

國立成功大學

學海飛颺出國報告書

報告名稱：114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：2026年02月26日~2026年07月17日

經費來源：學海飛颺獎學金

單位：國立成功大學電資學院電機系

職稱：學士

姓名：呂宥翰

中華民國 115 年 07 月 19 日

中文及英文摘要(各200-300字)

這份報告記錄了我在2026秋季(3-6月)在因斯布魯克大學進行交換學生的所見所聞及申請過程, 從小我就夢想著有朝一日我想要出國看看, 我想去看看更大的世界, 於是就趁著大四下已經將大學學分修完的時候, 去交換一個學期。本報告會記錄交換目的、動機, 以及交換前的準備工作如簽證、宿舍申請等, 以及在交換期間的注意事項以及修課心得等, 也會附上費用讓之後的同學參考。心得則是個人在交換期間的成長與體悟, 並鼓勵學弟妹申請交換學生, 這會是一輩子的回憶與成長。期望本文能為之後來因斯布魯克的學弟妹帶來實質的幫助。

This report documents my experiences, observations, and the application process during my exchange semester at the University of Innsbruck in the Fall of 2026 (March–June). Ever since I was little, I have dreamed of going abroad one day to see the wider world. Therefore, having already fulfilled my university credit requirements, I took the opportunity to go on an exchange program during the second semester of my senior year.

This report will cover my purpose and motivation for the exchange, along with pre-departure preparations such as visa and housing applications. It also includes important things to note during the exchange, course reviews, and a breakdown of expenses for future students' reference.

The reflections section details my personal growth and insights gained during this period. I strongly encourage junior students to apply for student exchange programs, as it will provide a lifetime of memories and growth. I hope this document offers practical assistance to future students coming to Innsbruck.

目次

第一章、交換目的

第二章、準備過程

第三章、抵達交換學校

(一)食

(二)住

(三)行

(四)修課

(五)樂

(六)健行

(七)費用

第四章、心得與感想

第五章、建議

一.交換目的

從小到大一直希望自己有朝一日能出國看看，想體會看看自由的感覺。但求學期間因為都埋首於課業之中，而漸漸地忘記了這個念頭。但因為媽媽的鼓勵，讓我在大二下就決定我要在大四下去進行交換學生，而我也認為大四下是一個很好的時機去進行交換學生，因為學分已經修得差不多了，而也算是一個人生轉換的時間，就當做是我的一個Gap Year。

而在選擇交換的國家與地區時，我很早就將目光選定在了歐洲，因為亞洲以後還有很多機會能去，但歐洲等以後要再來的時間及金錢成本會高很多，而且我也希望藉由這個時間去體驗一下跟亞洲完全不同的社會風氣，這會是人生難得的經驗，畢竟旅遊跟實際生活在一個地方還是完全不同的體驗。

二.準備過程

成大送出提名後，接下來就等待對面學校的Acceptance letter，在這之前甚至可以提前先去OEAD申請宿舍了，因為宿舍真的很熱門，我就差一點沒有被分配到宿舍，並在收到對面學校的Acceptance letter之後記得在去申請那邊補上Booking Reference，有這個Reference code他們才能優先提供住宿，他們原本是跟我說已經沒有宿舍床位了，我是附上這個Code之後他們才提供住宿給我的。

機票我是購買阿聯酋航空從桃園轉機杜拜在到慕尼黑的班機，但蠻多人是搭到維也納的，好像沒有比較貴，可以在比較看看。在購買完保險、機票之後就可以去申請D類簽證了，簽證需要跑一趟上去台北辦理，我是抓大約在出發前一個月辦理的，大概一個禮拜內整個申請流程就可以跑完了，所以也不用非常急著去申請簽證。

三.抵達交換學校

(一)食

在因斯布魯克我幾乎每天自己煮，因為便宜非常多；那邊有Spar、Hofer、Billa等超市，Hofer的品項比較便宜，但分量也比較多，但選擇比較少。Spar是最常去購買的超市，因為品項最多，也離我們宿舍最近。而Billa則是比較貴的超市，但是品項也很多，我大部分只會去買牛奶。TingTing則是亞洲超市，我會去買各種亞洲調味料以及冷凍煎餃之類的。

另外在奧地利跟義大利邊境有一個隘口叫Brennero，可以搭乘ÖBB去Brennero的一間義大利超市叫Eurospin，那間超市有很多便宜的牛肉，比奧地利便宜很多，可以帶大袋子去多採買一些。

