# 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學期赴因斯布魯克大學出國報告書

出國期間:2023年09月05日~2024年02月15日

經費來源:高教深耕計畫

單位:國立成功大學規劃設計學院建築所

職稱:碩士

姓名:張嫣修

中華民國 113年 3月17 日

# 中文摘要

本文旨在分享在奧地利因斯布魯克大學交換的過程及經驗。內容包括以下:因爲學習建築和城市規劃想到歐洲交換;準備期間校內徵選、簽證、交換校選課、宿舍申請的注意事項;抵達因斯布魯克後,在當地衣食住行方面的建議及補充,接著在異國體驗中所獲得的成長以及最後整趟旅程的心得和建議。整份報告書詳盡描述了自身在交換過程中的各方面的體驗與觀察,希望能為未來計劃前往奧地利交換的同學提供實用的建議,更好地準備交換期間的生活。

# 英文摘要(200-300字)

This article aims to share the process and experience as an exchange student at the University of Innsbruck in Austria. The content includes the following: First, I major in architecture and urban planning and Europe has much experience in both these two areas. Second, describe the precautions for on-campus selection, visa, exchange school course selection, and dormitory application during the preparation period; after arriving in Innsbruck, suggestions and supplements on local food, clothing, housing and transportation, and the growth gained from the experience in a foreign country. In the end, describing the final thoughts and suggestions from the entire journey. The entire report describes in detail all aspects of my experience and observations during the exchange process. I hope it can provide practical suggestions for students who plan to go to Austria for exchange in the future and better prepare for the life during the exchange period.

# 目次

第一章、	交換目的	4
第二章、	準備過程	5
- \	校內甄選階段	5
二、	赴外申請階段	5
第三章、	抵達交換學校	6
-,	<b>食</b>	6
二、	衣	6
三、	住	6
四、	行	7
五、	其餘日常生活補充	8
六、	育	8
七、	樂	8
八、	費用	9
第四章、	心得及建議事項	10
附錄	-	11

# 第一章、 交換目的

也許是受到書籍、影視劇的影響,被當中漂亮的建築和人文風情吸引,我從小就非常嚮往歐洲。原本是想趁著大學畢業的時候前往,也考了英文檢定,有個 Gap year,作爲自己邁往人生下一個階段稍作喘息的時光。無奈碰上疫情,很多原有計劃被打亂,最後就推遲到了碩二的時候進行交換。因爲對藝文很有興趣,人文薈萃的歐洲就成了我交換目的地的第一選擇。

我在研究所進修環境規劃,希望對環境、都市和建築整體的脈絡有更深入的學習。除了接受不同環境的教育外,歐洲作為現代建築的發源地,身為主修建築的學生,希望能利用交換期間的課餘時間和假期到奧地利週邊和歐洲各地參訪以往課程中學習到的各時期建築案例和觀覽每個城市不一樣的風貌和形式。近年來全球暖化嚴重,在環境保護和有續發展的需求下,綠建築蓬勃發展,也是台灣建築致力發展的方向之一。不論是城市綠化和綠色建築在歐洲皆已行之有年,我相信親自走訪這些理論的實際應用能帶給我更多從書上和網路上得不到的收穫。

# 第二章、 準備過程

# 一、校內甄選階段

在校內甄選階段,每年需要準備的東西都差不多,因此就算當年度的簡章還沒公佈也可以先做準備。基本上都會包含中英文自傳、動機信、外語證明等。需要先提前留意的是外語檢定,了解語言成績門檻後可以早做準備。申請動機的部分才是以第一志願的科系作為方向來寫。

志願序的部分可以填寫六間學校,在填寫前務必要到交換校的網頁查詢是否有自己的相關科系以及相關科系是否有足夠多的英文授課課程可以選擇,以免日後選課時造成窘境。

## 二、赴外申請階段

#### 1. 獎學金:

確定取得校內資格後,可以積極申請一下獎學金,減輕負擔。國內主要有三個管道:教育部、校內獎學金和民間機構,國外部分看看交換國和交換校有沒有提供相關的補助。有些資格會衝突,需要再留意。

