

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/學期、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	109學年度/第二學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學 經營管理系 四年級
中文姓名	張婷媄
研修國家	奧地利
研修學校	Technische Universität Wien (TU Wien)
一、 緣起	
二、 研修學校簡介	
三、 國外研修之課程學習(課內)	
四、 國外研修之生活學習(課外)	
五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)	
六、 研修之具體效益(請條列式列舉)	
七、 感想與建議	

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少2,000字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔20張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

一、緣起

出國交換這件事，對於其他人如果是滿滿的期待跟欣喜，那麼我則是滿溢出來的擔心跟害怕。因有家人在國外讀書，看到那些美麗的照片，很羨慕有在國外生活的經驗，雖從一進大學就耳聞交換學生的事情，卻總是因為覺得自己不夠獨立、害怕與身邊的人分開而不敢多想。直到大三，心裡的火花才又被點起，抱著小心翼翼的心情去詢問，開始做了國際志工以爭取更多分數，最終上了第二志願的Amsterdam University of Applied Sciences。

這段期間雖然期盼的心變多了，但同時也快敵不過自己的害怕，害怕一個人在國外生活，看到大家期待出國的樣子，我卻相反，幾乎每天都會問自己到底有沒有想要交換？不巧的是時間剛好碰上新冠肺炎COVID-19的肆虐，過程中原本堅定要出國的大家紛紛退卻，而這彷彿就是給我一個合理放棄的理由，但我也不敢真的忍下心去填寫放棄交換申請書，抱著猶豫的心情過了一段時間，突然收到通知可以更改到第一志願的TU Wien。雖然有種「撿到」的感覺，不過我仍然為國外的疫情而擔心，常常搜尋每日確診人數，也仍站在選擇的天秤上，不知道是否該為自己勇敢一次。

最後我給自己一個禮拜的時間好好考慮，聽了許多人的建議，看了滿滿的心得文章，也理性地傾聽自己的內心，不想讓未來的自己後悔，決定勇敢交換。

二、 研修學校簡介



維也納科技大學（Technische Universität Wien，簡稱TU Wien），前身為皇家維也納綜合技術研究所，是維也納的主要大學之一，擁有超過兩百年的創校歷史，也是德語國家中歷史最悠久的技術性大學之一，更為世界前200大大學。「科技為人」，是維也納科技大學的校訓，能看出以工程學和自然科學聞名。

維也納科技大學坐落於維也納的心臟地帶，地鐵的 Karlsplatz 站，交通非常便利，各種充滿藝術氣息的重要建築皆於步行之內。學風嚴謹、畢業生素質高，目前歐盟各會員國間學歷一律承認且通用，所以維也納科技大學的畢業生在目前高科技掛帥的歐盟體系中，有很大的發展機會。

三、 國外研修之課程學習(課內)



用Zoom上的德文課

關於課內並沒有太多的心得，原本要選的課因為自己選課速度太慢而錯失機會，所以只修了一堂學校和INNES語言機構合作開的德文課，所以在此提醒先事先研究好自己要選的課跟注意選課時間。

完全是德文真正零基礎的我，程度分級班毫不猶豫地和朋友一起選了最簡單的A1/1，一班有七個人，除了一個是美國籍的上班族，其他都是同學期的交換學生，而老實說這堂課我覺得真正沒基礎的只有我跟其中一個女生而已，其他人都有一點基礎，能感覺到他們很快就能了解老師在說什麼。INNES開的德文課雖然只有兩個月的上課時間、每週兩次三小時的課程，但充實程度卻不輸給一般整個學期的課程，而我永遠記得第一堂課的我有多麼挫折。

因為疫情，整整兩個月皆為線上授課，報名時顯示是以英文授課，但或許這就是教學方式的不同，這兩個月裡老師每堂課講的英文幾乎不會超過三分鐘。零基礎、上課又聽不懂的我只能利用課後時間，盡全力把課堂上的東西重新理解，利用身邊一切資源自學，為的就是在下一次課堂老師的提問。德文老師很常會點人提問，瞭解大家是否都能理解內容，又因為是小班制的關係，老師很清楚知

