

## 學生出國研修心得報告內容

研修學年度/學期	107-2
薦送學校、系所、年級	台北科大資財四甲
中文姓名	蔡令儀
研修國家	奧地利
研修學校	上奧地利應用科技大學

## 目錄

一、	緣起 .....	3
二、	研修學校簡介 .....	3
三、	國外研修之課程學習(課內) .....	5
四、	國外研修之生活學習(課外) .....	6
五、	與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) .....	6
六、	研修之具體效益(請條列式列舉) .....	7
七、	感想與建議 .....	7

## 一、 緣起

從大一以來我就一直想出去交換看看，一是練練英文，二是感受下不同文化，所以大四上把所有學分都修滿後就著手準備交換申請的事宜了。其實去上奧地利應用科技大學交換不是我的第一志願。本來是想去美國的San Jose State University，但一直聯絡不上該學校，只好臨時更換。當時熱門的學校基本已經沒有名額了，後來想到奧地利景色優美又處於歐洲的中心，決定申請奧地利的學校好好感受一下當地的文化。

## 二、 研修學校簡介

University of Applied Science Upper Austria 一共有四個校區，一個在Linz，一個在Hagenberg，一個在Wels，還有一個就是處於Steyr的商學院。因為用英文授課的只有global sales這個系，所以不會德語的同學基本都只能選擇商學院。

Steyr是一個工業小鎮，BMW的工廠就在這裡。學校位於Steyr河的河邊，一共只有兩棟建築——新&舊教學樓。不過樓裡面還是有小型圖書館和學餐（略貴）。學餐每週的菜單都不一樣，會有行政處的老師在週一前發德語和英語兩版的

菜單到學生的郵箱裡。教學樓裡還配有列印機（也比較貴，且需要自己設定+儲值）以及自動販賣機（零食、咖啡、飲料）。

從學校步行5分鐘左右就會進入Steyr小鎮的中心Stadtplatz。Stadtplatz 是一條步行街，道路兩邊有各種商店，冰淇淋店，咖啡店等等，中間有一個小廣場。每週六上午在廣場會有市集，Steyr的一切主要節日慶祝活動也都會在這個小廣場舉行。

Steyr其實沒有太多的餐廳，有一家叫Colosseo的店是我最常光顧的，也是我找到的性價比最高的店，主要賣kebab, durum, pizza。小鎮內還有兩家中餐館，稍微偏貴，中午的buffet是8-9歐一位，晚上沒有buffet只有單點，一盤菜是8至十幾歐不等。從學校走大概20分鐘有一家麥當勞，最便宜的套餐是五歐。一般還是建議自己下廚，會比較省，不過這邊的物價也是普遍偏貴。

學校沒有宿舍，所以來之前要盡快和學校提供的中介聯繫租房。房型基本都是每人一個獨立臥室與2-4個人合用廚房衛生間，也有少數單人間，價格都在350歐/月左右。

鎮上還有兩間shopping mall，一個叫city point，離學校十

分鐘左右。是個三層的小建築，裡面是H&M等兩三家服裝店和兩個超市以及一個健身房。另一個叫hey steyr，是新開的，離學校蠻遠的，需要一直爬山，只有比較大的一層建築，不過小鎮上唯一一家A1（奧地利最有名的運營商，可以在這買電話卡和儲值）搬到了這裡面，所以建議如果怕麻煩不要買這家的SIM卡。

Steyr雖然是個小鎮，大概半天就能把核心地區都走遍，但離學校20分鐘左右就是火車站，可以前往其他城市，比較方便。比較近的是Linz，到維也納要兩個小時左右。只是奧地利的國鐵也蠻貴的，提早訂票可能會好一些。

### 三、 國外研修之課程學習(課內)

學期開始前會有一個 orientation week，大概就是和各國的交換學生聊聊天，學校會組織些活動，如看電影之類的，讓大家熟悉一下。在這週也會讓大家進行線上選課，大部分的課都是國際處開的，英文授課的課。最低學分要求是 25 學分，我感覺功課還是很多的，學期間沒有什麼機會出去旅遊，因為規定要 80%以上的出席，而且上課時間不固定，很難空出一段長假去別的國家旅遊。

國際處的課程大部分都是文化相關的課，會佈置很多報告和小組活動，也有很多課會有期末考試，所以感覺這一學期也是蠻忙的。

#### 四、 國外研修之生活學習(課外)

每週三晚上是 party time，大家會聚在酒吧裡面喝酒跳舞，我去過幾次感覺又擠又吵，不是太好玩。不過我的同學都說這是他們的社交方式，可能還是有文化差異吧哈哈。

交換生之間也經常舉辦一些活動，如 preparty，烤肉之類的，這些要好玩得多。大家會一起喝酒聊天，或者玩些小遊戲。不過他們經常一辦活動就玩到凌晨，所以不能常去 XD