#### 2. 簽證:

奥地利簽證須親自到奧地利台北辦事處辦理,需要事先預約,臨交換前會比較多人 建議提早安排。相關必備文件辦事處網站上都有詳細說明,我交換半年,申請的是D簽 證,費用是五千多新台幣(備妥現金),簽證到期日會是回程機票的兩天後。整個申請 流程滿快的,當天辦理 20 分鐘,三個工作天後就收到通知可以過去領取。

#### 3. 交換校事項及選課:

我申請的學校是因斯布魯克大學(UIBK),可以感受到學校對於交換生和國際生滿友善的,錄取後就會收到多封 UIBK 國際處的信。信內會包含註冊訊息、抵達後該做的是、選課資訊、交換生建議課程等等,滿詳細且細心的,照著步驟做就可以。德文能力不夠好的話不必擔心,從學校網站篩選出英文授課的課程,UIBK的英文課程有滿多可以選擇的。

#### 4. 宿舍申請:

因斯布魯克的住宿很搶手!建議要提早申請才會有比較多選擇。我自己是 10 月開學, 3、4 月就開始申請。主要有 Oead 和 Home4student 兩個平台,Oead 會收點手續費,可以上平台看看個房源的位置和屋況照片。房間類型基本上就是單人房和雙人房兩種,選雙人房的會平台會幫你配對室友,單人房每月約比雙人房貴 100 歐,依個人需求選擇即可。

# 第三章、抵達交換學校

#### 1. 市政廳登記:

抵達因斯的三天內需要到市政廳辦理登記,這點學校和住宿單位應該會先告知。市政廳隱身在瑪麗亞大街一個商場的二樓裡,第一次去會比較不知道位置,進去之後告知來意,抽號碼牌填好單等待叫號即可,工作人員基本上用英文都能溝通也很和善。同樣的,要離開的三日內也需要到市政廳辦理註銷哦。

#### 2. SIM 卡:

我和朋友都是到 Hofer 超市買他們出的 SIM 卡,通常會擺在結帳櫃檯邊,可以選一組自己喜歡的電話號碼。購買後可以在 App 裡直接儲值選擇方案, 我自己是用每月 9.9 歐的方案,包含 40GB 的奧地利境內網路和 9GB 的其於國家漫遊,學校和宿舍通常都有 WiFi 可以使用,流量基本上用不完,是滿便宜大碗的選擇。若當月不在奧地利的天數較多,也可以在 App 更換方案。另外要提醒一下在瑞士不能用哦。

#### 3. 當地帳戶:

奥地利的銀行帳戶比較多人是 Austrian bank 和 Erste Sparkasse 這兩間,我自己是沒有辦理,看個人需求。 我基本上是使用歐洲的網路銀行 Revolut,在台灣的時候就可以先辦好,App 操作也很簡單,在歐洲的期間和同學轉帳、繳交每月房租和日常電子支付我都是用 Revolut,基本上很夠用了。

#### 一、食

飲食的部分,因外食費用較高昂,以自煮為主。食材大部分都從超市購買,超市 大概有以下幾家:Spar、Billa、Hofer、Mpreis。Spar 系列規模由小至大依序排列有 Spar、Eurospar 和 Interspar;Billa 系列有 Billa 和 BillaPlus,BillaPlus 種類滿豐富的,會 賣一些各國食材,可以挖寶。West 商場地下一樓有 BillaPlus 和 Hofer 吡鄰而居,可以 同時逛兩間,是買食材的好去處。另外超市裡會有一些便宜的麵包吐司,可以作為日常 早餐。傳統市場的部分因河旁有 Markthalle Innsbruck 有興趣可以逛逛。

很想念亞洲食物的話可以去逛亞超,主要有 KIM Asia Import-Export 和車站旁的 Asia Food Market,但價格略為昂貴。另外還有線上亞超—打醬油,可以多人一起團購 湊免運。

因斯的餐廳消費,一餐吃下來大約15~20歐。如果想要便宜的外食解決一餐的話可以吃 Kebab,是土耳其烤肉用捲餅、麵包包裹或是搭配沙拉薯條,6、7歐就可以吃得很飽,是不錯的選擇。以下推薦幾間吃過覺得不錯的餐廳:

