

教育部獎助國內大專校院選送學生出國研修或國外專業實習
臺灣奧地利高教科研種籽基金獎學金
學生成果報告書

奧地利 FH TECHNIKUM 學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：台北科技大學機械系四年級

獲獎生姓名：張峻嘉

研修學校：FH TECHNIKUM

研修期程：109/02/06 – 109/03/14

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

目錄

一、	準備.....	p3
二、	交換學校介紹.....	p3
三、	交換之課程學習.....	p4
四、	交換之生活學習.....	p4
五、	交換之日常生活.....	p5
六、	費用.....	p7
七、	研修的具體效益.....	p8
八、	感想與建議.....	p8

一、 準備

從大一進入學校開始，就一直很嚮往著能在大四時去國外當交換學生，體驗各地不一樣的風俗民情，在準備交換資料的過程當中，雖然會覺得有些繁瑣，但卻能學習到一些整理資料以及分類歸檔等經驗，更何況與負責單位的老師相比，我們只需負責自己的資料即可，算是非常容易。而關於成績部分，只要不要求某些特定名校，大部分的合作交換校都很好申請，我認為是只要你把資料處理完交出去，就能夠出去，更何況有些學校的英文能力門檻，即使你沒達到，只要對方學校同意，依然能夠去到當地進行交換。

雖說我從大一就一直很嚮往著能申請交換，但是實際上在大三上遇到報名的時間時，我卻不斷的在猶豫是否要前往交換，而猶豫的點在於除了覺得自己語言能力不夠之外，又是第一次出國離開要獨自生活，如果遇到問題無法當下找到能夠幫忙解決的人，況且大四下去交換回來後，大家都各奔東西了，所以大三上的時候猶豫了很久，後來當下的決定是不申請。但後來到大三下，又很認真思考了自己人生的目標清單規劃等，覺得這不去真的會後悔且以後沒意外的話不會有這樣的機會，所以就趕緊去詢問國際事務處後，盡快補交資料進行申請。

二、 交換學校介紹

FH TECHNIKUM 是一間外表看起來很像 OFFICE 辦公的學校，雖然學校沒有操場而且整體涵蓋範圍很小，只有兩三棟大樓所組成，但實際上裡面的裝潢及擺設都讓人覺得很舒適，學校裡面也有設置學生餐廳提供學生用餐聊天

休息，還有圖書館、交易廳等地方，可以讓大家進修、分享交流各自的文化想法等，而老師的部分每個也都和藹可親，對我們更加友禮相待，在上課過程中會不段的讓我們有發言機會、分組討論時也會確保我們有組別，更在課堂之後會詢問我們是否聽得懂以及額外跟我們分享當地的人事物，讓我們可以更快融入當地的生活，並且帶著滿滿的收穫離開。

三、 交換之課程學習

雖然我只上了一個多月左右的課程，但卻能實際體會到國內外教學方式上的差異，在奧地利上課時，幾乎所有的課程在上課過程中，會有與同學討論的部分，有些是單獨一對一，有些則是以組別的形式進行，最後在大家面前進行口訴簡報，然後再從其他學生以及老師身上獲得 FEEDBACK，就連在老師講課的過程當中，也會不段得跟學生進行互動對話，並且常帶入生活相關的事情來進行舉例，讓我印象非常深刻！

四、 交換之生活學習

學校剛開始就替所有來自各地的交換生，準備了一整周的認識社交活動，藉由團康的方式帶領我們認識學校及其他同學，也替大家安排了一些城市深度旅遊，找了導遊來替我們介紹當地有名的風俗民情及歷史。而當地的學生會也熱情的不斷邀約大家一同參加他們所舉辦各式各樣的活動，像是溜冰、攀岩、PARTY、酒吧、夜店以及去外縣市旅遊等許多活動，讓我們大家彼此能夠有所聯繫。因為我本身非常熱愛跳舞，所以除了參加上述的活動外，還到了當地的舞蹈教室進修，認識了許多跳舞上的朋友及老師，也因為在歐洲

LOCKING 比較不盛行，原本正在計畫跟舞蹈教室合作，在當地分享自己的 LOCKING 風格，可惜的是因為疫情的關係而中斷返台了，但在舞蹈方面有讓我學習到許多。平常也因為結交認識了一些當地以及來自他國的朋友，所以也會互相學習交流彼此的文化、語言，而且還因為大家來自不同的國家，所以以後到了當地，就有免費導遊！



五、 交換之日常生活

因為 FH TECHNIKUM 學校本身並沒有學生宿舍，所以在前往維也納之前，就必須提早在台灣先在網路上找租屋處，我當時在學校推薦的租屋網站上找到了我 42 天的住所，是別間大學的學生宿舍，雖然住在有點偏離市區的地方，但是因為交通方便，有公車、電車、地鐵，所以前往市區的時間也蠻快的，而在日常生活中，也會在走廊、洗衣間等等路上遇到其他房間不認識的同學，偶而也會聊一聊就認識了，也因為我中斷的關係，在離開前所購買的洗衣精、食物等雜物，我還一間間的去分送給住在我同樓層的其他學生，不管認不認識都去敲敲門聊了一下，對我來說是一個非常特別的經驗。至於飲

食的部分，平常大多數都是自己去隨處可見的超商(BILLA、HOFFER 等)購買食材帶回家自己處理，主要比較偏向麵食居多，因為那邊的米飯煮起來很難吃，應該不是我的問題，除了在家自己處理之外，偶而也會跟朋友約出去外面逛逛街、吃吃飯，而在外面的外食最讓我印象深刻且推薦的是有一個堡類，我忘記名稱叫什麼了，有點像台灣的 subway 一樣，但料不是讓你自由搭配，可是幾乎所有的店家所夾得料都非常得滿，而價錢落在 2.9~5.9 歐元之間，我覺得非常划算，吃一個那個真的就會有飽足感，有時候還吃不完，而其他在餐廳的外食，當地人非常推薦豬排，比較特別的是他們會用豬排夾麵包當早餐，中間再加點奶油，吃起來也挺不錯的。而在交通方面，除了有各式各樣的交通車可以搭之外，在路邊也會有可以租借的腳踏車、馬車，他們交通車的計費方式跟台灣不太一樣，台灣的捷運、公車是以距離的遠近決定票價的多寡，但是在奧地利的電車、地鐵、公車都是用一樣的方式，就是不論你距離遠近，只要上車就要買票，而那張票都固定價錢，所以在當地的公民及交換生都會去申請半年車票或者一年車票，相對起來會划算非常非常多，但是如果是平常購票搭車的，其實也有些人不會去消耗他，因為他們是在進站的時候，自己拿票根去戳洞蓋章，而在車上如果沒有車長檢查驗票的話，你沒買票也不會怎樣，而我在那邊生活的這段時間，從沒遇過車長驗票，所以~可以自行斟酌一下，但被抓到聽說罰款蠻重的。



六、費用

對我來說，最吃虧的就是房租的部分，因為當地的房租跟台北比起來還要昂貴一點，而我所找到的別校學生宿舍，是我在朋友圈中最便宜的，每個月也要一萬二台幣，當初在網路上租屋時，就有先繳 2 個月的房租當押金，所以因為中斷返台的關係，這兩個月的押金就無法拿回。而日常生活上的必要開銷，不外乎就是伙食、交通費用佔據大多數的必要開銷，其餘的開銷主要看自己有沒有參加額外的課餘活動，像是由學校學生會所辦的溜冰攀岩一日遊，或者是滑雪、哈修塔特深度旅行等，而我是只要時間允許，沒有跟原定安排的旅遊行程有所衝突的話，我都會報名參加，畢竟機會難得，未來雖然還很長，但未必能有這樣的機會再度以學生的生份去到處增廣見聞，而且我只要沒事，都會去一間叫 the unity 的舞蹈教室進修學習，對我來說在舞蹈教室的經驗是我認為最值得的一部分，而我雖然原本安排了很多旅遊計畫，像是二月底去挪威、三月中去匈牙利之後接著去西班牙、四月去冰島等行程，都已經有所規畫安排，但也因為疫情的關係，所以我的旅遊終點在三月中匈

牙利的布達佩斯，所以在這部分也會有一定的開銷。

七、 研修的具體效益

1. 認識結交來自各個不同國家的朋友。
2. 讓自己變得更加獨立，去處理一些平常會交給父母處理的事情。
3. 控制規劃自己的花費開銷，並且為了讓這段時間更加豐富，所以會安排好自己的每個行程，也會去比較各種不同的選擇，像是住宿方面就會比較住青年旅館或者是飯店等優缺點，像我就很喜歡跟人接觸交流且不會太在意到住處,所以青年旅館就很適合我。
4. 了解到各國朋友當地的風俗習慣文化，並且拉近人與人之間的距離。也因為大家來自世界各地，所以聚在一起做同一件事情時，大家都會分享自己家鄉中不一樣的做法、看法，像是見面打招呼時，有些國家握手，有些國家擁抱，有些國家則會以親密度的不同來做親吻兩下或三下等。
5. 深度旅遊增廣見聞，並且也會讓自己的心境有不一樣的變化，對未來的想法可能會有所不同。
6. 看到他們當地人不同的處事態度，就像是平常雖然覺得整個城市的步調很愜意悠閒，但是看到正在工作的人，大部分在工作的當下都是非常的認真且有熱忱，而休息時也真的能感受到他們就是把自己完全放鬆，可能也因為這樣的落差，才有整體有悠閒愜意的感覺吧。

