# 國立成功大學

# 高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第2學期赴奧地利因斯布魯克大學出國報告書

出國期間：2025年02月16日~2025年07月19日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學工學院材料所

職稱：碩士

姓名：郭姿瑩

中華民國　114年　07月　20日

# 中文及英文摘要

本報告為113-2學期前往奧地利因斯布魯克大學交換的申請過程以及研修經驗分享。內容主要涵蓋交換前的準備與申請流程、交換期間的學習和生活體驗，以及交換結束後的成長與心境轉變。特別是交換前期和交換期間常常會遇到各種疑問，當時花費了不少時間尋找相關資料與前人經驗。因此，希望能透過自身的申請過程說明以及經歷分享，以提供給未來同樣參與交換計畫的同學更完善的資訊與建議。也希望透過這份報告，讓更多人認識到交換生活的樣貌，啟發大家勇於嘗試不同文化與挑戰。

This report presents a detailed account of my application process and study experience as an exchange student at the University of Innsbruck. It primarily focuses on three aspects: the preparation and application procedures before departure, the academic and everyday life experiences during the exchange period, and the personal growth I gained after completing the program. During the preparation phase, I faced many uncertainties and questions, which led me to spend a significant amount of time researching related information and reading about the experiences of previous exchange students. Because of this, I hope that by thoroughly documenting my own journey—from preparing the necessary documents and adapting to a new academic environment, to living in a foreign country and overcoming cultural differences—this report can serve as a helpful guide for future students. I also wish to provide practical advice and encouragement to those considering the exchange program. Ultimately, I hope this report not only helps others understand what life as an exchange student is like, but also inspires more people to step out of their comfort zones, embrace new cultures, and courageously face unfamiliar challenges.

# 目次

一、目的.....4

二、申請過程.....4

三、研修期間.....6

四、心得及建議事項.....7

五、附錄.....8

## 一、 目的

大學畢業時因為疫情影響錯過了申請交換的機會，如今來到研究所的第三年，在即將畢業之際，我開始思考這或許會是我以學生身分參與交換的最後一次機會。當時一邊寫論文一邊準備交換的申請資料，過程中常常感到迷茫又焦慮。但現在回頭來看，我很慶幸那時的自己沒有放棄。這是我第一次踏上歐洲，也是一段重新認識自己、認識這個世界的旅程。

## 二、 申請過程(交換前)

### (1) 校內甄選

申請交換的校內甄選首先要達到成大規定的英文門檻標準，再來是各個學校會有不同的語言能力要求(視簡章說明)。除此之外需要準備中英文自傳、讀書計畫、歷年成績單…等。每年要提交的資料大同小異，可以提前先準備好。

填寫志願序時，記得要自行確認交換校是否有符合的相關科系可以申請，不然後續的申請可能有被拒絕的風險。

### (2) 獎學金申請

我申請的是成大雙向研修獎學金補助，大致上要繳交的資料和校內甄選差不多，記得注意申請時間。獎學金對於交換生來說算是能夠減輕一些負擔，建議大家都可以嘗試申請看看。

### (3) 交換校申請

校內錄取之後會將你提名給交換校，交換校會寄 email 詳細說明需要提交哪些資料給他們，大概是護照影本、大頭照、成績單...等資料。以下學期交換為例，我大約在九月中被提名，九月底收到交換校的電子郵件，在我上傳資料以後，十月中就收到交換校申請成功的通知。

### (4) 宿舍申請

因斯宿舍非常非常搶手(重要!!)，強烈建議大家一定要提早申請，我是在一收到交換校 email 的時候申請(9/30)，結果在候補名單上，等到十二月中(12/17)才通知我有申請到，因為簽證需要住宿證明，所以等待時間越長會越焦慮。

宿舍的申請管道有兩個，分別是 OeAD 和 Home4student，OeAD 要多付一筆手續費(約 EUR35)，但網站使用上很清楚明瞭，若有問題也都會很快回覆。比較多人申請的宿舍是 Hoettinger Au 34和 Technikerstrasse。