道大家的個性及德文掌握程度，也很容易點到亞洲臉孔的我們。

剛開始都覺得時間過得非常慢，每次上課前心裡都沉甸甸的，之後自學的過程比較上手後，卻開始倒數上課的次數了，雖然每次上課都很緊張，但是想到已經沒剩幾次能看到老師和同學，覺得有些捨不得。非常推薦如果有預算來這邊交換要修德文課，沒基礎的更建議！在學習的過程中會在生活中慢慢地會有熟悉感，如果害怕剛開始很難適應的話，在出國前可以先在北科修德文課，也會很有幫助的。

四、 國外研修之生活學習(課外)

因為只修了一堂課，和同行的朋友說好那麼就好好地體驗生活。雖然在台灣也是一個人去台北生活，練習獨立，但對我來說仍遠遠不足，出發前的內心更是煎熬。而另一部分想要增進的就是自己的英文能力，從小就缺乏講英文的信心，想趁這個機會把自己丟到一個完全陌生的環境，不管是和哪一國的人相遇，盡全力表達自己想說的。

踏出舒適圈的一切都是挑戰。從下機、扛著三十幾公斤的行李從機場到住宿的地方、又因為疫情的關係，流程比以往的繁複，前五天還需要隔離，無法踏出房門任何一步，而剛到一個陌生地的我卻無法踏出房門，不管是熟悉環境抑或是補足生活用品都極度不便。幸好當地有前交換生留給我的東西，也介紹了在奧地利生活的台灣人，大大幫助了我度過適應期，也減少許多開銷。這次的交換時間約莫四個半月，因為疫情法令的限制，前面大半以上時間只能待在維也納，再加上遇到復活節兩個月的封城，所以真正能出去探索的時間只剩一個半月，但這些時間，我已感到前所未有的滿足，一切雖刺激又令人欣喜。

奧地利是一個讓我感覺非常有文化素質的國家，善良的人們、有秩序的交通、乾淨的市容，沒有多久我就喜歡上了這個地方。之前就耳聞歐洲國家的治安不好，所以去之前其實非常擔心，不過待久後不知道是因為疫情關係小偷放長假，還是奧地利本身真的治安較好，幾個月來都很安全，不過還是要保有警覺心，若去到其他國家更是要小心，一定要先了解當地常使用的詐騙手法，也盡量不要一個人待著。奧地利的地鐵非常方便，日常交通通常都以地鐵及電

車為主，不過記得如果還沒買到學期票時，手中的票一定要打票，不然會被視為逃票。如果是更長途的旅遊需要搭火車，手機可以下載ÖBB買線上票，也推薦可以買Vorteilscard Jugend，效期一年，之後的票都是半價！

上面說到奧地利非常有秩序，原因有兩個，一個是車絕對會讓人！在台灣因為怕意外常常禮讓車的我，在當地馬路上時常上演你讓我、我讓你的戲碼，不過不管怎樣最後一定是駕駛會禮讓行人，使我常感到不好意思；另一個是平常日商店大概下午五、六點就會關門，禮拜日絕對不營業，不過有些開設在特別地方的商店還是有營業，但通常會大排長龍，所以建議生活用品要趁禮拜六前買。

如同其他歐洲國家，空氣非常乾燥，本來在台灣不太喝水的我開始有了喝水的習慣，很棒的是水龍頭的水可以直接飲用。

而關於新冠肺炎的部分，藥妝店Billa有提供每週可以領五個免費的PCR Test，記得必須要有證明才能去餐廳內用。同時因為政策會一直更改，所以建議可以追蹤一些在當地生活的台灣人或加入社團，能接收到更多資訊，碰上新冠肺炎的時間點，誰也不願意，不過為了更開拓的眼界，學習與病毒共存也是重要的課題呢！



