

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	朱○綺	學號	
性別	女	就讀本校系所	外文系(所) 四年級
研修學校	奧地利茵斯堡大學	研修系所(學程)	British and American Studies
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)	96000/0
實際花費金額 (新台幣)	學費：24418 學雜費：800 簽證費：5250 住宿費：60000 生活費：200000 來回飛機票：40000 (改票多花了4000) 合計：330468		
國外修讀學分數	17.5ECTS	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	20230920	實際返國日期	20240209

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張)

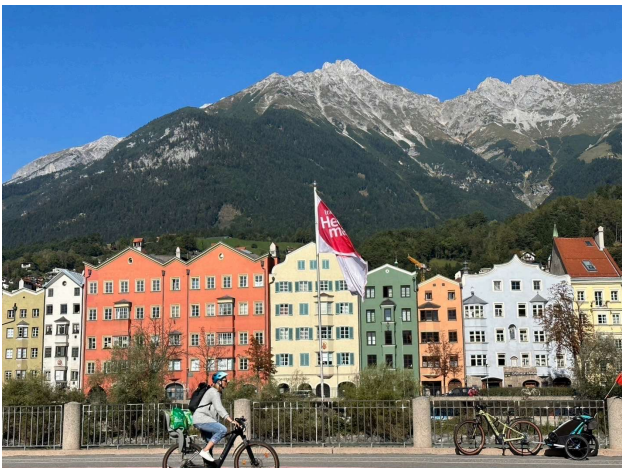
1、緣起

到國外交換一直是我從小到大的理想，總是覺得可以在人生的某個階段到一個完全不一樣的地方生活會是一個非常難得的經驗，但隨著年齡漸長，課業壓力和日常瑣事雙管齊下，漸漸的我也覺得沒有這樣的機會了。但後來在家人的支持下我又重燃起希望，在很緊繃的時間內考取檢定，準備資料遞申請，所幸後來有好的結果。

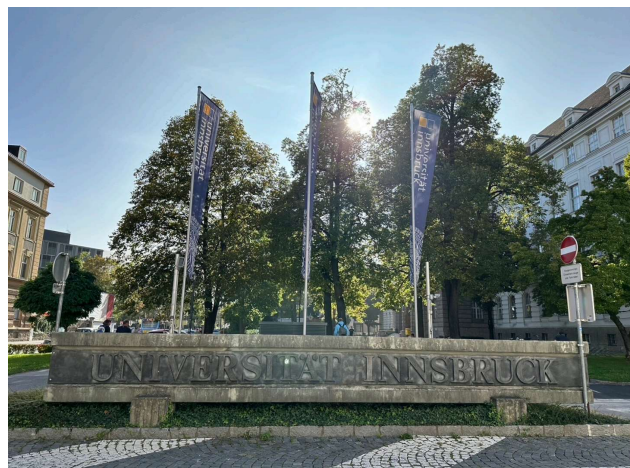
2、研修學校簡介

UIBK位在提洛州的中心，一個被阿爾卑斯山脈環繞的繽紛小鎮，除了是提洛州最大的大學之外，也是奧地利僅次於維也納大學和格拉茲大學的第三大學府。其最出名的學院為社科學院，其中又以SOWI的商管學院交換計畫IWW最廣為人知。因斯布魯克大學校風開放自由，且國際化程度高，從而帶動整個因斯布魯克成為一座充滿活力、擁抱多元文化的大學城。

Innsbruck 市景



UIBK校園一隅



3、 國外研修之課程學習(課內)

