

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：國立成功大學交換計畫(交換學校：奧地利因斯  
布魯克大學)

出國期間：民國110年10月4日~民國111年2月5日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學機械工程學系碩士班

職稱：碩士生

姓名：李定禹

中華民國 111 年 5 月 16 日

## 中文及英文摘要

中文摘要：

我是成功大學機械所碩士三年級的學生，在奧地利的因斯布魯克大學 (Universität Innsbruck) 當交換學生，交換就讀的主修為物理碩士。本出國報告書會介紹我的交換目的、過程、以及心得與建議事項。我的交換目的有三點，第一是英文口說能力的提升，第二是體驗歐洲的上課方式，第三是認識許多朋友並且了解各國之間的文化。過程會介紹出國前找因斯布魯克的住處經歷以及出國後的修課經驗還有參加活動的過程。建議事項中會介紹到機票、居住證明、國外手機門號、國外銀行開戶、當地交通、衣物、修課、食物以及當地的學生活動，建議事項後會分享我這一學期的心得。我的交換過程十分開心，學到非常多的事物，交到許多朋友。

英文摘要：

I am a third-year master student at the Department of Mechanical Engineering, National Cheng Kung University, and my exchange program is Master Physics at the Universität Innsbruck in Austria. I will introduce the purpose of my exchange, the process of the exchange in Innsbruck, as well as my thought of exchange and suggestions in this report. There are three goals for my exchange, the first is to improve my English speaking ability, the second is to experience the way of taking courses in Europe, and the third is to meet many new friends and understand the cultures of different countries. The above three points are my goals. These are also what I want to achieve. I will introduce the experience of finding a residence in Innsbruck before going abroad, the experience of taking courses after going abroad, and the process of participating in activities in the part of process. In the suggestions part, I will introduce the advice of flight tickets, application for residence certificate in Innsbruck, application of foreign mobile phone number, foreign bank account opening, local transportation, clothing, taking courses, food and student activities. I will share my feeling and thought about the exchange in this semester after the suggestions. During the exchange experience, I learned a lot of things, and I also made many friends. The whole experience is so happy and full of precious memories for me.

## 目次

中文及英文摘要.....	1
中文摘要.....	1
英文摘要.....	2
目次.....	3
本文：包含「目的」、「過程」、「心得及建議事項」.....	4
目的.....	4
過程.....	5
心得及建議事項.....	8
附錄.....	12

本文：包含「目的」、「過程」、「心得及建議事項」

目的：

我的交換目的主要有三點，第一點是我希望我的英文口說能大幅度的進步。第二點是我想體驗歐洲上課的方式，想知道與台灣上課方式的差異。第三點是我想透過交換的過程認識許多朋友，透過交朋友可以知道各國之間的文化差異，相似之處以及相異之處，我對了解各國的文化相當有興趣，而我也喜歡交朋友。以上三點就是我選擇交換的目的。

選擇因斯布魯克交換的原因與我的交換目的相關，我希望英文口說能進步，所以我選擇歐洲國家。再來是我喜歡體驗很多不同的戶外運動，因斯布魯克以滑雪聞名，喜歡運動的人非常適合來因斯布魯克交換。還有一點是因斯布魯克周圍環山，景色宜人，在這麼美的環境讀書對我來說是一大誘因。

過程：

整趟交換的過程對我來說真的是既興奮又害怕，我從來沒有在歐洲生活過，所以對於許多新鮮的事物都想體驗，這讓我十分的興奮但同時也十分害怕。害怕的原因有很多，沒在歐洲生活過，我擔心英文能力不足導致上課聽不懂，或是參加活動與他人聚會、聊天時無法理解對方的意思。而奧地利的第一語言是德語，所以同時也會擔心不會德語的我在這邊生活會不會遇到許多難題。但不管有多少害怕的原因，對於未知事物想體驗的興奮感還是讓我抵擋了所有的恐懼，這種想挑戰新事物的心情使我有勇氣決定前往歐洲。

出國之前最困難的部分就是找居住的地方，一定一定要在出國前半年甚至出國前8個月就開始找，因斯布魯克是許多國際學生來讀書的地方，非常多人要找宿舍，一定要盡快開始找，我因為太晚找，所以找的千辛萬苦，各種宿舍網站，租房網站都去找，非常晚才找到宿舍。這邊許多學生會住的宿舍可以從OeAD和home4students這兩個網站去找，我相對太晚找所以沒有從這兩個熱門的宿舍網站上找到住處，但也透過活動認識了住這兩個網站的宿舍的朋友，偶爾會和朋友在宿舍的交誼聽聚會，我覺得這些宿舍十分不錯。這兩個網站非常熱門，住宿舍的好處是容易認識許多外國朋友，但小缺點是有些宿舍住的人多，會比較吵雜，但我個人還是很推薦住宿舍，可以跟不同人認識、交流是很難得的經驗。學生宿舍如果都沒名額了，facebook上有許多因斯布魯克的租房網站，許多人會在上面租房，蠻容易找到室友一起合租一個家庭式公寓。

剛到因斯布魯克時需要先辦理一些手續，要先去完成居住證明的申請，這在後面的建議事項會說明，辦理的地點不是很好找，費盡一番功夫且走錯一些地方終於找到。奧地利大多數人英文都能溝通，但有些辦公場所或是超市的人員完全不會講英文，所以這個時候比手畫腳是一個好工具，許多時候手機查詢不到時，去詢問店家會是一個更清楚獲取資訊的方式。剛開始詢問事情時會緊張，因為因斯布魯克華人非常少，所以幾乎任何時候都要說英文，有時表達不清楚，別人也無法得知你的需求，但隨著經驗，使用英文時一定會越來越輕鬆。

再來是修課的部分，我會建議可以修學校開設的德文課，德文課會有不同等級的課可以上，完全沒學過德文的話，這邊也有最初階的課。來奧地利除了英文的進步，當地的語言也是一個很棒的學習，課程不會太輕鬆，但也不會十分有壓力，每周會有一些作業要寫，但不會花費太多時間。因斯布魯克大學有開設許多課程是不同科系都能共同修的課，類似台灣的跨院通識課，選課系統有一個類別屬於此種課程，此類別在選課系統叫做Interdisciplinary and additional courses，從此類別選的課不會太難，而且可以學到跟主修不同領域的知識，我蠻推薦修此類別的課程。選課時還要注意授課的語言，因斯布魯克大學許多課程是德文授課，所以要注意是英文授課還是德文授課，當然如果是具有相當程度德文實力的同學也能選德文授課的課程。

我總共修了四門課，分別是A1的德文課、Modern physics、Leadership and

Change Management - sustainabilities strategies for the University of Innsbruck in the 21st century 以及 Gender, Ethnicity and Culture 共四門課。

#### 1. A1 德文課

我這堂德文課的老師上課的方式主要使用德文教德文，偶爾才會用英文解釋，雖然這種方式上課比較辛苦，但絕對會更習慣聽德文，是很好的練習，每周會有少許的作業，期中要口頭報告，期末有筆試和口試，聽起來很多事情要做，但都不難準備，不會花到太多時間，真的相當推薦修德文課。

#### 2. Modern physics

我是成大機械所的碩士生，但我在因斯布魯克是選物理為主修，Modern physics 是物理所的課，這堂課由多位老師合開，期末要選其中一位老師上課的主題撰寫報告，不會很有壓力的課，但不是物理系的同學會聽得十分吃力。

#### 3. Leadership and Change Management - sustainabilities strategies for the University of Innsbruck in the 21st century

Leadership and Change Management 這堂課蠻有趣的，主要是教一些永續發展相關議題的知識，老師時常會和學生討論想法，需要比較常發言，我個人蠻喜歡這堂課，但這堂課份量稍稍重，課堂前要先閱讀老師提供的資料，老師有時上課會討論，期末時小組要合作一份 project。