♦ Hoettinger Au 34

這間宿舍離因斯布魯克大學主校區很近，到市區也不遠。裡面大多都是各國的交換生，所以非常熱鬧(也是比較難申請到的宿舍)。學期中會辦 International Dinner，可以嘗試各國食物非常好玩。缺點是若住到靠近廚房的房間很容易被吵到。我申請的是雙人房，房間整體而言比較沒有個人空間。

♦Technikerstrasse

這間宿舍離市區比較遠，需要搭公車。裡面會有本地學生和交換生，環境相比其來安靜很多，且宿舍沒有電梯需要自行搬行李。但這間宿舍雙人房的空間感很有隱私，適合喜歡有個人空間又不想花太多錢申請單人房的人。

**(5) 機票**

前往因斯布魯克的機票可以選擇飛慕尼黑或維也納。慕尼黑搭車到因斯約2.5小時；維也納搭火車到因斯則是4.5小時。

**(6) 財力證明/保險**

財力證明當時我的戶頭裡面是30萬台幣(提供大家參考)，申根保險我是保國泰的旅行綜合保險大約1萬台幣。

**(7) 簽證**

如果是交換一個學期，要申請 D 簽證。可以到奧地利辦事處網站下載表格，並準備大頭照、入學證明、住宿證明、財力證明、申根國家保險、來回機票…等，詳細資訊都有在網站上。並且需要本人親自送件，記得要打電話提前預約送件時間(重要!)，大概等1-2週就可以取回了。

**(8) 銀行帳戶**

在歐洲期間我主要使用永豐 ISIC 卡以及 Revolut，另外帶兩張信用卡備用著。

♦永豐 ISIC 卡

還蠻推薦申請這張卡，除了有 ISIC 的優惠(Flixbus、巴黎第士尼優惠等…)在平日9am-11pm(台灣時間)可以在 app 裡面換歐元，就可以在匯率好的時候多換一些。網路上若要刷卡也可以使用 app 驗證(不會有收不到手機簡訊的問題)

♦Revolut

強烈建議一定要辦的歐洲網路銀行，在交換期間可以跟朋友轉帳快速又方便、也可以在 FB 社團「台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe」台幣換歐元(省下手續費)。但 FB 社團有時會有詐騙，若要在上面換錢記得要謹慎一點。這個帳戶手機下載 Revolut app 即可申請，如果出現護照證件一直不通過的狀態，直接連絡 app 客服請他幫你人工審核就可以。

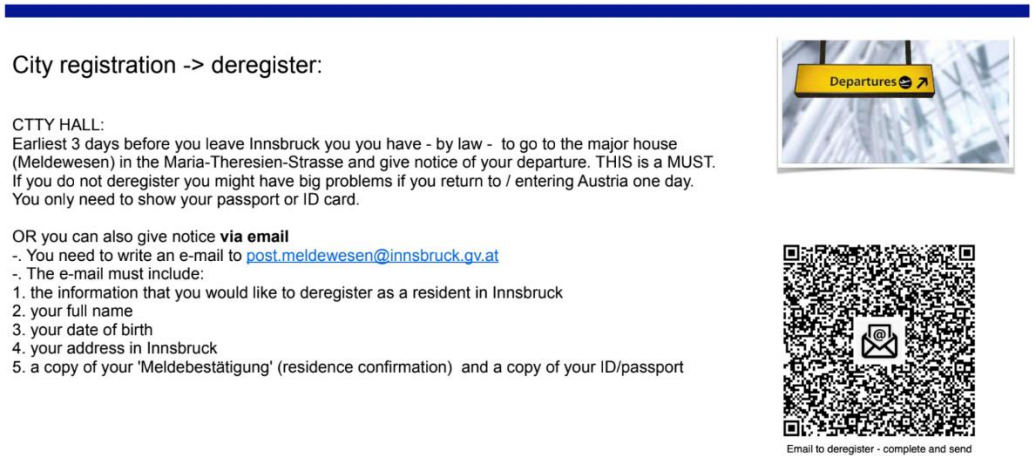
**(9) 行李準備**

建議要攜帶足夠的成藥或是個人藥物，在歐洲大家很少戴口罩加上天氣變化快，這次交換過程自己和身邊的朋友都感冒2-3次。女生的話一定要帶台灣夜用衛生棉(歐洲的非常難用)，除此之外還可以攜帶台灣零食，用來交朋友!