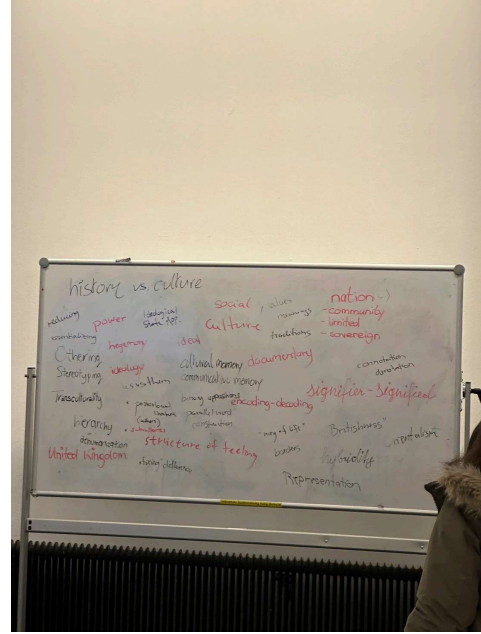
這次交換期間我一共選了五門課 (17.5ECTS)

- **德文A1 (5ECTS)**：這堂課是給德文入門的交換生選的，老師Julia會透過很多分組活動和小遊戲讓大家對德文單字及句法運用更加得心應手。但是我和身邊的朋友都覺得上完這門課沒有太大的收穫，比起發音和文法老師比較側重於單字，同時她卻又不希望我們太仰賴英文解釋單字意思，期待大家能透過前後文推敲，對於德文入門的我們來說有時候會摸不著頭緒。另外老師因為個人身體因素和其他未知的因素，這個學期在我們課堂上就缺席了四五次，常常都是在早上七點（上課前一小時）寄信通知，也因此期中考過後進度嚴重落後。就我自己的觀察而言，這門課並不算要求很高的課，學期中我們會需要繳交四份個人寫作作業、不定時的習作作業、一次報告、期中期末考和最後的口說測驗，只要平時有好好出席、作業準時交、考試和報告有準備基本上都會順利通過。整體而言，這是一門寓教於樂、輕鬆有趣的課，對於初步認識德文有很大的幫助，上課氣氛也很棒。但如果希望得到更紮實的德文訓練的話，可能會有其他更合適的選擇！
- **Introduction to British and Anglophone Culture (2.5ECTS)**：我選的這堂老師是 Elizabeth Frank，課程主要的架構是以討論文化研究相關的文本為基礎，加上每周老師補充的英國時事和英國歷史為延伸。這堂課是VU（詳細的分類可以在UIBK的網站上找到）所以是一個sinimar的形式，課堂上常常有小組討論和作業的環節，是一門互動性很高的課。個人作業的部分主要是完成兩個self study packages，作業內容是以老師指派的文本中的文化理論寫分析essay，需要花蠻多時間，但老師通常會在長假前分配作業，所以時間很充裕。整體來說這門課對於喜歡英國文化或文化研究的同學來說會覺得受益良多，但文本很多時候都蠻複雜蠻大量的，可能需要花時間適應。
- **Introduction to American Cultures (2.5ECTS)**：和上一個英國文化相比之下，這門美國文化比較偏向歷史層面，也因為是lecture的形式，在課堂上除了同學主動提問之外不太需要發言，大多數時候就像是在聽老師說故事。老師會從大航海時代講到現今的美國以及美式文化的形成，其中包含自由精神的體現、美國夢的形成與破滅，以及歷史如何塑造美國人的國族意識。這門課的評分標準很單純，只有出席率和期末口試，口試的部分是上olat登記時間去老師的辦公室一對一測驗二十分鐘。英文口試對亞州學生來說還是很難克服的一環，當初在準備考試時也一直很焦慮，後來發現老師人也很好不會太有壓迫感，所以只要冷靜下來，把讀到的內容好好發揮出來就不太會有問題～
- **Introduction to Media Analysis (2.5ECTS)**：這是一堂很酷的課，課程素材主要是影集、電影和漫畫的分析，老師會指派文本給大家，在上課的時候一併提出來討論。評量方式比較麻煩，除了出席率跟課堂參與之外，還會不定時有課堂pop quiz，所以每一次指派的內容都要記得看！另外還會有兩篇一千字的 essay要交，可以根據自己的興趣選擇任兩周的電影或影集分析。這門課只有半學期，所以沒有期末考，期中考是紙筆測驗，會包含老師的上課內容、required reading和當場播放的影視作品分析，雖然是開書考但因為範圍很廣、內容繁雜，還是需要認真準備一下。總體來說是一門棒的課，課堂上大家腦力激盪分析討論作品很有趣，老師也總是對大家的想法持開放態度，所以即便作業跟考試有點難應付我還是很喜歡！
- **Gender Studies (5ECTS)**：學期前半段主要是每周分組討論老師指派的required reading，要讀的文本真的很多很大量，多數時候都看不完，但因為小組討論大家其實也只是交換意見和想法，加上老師會設計好要討論的問題，所以只要理解文本的核心概念基本上就不會有問題。學期後半段開始兩人一組做四十五分鐘的小組報告，報告內容不設限，只要是和性別研究有關，經過老師同意就可以。期末考試也很容易，老師會提供一篇文章讓大家根據文章內容發表意見寫一篇六百字的essay，基本上不太用準備，是很輕鬆的一門課。只不過學期初的討論是同學自己討論，報告也是自己報告完和其他同學問答，老師幾乎沒有給過任何反饋