從機場搭S7去住宿的地方



The Student Hotel辦的復活節尋蛋活動



維也納的地標Stephansdom



維也納國家歌劇院Wiener Staatsoper

五、 與台灣學習環境之比較

1. 小班制

一個班上只有七個人，相對於台灣一次三十幾至五十個的學生，老師有更好的空間可以去瞭解每個人的個性及程度，也較能彈性地調整上課的節奏。

2. 雙向學習

台灣的課堂基本上都是單向學習，老師用心地將自身的專業知識傳達給學生，學生用「聽」來吸收。在台灣的學習環境，老師通常都希望學生踴躍發言，不過卻很少學生能真的敢於提問。

雖然只修了一堂課，不過足以讓我見識到國外學生的不同。他們很熱情，又抱好奇心，而這樣的特質成功和老師一來一往地討論更細節的學習內容。



課餘時間和其他同學約出來一起分享異國晚餐

六、 研修之具體效益

1. 英文

我自己交換的首要目標就是增進英文。雖然奧地利人的主要語言是德文，在各個地方比較難看到英文，不過他們英文都很好，基本上不太會遇到溝通的困難。因為住宿的地方結合了許多國家的人，所以大家都是以英文為主去溝通，也能聽見各種口音，結交不同國家的朋友，碰到困難時也能訓練自己的口說去試著解決事情。不過去那邊後才發現，不能想著出國去訓練英文，在平時應該就要練習，不過不能否認的是環境真的很重要，在那幾個月漸漸建立起說英文的自信心。



市政廳前的溜冰體驗



跟朋友們一起去Prater

2. 廚藝

因為想要降低開銷的關係，只能硬著頭皮開始學習料理。完全是廚房菜鳥的我第一次必須自己學著做東西吃，前幾次真的是毫無頭緒，上網找的食譜食材也不一定買的到，多煮幾次才慢慢找到感覺，在這個過程中也漸漸開始喜歡上煮飯，真的是這趟旅程進步最多的地方。另外個人覺得不需要特地帶電鍋

或在當地買，練習用鍋子煮，煮出來的飯一樣成功。

另外想特別分享的是去那邊時發現一個剛開創的Facebook社團，叫做「發現不一樣的奧地利」，裡面有許多關於超市的優惠資訊分享及討論，非常推薦加入！



很喜歡煮的番茄鮭魚義大利麵



煮了好幾遍的珍珠奶茶給外國朋友喝

3. 愛上旅遊

這短短時間，從沒有過自由行的我喜歡上了自助旅遊！雖然一切都需要自行規劃，過程繁瑣還有許多不確定因子，不過能自己決定哪個地方要待多久，不受限地享受當下，不論是哪種風景，都是旅途中最舒服的時刻，也能藉由做功課的過程，更能理解當地的文化及歷史。



世界最美麗的小鎮 Hallstatt



威尼斯的美麗天空



第一次的湖景格蒙登 Gumunden



羅馬競技場

七、 感想與建議

當初因為疫情而卻步，到了之後卻漸漸變得無畏，慶幸當初選擇勇敢的自己，好像觸碰到了起初而言遙不可及的夢。從一開始的陌生、害怕，到適應後的從容及對於未知的期待，這種心境上的轉變即是這趟旅程最大的收穫。藉由此次機會體驗了在國外生活的感覺，去之前覺得時間很長，而流逝的時間卻是措手不及，這段在奧地利生活的時光是多麼的難能可貴，已經變得像家一樣自在無比，離開時的不捨，遠遠超越了當初的擔憂。雖然遇到了種種困難，但這些便是成長的養分，慢慢地磨練，在過程中漸漸變得獨立、變得堅強許多，抱持著敢衝的勇氣，一切其實並沒有想像中的那麼難，未來的我要抱持著這種心情，去面對每一次的挑戰，希望將來自己有機會能夠再回到這片土地！

以前看學長姐的心得幾乎都會提到去了不會後悔，但我深怕自己沒有一樣的獨立及能力，是無法做到的。但實際去了之後，發現真是一切都是杞人憂天，自己會找到自己生活的方法。如果有經濟沒有問題的話真的非常推薦，給自己一個好好體驗生活的機會，一定會有所成長！