在學期中間還會舉辦 international fair，各個國家會擺攤，烹飪自己國家的食物給大家品嚐。這是一個很重要的活動，幾乎全小鎮的人都會來，還有電視台來採訪。那天我們準備了珍珠奶茶，滷肉飯，飯糰，維力炸醬麵和太陽餅，大家都吃得很盡興。

#### 五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 上課時間與教師都不固定，所以每天要查看課表，以免跑

錯。

2. 這邊的老師更喜歡安排小組討論和小組報告活動，並且喜歡和學生互動，鼓勵學生發表意見。
3. 上課時間很長，經常是3、4個小時以上，還有上一整天的課。休息時間基本是上兩個小時左右休息10分鐘或15分鐘，感覺這樣上課有點累。
4. 沒有期中考，但有些課會有小考，每週也會佈置作業。

## 六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 更加自立，學會處理生活上的大小事，學會做飯。
2. 更加了解歐洲以及他們的文化和生活方式。
3. 遇到了很多可愛的同學，鍛煉了英文能力。

## 七、 感想與建議

其實一開始來到這邊交換是抱著玩的心態，希望課可以很少，給我充足的時間去環遊歐洲。選完課後看到課表發現我想多了。一開始會想要抱怨為什麼假期這麼少，完全沒時間玩，超級羨慕在別的國家交換的同學可以一直去玩。但到後面反而越來越喜歡這種生活，感觉这才是真正的留學生活。

小鎮很小，可做的事情不多，但也別有一番樂趣。每天和同學們一起上課，課間大家聚在一起聊聊天，不知不覺就熟了起來。整天考慮著中午吃什麼，晚上吃什麼，趁著天氣好去超市晃一圈，然後再拎著滿滿的幾袋子心滿意足地回家。有空的時候看著食譜，學著做紅燒肉，做蔥油餅，做炒泡麵，廚藝也慢慢成長了很多。從最開始煮麵都會煮爛掉到現在一個人可以做一大桌菜，這段時間的鍛煉也算沒白費。在沒課的時候窩在宿舍裡聽著音樂寫報告是在這邊的常態，但好在晚上的時候總會有同學受不了，於是大家就又成群結隊地去喝酒抱怨了。

在這邊的日子雖然平淡但也充實，就這樣一天天的過去，等到了快要離開的時候才驚覺時間過得好快，也很捨不得這些可愛的同學們。

這次的交換經歷雖然與我的預想相差很大，中間也抱怨、後悔過，但一學期下來也讓我真正地體驗到了歐洲學生的學習生活，收穫頗多。



### 課程與學分抵免

選課方式： 線上選課  紙本選課  其他：\_\_\_\_\_

選修學分數上限與下限：上限\_\_\_\_\_ 下限 25

是否可跨系選課： 是  否  其他：\_\_\_\_\_

課程難易度： 困難  普通  容易

學分抵免

- 是否有抵免學分： 有  無
- 學分抵免難易度： 困難  普通  容易
- 抵免學分數：\_\_\_\_\_堂課，共\_\_\_\_\_學分
- 當地研修之課程名稱：\_\_\_\_\_ 學分：\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 學分：\_\_\_\_\_
- 北科大抵免課程名稱：\_\_\_\_\_ 學分：\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 學分：\_\_\_\_\_

語言學習資源： 有  無 (如：語言學習中心)

• 是否額外收取費用： 是  否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

---

---

### 住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍

交換學校配合之校外租屋公司

交換學校提供之校外租屋資訊

學校是否提供宿舍： 是  否：

校內宿舍型式包含： 單人房  雙人房  其他：\_\_\_\_\_人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍\_\_\_\_\_人房  寄宿家庭  自行租屋  其他：\_\_\_\_\_

其他住宿資訊來源： 研修學校  朋友

網路-網址：\_\_\_\_\_

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 11725 (新台幣)  一週  一個月  一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  一週  一個月  一學期

雙人房：\$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  一週  一個月  一學期

多人房：\_\_人房：\$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  一週  一個月  一學期

## 交通

研修學校是否有提供接機服務： 是  否

若有，是否收取費用： 是 \$\_\_\_\_\_ (新台幣)  否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

公車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

火車 站名： Steyr (距學校距離： 20min)

計費方式：\_\_\_\_\_

捷運 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

公共自行車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

無

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：夏天十幾到二十幾度

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： 有  無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有  無

當地英語使用普及率： 偏高  普通  偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

交換學校所在國家城市與比例 \_\_\_\_\_ vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

大型超市 Murker, Hofer 走路十多分鐘

小超市 Billa 等走路五分鐘

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

---

**飲食**

校園

校內餐廳  宿舍餐廳  宿舍含廚房設備  其他：\_\_\_\_\_

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

其他建議

---

**其他建議**

\_\_\_\_自己煮會省很多，附近有兩家中餐館，單點 8-9 歐一盤\_\_\_\_\_

---

---