

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	林家仔	學號	4108012066
性別	女	就讀本校系所	外文系四年級
研修學校	奧地利茵斯布魯克大學	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 (領取者填寫)	無
實際花費金額 (新台幣)	學費：23858 台幣 學雜費：50000 台幣 住宿費：421 歐 X 5 個月 = 69465 台幣 生活費：100000 台幣 (包含遊玩費用) 來回飛機票：30000 台幣 合計：273323 台幣		
國外修讀學分數	12.5 ECTS	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	2023.02.23	實際返國日期	2023.07.27

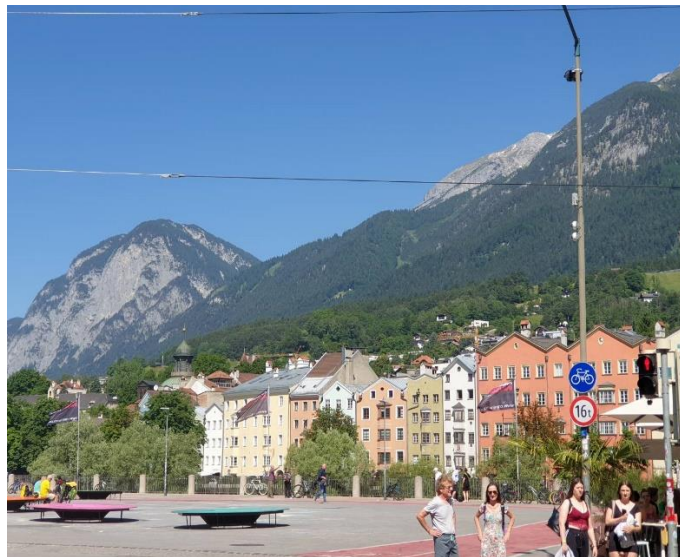
心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

從高中以來，出國交換便是我大學想達成的目標，但我其實對到哪一個國家、哪一所學校交換毫無頭緒，就在我漫無目的地在網路上查資料、看學長姐交換的分享時，因斯布魯克大學吸引了我的目光。據網路上的資訊，那裡景色優美，是座充滿活力的大學城，且人均英文水準相當不錯，日常生活中可以用英文溝通，對於沒學過德文的我來說是很大的吸引力。在各種因素加乘下，我選擇了茵斯布魯克大學作為我在歐洲交換的學校。

2、研修學校簡介

因斯布魯克大學是奧地利蒂羅爾州最大的教育機構。大學的建築遍布整個因斯布魯克，像是我平常上課的 Campus Innrain 在因河旁，Campus Sport 在機場附近，Sowi 則在距離火車站不遠處……等，有時候悠閒的走著走著，就能看到學校的建築。



Innsbruck



在 SOWI 聊天野餐的學生

3、 國外研修之課程學習(課內)

➤ 一般課程

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

這堂課是我這學期裡最喜歡的課！老師是 Julia，她想了很多有趣的活動讓我們在課堂上玩，像是分組玩大富翁、畫海報介紹自己來自哪裡、接龍……等，這些活動讓我們馬上學以致用老師剛教過的內容，印象更深刻。而且老師為了讓我們多練習德文，都會要求我們和不同的同學討論、交流，在這個過程中，不僅使用到了德文，更能認識同學。雖然這堂課有作業、報告、期中、期末，但是老師上課真的很用心很有趣，真的很推薦大家上這堂課！



介紹我的家鄉



炸鹽酥雞給德文班同學吃

- Social Skills

這堂課上課時間是兩個禮拜六的上午九點到下午三點，然後考一次試。顧名思義，這堂課就是在教社交技巧，像是 small talk、MBTI、酒桌禮儀……之類的，老師會放很多挑選過的影片給我們看，並補充說明，是一堂有趣且輕鬆的課。

- Fundamentals of Political Science

上課前要先閱讀很多資料，比較不會聽不懂老師上課在說什麼，但我覺得考試偏難，選擇題的有些選項模稜兩可。

➤ 體育課

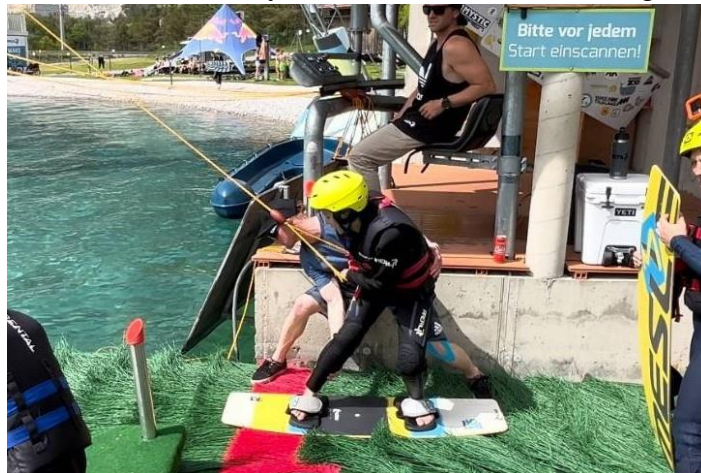
- Hip-Hop Basics & Freestyle

不同的老師輪流上課。雖然老師是用德文上課，但是如果有什麼問題請問老師的話，老師也會用英文回答。因為是不同的老師授課，所以每堂上課的方向都不太一樣，有的老師會教 Hip-Hop 的基本元素，有的老師會教一些簡單的舞蹈……等，是一堂可以學到很多的課！

- Wakeboard

這堂課是某一個周末早上九點到下午五點，在一個叫 AREA47 的水上樂園上課。這堂課只有十個人上，除了我之外大家都會講德文，因此老師先用德文上課，再單獨用英文解釋給我聽。第一天早上老師先講解 wakeboard 的原理、站位、需要注意的地方，講完之後直接玩。老師人非常好，會拍影片讓我們可以看哪裡需要改善調整，還會一直鼓勵我們；同學非常熱情，會主動問我有沒有哪裡不懂的、和我聊天，甚至有車的同学還載我上下課（沒車的話需要花將近兩個半小時搭火車、搭公車、走路到這個水上樂園）；水上樂園的工作人員也都非常友善（工作人員操作機器，讓人被繩索的力量拖著滑行在水

上)，他們在按下拖曳的按鈕前，都會一直鼓勵我，說我很有 power、很 strong，我一定可以，然後會在我成功滑行一段距離後為我歡呼，整堂課的氛圍非常好，我玩得很開心很推薦大家選這堂課！蠻推薦大家選學校的體育課的，可以用較便宜的價錢玩到很多在台灣不常見的活動，像是 canyon、wild water tube、skiing……等。



玩 wakeboard 時工作人員準備推我一把

4、國外研修之生活學習(課外)

➤ ESN 活動

ESN 舉辦了很多活動給國際學生參加，其中有 Innsbruck、Verona、某個城堡的 tour，讓我們可以更了解這些城市的歷史、會用到的資源、可以從事的活動；一些在酒吧的活動，像是 KTV、Beer Pong、Pub Crawl……等，不僅能夠快速了解這裡的文化，融入這裡，還可以交朋友；還有一些和運動有關的活動，像是滑雪、滑翔傘、爬山，運動的同時還能夠認識新朋友，真的很棒。

➤ Buddy、語伴

我有申請 ESN 幫忙配對語伴和 Buddy、語言中心匹配語伴的要求，但是最後只有配對到 Buddy。我的 Buddy 是保加利亞人，人非常好，在我剛到 Innsbruck 的第二天就約我出來逛逛喝咖啡，和我講了在 Innsbruck 生活的 tips，我們常常一起出去玩。她本身德文非常好，所以在我向她請教德文時，她都會幫助我。她是我在 Innsbruck 非常好的朋友。我還蠻推薦大家申請語伴和 Buddy，不僅可以練習語言，還有很多機會和在那邊生活的人接觸交流。

➤ International Dinner

國際生很多的宿舍有時會辦 International Dinner，雖然我不住在那幾棟，但是朋友有邀請我去參加，不僅可以品嚐到各國的美食，還可以認識新朋友。我自己住的宿舍比較沒有國際生，大部分都是奧地利人，但是我和幾個比較要好的 flatmate 也會一起煮晚餐，餐桌上有敘利亞、巴基斯坦、奧地利、台灣的食物，大家一邊吃著晚餐一邊聊天的感覺真的很好。



5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 增進外語能力
- 增廣見聞，不把很多事情視為理所當然
- 更加獨立、自信，能自己克服許多困難
- 與來自世界各地的人當朋友
- 廚藝進步
- 更能管控時間
- 學會與自己獨處

6、 感想與建議

到奧地利交換之前，我感到期待興奮卻又焦慮迷茫，開心自己有機會體驗和台灣截然不同的風土民情、生活環境，但也正是這些不同之處，讓我雖然極力說服自己既來之則安之，卻還是感到焦慮、擔心自己是否能夠適應。初來乍到那幾天確實很孤獨，朋友親人都遠在台灣、也吃不慣這裡的食物，但是到學校上課、參加活動後，認識了許多新朋友，一起聊天、做作業、煮飯、出去玩，漸漸，忙碌且充實的生活沖淡了思鄉之情，而且我也越來越懂得調適心情、管理時間、充實自己。

除此之外，在這裡走在路上和人對到眼打招呼是再正常不過的事了，許多突如其來的善意都讓我更喜歡 Innsbruck 這個地方，像是有一次等公車時，我和一個正在停紅燈的駕駛對到眼，我們兩個不約而同互相揮手打招呼，等綠燈亮了，又不約而同看向對方並隔著馬路互道再見。到其他國家遊玩，也都會碰到很多很善良很好的人，西班牙的遊民爺爺告訴我們要去哪裡搭到機場的公車、不會講英文的義大利爺爺擔心我睡著坐過站著急地叫醒我、喜歡 KPOP 的波蘭姐姐幫我們找 AIRBNB 的地址，還有好多好多。

這次交換讓我增廣見聞了許多，也更珍惜許多微小的善意，總之真的是不虛此行！