和輸出，可以說是除了讀的required reading之外學不到東西，但真的是無壓力很涼的一堂課，分數也很甜！



International dinner



英國文化課的Brainstorming

4、 國外研修之生活學習(課外)

食

Innsbruck是一個很小的城市，雖然位於提洛州的中心，但由於群山環繞物資運送不易，物價非常高，可以跟維也納並駕齊驅，甚至還略勝.....為了節省生活開銷，大多數的學生都會選擇三餐自理。在台灣不是三餐外食就是有家人準備，所以剛開始料理自己三餐的時候真的很難適應，完全不知道可以煮什麼，再加上手藝和食材的限制，就算知道了也煮不出來.....但隨著時間推移，雖然廚藝不像其他留學生有令人感動的進展，但至少餵飽自己還算得心應手，算是意料之外的收穫！另外，如果想嘗試提洛州的傳統料理或奧地利炸肉排，可以去Buren Wirt，那裏的葵花籽炸豬排是我在奧地利吃過最好吃的，店裡都是當地人，幾乎沒有觀光客，但一定要記得預約不然絕對沒位子！至於中餐，最常吃的是Happy Wok，比較像熱炒店適合聚餐。另外還有主校區附近的Wok To Go和 Haikkey，都比較像是簡餐，價位大約在8到10歐，真的很不想煮飯的時候會去吃。

住

UIBK的住宿是外包給一間叫oead的公司統一管理，在申請宿舍時可以依據個人考量排志願。我住的是Home4student經營的其中一間宿舍Höttinger Au 34，也就是大家說的派對宿舍，它很新、硬體設備齊全、還有cleaning lady會幫我們掃房間，整體住下來我和身邊的朋友都很滿意。最大的優點就是它的位置，離主校區非常近，只要過橋就到了，8:10的課8:05再出發都來得及。附近有很多公車站牌，且樓下就有超市，過馬路就有亞超。另外，大多數的交換生和國際生都會選這棟宿舍，所以如果想要多多進行文化交流、認識來自各國的新朋友的話，這邊會是很棒的選擇！我待在Innsbruck的這一學期我們樓層就舉辦了兩次國際晚餐，讓大家準備自己家鄉的美食做文化交流，是很難忘的經驗！

行

Innsbruck是一個很適合city walk 的城市，所以平時不趕時間或距離不遠我們都會選擇用走的。公車和Tram的部分要下載IVB的程式購票，大家幾乎都是買八次票（約16歐，學期票約130歐），看到查票員上車再兌票。但這樣做有一定程度的風險，我就曾經因為來不及兌換被抓逃票，罰款是七十幾歐，身邊也有好幾個朋友被抓到過，建議大家要審慎評估不要存僥倖心態。另外還聽說有學校學生證去租借他們類似ubike的自行車不用錢！

