

# 國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

## 心得報告

姓名	胡○雅	學號	
性別	女	就讀本校系所	會計所三年級
研修學校	因斯布魯克大學	研修系所(學程)	International Economic & Business
研修學校獎學金補助經費	€ 0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	NT\$ 96,000
實際花費金額 (新台幣)	學費：€ 22.7 學雜費：0 住宿費：€ 1,830 生活費：NT\$ 200,000 來回飛機票：NT\$ 38,000 (Emirates 學生票) 合計：NT\$ 300,000		
國外修讀學分數	20 ECTS	薦送學校採認學分數	0 ECTS
實際出國日期	05.09.2023	實際返國日期	01.03.2024

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

### 1、緣起

歐洲一直是我非常嚮往的地方，剛好我在碩二畢業時存到足夠的旅費，於是決定在踏入職場前到歐洲遊歷一番，送自己一份難忘的畢業禮物；現在回過頭看，這可能是我目前人生中做過最棒的決定！會到 Innsbruck 交換也是一個美麗的意外，我原先的第一志願是德國的學校，第二志願才是 Innsbruck 大學，不過當時錄取第二志願，機緣巧合下來到奧地利西部這個美麗的小鎮，我一直相信一切都是最好的安排，事實也是如此，短短半年我已深深愛上 Innsbruck，他是我心中歐洲最美的小鎮。

### 2、研修學校簡介

Universität of Innsbruck 是一所擁有三百多年歷史的大學，位於奧地利 Tyrol 邦的 Innsbruck，為全國第三大大學。學校校區遍佈整個小鎮，商學院的課程主要集中在 SOWI，距離小鎮著名地標黃金屋頂非常近。若是選擇商學院為交換學院，那 Coordinator 會是一位名叫 Christoph 的男生，他非常的認真且負責，在出發飛往奧地利的幾個月前，Christoph 就會陸續寄送相關申請資料以及選課資訊，務必要仔細閱讀！值得一提的是，SOWI 的選課方式很特別，每位交換生有 2000 點數，需要根據喜好將點數分配在想選的課程上，最後會依照點數高低決定誰獲得上課資格，課程選擇很多，再加上交換生的點數是本地生的兩倍，所以通常想選的課程都可以順利選到，以上只是簡述選課方式，還有許多細節需要注意，這些資訊 Christoph 會在選課前舉辦說明會，確保每位交換生都了解選課規則。



↑ SOWI 交換生第一次說明會



← SOWI 學院

### 3、 國外研修之課程學習(課內)

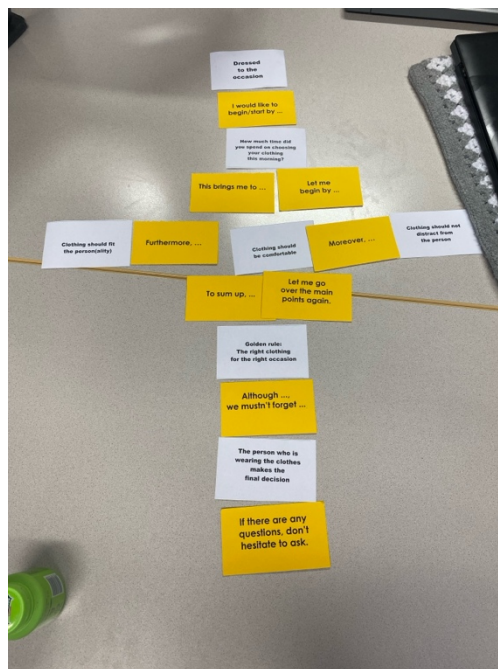
因為 Innsbruck 大學屬於奧地利公立學校，所以要求一學期選修至少 16ECTS，以下是我的選課清單

1.Nudging(Sarah Flecke, Yana Litvosky)(7.5 ECTS): 我非常推薦 Nudging 這門課，課程內容是在介紹行為經濟學、人們如何做決策以及如何利用助推理論優化決策或是達到你想要的目的。評分方式是期中小組報告、期中筆試、4 次 Pop-up Quiz、期末小組報告，報告的部分是要利用 Nudging 發想一個實驗，在期中報告發表實驗 idea 以及如何進行實驗，期末報告則是要總結實驗結果。除了考試跟報告，其他時間都是教授們用 ppt 上課，教授喜歡在課堂上問開放式問題，也非常尊重每一位同學的看法，是很棒的老師！課程內容相當有趣且發人省思，期末報告可以看到同學們五花八門的想法以及實驗點子；Nudging 是我最喜歡的課程，對行為研究有興趣的同學千萬不能錯過。

2. Business English (Karlheinz Rathgeb-Weber)(7.5ECTS)：這是一門可以提升英文口說能力的課，一次上課的時間是三小時，在這三小時內，大概有 2~2.5 小時都是要一直說話的。評分方式是寫日記、Glossary、Performance Log 以及期末口試。開始上課前都有一個 TWIN activity，需要準備一則新聞跟同學分享，每週課程內容都不一樣，例如：如何撰寫 CV、如何回答面試問題、如何表達同意/不同意/中立意見等等，是門有趣且又能顯著提升口說能力的課。另外，由於商業英文是本地生必修，所以可以藉由這門課認識許多非交換生！