八、 感想與建議

我一直都認為交換學生，是一件非常划算且值得必須去完成的一件人生清

單，因為不論未來畢業後從事什麼樣的工作，都不太可能有這樣的時間可以在國外這樣的生活，就算經濟方面許可，也不可能像學生般的心態去接受面臨這一切新知，每個階段的人生都會有不一樣的想法目標，而交換學生能夠以代表台灣的身分去前往他國與他人交流，是一件非常非常讚的一件事情。而且在學費上除了美國以外，只需要繳交自己當地學校的學費就好，所以在經濟方面上的壓力，只需要負擔生活費及機票即可，況且學校、教育部等單位也提供很多資源，可以申請獎學金的補助來達到減少學生經濟壓力，非常感謝這些單位在這方面的貢獻！對我來說，在這段短短一個月多的交換過程當中，最影響、改變到我的事情是英文上的表達以及對於旅遊想法上的認知，雖然我現在英文還是有很大的進步空間，但真的能感受到外國人根本不會因為你英文講得很差而不跟你有任何接觸，只要你敢勇於表達且能夠去理解到彼此的意思，那就夠了，就像是自己遇到外國人在講中文，你也不會有任何偏見歧視等等的想法，而是單純的去理解他想表達什麼，再給予相對的回饋回應。而在旅遊上，我原本覺得去哪裡都不重要，重要的是一起相處、旅行的夥伴對象，雖然這點固然重要，但在經歷這次的交換過後，讓我感受到其實有時候自己一個人到處走走旅遊，也能夠有不同的身心靈觸及感受，也因為如此，會開始在意旅遊地點上的選擇，選擇自己真的想去的地方，也因為自己想去所以會更加去認識當地的種種一切，而不是像以往一樣只要有對的伴，去哪裡都可以。所以我回到台灣後，只要有問我意見想法的任何人，我都會非常願意得去分享自己的想法，並踴躍推廣到國外生活，如果能

夠以交換學生的身分那更好，能夠更自在且無負擔的去經歷這一切，並且能夠培養自己許多方面上的能力，像是待人處事、社交，如何去跟外國人溝通相處並且共同生活旅遊等，抑或是自己面對自己住宿處、銀行信用卡辦理、學校流程審核等等，都能夠讓自己變得更加獨立！

其實剛去的時候，因為很擔心自己語言能力的不足，無法建立好友善的交友圈，以及面臨事情的時候深怕會無法處理，所以內心是會害怕的，但也因為有同行的台灣朋友，所以每當面臨到問題時，都會一起討論一起解決，這麼做當然有好有壞，畢竟會犧牲掉自己用英文去面對問題的機會去換取快速的成功，所以我們幾個台灣人在剛開始就達成共識，遇到問題時先自己想辦法嘗試看看，如果真的不行再互相詢問，詢問答案後還是無法處理的話才去幫助對方，讓我們能夠有練習的機會，像是剛開始到那邊要辦半年的車票以及銀行信用卡開戶時，我就去銀行詢問，那個解說員當時解說完後還問我是不是政客，我當下聽不懂他在問我什麼，是因為後來她知道我無法理解後，那段舉例，最後舉例到川普，問我是不是川普的小孩我才理解，如果當時我直接找朋友一起去辦理的話，就會少了中間這段對話過程，也就是少了自己成長的機會，所以我認為出國多少一定會怕、擔心，但真的當你面臨到問題時自然一定會去想辦法解決的，但不能因為有後盾，就在還沒嘗試解決之前就直接去尋求幫忙，萬不得已的情況下再去尋求協助，才能達到成長的最大效益。

還有一個讓我印象非常深刻的地方，就是出去別果旅遊時，可以選擇居住青

年旅館，那個地方主要就是用便宜的價錢吸引旅客去那邊過夜，但是房間會依照人數去分房並且會跟其他人共享一間房間，所以很容易會跟當時也在當地旅遊的其他人一起分享交流，甚至會相約一起去共同有的目的地，而且在白天行程跑完回去休息之後，還有交誼廳讓大家可以有地方一起交流認識，而在台灣看到的景象中，我印象交誼廳通常都不太會有彼此不認識的人在那邊交流交友，但是我當時在布達佩斯時所看到的交誼廳，卻是滿到沒座位，而且大家原先彼此都是不太認識的，然後大家就會在那邊整夜聚再一起聊天、唱歌、玩遊戲喝小酒，累了就先回房休息，真的很喜歡這樣的氛圍，這也是在我出國後才體驗到的事情。還有在國外的酒吧跟台灣也截然不同，台灣的酒吧通常每一桌都是自己認識的一群朋友相約而聚，跟其他桌的人幾乎完全不會有任何互動，但是在國外的酒吧，大部的人雖然也都會相約一起去，但是在酒吧裡面時卻是手中拿著一杯酒，到處走來走去去跟別人認識交流，交流一陣子後也未必會留聯絡資訊，就換去跟其他人，真的感覺就像是真的為了交流分享而進行的，整體的感受真的跟台灣完全不同。





注意事項與說明

填寫本報告時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本部資料保存與安全控管規定辦理。請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）