- 1. Mama Mia:個人很推的義式餐廳, Pizza 超級好吃,餅皮偏厚,口感是恰到好處的嚼勁,會想一吃再吃。義大利麵也很不錯。
- 2. Solo Per Te: 因河附近當地人會外帶的 Pizza 餐廳。個人推薦 Döner Box, 5.7 歐含烤肉片和配菜的餐盒,很划算。而且開到晚上 11 點,在圖書館讀書館讀晚了可以買來吃。
- 3. Stiftskeller: Innsbruck 有名的餐廳, 傳統奧地利菜, 想嘗試當地菜餚可以去。 每道菜份量滿大, 建議可以多個朋友去點幾道菜分食。
- Himal:尼泊爾餐廳。環境不錯,食物好吃,主要吃咖哩那些,約16、17歐一份,飯可以續。整體氛圍熱絡,適合和朋友聚餐。
- 5. Berliner Döner:約6歐一份,有點像 Subway 那樣可以選自己要或不要哪些配料。整份配料豐富,有肉有菜,份量很大,食量小的人可以分兩餐吃,優質的小資選擇。
- 6. Der Bäcker Ruetz: 德奧都可以看到的連鎖麵包店,價格稍高,但麵包滿好吃。Innsbruck 有很多間,車站也有。
- 7. Work To Go:中式快餐, Campus Innrain 旁, 坐電車的話從 Universität 這站下直接就會看到這間店。是一對中國夫妻經營, 老闆和老闆娘很親切, 很適合在這個學區上課下課時懶得自己煮的時候買來吃,每份餐點價格在 10 歐內。個人推薦鴨肉飯,鴨肉的皮是脆的很香,飯量也滿多的,吃不完可以留起來隔天自己做炒飯。

# 二、衣

Innsbruck 可以逛街的地方不多,大多在 Shopping Mall 裡以連鎖品牌為主,常見的就是 H&M 和 C&A 兩間。市區有 Sillpark、Kaufhaus Tyrol、RathausGalerien、West 幾間購物商場外加 Maria-Theresien-Straße 上一些商店可以逛,比較遠則有 DEZ(旁有 IKEA)、Cyta 這兩個郊區的購物中心。

衣服部分我大多是穿自己從台灣帶過去的衣服。衣服的部分因為歐洲物價比較高,在 Innsbruck 買的大部分衣服比台灣貴很多,建議如果帶來的衣服禦寒力度不夠再選擇在這裡買即可(當然也可以出國玩的時候到物價比較低的地方買)。積雪的路易滑,雪靴是必需品,可以把握黑五等折扣季買。因為冬天歐洲的室內大部分都會開暖氣,冬季穿著建議以多層次穿搭或裡面正常穿長袖加發熱衣外加一件較保暖的外套。

## 三、住

因為我本身唸的建築系在 Tenik 校區,所以我宿舍選擇申請靠近校區的 Technikerstraße(又名 Tirolerheim)。Technikerstraße 位於住宅區內,周邊環境相對單純,到了夜裡基本只剩下偶爾經過的電車聲,很寂靜。宿舍本身的建築物很新,地面四層加一個地下室,沒有電梯,戶外有一個中庭,整體乾淨整潔。從我住的房間就能直接看見山景,每天起床看向窗外心情就會很好,也能從窗外的樹和彷彿近在咫尺的阿爾卑斯山脈看見四季變化,很是浪漫。廚房和餐廳是共用的,和其他間宿舍比起來餐廚的空間較小。值得一提的是除了公共空間每個禮拜都會打掃每兩個禮拜會有清潔人員來打掃房間,公共空間則是每個禮拜都會打掃。走路 5 分鐘內有公車站(Lohbachsiedlung West、Technik)、Eurospar 和 Mpreis 兩間中型超市、ATM、藥局和藥妝店,生活機能充足。因為鄰近機場的關係,走到路口時經常可以近距離的看到飛機起降,還滿新鮮

的。去 Tenik 校區的話走路不用 10 分鐘就能到,要去市區或學校的話則需要坐 15~20 分鐘的電車,這點小不方便。整體而言環境清幽,有種度假般的世外桃源感,適合喜歡 清靜的人。