(二)住

這次交換的期間我住的是OEAD的Hottinger Au這間學生宿舍，整體來說我非常喜歡這間宿舍，因為他的廚房是共用的，基本上一定有機會認識同一層樓的人，而因為這棟樓大部分都是給交換生住的，所以大家都蠻友善的，我在交換認識的朋友大部分都是在宿舍認識的。而在OEAD的所有宿舍中，我覺得這間宿舍的位置最好，因為離市中心.主校區最近，離因河也很近，走路出去就可以去河邊散步了，宿舍後面就有一大片山，也是一走出去就可以開始健行了，宿舍樓下就有一間Spar可以買東西，但如果比較喜歡個人隱私以及想要比較新的宿舍，那GreenInn可能會是更好的選擇。

(三)行

我平時在城市都是以走路.腳踏車.公車為主，因為因斯布魯克的城市規劃完善，有需多的人行道，所以我覺得很適合用走路的方式在城市移動。在剛開學時我是使用Nextbike這個App上的公共腳踏車，他們有提供前30分鐘免費給因斯布魯克的學生，我覺得非常方便，是一個省錢的選項，而後來我是在Willhaben這個網站上購買二手的腳踏車，也有認識的同學在這個網站上面購買滑雪用具。而因斯布魯克城市內也有完善的腳踏車專用道，騎乘起來也非常舒服。而我也有購買IVB的八次公車票，有搭乘在刷就好。

蠻推薦在交換初期就買OBB的青年卡，一張約20幾歐，搭個幾趟就把錢省回來了。

(四)修課

我在因斯布魯克大學修的學程是Department of Engineering Science的Electrical Engineering 的Program，但修課上因為大學部的課程都是德文，所以本系是修碩士班的英文課程，但須注意的是電機系的英文課程不多。

(1)VO Power Semiconductors

這堂課主要是在教學功率半導體的知識，會建議在台灣有修過電力電子相關的課程，來上這堂課會比較輕鬆，如果有先修過相關的課程，這堂課的難度並不高，教授人很好，可以與他討論考試的形式.如紙筆考試.Oral exam.Project等。我是考紙筆考試，老師在考前會給考古題，基本上只要把考古題跟講義內容搞懂，那這堂課就不會有太大的問題了。

(2)UE Power Semiconductors

這堂課是Power Semiconductor的實作課程，一個學期只有大概五次課程，每次上課助教都會給一份作業，作業內容通常是VO課程介紹的元件然後會放在實際的電路內，可能會需要分析電路或元件。大家都會在課堂上討論，只要在下次上課前完成作業就好，期限都蠻寬裕的，期末會有一個期末考，期末考的內容就是五次作業的內容，只要有完成並理解作業內容，那期末考也不會有太大的問題。

(3)VU Using Generative AI to support Learning and Productivity

這堂課是在Interdisciplinary courses裡面的課程，課程內容主要是介紹Generative AI的原理以及介紹不同的AI工具幫助我們提升效率，一個學期有五次課程，前幾次課程會以上課為主，後面幾次會有分組報告，一個學期可以缺席一次課程，只要出席分數有拿滿就可以通過了，而報告.作業等分數是額外計算的，不一定需要拿滿。

(4)UE German I(partly A1))for incomings

這堂課是因斯布魯克大學語言中心開的課程，我的老師是Julia，因為我有先在大成先修過德文一，所以這堂課對我來說難度不是太高，但如果沒先修過德文，應該也可以修這一堂課，只是可能就需要花比較多時間。老師人很好，上課的方式比較類似小時候在學習語言的方式，會有很多的小遊戲以及互動，而每幾次上課就會有一些作業需要完成，每個學期也會有兩次的紙筆考試跟一次的口說考試及一次的上台報告，整體來說是一堂挺適合交換生來修的課程。

(5)VO Lecture series on climate protection

這堂課是我在interdisciplinary class內選的，大約兩個禮拜會有一次課程，課程內容基本上是會請學校內各個不同系所但與氣候變遷主題有關的講師上台介紹，不強制需要到場上課，期末需要完成一篇如何在自己攻讀的領域改善氣候變遷的研究方向。

(五)樂

因為有難得的機會在歐洲交換，很多人會選擇到處旅遊，但因斯布魯克也有許多很值得做的事。

1.Baggersee

這是一個在城市附近的人工湖，五月以前好像免費入場，五月以後入場費約4歐，裡面也有許多的設施.運動場地.如沙灘排球場等，非常適合夏天去游泳.耍廢.野餐。

2.滑雪

我是在春夏季去交換的，所以雪季大概只剩1.2個月，所以只有體驗大概兩天，我們是去Patscherkofel這個滑雪場滑雪，場地.教練.租借裝備兩天大概是8000塊，可以參考看看，裝備我是去Die Boerse租借，但如果是冬季去交換，或許可以考慮買學期的雪票，這樣就可以一直滑雪了，但可以先體驗看看再決定要不要繼續滑雪，因為滑雪其實蠻危險的，會蠻吃技巧的。

