

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：赴因斯布魯克專業高等學院交換心得報告

出國期間：2022.08.30~2023.02.07

經費來源：跨國雙向研修獎助學金

單位：國立成功大學企業管理學系

職稱：學士

姓名：葉晨宇

中華民國 112 年 02 月 10 日

摘要

本報告書為學生於 2022 年 08 月 30 日至 2023 年 02 月 07 日，期間參與校級交換學生計畫前往奧地利因斯布魯克專業高等學院之經驗分享，內容將分為三大部分，分別為(一)交換目的，簡單說明自己申請前往奧地利因斯布魯克專業高等學院交換的動機。(二)交換過程，會從食、衣、住、行、育、樂等多個角度分享交換學生的生活；(三)心得與建議事項，分享這學期在奧地利擔任交換學生的感想以及出國交換的建議事項。並在附錄中附上這段時間於歐洲生活的日常照片，可以供未來想出國交換的同學參考

Abstract

In this report, I would like to share my experience of being an exchange student at the Management Center Innsbruck (MCI) in Austria from August 31st 2022 to February 7th 2023. I'll divide the article into three primary parts. To begin with my motivation, I will firstly do a quick introduction about myself and the reasons why I wanted to be an exchange student at Management Center Innsbruck. Secondly, my life as an exchange student. Through various aspects, I'm going to share some facts about living in Innsbruck. In addition to that, the travel experience in Europe will also be mentioned in this paragraph. Thirdly, some thoughts of my own and a few suggestions for those who plan to go to Innsbruck for their exchange semester. At the end of this report, some pictures will also be attached for you to have a clear vision of the unforgettable lifetime memory that I had during the five months I spent in Europe.

Innsbruck is the capital city of Tirol, Austria. Being surrounded by mountains and halved by the river Inn, it is a perfect place for you to enjoy the Austrian culture and all kind of skiing sports. Additionally, Innsbruck is located in the eastern Austria, making it close to other European countries such as Germany, Italy and Switzerland. This allows exchange students to travel around Europe with ease.

(一) 目的

一直以來，我都希望能擁有在國外長時間生活的經驗，一方面開闊自己的國際視野，了解不同的文化，另一方面增進自己的語言能力，讓自己擁有除中英文外的第二外語能力。雖然曾想過於大學畢業後再前往國外求學、工作，但卻不確定自己是否能接受和台灣完全不同的教育風氣與生活步調。因此，在上大學之前，我便早早決定要在大三時申請交換計畫，以較為短期的交換經驗，作為確立未來生涯規畫的參考。

在閱讀完學校的交換計畫與過去學長姐的經驗分享後，我決定申請位於奧地利因斯布魯克的 Management Center Innsbruck，主要原因為 Innsbruck 這座城市的地理位置極佳，它位於奧地利西部的提洛州，不管前往德國、義大利、瑞士甚至東歐旅遊都十分方便。被群山所環繞的 Innsbruck 同時也是歐洲的滑雪勝地，每年雪季都吸引成千上萬的遊客前往，讓我有機會接觸這項從沒嘗試過的運動。

在語言方面，奧地利是除德國與瑞士外另一個以德語為官方語言的國家，而從先前學長姐的經驗分享更可以得知，英語作為外語在奧地利當地也是十分普遍，就算不熟悉德語，在日常生活上也不會有太大的問題。有鑑於學習語言是我這次交換的一大目標，我也希望自己能透過交換學生，在英、德語兩種語言都能有所進步，因此將奧地利作為我前往國家的第一志願。

(二) 過程

食:

在歐洲，外面的小餐廳吃飯每餐至少需花費 15~20€，自己煮的話每餐則可以輕易控制在 5€ 以內。因此大多數時候都會需要自己下廚，來節省日常開銷。除了義大利麵或三明治等簡單的料理外，我也常常與其他交換生一起做飯吃。

Innsbruck 城內主要有四間不同的超市品牌，分別為 Hofer、Spar 和 Billa，三個品牌中，Hofer 擁有較便宜的日用品；Spar 旗下的 S-Budget 產品提供便宜的食材選擇；而 Billa 主打較新鮮的食材。日常生活可依不同的需求到各超市選購。

衣:

Innsbruck 因為地勢較高，在夏天時天氣非常舒適，溫暖且多陽光，不適合穿太過厚重的衣物。然而，大概十月開始天氣便會轉涼，冬天時氣溫

一般是 0°C~-10°C 間，也常會下雪。因此會需要準備防風防水的保暖衣物，與方便於雪地、結冰地面行走的鞋子。

住:

在與 MCI 校方接觸的初期，學校會傳給我們一些當地宿舍的申請管道，我是透過 Oead(為媒合學生與當地宿舍的官方平台)找到 Home4Student 位於 Hoettinger Au 34 的雙人房，這間宿舍離 MCI 大約是 15~20 分鐘的步行路程，離 University of Innsbruck 只需 5 分鐘，到車站約 25 分鐘，門口也有公車站牌，不管前往機場、車站、學校都非常方便。宿舍租金每個月為 289€，房內包含桌椅、衣櫃、書櫃、床以及一間浴室，電子爐和冰箱在每層樓的公共空間，地下室有洗衣機和簡單的健身房，整體來說設備維持的很好，宿舍內的成員也都是學生為主。在假日時常舉辦派對，甚至被當地學生稱為 Party Dorm，如果是熱愛交朋友的同學，我很推薦申請這間宿舍。唯一的小缺點是雙人房型比較沒有隱私，雖然宿舍公司會盡量將同國家的學生分在一間，但如果比較需要自己空間的同學，可能就要考慮其他宿舍或是單人房型。