喜歡熱鬧的可以選擇住 Hottinger Au,時常舉辦國際晚餐日和 party 等活動。鄰近因河,走路就能到 Innrain 校區,宿舍對面是因斯最熱門的酒吧 Wohnzimmer,所以每晚晚宿舍門口都很熱鬧。整棟居住的人滿多的,交換生的比例也高,適合喜歡社交活動的人。WIST 這間鄰近火車站、SillPark 商場和 SOWI 校區,離市區也近,生活機能不錯。

## 四、行

平常市區內移動的話我是購買 IVB 的 Innsbruck 學期票。Innsbruck 的學期票 Semesterticket Innsbruck 是 145 歐,提供給 27 歲以下的學生,需要提供學校的入學文件 證明。購買後半年內可以無限次搭乘 Innsbruck 市區內的任何交通工具,適合交換生。 熱愛這邊的自然風景、喜歡到附近晃晃的人可以選擇買 Tirol 州的學期票 Semesterticket Tirol 190 歐,整個 Tirol 州的範圍內都可以無限搭,比較划算。

Innsbruck 市區的交通以公車和電車為主。對於日常生活而言滿夠用的,站點多且班次間隔短,通常 10~15 分鐘內就會有一班。晚上 11 點後電車會停駛,全面切換成 N線的公車,N線的公車每一個小時會有一班,也有多條路線,等於市區內有 24 小時的公車系統,這點對於出去玩要搭夜車的時候還滿方便的。想去北山上俯看全市的話有纜車可以直達山頂,滑雪場間也有公車路線。共享單車的部分則有 nextbike 可以借。總體而言,市區內的交通方便,街道也很整潔乾淨,鏟雪速度很快,環境很好。

對外的話因斯布魯克有火車站和機場。機場風景很漂亮,雖然是小機場航班不多, 但有直飛倫敦和冰島的航班哦。

#### 五、其餘生活補充

日常生活用品的部分建議可以去 TEDi 挖寶,鍋碗瓢盆、很多生活小物只要 1、2 歐就能買到,很像台灣的大創,對於只待半年的交換生來說是可以省錢的好地方。要找像屈臣氏康是美一類的藥妝用品店可以逛逛 BIPA 和 dm。dm 是德國的連鎖品牌,自家推出的一些保健品、洗護用品也算是便宜好用。如果要找醫美品牌的保養品則需要到藥局(Apotheke)去買。

每個禮拜日上午在 Cyta 的空地上會舉辦二手市集,居家飾品、書籍、衣服等等販賣東西的種類五花八門,是當地人開著小卡車賣自家的東西,很有趣。比較特別的還有一個雪具二手市集,在 Greif Markt Flohmarkt,想常在這裡滑雪的可以來這裡買雪具,會比用租的裝備划算。

值得一提的是歐洲的商店非常準時關門。大概是歐洲人在乎準時下班的緣故,從表訂的營業時間結束前半小時開始準備關門,時間一到就會關燈鎖上門,有些甚至閉店前十分鐘就禁止入內,所以有想買的東西建議不要壓線去買。因斯布魯克除了一些餐廳,大部分的商店禮拜日休息,假日公車班次間隔也會拉長。火車站裡的 Mpreis 是禮拜日唯一開著的超市,如果臨時需要買東西可以到這裡買。

# 六、育

選課的部分學校國際處都會寄信告知步驟,這裡就不贅述。可以到 UIBK 官網裡的 LEU:online 點 Course 頁面,點選各式自己想要的條件篩選課程。和台灣固定每週上課不同的是這裡有分短期可以上完的密集課程、每週或隔週上的課程。UIBK 有提供免費的 德文課程 Face-to-face course: German I (partly A1) for Incomings 給交換生,是從完全零基礎開始上起,在台灣有學過一些德文的同學可以選擇 A2,除了學德文在這堂課上也可以認識來自世界各地的交換生,像個小型聯合國,很有趣。

### 七、樂

來到歐洲交換必不可少的就是利用放假時間到其他地方旅遊。歐洲的交通票價不定,各式交通越是提早訂價格會越便宜,因此若是有確定要去的行程可以提早規劃。這裡的交通不像台灣那樣準時,時有誤點和取消的情形,因此搭乘長途交通的前後行程不要抓太緊,以因應臨時狀況。尤其是火車,奧地利國鐵 ÖBB 本身還滿準時的,但像德鐵 DB 就很常誤點出包,自己因為這個吃了不少苦頭。