3.ESN

ESN是專門辦活動給交換生的組織，我在學期初有參加許多活動如karaoke night或ice breaking night，如果不排斥社交的話，蠻建議可以去參加看看，能認識一些新朋友。如果對於喝酒或派對沒興趣，我也有參加過許多次的ESN mountain walk，我覺得是蠻好認識人的方式，而且健行的難度通常都不高，很適合去輕鬆走一走。

4.旅遊

我也在學期間旅遊了許多國家，因斯布魯克的位置雖然很好，但尷尬的是，要去有廉航的機場都需要搭車大約3.4個小時，所以到交換後期我就比較少出國了旅遊了，但我還是在交換期間去了約十個國家，如果要去倫敦跟荷蘭的話，有機會在因斯機場找到便宜的機票，而我們這學期有一個約三周的復活節假期，不確定是不是每個學期都有，但非常建議好好規劃這三周要去哪裡旅遊，因為後面就沒有這麼長的連假了，建議在交換前先稍微規劃一下哪些地方是一定想去的，哪些地方還好，然後在交換前期就先把想去的去完，這樣可以留比較多彈性給後面的時間，但我是超級隨性的人，許多旅行經常在前1.2周才決定要不要去，所以沒有提前規劃應該也不用覺得壓力很大。

許多交換生在交換期間會選擇到處旅遊，我一開始也是如此，但到了後期覺得因斯布魯克實在是太漂亮了而且附近也很多地方可以玩，最重要的是，我交到了許多朋友，這也讓我開始糾結在最後的時間我還是繼續到處旅遊還是留在當地好好體驗並享受與那些外國朋友最後的時光，最後我選擇留在當地，我也曾經懷疑過自己難得一趟來到歐洲了，沒有多玩一些地方會不會後悔。但許多地方以後還有機會再去，與那些朋友在交換地的時光是一去不復返，我到回來後還是很慶幸我有與那些朋友一起度過

很多快樂的時光，那是我交換最快樂同時也最懷念的回憶，寫這些是希望能讓以後的學弟妹能好好的去享受自己選擇的交換時光，沒有甚麼標準答案也不需要感到壓力。

(六)健行

因為因斯布魯克是在阿爾卑斯山下的城市，也是tyrol這個地區的首府，所以有城市的風情，也有壯闊的阿爾卑斯山，而都已經難得來到阿爾卑斯山區，當然要把握機會去健行走走。在交換的過程中，我把因斯布魯克附近能爬的山都快爬了個遍了，整趟交換大概去了20幾趟健行，以下介紹一些健行路線

(一)Rumer Spitze

這是因斯附近我爬過覺得挑戰性最高的一座山，從山腳下開始爬到最高點在下山花了大約十個小時，總距離大約是20公里爬升約2000公尺，而中間有一段爬上山頂的過程基本上是無保護的Alpine climbing，非常的刺激，當時沒有做太多的準備就去爬了，但其實是有點危險的，推薦給非常熱愛爬山(攀岩)而且不怕高的人，完全不推薦給一般人去爬。

(二)Patscherkofel

這個在冬天是滑雪場，但夏天很適合去健行，也可以搭纜車上去，難度不高，只是大概也需要一整天來走。走到高處時，風景非常漂亮，我覺得完全不輸Top of Innsbruck，適合平常有在運動的人，因為整路還是上坡下坡，長度也有點長，山下有一個Lanser See可以付費進去游泳。

(三)Gleirschklamm

這是適合一群人一起出遊的健行，難度不高，不會一直上上下下，沿途可以看見類似日本上高地的風景，非常漂亮，其中有一大段會沿著河流走在河谷內。

整個因斯布魯克附近有許許多多的健行路線，難度從難到簡單都有，推薦下載alltrails，裡面有很多路線的資訊，也有許多的路線非常適合用散步的方式就走完了，會非常愜意，就算平常比較少運動的人，也可以在因斯布魯克找到許多適合的健行路線，非常推薦一定要好好把握機會嘗試在因斯布魯克健行。

(七)花費

我這次在國外大概待了4個半月，算上所有的花費，大概花了36萬，旅行我去了大約十個國家，旅行的總花費是18萬，而在因斯布魯克時，大部分都自己煮，因為我食量較大，伙食費可能會比較高，如果吃得少一點的人，平時的生活費或許可以更低。