樂

當初選定UIBK交換就是因為它壯麗的山景，我認為在Innsbruck一定要上的山有兩座，一是最廣為人知的北山Nordkette，就在我們宿舍正後方，搭纜車到制高點就會看到The Top of Innsbruck的標誌，可以俯瞰市景，天氣好的時候還會有雲海。另一座山則是北山對面的Patscherkofel，上山的人幾乎都是去滑雪的，但我個人覺得Patscherkofel的風景比北山更壯觀，不只可以看到整個阿爾卑斯山群在遠方層層疊疊，還可以清楚看到整個冰河U型谷的樣子！

旅行肯定是交換生活中不可或缺的一環，Innsbruck雖然群山環繞不易抵達，但它位於奧地利西邊，在整個歐洲的心臟，地理位置四通八達，透過火車和Flixbus旅遊很方便且實惠，去瑞士、德國、義大利等都可以在三四個小時內抵達。但是要注意由於Innsbruck機場很小，直飛的航班只有抵達倫敦和阿姆斯特丹，搭飛機出遊會比較麻煩，如果不轉機就必須先搭幾個小時的車去維也納或慕尼黑機場，但總體來說我覺得Innsbruck的地理位置很便捷，去哪裡都很方便～

這段交換生涯我遊歷了許多國家，只要有放假或空閒就會想要把行事曆填滿，這些過程我真的很樂在其中，也覺得能有這樣的機會實在是太不可思議，但隨著旅行的次數愈來愈多，新鮮感也逐漸降低，不確定是因為累，還是因為在歐洲住得比較久了也慢慢習慣了，所以原本預計在回台前要去的葡萄牙和荷蘭最後決定留給以後。一開始還是有點遺憾沒去到這兩個國家，但後來想想覺得現在先好好休息，下次再來說不定會有更深的感觸、更多的感動。很多人說交換生就是要把時光遊遍歐洲，去看不一樣的風景，我非常認同，但仍覺得最重要的是找到自己的旅遊步調，該慢下來的時候就慢下來好好享受當下，如果旅遊到最後只剩下打卡和踩點，反而失去了旅行的意義。

Nordkette



Patscherkofel



研修之具體效益(請條列式列舉)

- 英文口語能力提升，日常字彙量也增加
- 德文能力提升，可以應付非常基礎的對話
- 跳脫舒適圈，變得更加獨立自主
- 對奧地利及整個德語區的文化有更深入的了解
- 多元文化交流，認識來自不同國家的朋友
- 歐洲深度旅行，有歐盟學生身分划算很多
- 廚藝進步，不再需要仰賴外食及外送
- 心態變得更開放，擁抱差異
- 嘗試了新事物，如滑雪及溜冰

5、感想與建議

在歐洲交換的這半年時間過得飛快，每天都有新的挑戰，大眾運輸又誤點或班次臨時取消時、上課分組討論但根本看不完老師分配的文本時、勞心勞力煮了一頓飯但看起來不能吃的時候、旅行中時間沒算準差點趕不上飛機的時候、重複被質疑國籍問題的時候、搭巴士在錯誤的站下車被困在原地兩個小時的時候.....還有好多好多，當下總是很挫折，但過關斬將以後回頭看覺得都只是微不

足道的瞬間，也正是因為經歷了這些，才發覺自己脫離舒適圈以後變得更獨立，更有餘裕在事出突然的時候解決問題。

這半年我在 Innsbruck 經歷了季節遞嬗，看高高的山頭由綠轉黃，再逐漸雪白，見證大自然的宏偉壯觀；我交到一群很真摯的朋友，在生活上相互扶持，玩樂有時刻苦也有時；我在陌生的環境中完成了課業，逐漸適應全然不同的教學模式，學會在下課時和同學一起敲敲桌子表達感謝；我也踏上了無數次的旅程，去看不一樣的風景、聽不一樣的聲音。很幸運我有這個機會去探索世界，能夠接觸不同文化，並認識多元的生活方式對我來說是很彌足珍貴的體驗，很感謝我的家人無條件支持我做想做的事，我才能擁有這段色彩斑斕的回憶，在歐洲度過神奇的一個學期。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw