

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：奧地利茵斯布魯克大學交換心得

出國期間：113.9.23 ~ 114.2.03

經費來源：學生跨國雙向研修獎學金

單位：成大光電所

職稱：碩士二年級

姓名：簡瑋廷

中華民國 114 年 3 月 3 日

中文摘要

這份報告記錄了我在 2024 至 2025 年間申請並前往奧地利茵斯布魯克大學交換的過程、體驗與收穫。選擇此地的原因基於他良好的治安、壯麗的風景，以及相對熟悉的語言。在這段期間，我深入體驗了不同文化的生活方式與處事態度，讓我大開眼界。這次交換帶給我最大的收穫，不僅是學術上的學習，更是對生活態度的全新體悟。我學會放慢腳步，不再只是一味追趕人生的進程，而是更珍惜當下，體驗沿途的風景。在這段旅程中，我也結識了志同道合的朋友，彼此交流、成長，讓這趟經歷更加豐富而難忘。希望這份心得能夠鼓勵想嘗試交換的大家，勇敢邁出那一步。

Abstract

This report documents my application process, experiences, and gains during my exchange at the University of Innsbruck, Austria, from 2024 to 2025. My decision to study here was based on its excellent public safety, breathtaking scenery, and the relative familiarity of the language, which made it an ideal destination for my exchange experience.

During this period, I had the opportunity to immerse myself in a different cultural environment, observing firsthand the unique lifestyle and perspectives of the local people. I noticed differences in how individuals approach daily life, problem-solving, and interpersonal relationships, which greatly broadened my horizons. These experiences allowed me to reflect on my own cultural background and appreciate the diversity of ways people navigate the world. The most valuable takeaway from this exchange was not only the academic learning but also a newfound perspective on life. I learned to slow down, to stop merely chasing the next stage of life, and instead to appreciate the present and embrace the journey along the way. Living in Innsbruck, surrounded by the majestic Alps, I often found myself taking moments to simply admire the beauty around me—something I rarely did before. This shift in mindset has had a profound impact on how I view personal growth and success.

Throughout this experience, I also met like-minded friend. Through conversations, shared experiences, and cultural exchanges, we built meaningful connections and supported each other's journeys. These friendships not only enriched my time abroad but also gave me a sense of belonging in a foreign country. Looking back, this exchange experience was truly transformative. It reinforced my belief in the importance of stepping out of my comfort zone and embracing new challenges. I hope this reflection can inspire those considering an exchange to take that brave first step, as the rewards far outweigh the uncertainties.

目次

出國目的.....	1
過程.....	1
(一)申請前.....	1
(二)交換前.....	1
(三)選課與住宿.....	1
(四)食物與衣物.....	1
(五)電信與網路.....	2
(六)旅行.....	2
(七)學習.....	2
(八)活動參與.....	2
心得及建議事項.....	3
附件.....	4

一、出國目的

選擇歐洲交換的原因是想去體驗與亞洲完全不同的文化與想法，並體驗不同的生活型態，也是當作就職前的 Gap year，由於歐洲國家之間有申根公約，且多數國家為免簽國，可以利用這點去各個國家探索。另一方面，由於之前在成大學習過一學期的德文，正好可以利用這個機會去做簡單的複習與實踐，雖然大部分都還是聽不懂，但已經可以滿足日常生活的簡單應用。選擇茵斯布魯克的原因一方面它風景優美，且地理位置要去義大利、慕尼黑、瑞士、維也納都相對方便，且有倫敦與阿姆斯特丹、馬德里的直飛航班，在旅程上的安排也很方便。另一方面，茵斯布魯克是一個大學城，治安良好，且英文流通率高，在生活上沒什麼疑慮。

二、過程

(一)申請前:

成大的交換生計畫相較於台清交，難度相對低非常多，尤其有許多學校無須額外準備雅思或托福（日本的學校通常要 N2 或托福 78 以上），因此若有心交換，認真準備備審都是有機會申請上的。

(二)交換前:

在受到對方校的 offer 之後，會寄一封 email 寫需要注意的事項，並且提供學生宿舍的申請網站給你，通常只要照著上面做就行了。簽證方面，交換生需要申請的是 D 簽證，按照奧地利駐台辦事處上的說明準備資料即可，奧地利的簽證相較於其他國家算非常好申請，我自己是約一個禮拜前寄信到辦事處預約，繳完資料後，過三天他就跟我說可以去拿了。

(三)選課與住宿:

基本上按照對方校的 email 選就沒問題，個人建議將課盡量安排在二三四，這樣方便有連假能夠旅遊，住宿方面，茵斯布魯克大學會安排 OeAD 這個學生住宿仲介公司，它通常會將你安排在 home4student 這間宿舍公司的宿舍中，個人是建議選擇 Höttinger Au 這間，離市中心比較近。

(四)食物與衣物:

歐洲的外食相較於台灣貴非常多，因此最好試著自己做飯，宿舍通常都會有廚房可以使用，要特別注意的是茵斯布魯克的超商通常只開到晚上七點，並且星期日大部分的超市都會關門，在採買時要考慮進去。衣物的部分，由於歐洲二手服飾店的風氣非常旺盛，如果不夠穿可以去看看二手服飾店有沒有適合你的，相較買新品會便宜非常多。

(五)電信與網路:

推薦支援 eSim 功能的手機，會方便非常多，我是直接在網路上買 Hofer 出的方案，歐盟國之間(包含英國)每個月都有 10GB 左右的免費漫遊流量，但要注意瑞士不支援，所以要去瑞士旅遊的話要再上 Klook 買歐盟區的流量。前面說 eSim 比較方便的原因也是如果有要在 Klook 買流量的需求的話用 eSim 可以找個有 WIFI 的地方直接啟用，便利很多。

(六)旅行:

可以的話最好提前一個月以上安排行程，不管鐵路、聯航，甚至飯店，早鳥票的價差都非常大，可能到四五倍都有機會。茵斯布魯克大學的學期被聖誕假期切成兩部分，在聖誕假期回來後再上兩三個禮拜的課，在一月底舉辦期末考，所以可以先想好聖誕假期想做甚麼，我自己是從茵斯布魯克飛到倫敦，再搭歐洲之星到荷蘭，沿著荷比法的路線透過瑞士搭火車回茵斯布魯克。

(七) 學習:

我這學期主要選了四堂課，分別是 A1 德文、Reading Austria、Photonics、Semiconductor Physics，這四堂除了德文有考試與口試外，其他都是用口頭、紙本報告與程式實作的方式進行，國外的教學方式更會試著跟學生互動，而學生們也大多會互相討論、與老師問答，個人覺得還挺不錯的。

1. A1 德文:

這堂課老實說對於從來沒接觸過德文的人來說會有點難，可以想像成用一個學期的時間教完成大二外兩個學期的進度，但我還蠻推薦選的，交的通常是日常對話會用到的東西，我自己在上完後也有試著使用簡單的德文去點餐、結帳、買東西、請路人讓座等。

2. Reading Austria:

一堂超酷的課，很推薦選，前一個多月都是線上課，會講一些奧地利歷史跟經濟之類的话题，接著會有一週密集的實體課程與戶外教學，帶你在茵斯布魯克到處晃晃，坐火車到奧義邊境、動物園還有看羅密歐與茱麗葉的芭蕾舞劇。

3. Photonics:

光電子學，因為我是光電系的學生所以已經算上第三次了，整體難度我覺得算中間，每隔一兩次上課老師會讓大家試著寫一段小程式實作理論的內容，個人覺得這樣的安排蠻好的，會有一次其中的作業，也是自己寫程式試著模擬出一些特定的 Topic，期末每個人會有一次的口頭報告，要從老師選定的題目中挑選自己有興趣的

主題，閱讀相關論文，並自己想要怎麼介紹這個主題，並實作模擬出相關的結果。整體我覺得這樣的方式會比單純的講課還要好很多，可以對這些學問更加有體會。

4. Semiconductor Physics:

這堂課老實說我修得有點辛苦，老師是做量子相關研究的，因此是用很量子物理的角度去看半導體物理，加上老師的字很抽象，讓人跟得很辛苦，期末需要根據老師開出的題目中選一則做文獻回顧、程式模擬或做實驗。

(八)活動參與:

ESN 會舉辦各式各樣的活動供人參加，卡拉 OK、酒吧、出遊等，有興趣的可以參與，是個認識各國交換生的好機會。

三、心得及建議事項

在口試結束後選擇交換是我這輩子做過最正確的決定之一，在這裡遇到了值得慶幸一輩子的人事物，體會到了與亞洲截然不同的教學風氣與生活習慣，歐洲說好聽點是生活步調慢，說難聽點就是效率差，但我選擇享受這種步調，來自世界各地的大家都有自己的故事，自己的人生規劃，可能由於產業更多樣且更健康的緣故，每個人都有屬於自己的職涯規劃，這個是台灣可以試著學習的。

交換就像在汲汲營營的人生旅程中給自己的一段短暫的休息時間，畢竟進入職場後是長達幾十年的上班工作生涯，在畢業前的最後給自己一段修整沉澱的時間我認為是有利無弊的。

四、附件

