

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	曾O涵	學號	
性別	女	就讀本校系所	行銷系(所) 三年級
研修學校	奧地利茵斯布魯克大學	研修系所(學程)	Diploma Program: International Economic and Business 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)	6 萬元整
實際花費金額 (新台幣)	學雜費:NT\$24,753(中興大學學雜費) 住宿費: NT\$54,825(1,585 歐元) 簽證費: NT\$5,280 保險費: NT\$6,000 生活費: NT\$104,891(約 3,000 歐元) 來回飛機票: NT\$33,500 合計: NT\$229,249		
國外修讀學分數	8 學分(20ECTS)	薦送學校採認 學分數	無
實際出國日期	2019/02/21	實際返國日期	2019/08/17

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

一、緣起

德文已經學了兩年的我，夢想就是到德語區國家生活一段時間，體驗當地的文化，學習更專業的德語，交換對我來說，不僅只是出國玩樂，更是一種挑戰，因為自己從來沒有去過歐洲，所以歐洲的一切對我來說都是陌生的，希望能藉由這次交換讓自己的視野更加開闊。

二、研修學校簡介

茵斯布魯克是奧地利五大城市之一，而茵斯布魯克大學於 1669 年創校，今年剛好為該校 350 年校慶。茵斯布魯克大學是 Tirol 州最好的大學，我就讀的學程為 IWW，這個學程的學生大部分都是國際的交換生，SoWi 為該校的社科學院，IWW 大部分的課都在 SoWi 上課。

三、國外研修之課程學習(課內)

在茵斯布魯克大學採計學分是使用 ECTS，而評分方式是使用 1 到 5 分作為成績標準，1 分為最高分，5 分則是不及格，以下為我所修的課程：

(1) 124081 (2019S) Joint Study - German as a Foreign Language I (partly A1)-5ECTS

ISI 有開放給 Joint Study 的學生免費的德文課程，另外也有語言交換計畫，ISI 會幫你配對適合的學伴，可以互相學習語言，這門課一週會有 2 堂德文課，老師的上課方式比較像是用兒美的方式在上課，上課是用全德文，但老師會用生動且簡單的德文去解釋，期中筆試以及德文口頭報告，期末則是筆試及寫作，雖然課業壓力有點重，但一個學期下來德文會進步滿多的。

(2) 433320 (2019S) Marketing Communication Skills (Level 2) – 7.5ECTS

這堂課能讓學生練習商業英文，每堂老師都會給每個學生用英文對話及上台講話的機會，如此能練習講英文的勇氣及台風，期中會需要用英文上台報告，期末則是要撰寫一份創業計畫書，整體來說這堂課能讓自己英文進步。

(3) 434451 (2019S) PS International Management: Intercultural Communication–7.5ECTS

跨文化交流是許多交換生都會選的課，老師會將不同國家的學生分在同一組，必須兩週交一次報告，除了能了解各國文化，也能其他國家學生交流想法，一個學期只有3堂面授課，但作業很多，雖然不用每周上課，但是自己也要做好時間管理。



圖一：與班上的同學合照

四、國外研修之生活學習(課外)

(1)活動

ESN 會定期舉辦活動，像是迎新跟送舊派對，或是團體出遊，平常宿舍的同學晚上也會約吃飯或喝酒，假日也會一起出門玩，因此生活是非常豐富的。

(2)飲食

在歐洲吃一餐非常昂貴，因此我幾乎每一餐都自己煮，Hofer、Spar 和 Mpreis 是我最常逛的超市，超市賣的東西其實很便宜，甚至跟台灣超市的價錢差不多，因此自己煮可以省下很多錢。另外，宿舍也會經常舉辦 International Party，各國學生會準備自己的拿手菜，不僅可以吃到各國料理，也能介紹台灣的特色美食給大家。



圖二：International Dinner

(3)旅行

旅行應該是交換學生必做的事吧，我推薦可以購買 ESN 卡，Ryanair 機票可以打 85 折並能享有免費託運行李，搭乘 flixbus 也可以打 9 折，也有和歐洲各地青旅合作可以有折扣，對喜愛旅行的學生來說是一張非常實用的卡。另外，26 歲以下的學生可以去火車站或 App 購買 obb 青年卡，只要花 19 歐元，只要搭 obb 的火車都能半價，非常划算。

(4)運動

奧地利的學生都熱愛運動，又因為茵斯布魯克被阿爾卑斯山環繞，所以周末常常和外國的交換學生一起爬山，另外冬天來交換的學生也可以嘗試滑雪與溜冰。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.增進語言能力(英文、德文)
- 2.認識各國好友，了解不同文化
- 3.增強危機處理能力，更獨立自主
- 4.增加獨立思辨能力及發表想法的勇氣

六、感想與建議

交換，一件許多人嚮往的事情，但大部分人只會看到在國外美好的那一部分，交換時辛苦和挫折是要自己親身體驗的，不過每一個犯錯和挫折都能讓自己更成熟，像是我遇過大大小小令我挫折的事，像是護照失竊、跟外國組員溝通不良、買錯車票、沒搭到飛機、作業太困難等等，但在國外，就只能靠自己解決或請朋友幫忙，有時會覺得孤單無助，很想要飛回台灣，但自己消化完這些困難，會發現自己變的不一樣了，處理事務能力變得更好，也會在犯錯中學習成長，經過這次交換，我覺得未來不管遇到什麼難關，我也能更有勇氣及能力去面對。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw