

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 05 日~2026 年 02 月 15 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學文學院歷史學系

職稱：學士

姓名：吳芊妤

中華民國 115 年 03 月 05 日

## 中文及英文摘要

本報告為 114-1 學期赴奧地利因斯布魯克大學交換研修心得，內容涵蓋交換目的、申請過程、研修期間學習與生活，以及交換結束後整體反思。報告中詳述交換前行政手續與簽證辦理注意事項，並介紹選課與交換生活樣貌。因斯布魯克大學雖位於德語區，但校內師生普遍具備良好英語能力，使交換學生學術上能在截然不同教育體系中學習並鍛鍊外語能力，同時也是深入探索戶外活動與歐洲文化的絕佳機會。個人在申請期間亦受惠於學長姐心得，希望透過分享自身經驗，幫助有興趣申請交換計畫的同學們了解計畫流程，以及增進對 Innsbruck 的認識。

The report covers my experience at the University of Innsbruck during Winter semester of the 114 academic year. It mainly focuses on the application process, academic and daily life during the exchange period, and reflections of the program. It also provides a detailed description of the administrative procedures and visa application requirements, as well as an introduction to course selection and exchange student life. Although the university is located in a German-speaking region, professors and students generally possess strong English proficiency, This allows exchange students to study within a different educational system while also improving their foreign language abilities. Moreover, Innsbruck offers excellent chances to explore outdoor activities and European culture. During my application process, I also benefited from the experiences shared by senior students. Therefore, by sharing my own experience, I hope this report can help students who are interested in applying for exchange programs better understand the application process and gain a deeper understanding of Innsbruck.

## 目次

一、目的.....	4
二、申請過程.....	4
三、研修期間.....	4
四、心得以及建議事項.....	6
五、附錄.....	7

## 一、目的

交換學生是以「學生」身分至一個陌生國家、一個全新環境中學習，作為學生生涯最後一年，我希望把握此機會，利用一學期時間前往從小聽聞「教育體系與亞洲大相逕庭」的歐洲，踏出舒適圈擴展國際視野。由於曾在學校修習一年德語，因此將目標聚焦在德國、奧地利與瑞士，考量瑞士生活花費高昂，加上對 Innsbruck 有別於都市的自然風貌以及戶外活動十分嚮往，最終選擇這裡作為第一志願。

## 二、申請過程

### 1. 甄選過程

從校內甄選再到交換校審核，簡章中可以了解所需繳交的資料，其中最需要提前檢查的是「語言能力」檢定成績是否達標，雖然在成大校內甄選中只需英語能力達 B2 等級，多益成績亦可作為憑證，但最終必須視交換校是否核可，因此仍需檢查交換校是否要求雅思、托福成績或其他外語能力。記得提前預留準備檢定與等待成績的時間，避免因此影響申請或失去理想學校的機會！

### 2. 行政手續與宿舍申請

通過校內甄選並經校方向交換校提名後，便應注意信箱，每封郵件含應繳交資料、重要時程與該辦理的事務。以因斯布魯克大學為例，需先將申請資料上傳到系統，等收到「入學通知書」(Letter of Acceptance) 才算真正成為該校交換生，期間可能因格式或資料錯誤遭對方退回修改。

而經校方提名後，最重要的便是盡快「申請宿舍」，因斯布魯克找房十分困難，我透過 OeAD 填寫宿舍志願，很幸運抽中第一志願 Höttinger Au 宿舍，信件中提及申請時需備註交換生身分記得填寫。

### 3. 辦理簽證

申請的是奧地利學生簽 Visa D，出發前三個月可開始申請，除了填寫申請表外還需檢附 Innsbruck 住宿證明、入學通知書、來回機票、保險、證件照、財力證明等，建議越早將簽證拿到手越能安心，在等待宿舍結果期間可以先將其他資料備妥。到奧地利臺北辦事處辦理簽證需提前預約，我當時已打算隔週去臺北交件才發現要預約趕緊臨時寫信詢問，不一定立即有時間段交件。交件時一併繳交簽證費 150 歐元，且僅能以現金繳納，資料備妥基本兩周便能通過審核取回護照。

## 三、研修期間

### 1. 抵達首要事務

抵達後三日內要到 Rathaus 註冊人口，由於市政廳辦理事務人多，一早就去等候時間較短。填好表格、抽取號碼牌後等叫號進入房間，從這學期起辦理登記還須繳納 40 歐手續費，最後離開 Innsbruck 也要提前去取消人口登記，退宿押金需註銷人口證明才會返還。

另一點是推薦辦 Revolut 帳戶，有此歐洲網路銀行就不須額外煩惱要不要在奧地利開戶，不僅可以方便每個月匯款宿舍費，每筆也都不會有手續費，最好用的功能是與朋友間像傳訊息一般快速轉錢。在臺灣時就可以試著辦帳號，我很快便成功開戶，若因為電話號碼驗證或其他原因卡住也可以等到奧地利再辦。匯錢入戶頭除了從台灣的銀行匯過去外（需手續費），也可以在交換社團中與結束交換的學生換錢，但須注意辨識是否為詐騙。

## 2. 選課

因斯布魯克大學選課系統上可以查詢過去學期開的課，需先行查詢校系所開的英文授課課程是否足夠。鼓勵多修課與課堂發言，在不同教育環境下學習十分難得，以下為這學期我所修的課程：

- German I (partly A1) for Incomings

十分推薦上 Julia 老師的課，雖然在成大已修過一年德文，比起之前的學習，Julia 老師上課模式不會讓人感受到壓力，除了上課節奏適當以外，也會用許多遊戲與練習來幫助學習，讓人更有學習動力，並且有更多口說與書寫的磨練機會，ex: 考試中要以德文書寫一封信。當然，有德文基礎對課程學習以及生活體驗上肯定有所助益。

- VO Global History: The History of the Israeli-Arab Conflict as History of Emotions

這門課由歷史系開課，以情感史拆解以阿衝突，時間線從 Zionism 興起到波斯灣戰爭（因時間限制無法觸及當前衝突），同一戰爭兩方視角以及“Two narratives”何以在教育、制度下深化，上課內容不限於文字圖片還有聲音（演說、歌頌與遊行片段）、影像（紀錄片與電影等）並鼓勵學生討論。需要花費較多心力理解事件脈絡以及準備期末申論，但是是一門值得修習的課，個人很喜歡教授的敘事手法與課題。

- VO Hell: A Guided Tour

課程以 Podcast 形式進行，教授每周會上傳一集課程內容，可以依照自己空閒時間聆聽，搭配文本閱讀輔以理解。最終以實體期末考考核，僅有兩題申論題因此考前最好把每集內容都聽完。優點除了課程彈性以外，教授錄製品質與完成度很高，十分推薦的一門課。

- VO Critical Thinking

線上上課，從辯論的基礎架構到分析辯詞合理性，最終以期末考考核，與平時範例題相似不會太刁難，只要寫出自己思路與基本觀念即可。

- VU Aspects of Digitalization: Digital Business

這門課分為 VU 及 SE 兩種，VU 課程主要介紹數位平台形成要素以及大數據何以影響公司決策，小組報告是選定一數位平台進行個案分析，後有幾次讀 paper 課堂討論，若未參與討論便無法獲得該堂分數，個人認為這是一堂壓力較大的課，尤其在學術討論部分，未發言會直接被教授點明出席不表示得分。透過參與討論與小組報告拿到部分分數，才能減輕期末考壓力，期末考不易拿分。

## 3. Innsbruck 食衣住行

- 宿舍

Höttinger Au 宿舍位於學校步行五分鐘距離，生活機能方便，出門電車即可直達火車站，附近有 Spar、Billa plus、Hofer 等超市。每層樓擁有各自公共廚房，在學期初會選出每層樓樓長，通常都會在公共廚房舉辦 International Dinner 與各式派對，由於外食成本高昂幾乎餐餐自理，是與其他國家交換生交流的好地方，例如我們在 International Dinner 端出真材實料的蔥油餅與波霸鮮奶茶大受好評！至於房間我選擇雙人房，房內書桌、衛浴共用，雖然空間不大但住得舒適且有回家之感，當然雙人房好壞也取決於室友，我與韓國室友生活習慣、步調相似，非常合得來也讓我們成為彼此交換中最要好的外國朋友，一起上課、出遊、超市採買、整理房間、喝酒聊天等；不過也有看見朋友反例，室友衛生習慣極差……