#### 4. Gender, Ethnicity and Culture

這堂課會教一些歐洲歷史以及性別議題，評分主要是學期末的期末考試，這堂課整體而言算輕鬆，但期末考試不容易，考試前一定要熟讀老師提供的資料。

修課的過程中可以發現國外的同學真的非常善於舉手回答問題，表達自己的想法，學生也很習慣主動提出問題，課堂中老師也相當喜歡和學生互動。這幾點是我剛到奧地利上課時不太習慣的方式，許多老師上課時會一一問同學的想法，所以每每被問到時都會十分緊張，主要是課程才剛聽懂就要使用英文表達自己的想法實在是一大挑戰。但這種上課的方式真的是有許多優點，除了可以練習在許多人面前如何清晰的表達自己的想法，還可以幫助所有同學上課更專注以及釐清自己懂的以及不理解的部分。隨著時間慢慢就會習慣表達自己的想法，而且越回答就會發現自幾敘述的越清楚、越進步。

在我的交換目的有提到，除了體驗歐洲上課的方式以外還有另外兩點是提升英文口說能力以及透過交換過程交到許多朋友，因斯布魯克有一極大的優點，就是當地的 Erasmus 辦了非常多的學生活動。Erasmus 是歐洲對歐盟國家的學生成立的一個交換計畫，而這個交換計畫在許多國家有成立了類似專門舉辦學生活動的各地區組織，在因斯布魯克的 Erasmus 組織舉辦十分豐富的活動給所有學生參加，不管是不是交換生，任何學生都能參與這些活動。我參加過

的有登山、一起看傳統舞蹈的表演、大家一起去酒吧聊天聚會、看滑雪比賽、一起去薩爾斯堡旅遊等等，這些都相當有趣。從這些活動之中可以認識許多人，交到許多朋友，了解各國之間的文化，與各國朋友間的交流，對我來說是交換過程中相當重要的事。從活動中認識到的朋友，在活動結束後的聯繫也非常重要，不然只是一兩次活動認識到的人，其實不容易真的變熟，所以活動後，我會時常和參加的活動認識到的人大家一起出去吃飯、聚會或是大家一起去酒吧聊天，有時也會一起去參觀因斯布魯克的景點，從這些過程之中更能和彼此變成更熟的朋友。提升英文口說能力以及參與活動交朋友是十分相關且可以同時執行的事，想增進口說能力最好的方式就是一直說，在活動過程便需要與周圍的學生交談，聆聽，絕對可以讓口說進步，剛開始我聽得十分吃力，時常聽不懂，或是表達不清楚，但時常的練習便會發現口語表達以及聽力越來越進步，也越來越敢講英文，更習慣講英文後就會發現，我在聽朋友說話時可以更放鬆，不用過度的專注或是聚精會神也能聽懂，英文方面的進步自己慢慢一定會感受到。



心得及建議事項：

出發前的機票以及抵達因斯布魯克後需要辦理一些事項，以下為我覺得一些需要說明以及建議的項目，還有再來是我的心得分享。

建議事項：

1. 機票：

飛來奧地利的機票可以選擇維也納也可以選擇到慕尼黑，從慕尼黑搭火車到因斯布魯克比維也納還近，車票也較便宜，考量機票價格時需把到因斯布魯克的火車票算進去，因為這段火車票不便宜，所以機票可以選擇飛維也納還是慕尼黑以及加上火車票一起做考量會相對划算。

2. 居住證明：

前面講到的居住證明在 Maria-Theresein-Straße 上的市政廳辦理，Maria-Theresein-Straße 這條街是因斯布魯克市中心很熱鬧的街道，辦理處的入口如圖 1 所示，走進去是一個購物的商場，不要懷疑，辦理地點就是在商場附近，從圖 1 進去後走一小段路會看到圖 2 的地點，圖 2 的樓上就是辦理的地方。



圖 1：居住證明申請地點入口



圖 2：居住證明申請地點

### 3. 手機門號：

出國前建議先去自己的台灣手機門號的電信行辦理一個剛到國外一至兩周或是一個月內能使用的網路流量，在辦理當地手機門號前至少手機還有網路，比較安全，也比較方便找路。一到交換的國家後一定要趕快去辦理一個當地的新門號，這樣不只有網路，有時詢問事情時才可以用打電話的方式去詢問。我在因斯布魯克辦理的電信行叫做 Three 或是查 drei 也可以查到，電信公司的圖案是一個數字 3 的符號，這間電信行在歐洲使用上很方便，辦理的方式去 Three 的門市買他們的 sim 卡，我選用每個月付費的方式使用這個門號，可以去 Three 的門市或是一般超市買到 sim 卡儲值的代碼，每個月去買一次就可以使用這張 sim 卡和網路了，如果是要辦理手機合約的話程序和限制都很多，所以我沒有綁合約，我選擇每個月去買儲值代碼的方式使用手機門號。有許多付費的方案，我自己是每個月買 20 歐的儲值代碼，這個方案一個月會有 20GB 的網路流量，十分夠用，有些朋友買更便宜的方案也都很夠用，可自行決定，而我買的方案在歐盟國也都可以使用所以相當方便。

### 4. 銀行開戶：

除了手機門號，我個人也建議在國外辦理一個銀行帳戶，在國外辦理帳戶在刷卡時就更不會有刷不成功的問題，且遇到帳戶的問題時也比較方便在國外解決。我辦理的銀行叫做 Sparkasse，使用上沒有遇到什麼問題，所以我會推薦這間銀行。

### 5. 交通：

再來是交通的部分，因斯布魯克的交通十分方便，主要有公車、路面電車，這兩類班次都非常多也很少誤點，所以相當實用。因斯布魯克有許多優惠票，

或是學期票，我會建議買這些優惠票，因為搭車的次數真的相當高，買了這些優惠票十分划算，這些優惠在因斯布魯克或是提洛爾區搭車是免費的。我個人沒買的原因是因為我來因斯布魯克交換一年，所以才決定買二手腳踏車，如果只有交換一學期的同學不建議買腳踏車。因斯布魯克騎腳踏車也十分方便，但雖然有腳踏車，我發現我時常騎車但也時常搭車，所以一開始應該要買優惠票會相對划算。

#### 6. 衣物：

冬季來交換的同學衣物上幾乎都帶冬季服裝即可，短袖只需要帶非常少量，因斯布魯克的冬季真的相當寒冷，12月以及1月幾乎在零下3度左右，市區就會下雪，所以十分建議保暖衣物多帶一些。可以的話帶一雙登山鞋，因斯布魯克盛行滑雪，穿登山鞋去滑雪場較保暖且不易滑倒。衣服帶不夠的確可以在因斯布魯克購買，衣服店也不少，但我會比較建議像服裝這類比較貴的生活用品能在台灣帶齊，就省了一筆當地的服裝費用，因斯布魯克的衣服並沒有到超貴，但可以把錢省下來去參加活動、旅遊、滑雪，花在一些交換時才能體驗到的事。

#### 7. 修課：

非常建議去修前面提到的學校開設的德文課以及因斯布魯克大學所開設的不同科系都能共同修的課程，類似台灣的跨院通識課，此類別在選課系統之中叫做 Interdisciplinary and additional courses。

#### 8. 食物：

歐洲不像台灣有這麼多的小吃，除非超級有錢不然絕對不可能每餐外食，幾乎每天都要自己煮，因斯布魯克有非常多的超市，常見的有 SPAR、HOFER、BILLA、MPREIS，想念台灣的食物時，因斯布魯克火車站有一間亞洲超市，裡面可以買到台灣常見的食材和調味料。煮飯真的不難，自己煮的東西真的不會難吃，絕對是好吃的，然後建議在台灣先學一道台灣的料理，一定有機會和當地認識的朋友舉辦一個國際晚餐，大家準備各國食物，一起吃晚餐，我選擇的是三杯雞，完全不難，只是備料稍稍麻煩，但絕對好吃，外國朋友一定會很驚豔。