歐洲的鐵路車票不太便宜,因此除了一定要搭飛機的長途旅程外,一般中短途很推薦搭 FlixBus! FlixBus是歐洲的跨國巴士,很多城市都有站點,Innsbruck也有。雖然從因斯布魯克搭的話很常需要到慕尼黑轉車,坐車的時間比較長,但相比機票火車真的便宜很多,國際學生證也有提供優惠碼,是自由行經濟實惠的好選擇。

# 八、費用

我在因斯布魯克住 Tirolerheim 的單人房加 Oead 的手續費一個月是 450 歐元,算上吃用等開銷一個月生活費大概三萬多到四萬台幣。純生活的話,半年 25 萬元夠用,至於一定會有的旅遊花費就看個人預算了。

# 第四章、心得及建議事項

# 一、生活感想

這次交換對我而言是第一次自己在異地生活這麼長時間。除了一定會有的文化衝擊外,從飛機落地的那刻開始,辦理各項行政手續、適應當地的生活步調、規劃行程等等,所有的一切包括突發狀況都需要自己面對,讓我養成了提前規劃的習慣,也大大提高了我的危機處理和溝通能力。從一開始的慌張到後來隨遇而安、坦然面對並快速解決眼前情況,對我而言是心境上很大的轉變。

因斯布魯克是被群山環繞的小城市,風景沒話說,連平常對山景興趣不高的我也被征服,空氣清新,當地人的日常活動就是夏天爬山健行、冬天滑雪溜冰。對於習慣亞洲密集繁忙城市的我們來說會感覺有點鄉下,但若不是這次交換的機會,我或許這輩子都不會來到這個美麗的小城市,也見識了除了倫敦、巴黎這些印象中的大城市外歐洲的另一種面貌。因斯布魯克因為有兩所大學,學生比例高,當地人對外來的學生很友善不吝嗇給予幫助,英文程度也好,基本溝通沒有問題。我自己在提著大包小包來到這個城市的第一天就受到了不少幫助。除此之外,因斯布魯克的治安很好,街道也很乾淨,走在路上有種安心自在感,也會不時被風景治癒。雖然不像維也納那樣是華麗的大城市,離最近的大城市慕尼黑也有兩個小時的車程,但很感謝是這樣風景秀麗的樸實地方成為我這次探索歐洲旅程的家。

交換中最開心的事還是能有時間好好的遊歷嚮往的歐洲,很感謝自己能有這樣的機會,花幾天的時間走訪一個城市,用相對悠閒的步伐體驗這裡的人文風景。親自走訪案例裡看到的建築、親眼看見只在課本上出現的名畫、只在圖片上看到的景色,帶來的莫大感動難以言喻。在台灣總用歐洲一詞概括,實則語言文化風情形形色色,極其豐富。在交換的期間去了許多沒想過會去的地方,旅途中也認識了許多來自各地的朋友,這一切是我最大的收穫。

# 二、建議事項

不論是日常生活還是學校課業,在交換的過程中,語言是非常重要的一環。我自己因爲德語能力還不是很精通,在交換校選擇的都是全英文授課的課程,但即便是全英文授課一開始還是會不太習慣,在課堂上積極地運用英文表達自己的想法本來就是我們在台灣的教育環境中比較缺乏的;在與同學討論時,我在奧地利遇到的學生們英文程度都非常好,若是不能及時地在交談中給出回饋在交流或交友上可能會碰到困難,流失很多交流的機會。因此若是有計畫要前往國外交換的同學在準備的過程中除了英語和前往國家所需的第二外語檢定外,平時有時間可以多提升外語的聽力和口語表達能力,盡量把自己置於全外語的環境中會非常有幫助。

在國外,生活習慣、文化背景、價值觀、彼此的共同話題和背景知識都非常不同,不必害怕,敞開心胸,抱著自信和開放的態度面對一切會有很多連自己也意想不到的收穫和體悟。希望大家能把握珍貴交換時光,盡情的感受過去從未體驗過的事物,寫下屬於自己獨一無二的足跡。最後,也祝即將要去交換的你能擁有充實又難忘的交換生活。

附錄



