↑ 期中考結束後，教授讓我們自行討論課程是否還有可以改善的地方



↑ 教授利用字卡讓我們練習演講的連貫性

3. German (Julia Königs)(5ECTS)：若想選修德文課要到另外一個選課系統登記，先登記先受理。因為我完全沒有德文基礎，所以我選的是 German A1.1，成績評量方式有期中筆試、期末筆試加口試，以及四次作業上傳。課程會從打招呼、自我介紹開始，再到一些簡單的生活會話。上課時，教授會教完一部分，再讓同學間彼此練習對話，如果有問題可以隨時舉手發問。一學期結束後，會發現超市的商品、路上的標語有些都看得懂，蠻有成就感！但因為這門課的老師會在上課前一小時臨時請假，所以有選修她的課的同學可以在每次上課前檢查一下學校信箱，看看有沒有停課消息；另外，由於德文課在這學期就停了五次課且沒有補課，導致我們的進度比另外一個 A1.1 的班級落後許多，如果有心想學好德文的同學，可以考慮選另一個老師開的課程。



#### 4、 國外研修之生活學習(課外)

體驗一個人在國外生活是我選擇交換的目的之一，在出發前做足功課、密集練習口說，提早一個月抵達 Innsbruck，努力適應當地生活；雖然剛開始還是會有些害怕開口說英文，但每次到廚房煮飯，鄰居們總是會聊個幾句，久而久之也慢慢學會外國人的 small talk，到現在反而是我會主動找人聊天！另外，我很推薦 Rössl 這間宿舍，這裡的每個樓層一定都會舉辦 International Dinner，光是我們這層就辦過三次，大家一起在廚房準備家鄉菜，每個人都非常用心且廚藝高超，三次的國際晚餐我分別準備珍珠奶茶、金沙杏鮑菇和麻油麵線煎，因為這個活動，讓我有機會品嚐到來自德國、印度、義大利、以色列、巴基斯坦、西班牙料理！



↑ International Dinner



↑ 宿舍舉辦 Beer Pong Party

Innsbruck 是歐洲著名滑雪勝地！這裡曾舉辦過兩次冬季奧運，滑雪可以說是當地最熱門的戶外運動，從 11 月開始，就會在路上看到有人背著雪板全副武裝準備上山滑雪，大部分的人從小就開始學習滑雪，所以雪場總是有很多四、五歲的孩子在上滑雪課，小小身軀卻有不怕摔的勇氣，相當可愛！剛好我是冬季交換，有幸嘗試在台灣無法體驗的滑雪運動，初學者強力推薦要先上教練課，雖然學習過程中摔了好幾次，但還是可以明顯感受到自己正在慢慢進步；另外，滑雪所需裝備以及門票都不便宜，可以先體驗看看喜不喜歡，再決定要不要繼續投資滑雪裝備，像我一開始只準備雪板跟雪鞋，確定之後還會繼續滑，我才又購入雪杖、雪鏡、手套、外套跟雪褲；我只能說滑雪是我目前接觸過最喜歡的運動！推薦大家在課餘時間有機會的話可以嘗試滑雪，或許會像我一樣愛上唷！



← 滑雪初體驗！  
在 Nordkette 上教練課

Ski in Patscherkofel ⇒



## 5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.學習一個人在國外生活
- 2.培養臨危不亂、問題解決能力
- 3.體驗不同人文風情、尊重理解各地文化
- 4.接觸滑雪運動
- 5.藉由觀察歐洲人的生活方式以及處世態度，自我探索、思考未來自己想要過什麼樣子的生活

## 6、 感想與建議

交換的這段時間是用低成本環遊歐洲的好機會，我在半年裡裡造訪 12 個國家(荷蘭、比利時、德國、義大利、摩納哥、法國、英國、丹麥、波蘭、捷克、克羅埃西亞、斯洛維尼亞)，數不清的城市，體驗不同文化風情，看遍各地美景，有時是跟朋友旅行，有時則選擇獨旅；在探索歐洲的同時我明白了一個道理，旅行並沒有什麼非去不可的景點，也沒有一定要打卡某個地標或吃過某道料理才算來過這個地方，你應該先問問自己想在這趟旅行中看到哪些事物，而不是照著網路推薦的景點安排踩點行程，就像我知道我喜歡大自然風景更勝城市風光，所以每趟旅行我都盡量加入可以健行或欣賞景色的行程，在荷蘭海牙以及摩納哥獨旅時，我坐在海邊欣賞夕陽以及無敵海景，當時的景色至今仍深深烙印在我的腦海裡；前往心中嚮往的地方，留下深刻珍貴的回憶，我想，這才是旅行的意義。

選擇出國交換是我目前做過最正確的決定，我很幸運可以申請到這間學校，認識一些很棒的外國朋友，這半年可以說是我目前度過最快樂的時光；如果你是個 Nature Lover，那麼 Innsbruck 大學會是很棒的選擇，整個小鎮被阿爾卑斯山包圍著，抬頭就可看到美麗的山景，我永遠記得我第一眼看到宿舍後方綿延的山群時，震驚到連自己誤闖腳踏車道都沒發現，還被後方腳踏車按鈴提醒。Innsbruck 的冬天可以滑雪、雪地健行，夏天可以爬山、騎車，一年四季有不同的戶外活動讓你可以好好認識 Innsbruck 的美，在交換的這半年裡，我去了很多國家、數不清的城市，但 Innsbruck 始終是我心中的 No.1！另外，保持 open-minded 的心態也很重要，遇到想認識、成為朋友的人，請務必好好把握機會，勇敢跨出第一步，釋出善意；世界很大，能遇見彼此是很難得的緣分，別讓你的害羞錯失任何一段珍貴的友誼！



↑ 灰色屋頂的房子是 Rössl，宿舍後方就有美麗的山景



↑ Innsbruck 地標，彩色屋子後方山群就是 Nordkette

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至 [ويا@nchu.edu.tw](mailto:ويا@nchu.edu.tw)