去Innsbruck的滑雪初體驗



慕尼黑國王湖Königssee

赴外研修調查表

姓名：張婷媄 所屬系所/年級：經營管理系四年級
聯絡資訊(同意公開)：tina871205@gmail.com
研修國家：奧地利 研修學校：Technische Universität Wien
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：Business Informatics
研修期間：西元 2021 年 03 月 01 日至 2021 年 06 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：地理位置優越、學校聲譽
是否有相對應科系：是(系所名稱Business Informatics) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2019 年 月 日
何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 12 月 10 日
何時獲得錄取通知：西元 2020 年 09 月 17 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：<https://oia.ntut.edu.tw/p/412-1032-9238-1.php?Lang=zh-tw>

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否
簽證費用：\$ 5235 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：奧地利台北辦事處
申請簽證官方網頁：
<https://www.bmeia.gv.at/tw/%E5%A5%A7%E5%9C%B0%E5%88%A9-%E8%BE%A6%E4%BA%8B%E8%99%95-%E5%8F%B0%E5%8C%97/>

申請所需文件：

1. 申請表格 D
2. 1張護照規格彩色近照
3. 護照正本和影本，護照效期在簽證過期後至少還要有3個月
4. 身份證影本或是外籍居留證 (ARC)
5. 台灣的大學支持信函, 或學生證影本
6. 奧地利的大學或學校入學許可或語文繳費證明
7. 奧地利的住宿證明
8. 足夠財力證明 (例如最近存摺，定期存款證明，薪資證明)
9. 在申根國家適用的旅遊健康保險且包含回程費用, 最低保障台幣 1,200,000 (歐元 30,000)
10. 機位訂位紀錄
11. 簽證費150歐元

申請所需時程： 2020.01.21 (申請日期) 2020.01.26 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： 無 (新台幣)

其他項目： Student Union 費用： €20.2 (新台幣)

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：依北科交換申請規定

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：0 堂課，共 0 學分
- 當地研修之課程名稱：

A1/1 LIVE Online 8 Week Semi-Intensive German Course 學

分：6.0 ECTS

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：

學校的德文課程與 Innes Institute 合作，可自行選擇程度及時間報名，研修完成後會附有成績的證書。

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：<https://www.thestudenthotel.com/>

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 21,000 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：
有三種房型，住宿費不固定，依照官網公布為主。

交通

研修學校是否有提供接機服務： 是 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

捷運 站名：Karlzplatz (距學校距離：2分鐘)

計費方式：Semester Ticket €78

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：0-20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 4 vs. 臺北：1

生活用品採買地點

超市：如 Billa、SPAR、Hofer、Lidl.....其中最常去 Billa，品項很多，較能一次購足。

藥妝店：DM、BIPA。

醫院診所與藥局

Apotheke，但建議自行準備常備藥。

飲食

校園

校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：因疫情期間很少去學校附近，較不熟悉。

其他建議

通常是自己下廚，到外用餐價錢高，不過也能視情況去餐廳用餐嘗試當地食物，以下推薦幾個地方，也能自己搜尋去體驗看看。

1. Ribs of Vienna：有超好吃的豬肋排！
2. Läderach：吃過一次就愛上的巧克力，幾乎每個月都會買。
3. DerMann：有很多家分店，推薦自己回購好幾次的草莓片。
4. OBERLAA：馬卡龍很好吃又不貴，招牌可可很好喝！
5. Fenster Café：蠻有名的小巷弄咖啡店，如果平常不愛喝咖啡的

- 人可以試試看甜筒咖啡 Cornettoccino (愛喝的人也要試!)
6. Eis Greissler：回訪很多次的冰淇淋店，一定要試小白花和南瓜籽油口味，很特別。
 7. Zanoni & Zanoni：當地人很愛去的冰淇淋店，口味眾多也很便宜。
 8. 超市的可頌：因為當地麵包很便宜，算是另類的生活必需品，INTERSPAR 的可頌特別好吃！

其他建議

等待大家自己去探索！