行:

Innsbruck 不是個大城市，日常購物及上課基本上都是走路 30 分鐘內可到的距離，但如果想要搭乘公車，可以透過 IVB 這個 app 買票，票種的選擇多樣，包含單次票(2.4 歐)、日票、月票、學期票、8 次票…，建議可以衡量自己的乘車習慣購買。

長途交通則多半以飛機、火車以及巴士這三種交通工具，在歐洲，很多廉航的機票甚至比火車還便宜。Innsbruck 的機場較小，因此班次不多，若要搭飛機可能需要先搭火車到慕尼黑機場。想以火車作為交通工具，可以去奧地利國鐵 Oebb 的官網訂票，值得注意的是，歐洲的交通票通常是越晚訂價格越高，因此建議盡早做好旅行規劃，避免花不必要的多餘支出。另一個我很喜歡的長途旅行方式便是搭乘 Flixbus，Flixbus 是一間歐洲的長途巴士公司，在各大城市都有設點，雖然搭車時間久、抵達時間難估算，但因為便宜且方便，我很喜歡搭乘 Flixbus 旅遊。

要注意的是，雖然搭乘交通工具大多數時候都不會查票，但要是逃票被抓會需要付高額(公車為 70 歐)的罰款，提醒上車前一定要買好票。

育:

在 MCI 上課是很棒的體驗，這學期我總共在 MCI 修了 5 堂課，包含 Corporate Finance & Risk Management, Entrepreneurship, Intercultural Communication, Human Resources 和 a1.2 的德文課。MCI 這間學校比起傳統的研究型大學，它更注重學生的實務能力，課程的講師大多也都曾請業界的專業人員來授課，比如 Corporate Finance & Risk Management 便是由兩位銀行業出身的經理人主講。在課堂中，他們用很多過去自身的經驗佐證，使課內的知識更容易理解，另外，MCI 的老師通常不會以

上對下的姿態教育學生，更像是朋友一樣，鼓勵同學在課堂內發言、討論，例如 Intercultural Communication 的老師甚至在最後一堂課帶大家到聖誕市集喝紅酒，這樣的教學風氣，讓學習的過程少了很多壓力，是很特別的體驗。另一堂 Entrepreneurship 則是要課堂內的學生組成團隊，在整個學期完整構思出一個創業計畫，過程中，老師會介紹各種商業工具來讓團隊檢視自己的計畫可行性，也讓我收穫很多。

樂：

Innsbruck 當地人很多都十分熱愛戶外運動，夏天的時候他們會去緊鄰的 Nordkette 爬山或是搭車去附近的步道健行，當雪季來臨時則會前往鄰近的 4、5 座雪場滑雪。值得注意的是，雪季開始前大約 9 或 10 月時，附近的運動場會有二手雪具販售，如果有心想滑雪的同學可以趁此機會去撿便宜。另外，同樣大約 10 月會開始販售 Freizeit ticket，有這張票就可以免費搭乘公車出入 Innsbruck 附近的各個滑雪場和運動設施，雖然要價不斐，但對想常常滑雪的人而言會是較為划算的選擇。

(三) 心得與建議事項

這五個月的交換生活很快的結束了，過程中我變得更加獨立，面對問題可以更堅定的做出選擇；我認識了來自世界各地的朋友，看見不同文化間的差異，並學習以尊重與理解心態去接受各種想法；我也對未來的生涯規劃有了更明確的想像，前往歐洲求學不再是遙不可及的夢想。在語言方面，英語對我而言不再只是為了考試，而是在日常生活中活用的溝通工具；我的德語也在這次的交換後有了大幅的進步。我想，這趟旅程對我的影響遠不止這些，很多的收穫也還在等待我去反思發掘。很高興當時的自己有踏出這一步，獲得了這些難得的收穫與難忘的回憶。

建議事項：

1. 建議一確定要前往 Innsbruck 交換就盡早找住宿的資訊，當地的住宿目前供不應求，各宿舍都很搶手。
2. 找學生宿舍時，除了 Oead 這個管道也可以試著直接向宿舍公司聯繫，不僅租金較便宜，更可以避免被收一些額外費用。
3. 雖然 Innsbruck 當地的治安良好，不太會遇到小偷，但在歐洲其他的大城市還是要保持警戒。
4. 歐洲的鐵路較常發生誤點情形，若要安排轉車建議保留足夠時間做為緩衝。
5. 交換生間常常會舉辦 International Dinner 活動(每個人煮一道自己家鄉的料理)，非常建議在出國前先學幾道台灣的菜餚。

6. 冬季的衣服與好走的鞋可以在歐洲當地購買就好，因為與台灣相比價格較低，且一定足夠保暖、防水。
7. 出國要使用的金融卡要記得開啟國外交易功能以及 email 通知，若想在當地申辦銀行帳戶，可以到 Sparkasse 申請免費的學生帳戶。

附錄