## 三、 研修期間

### (1) 人口登記

抵達因斯之後，三天內要到市政廳人口報到，記得注意上班時間。搜尋「Innsbruck Town Hall」上去二樓就可以找到。最後離開因斯前也要回去註銷人口，可以線上辦理註銷，如下圖。




### (2) 選課

選課的流程以及如何查詢英授課程，交換校國際處都會詳細教學。

以下介紹我修過的三門課程

♦ German I (partly A1) for Incomings

是學校提供給交換生選的德文初階課程，這堂課有分上下午班，每學期老師可能會不一樣。我當時的老師是 Julia，她上課多數是採互動式的，常常會有小活動，非常推薦!!若是德文零基礎的人，建議大家修這門課前可以先簡單自學一些字母發音和基礎文法，因為時間有限所以課程中不會花很多時間詳細教學，若有一點點概念會比較好上手。

♦Computer Programming Prerequisites

這門課是線上課且不用考試要交作業，每週一堂然後集中在一個月上完，主要是教一些矩陣的計算，作業會有範例給你參考，整體而言不會很難。

♦IR Spectroscopy

這是材料所的課，主要針對 IR 儀器的原理和操作做教學，課程會集中一個月上完。每堂課老師講解完都會讓學生親自操作，成績計算是看出席率和最後的 written test。不算輕鬆但也不會到難以負荷。

### (3) 交通 App

♦OBB Tickets

奧地利的火車 App，優惠的話早買有早鳥票，或是使用青年優惠卡(26歲以下)可以票價會打折。青年優惠卡(Vorteilscard Discount Card)價格是 EUR19，使用期限為一年，可以在 App 裡買或是火車站現場買。越早買越省，若飛機是飛維也納的話強烈建議購買。

♦IVB Ticket

購買因斯布魯克的公車/電車票，單次是 EUR3.2，可以選擇買8次票(EUR18.4)或是學期票(EUR157.5)。

♦Flixbus

交換生的省錢巴士，可以搭去很多國家(就是要坐很久)。早點買會比較便宜，時間越接近越貴。ESN Card 或 ISIC 卡都有優惠卷可以使用。

### (4)網路與電信

我是購買 Spusu (esim)一個月 EUR11.9的方案，有含70G 的奧地利網路+12G 的歐盟漫遊(要注意瑞士不是歐盟，如果在瑞士使用漫遊會被多收錢)。優點是不需要換 sim 卡，缺點是只有德文，所以在購買跟安裝上會比較麻煩。

### (5)超市/賣場

超市: Spar、Billa、Hofer、Mpreis

賣場: West、Sillpark、DEZ

生活用品: TEDi

藥妝店: DM、BIPA

### (6)咖啡廳/餐廳推薦

♦Nullacht 62 好吃的貝果店

♦Karaffu coffee 網紅開心果咖啡廳

♦kaffeegesellschaft 早午餐咖啡廳

♦Kater Noster Café& Bar 深夜咖啡廳

♦Haepinest 咖啡廳(紅蘿蔔蛋糕好吃!)

♦Kaffeehaus zum Grossen Gott 隱密的咖啡廳

♦Happy Wok 中式料理店(亞洲人聚餐強推!)

♦Tony's 披薩好吃

♦Tomaselli Gelateria 因斯最好吃的冰淇淋店

## 四、 心得及建議事項

來到歐洲交換的五個月，成為了我人生中非常珍貴且難以忘懷的記憶。跳脫熟悉的舒適圈，實際體驗到文化與教育制度的差異，感受到慢步調的從容。看著人們躺在草地上曬曬太陽、聊著天，或許生活本就不該永遠那麼匆忙，停下腳步也是一種價值。祝福即將踏上交換旅程的人，都能擁有一段最值得珍藏的時光。

## 五、 附錄

因斯布魯克的彩色房子

最後一堂德文課大合照

和朋友們一起在公園野餐

帶外國朋友們去吃中式料理

為了宿舍活動 International Dinner 準備水餃