式也是申請交換的一大動機，中西方的教學方式與學習風氣存在許多差異，藉著交換的機會，更能深入體驗歐洲的學習模式。最後，文化體驗也是我想交換的原因之一，長期生活在一個國家，才能深度體會當地的生活型態與在地的文化特色，除此之外，利用課餘時間或假期時間到週邊國家遊走，也讓我有機會欣賞不同的地貌與多元的文化。

## 二、過程

交換的過程將分為食、衣、住、行、育、樂六個部分，個別詳細做介紹。

### 食

飲食方面，歐洲的習慣和我們大相逕庭，相較於我們習慣外食，在當地大部分人喜歡在家自己下廚，只有特殊的日子或和朋友聚會才會到餐廳用餐。除了習慣，開銷也是一大原因，外食的費用可能是自行下廚的三至五倍，所以在當地交換非常推薦到超市購買新鮮食材，回宿舍廚房自行料理，不只能節省開銷，也能品嚐懷念的味道。因斯布魯克因為畜牧業發達，鮮奶及乳製品非常便宜，也新鮮美味，絕對不能錯過喔！而針對外食部分，歐洲有許多異國料理是台灣少見的，例如敘利亞料理或希臘料理，因此也推薦有機會話可以藉機品嚐看看。

### 衣

秋季班交換一開始還算溫暖，可以攜帶一些夏季衣著，大約 10 月後會漸漸轉涼，奧地利冬季氣候乾燥寒冷，聖誕節前後會開始降雪，如果在台灣沒有厚外套的話，建議到當地再依實際情況購買，當地的選擇比台灣多，價格範圍也較廣，從很便宜著重機能的款式到較昂貴兼具美觀的都有，可依個人需求選購。一般衣著也不用帶太多，通常到當地都還會補充，但建議可帶足較輕薄的發熱衣和貼身衣物，當地的服飾價格和台灣差不多，冬季毛衣及刷毛休閒衣有時候甚至比台灣便宜，可以按照自己的需求增添保暖衣物。

### 住

我申請的宿舍叫做 Home4Student，地址為 Höttinger Au 34，距離 MCI 第一第二校區以及市中心步行約 15 至 20 分鐘，亦可選擇搭乘公車，距離因斯布魯克大學及其附設醫院步行 5 分鐘，宿舍隔壁就是超市，門口有公車站牌，提供多路公車可搭乘。這間宿舍設有公共廚房及用餐空間，也有洗衣間，生活機能還算方便，唯一的缺點是居住人數多，常有許多派對在此舉辦，怕吵的同學可能要三思。外出旅行的住宿方面，我都使用 booking.com 尋找，有時候直接到

欲入住的青旅或飯店網站訂房會有比 booking 划算的價格喔！

行

在因斯布魯克基本上步行就可以到達日常生活會需要的地方，冬季也不用擔心積雪，一般道路都會有專門的人員進行剷雪，除此之外亦可選擇公車，車票部分可以照個人需求購買多次票或學期票。若要到距離較遠的地方，可搭乘飛機、火車、或巴士，飛機的部分可以到 skyscanner 查詢適合自己的便宜機票，火車的部分，奧地利的火車有學生年票可以購買，須攜帶相關證件到火車站申辦（相關資訊可上奧鐵官網查詢），持卡享境內車次半價優惠及生日當天免費無限搭乘，非常推薦喔！巴士的部分，推薦搭乘 Flixbus，幾乎全歐洲都有站點，票價比鐵路便宜很多，乘坐也算舒適，可下載 app 購票，非常方便，提醒大家搭乘時要記得攜帶護照喔！

育

MCI 的上課方式非常自由，老師和學生的關係很平等，互動也算頻繁，老師會非常認真聽每位同學的意見，並給予適切的回應，作業和報告方面的限制並不多也不會刁難學生，大部份的課程不會有過大的壓力卻能學習到很多東西。此外值得一提的是 MCI 所開設的課程大部份是密集授課，因此學生可以妥善安排自己的時間，修課之餘有很多機會能安排到處走走或參加當地有趣的活動。我申請的是 business and management program，除了自己專業科目，交換生亦可選擇 International program 的課，其中有三堂課想推薦給大家，第一堂是 International Marketing，老師上課會先講解一些理論，接著分享相關案例，最後讓同學討論，學習分析並應用相關理論。第二堂是 Understanding Austrian Culture and Society，學生可以透過此課了解奧地利的歷史、飲食、民俗、藝術、音樂、文學等等，並有實際參與料理及校外活動等相關體驗，非常有趣。第三堂課是 Business Communication (presentation/moderation/negotiation/)，老師上課風趣活潑，會指導同學如何製作商業簡報、如何設計商業演講、如何領導商業會議等等，因人數不多，課堂上有充分的機會練習，老師會針對不同情況給予建議，個人覺得受益良多。除了課程之外，MCI 也會不定期邀請業界相關人士來演講，有興趣的話也可以多加留意。

樂

娛樂方面，冬季來臨前，可以把握機會去登山，或到湖邊遊玩，氣候非常舒服，風景也很美，入冬後最具特色的活動就是滑雪，因斯布魯克有許多滑雪場可以選擇。此外，搭乘火車到附近小鎮走走也很不錯，可以欣賞鄉下傳統的建築與美麗的景觀。也推薦隨時關注因斯布魯克的官網，當地的各種遊行與嘉年華也非常特殊有趣。另外，二手市集與跳蚤市場也是假日的好去處，可以挖到許多寶，像是超便宜的雪具和電器用品等等。除了附近旅遊，亦可利用聖誕長假，到其他歐洲國家走走看看，體驗不一樣的文化喔！

### 三、心得與建議事項

這半年的交換讓我獲得了許多寶貴的經驗，第一次離熟悉的地方如此遙遠，學習適應不同的語言與文化，並自己面對許多挑戰。我覺得透過與各國學生相處的過程中，不只英語能力的進步，也瞭解更多不同的文化，不一樣的價值觀與思維，此外，在歐洲生活時，身邊幾乎沒有人可以依靠，透過打理自己的生活，解決各種亂七八糟的麻煩，讓我能獨立自主，也許也會遇到許多倒霉的事情，但從中總是能成長更多，而讓我覺得最難得的經驗是自己一個人旅行，利用課餘時間，我獨自走訪了不少國家，一開始需要勇氣踏出第一步，但踏出去後的視野卻是讓我感動萬分，一路上會發生各種意想不到的事情，有時驚喜，有時生氣，也有時難過，但因為這些超出計畫且無法預料的事，讓我面臨挑戰與難關時能更沉著冷靜，找出解決問題的辦法，同時學會對無能為力的事情放手，並將眼光放在未來，獨自旅行中，也會遇到各式各樣的人，有時只是擦肩而過，有時會一起旅行幾天，相處過程中，能聽到五花八門的故事，彼此鼓勵分享也是很珍貴的能量，讓我感受到世界的奇妙與溫暖。此外，走訪了許多地方也讓我更珍惜自己的國家，相較於歐洲國家，台灣擁有便利的生活機能、絕佳的民間治安、人與人的溫度與互相幫忙的特性，多元的人文與自然景觀也得天獨厚，處處都讓我以身為台灣人為榮，踏出舒適圈不僅讓我見識更加開闊，也更感恩所擁有的事物。對於即將展開交換生活的人，我想給的建議是，不論到哪裡或做什麼，自己的安全與健康是最重要的，身處不熟悉的環境，處處都需要多加留意，平平安安的享受交換人生吧！



#### 四、附錄