四.心得

在交換前我就看到兩句話「年輕的流浪是一輩子的養分」,「人只有在四處無人的地方,才能活的真誠。」而在交換的過程中,我一直記得這兩句話,交換的過程對我來說就是年輕的流浪,人生好像沒有幾次機會能有一段相對自由的時間,在異地探索自我並進行思想的碰撞。或許在未來我還有機會到國外生活一陣子,但以學生身分的機會可能不多了,因為住在學生宿舍的關係,在這段期間,我認識到許多的朋友,他們很多甚至成為了我的摯友,我們會一起去煮飯.河邊散步.到處健行.旅遊,在這個過程中我最享受的是我們一起討論了許多人生的問題,包括各自的未來規劃以及對於人生的想法,在這個過程中,我不停地進行反思自己的問題與價值觀。常常在討論時,我們會有差異之處,但最讓我感動的是,在很多時刻,當我看到在不同文化背景.家庭.國家成長下的人,竟然對於人生會有類似的體悟與困惑時,我會覺得「啊,儘管我們如此不同,但又如此相似,或許人與人之間的差異比我想像中的還要小。」

而因為這是一段沒有被外界賦予意義的時間,在求學階段,會被要求認真讀書.顧好成績,出社會工作後,就需要好好工作。但在這一段時間內,除了把課業完成以外,剩下的時間就沒人規定我要幹嗎了。而這也是我人生第一次認真地去思考那如果我有這樣的一段時間,我到底喜歡做甚麼。因為我住在阿爾卑斯山下的城市,或許是環境使然,我會常常去到處爬山.健行。在台灣時,我從來沒有意識到我會是一個熱愛戶外運動的人,但在交換的過程中,因為我常常去健行,也在很多人的提醒之下,我才意識到「哇,原來我遠比我想像中的更喜歡戶外活動。」在這段期間我把因斯布魯克附近的山都爬了一遍,甚至不睡覺花了14個小時去爬了德國最高峰-楚格峰,甚至騎腳踏車從奧地利的因斯布魯克騎到義大利,一個人去健行把五漁村的五個村都走完,也獨自去法國馬賽國家公園健行。如果沒有交換的經驗,或許我都不會發現自己是如此的喜歡戶外活動。而這些看似不可能的冒險也讓我對於自己更有自信心,堅信只要自己想要,真的能完成很多事情。我也看見了一個在台灣不曾看見的自我。

而在這期間,我許多能力也無形地提升了許多。在一開始交換時,當大家在餐桌上侃侃而談時,我大部分時刻都不敢開口,因為害怕別人聽不懂我在說什麼,大概也只聽得懂他們三成的內容。但因為每天都會在廚房煮飯吃飯聊天,也因為健行的過程中,我會有十幾個小時都是說英文。漸漸地,到交換結束時,我的英文能力有了飛躍式的進步,我不再害怕說英文,而在聽大家聊天時,我已經能聽懂8成以上的內容了,而其他能力如社交.煮飯的能力的提升也超乎我的預期。

最後,交換就像做了一場最美好的夢,美好到不想醒來,一切都如此的不真實。如果有機會的話,我還想重新體驗一次交換過程中的種種。但現在我已經有了許多能一輩子帶著走的回憶了,就把一切留在最美好的那一刻吧。

五.建議

但在交換前,我看了許多學長姐的心得,那時候我也很疑惑我真的在那個過程中能學習到這麼多嗎。而在國外不到一個月,我就有一個感覺是我已經有了許多經驗.想法.成長是我如果都在台灣待一輩子也不會有的。所以如果對於交換學生有興趣,我覺得在條件允許的情況下,絕對值得去看看。

而我也非常推薦熱愛戶外活動的人來申請因斯布魯克大學,冬季可以滑雪,夏季可以攀岩.健行.騎登山腳踏車,絕對會非常開心,或許人生還有許多機會能住在大城市裡,但人生能住在阿爾卑斯山下的機會或許只有這一次了,若不那麼熱衷於戶外活動也沒關係,每天能看看漂亮的山景心情也會很好的。

我也非常推薦在交換的過程中,多紀錄自己的心情.體悟。並多拍照多錄影來記錄周圍的一切,尤其是多留下與朋友間的合照。交換結束後,還是覺得當時應該更多的去記錄下與朋友間的互動的。

最後,可以稍微規劃一下交換的過程中想完成什麼樣的事,想精進哪方面的能力。但不需要焦慮太多,踏出旅程後,就好好享受沿途的風景吧,或許會有很多意想不到的事情會發生呢。

如果有需要詢問什麼的話都歡迎至我的gmail信箱詢問:
hanslu2003@gmail.com

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片, 相片解析度以低解析度處理為原則。)



International Dinner我煮了珍珠奶茶



第一次的ESN mountain walk



春季學期唯一下雪的一天，跟台灣朋友們的合照



與德文課老師.同學們的合照



我與我交換最好的朋友去爬楚格峰的照片，為彼此的交換生活畫上了最完美的句點