

## 國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

|                 |   |                         |  |
|-----------------|---|-------------------------|--|
| 姓名              | 陳○捷   | 學號                      |  |
| 性別              | 女   | 就讀本校系所                  | 外文系四年級   |
| 研修學校            | 奧地利因斯布魯克大學  | 研修系所(學程)                | Bachelor's Program of English and American Studies |
| 研修學校獎學金補助經費     | 無   | 實際教育部/本校補助經費<br>(領取者填寫) | 96,000(教育部學海飛颺)                                    |
| 實際花費金額<br>(新台幣) | 學費：24,418<br>學雜費：4,200<br>住宿費：309歐X 5個月+ 154.5歐(最後半個月)= 1,699.5歐≈58,177台幣<br>生活費：約200,000<br>來回飛機票：50,000<br>合計：336,795 |                         |  |
| 國外修讀學分數         | 17.5 ECTS   | 薦送學校採認學分數               |  |
| 實際出國日期          | 2023. 09. 25  | 實際返國日期                  | 2024. 02. 09                                       |

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張)

## 1、緣起

從小時候開始，成為交換學生一直是我的夢想，因為我想要自己去探索未知、擴展我的視野。「一生中必訪奧地利」是我人生必須完成清單上的第一項。我學習小提琴已經超過八年了，因此，我接觸到了許多奧地利音樂家創作的作品。在演奏這些作品的時候，我忍不住對孕育出這些美麗旋律的國家充滿好奇。我之所以選擇因斯布魯克大學作為我的首選，不僅是因為它的地理位置，還因為它優越的教育體系和環境。感謝父母的大力支持，才能促成我一直以來的願望，也讓我放心踏出舒適圈去看看從未看過的事物。

## 2、研修學校簡介

因斯布魯克大學(University of Innsbruck)位於奧地利Tirol地區阿爾卑斯山脈的因斯布魯克市，為奧地利第五大城。因斯布魯克大學的歷史可以追溯到1669年，是一所擁有悠久傳統的大學。它的發展與Tirol地區的文化和歷史密切相關。學校以其優質的教學和研究而聞名並提供廣泛的學術領域，包括自然科學、社會科學、人文學科、法學、經濟學等。因斯布魯克大學致力於國際化，吸引來自世界各地的學生和學者。這種國際交流豐富了校園文化，為學生提供了更廣泛的學習環境。而作為一所研究型大學，因斯布魯克大學在多個領域都有傑出的研究成果。學生有機會參與各種研究項目，深化他們的學術知識。由於地理環境良好，學生不僅能在學業上取得成功，還能享受到豐富的文化活動和自然景觀。整體而言，因斯布魯克大學是一所結合傳統和現代元素的卓越大學，為學生提供了豐富的學術和生活體驗。



因斯布魯克大學主建築



依山傍水的因斯布魯克

### 3、 國外研修之課程學習(課內)

很多人都認為出國交換就要把握時間好好玩而因此沒把課業當成交換期間至關重要的一環，我當然也認為多去看看其他國家的不同文化很重要，不過實際體驗奧地利當地的學習生態也是一個我認為可以增廣見聞的好機會，而後來的結果更加證實了自己最初的想法是正確的。以下是我在交換期間所選的課程。

- Face-to-face course: Erasmus – German as a Foreign Language I (partly A1)

這堂課是學校語言中心專門開給交換學生可以免費上的課程，因此班上有許多來自不同國家的同學們，對我來說是一個不僅可以學習當地語言與文化的好機會，也是一個可以跟不同國家的同學們交流的時間。老師是 Julia，是一位很有熱誠且有趣的老師，在課堂中不是只讓我們硬性地學習德文，而是透過她發想的一些互動遊戲和活動讓我們學以致用剛教過的內容，讓印象更深刻，而這樣的學習模式大大提升我對德文的興趣，也讓我非常期待每周的兩堂課。雖然這堂課有作業、報告、期中、期末，但其實絕非是大家想像的困難，在整個學習過程中，我都是輕鬆且愉快的!所以真的很推薦大家上這堂課!

- Introduction to British and Anglophone Cultures

包含這堂課開始以下的課程都是我的系 English and American Studies 專門開給 regular student 的課，也就是說這些課都是需要實際和當地學生一起上的課程，也就不會像開給交換學生的課程那樣的輕鬆，都是要實際付出心力的。就像這堂課大概算是在交換期間付出最多的一堂課，相較於學生只需專心聽講，教授比較希望我們能在課堂上積極發表意見，而不同於亞洲學生較於心聽講，教授比較希望我們能在課堂上積極發表意見，而不同於亞洲學生較於害羞不敢舉手，歐洲學生幾乎都是爭相舉手想要發表想法，這對於一開始的我而言是比較難克服的部分，不過隨著時間久了，我發現自己也逐漸變得敢於舉手發言，而老師的回應也都是正向且基於鼓勵性質的，所以對我而言這堂課不僅讓我學到了從歐洲角度看英國文化和文學作品，也翻轉了我一直以來的學習方式和態度，著實是受益良多。

- Introduction to Media Analysis

這堂課只有半學期，是屬於很重課堂參與的種類，有別於一般制式化只學習專有名詞的課程，教授將課程著重在學生的課前預習和課堂中的發言，其實也不需要太緊張認為一定要說很深奧的言論，大部分同學們也只是針對每周不一樣的主題發表自己的意見而已，而且課程中對於 Media 種類的定義也很多元，包含電影、影集、漫畫、遊戲等，能在短短半學期探討如此多樣化的內容，對我來說也是一個很有趣又可以學習的課程。

- Gender Studies

這堂課大概可以算是在交換學生中很熱門，在一般生中也很有名的一堂課。教授詼諧又帥氣，輕鬆的授課方式很容易跟同學們打成一片。對我來說這堂課完全沒有壓力，教授和同學們都是以成熟且開放的心態去探討性別議題，所以可以很放心在課堂中發表自己的想法，而且其實所有問題都沒有標準答案，教授主要就是要求學生們要學習思考的能力並且將它轉化成文字的方式抒發出來，每次上完這堂課都覺得吸收了很多多元的想法，整體思考的邏輯也跟著昇華了一樣。

- Introduction to American Cultures

這堂課可以說是我很喜歡的一堂課，可能跟我很喜歡美國文化有關，又可能跟這堂課不太需要我們大量發表意見有關，教授豐富且完整的課程安排讓我對美國的文化和歷史深深著迷，而且教授是英國人，對於他用紳士且清楚的英式口音講著美國的歷史對我來說也算是在繁重的課程內容中覺得格外有趣的部份。不過這堂課雖然沒有期中也沒有額外的作業，但期末的一對一口頭考試是最讓我頭痛的，有別於歐洲學生對於英文的熟悉，這種全英文式的口頭考試對於亞洲學生而言無疑是最大魔王，雖然在考試的過程中很常有想不起單字或不知道怎麼使用英文表達句子的時候，不過只要好好將自己所學用簡單的句子表達出來，教授基本上都會給予正面評價。雖然這種考試方式非常具有挑戰性，但真的是一個跟母語者練習講英文的實戰經驗，現在回想起來依然覺得成就感滿滿！

- 補充一些在校期間的所見所聞

發現學生在玩樂之餘都很認真學習，回想起剛開學那天，我一進主要教學樓就被走廊上滿滿的讀書人潮嚇到，學校一樓的走廊擺滿了可供學生讀書的書桌，原本以為剛開學不會有甚麼人，沒想到不只是圖書館、自習室，就連走廊上都充斥著充滿學習熱誠的學生們，這完全推翻了我剛開始認為歐洲學生不會像亞洲學生那麼埋頭苦讀的刻板印象。第二個是覺得很有趣的行為，這邊的大學生在教授宣布下課後有別於一般的鼓掌或向老師致謝，反而是以敲桌子的方式表達對教授的感謝，這對我來說完全是一個新世界，一開始完全被嚇到，但後來也很自然的都是以敲桌子代替鼓掌，完全是一個從來沒體驗過的經驗，真的很有趣！

#### 4、 國外研修之生活學習(課外)

我認為對於離開家鄉的交換學生來說，除了一般上課以外的時間都是一個全新的學習體驗，對我而言不僅語言不通，還離家很遠基本上所有事情都要自己解決，包含最基本的電信問題、剛開始的住宿問題，和每個地方不同但因斯布魯克是需要跑一趟市政廳去註記人口的，這些最基礎的都是要事先查好資料、準備好文件的，不過其實也不用想的那麼複雜，事情一件件完成會有自己真的長大的成就感，也真的沒有那麼難完成啦！接著就是自己的伙食，學習用少少的錢，吃到讓自己滿足的食物是很重要的一課，因此學會開火很重要。再來就是所有交換學生最期待的旅遊行程，學習排行程、查資料、和計算作所有事情的CP值真的很重要，一個不小心真的很容易在歐洲被掏空。另外，在因斯布魯克大部份歐洲人的休閒娛樂在夏天是hiking，在冬天是skiing，特別是滑雪，想嘗試看看的真的需要找個教練學，不僅安全也很有成效，非常推薦大家試試看！



在因斯布魯克的台灣學生小聚和漂亮雪景

#### 5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 增廣見聞
- 外語能力突飛猛進
- 交到很多志同道合來自世界各地的朋友
- 學會接納各種不同想法、待人處事更加圓融
- 變身廚藝小達人
- 學會精打細算、做出最有投資報酬率的事
- 思想上更加開放、心靈變得有韌性且堅強
- 學會和自己相處
- 學會欣賞生活中的各種事物
- 學會短暫休息與放輕鬆

#### 6、 感想與建議

只能說自己真的很幸運，來這一趟交換真的收穫滿滿，這種心情很難用言語形容，不過我的內心是滿的、心靈是富足的，因為我在這裡遇到了很好的人們，做了很多沒做過的事、看到了很多從沒看過的光景，只能說眼界真的開了心也變得更開放了!謝謝爸媽無條件支持我，告訴我要趁年輕多出去看看，也覺得自己真的變的不一樣了，變得更獨立、思想更成熟穩重，這些真的是沒有來交換很難改變的。也因為出來交換自己不再是那個只會賴在家的懶惰蟲，而是看到太陽就想出去走走、看到河邊就想坐著發呆、看到人就會親切打招呼...變得更健康也更有人情味的人。這趟來歐洲也打破了很多我既有的刻板印象，包含所有東西都很貴，或是路上很多怪人或小偷之類的，其實歐洲很奇怪，一般認為很貴的其實都沒那麼貴，例如美妝品之類的，一般去超市買東西其實也都跟在台灣差不多，貴的主要都是餐廳，還有這趟來歐洲也真的沒遇到小偷，並不是大家一般印象中那個很容易被偷的地方，只要東西都收好、買東西不要太招搖，真的沒有人會來偷東西。再來來說一點關於生活在不只是因斯布魯克也不只是奧地利，甚至是全歐洲的一些小建議：

## 1. 交通

因為生活在奧地利，這邊先專注在奧地利，在這邊想要玩遍全國的話，奧地利國鐵ÖBB絕對會是大家的好夥伴，事先下載好他的APP(ÖBB Tickets)並買好青年票(Vorteilscard Jugend)是必須的，雖然買一次就是一年份，但絕對不用怕浪費，因為搭火車的次數絕對會比想像中還多，而且使用一次就是約等於打了半價，無疑是大家的好朋友。再來是公車的部分，每個國家每個城市的政策不同，像奧地利就是一個城市一個方案，我生活在因斯布魯克就要下載他專屬的公車APP(IVB Tickets)，反之在維也納就要下載他的，而我在因斯布魯克都是買八次票。歐洲特別的是不是每個國家都像台灣一樣進站或是上車要刷卡，大部分都是由查票員隨機上車或是在站內找人查票，所以僥倖的心態還是不要有，因為凡被查到一次逃票，罰款都是蠻驚人的!再來跟大家推薦一個全歐洲都適用的APP，FlixBus，這算是在歐洲最知名且便宜的客運，基本上想去哪裡，只要不嫌拉車時間長，都會有車可以到，對於經濟能力有限的人們來說，是旅遊最常使用的交通工具。

## 2. 電信

來到國外，網路至關重要，在眾多的選擇中到底該挑哪個相信一定是很多人很頭痛的部分，而實際來到歐洲體驗，並且聽取了不少人的回饋，這邊要推薦大家來奧地利使用SPUSU，絕對是最經濟實惠也最實用的，它支援的範圍大至全歐盟國家，連非歐盟的英國和奧地利旁的列支敦士登都有支援，雖然少數國家像瑞士不支援，不過在歐洲它絕對是最靠譜的電信公司，而且它是使用esim的方式，也不用更換手機裡原有的sim卡，這就跟在當地機場或超市買的sim卡需要更換做出區別了。

## 3. 銀行

相信有關於錢的問題絕對也是每個留學生很頭痛的問題之一，這邊就來歐洲我所看到的情況來做分析，許多人都會選擇來歐洲的銀行實際新辦一個帳戶，這當然是一個好方法，不過辦理帳戶的程序既麻煩又費時，而且大部分來歐洲的交換學生們也都只是來短短半年，這樣在很短的時間內，不僅要等銀行辦好帳戶，離開前還要花時間把帳戶取消，其實是相當費心力的。因此，也有很大一部分的人選擇使用Revolut這個網路銀行，新辦帳戶很方便，在手機就能完成所有程序，而且在歐洲互相匯錢也是免手續費的，我都用這個繳每個月的宿舍費，非常方便，另外，去其他非歐元國家遊玩時，也可以在網銀裡直接將歐元換成其他幣值，就可以免於受匯率的差額困擾了，真的非常推薦!

上述就是幾個我在歐洲最常使用的APP，希望抱有交換夢想的你們不要覺得出來交換是個遙不可及的目標，其實一切都沒有想像中那麼困難，在過程中也會受到很多人的協助，因此，不要害怕，勇敢踏出舒適圈看看世界吧!

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至oia@nchu.edu.tw