#### 9. 多多體驗當地舉辦的學生活動：

前面提及的 Erasmus 辦的學生活動真的十分建議多多參加，不只因斯布魯克，許多國家、許多城市都有 Erasmus 的學生活動，絕對可以在這些活動玩得很盡興。剛參加時絕對會很不習慣歐洲的社交方式，一定會感到有壓力且時常會覺得尷尬不知該聊什麼話題，這些都很正常。對我而言有兩點是需要克服的，第一個是我的英文不夠好，所以時常聊天時會聽不明白，但聽久了絕對會

越來越理解，英文越來越進步。第二個是歐洲朋友比較不像台灣人很容易剛認識就聊到比較私人的事或是八卦，聊這些私人的事很容易和朋友快速變熟，但國外朋友不太會認識沒多久就往這方面聊，所以這是我認為不容易和國外朋友變熟的原因，多多參加活動，就會熟悉他們所聊的話題，一方面對歐洲可以有更多的認識，一方面也幫助交朋友。時常參與他們的活動，找活動認識到的朋友出去聊天、滑雪、聚會、參觀景點，慢慢就會發現參加這些活動時不再有壓力，且還會感到這些活動真的很好玩、很有趣，我也順利的在多次活動參與後交到許多朋友。出國交換就是需要一直鼓起勇氣體驗新的事物，嘗試好幾次絕對能享受到其中的樂趣，一定會玩得相當盡興。

心得：

這一學期的交換真的讓我學到非常多，我了解到國外的上課方式，一開始真的不太習慣時常被老師點到回答問題，每次一被點就相當緊張，但我發現時間久了，我更能冷靜的回答，上課的過程更能習慣表達自己的想法。再來是生活上更能自己處理一切事情，我認為我算獨立的人，但國外很多事情是在台灣不需要處理的，國外許多事情一定都需要自己解決，煮飯、居住證明申請、交通等等，而我交換的時間點還正處於全球疫情的情況，做快篩、PCR 或是打疫苗時，要搞清楚當地的規則以及地點，所有事情遇到問題只能自己去詢問，當使用英文表達時，常常表達不清楚，要讓對方明白需求也是一個很好的學習。交換時一定也會旅遊，旅遊的機票、車票、一切的規劃都需要掌握好，遇到問題打電話詢問時又發現別人德文比較好但英文不太會說，這時也只能用更多的時間說清楚問題，這些都是很好的學習。

最讓我覺得挑戰的是如何與各國同學交流甚至是變成很熟的朋友，參加學生活動時剛開始真的蠻有壓力，畢竟第一次使用英文交朋友，而且從來沒有和許多外國人交談的經歷，時常會覺得尷尬、聽不懂甚至是根本找不到話題，空氣瞬間凝結。這種尷尬感真的經歷無數次，所以有時也會不想參加活動，但我時常告訴自己，交換是難得的經歷，出國了就應該要鼓起勇氣參與這些沒體驗過的活動，當發現自己膽怯時就更該繼續參加來練習自己的勇氣，所以持續參加後真的開始發現自己的英文聽力以及口說有明顯的進步，更能聽懂大家說的話時就更不會緊張，也更能輕鬆與大家聊天交朋友。時間久了以後就會比較了解歐洲朋友們會聊的話題，就更不會侷限在以前在台灣交朋友的方式，而且認識一個國家的朋友同時可以了解一個國家的文化，這個真的是相當有趣的事。這一學期的交換經歷真的讓我非常推薦所有同學都出國體驗一下國外的生活，出國能學習到的真的非常多，一定可以玩得很盡興，也絕對會是很珍貴的回憶。

## 附錄

此部分的照片為因斯布魯克景色、參加的學生活動以及和朋友聚會時的照片。



因斯布魯克河邊景色



Maria-Theresein-Straße 街景



與室友一起吃晚餐、聚會



Erasmus 的學生活動，此為大家一起去看滑雪比賽



和朋友去酒吧聚會



去 Nordkette 滑雪場滑雪



Erasmus 的學生活動，此為薩爾斯堡一日遊



Erasmus 的學生活動，此為登山二日遊