#### ● 交通票及 Innsbruck 卡：

城市內交通依需求買學期票、八次票或單次票；而 Innsbruck 卡如同其他城市卡有分 24、48 與 72 小時，此卡適用範圍含括北山纜車一次來回票、動物園、施華洛世奇博物館、黃金屋頂博物館、登城市塔（Stadtturm）、市內交通無限搭乘等，當朋友或家人拜訪 Innsbruck 時可以想參觀景點決定買幾日卡。其中，我認為值得搭北山纜車上山俯瞰 Innsbruck，以及在聖誕市集期間於日落時分登城市塔，階梯不多，能一覽黃金屋頂與聖誕市集熱鬧的樣貌，傍晚塔樓風較大注意個人物品與保暖。

#### 4. 課外活動

Innsbruck 戶外運動興盛，作為滑雪勝地每年冬季都有大量滑雪愛好者前來，冬季交換的同學值得一試，不過教練費、雪場入場費以及雪具租賃不是一筆小花費；而秋天（春夏亦同）適合去爬山，四面環繞的阿爾卑斯山脈，從簡單到困難路線都有。

另一大項是「旅遊」，冬季交換生有為期三周的聖誕假期，住宿、交通費用隨著假期迫近越來越高，甚至一床難求，因此建議提早規劃想去哪裡體驗聖誕市集與跨年，提早預訂住宿與交通。聖誕市集各有特色，有些會有模仿中世紀穿著、飾品的市集，一定要嘗試熱紅酒（Glühwein）或熱白酒，各個聖誕市集有各自特色杯子，可以選擇買下喜歡的或返還取回押金。市集大多白天開始營業，而傍晚點燈更有感覺。還記得第一個體驗的聖誕市集就在 Innsbruck，那晚正好飄著雪與朋友從宿舍步行至市中心，寒冷冬夜來上一杯熱紅酒，跟朋友們在聖誕市集中閒逛再愜意不過。

#### 四、心得以及建議事項

能走到這裡感謝的人事物太多，慶幸遇見交換中每位朋友、把握的每趟旅程，全部交織成交換裡特別回憶。一學期說長不長說短不短，當時間、精力、財力有限必然得取捨，每個人有各自想做的事、想去的地方，好好享受自己的交換生活不用太過焦慮。希望看到文末的你能對交換有深入了解，或啟發更多憧憬，若順利前往 Innsbruck 也捎上我的問候！

## 五、附錄



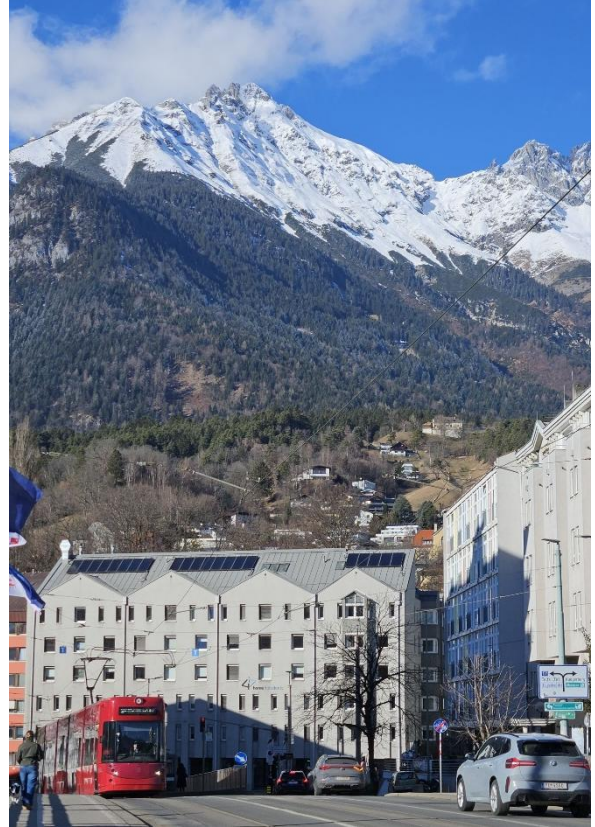
圖一 Innsbruck 河畔彩色屋



圖二 宿舍 International Dinner 我們準備蔥油餅及珍珠奶茶



圖三 與最愛的室友遊 Hallstatt



圖四 Höttinger Au 宿舍與山景百看不厭



圖五 和朋友們的 Farewell Party