

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	一零八學年度第二學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 工業工程與管理系 四年級
中文姓名	鄭仁傑
研修國家	奧地利
研修學校	University of Applied Sciences - Fachhochschule Kufstein FH Tirol

國立台北科技大學 出國研修心得



姓名:鄭仁傑

系所:工業工程與管理系

年級:四年級

研修學習:108-2

研修學校: University of Applied Sciences - Fachhochschule Kufstein FH Tirol

目錄

一、 緣起.....	4
二、 研修學校簡介.....	4
三、 國外研修之課程學習(課內).....	5
Austrian culture and history.....	6
Strategic human resource management.....	7
German language.....	7
四、 國外研修之生活學習(課外).....	8
生活.....	8
氣候.....	9
交通.....	10
休閒運動與娛樂.....	11
五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉).....	12
六、 研修之具體效益(請條列式列舉).....	13
探索自我，擁抱文化衝擊.....	13
過濾資訊，增強資料蒐集能力.....	14
危機處理，訓練問題解決方法.....	14
人際溝通，克服語言文化障礙.....	14
七、 感想與建議.....	15

一、 緣起

從小總是聽聞別人說:來自歐美國家的人比起亞洲人更有創造思考能力，因為他們的教育與亞洲大不同。求學的每個階段裡，老師會不斷分享歐美的教育方法，甚至有些極具有熱忱的老師們也會效仿著國外學校的上課方式以加強訓練學生獨立思考的能力，老師分享的內容引起我對國外求學的好奇心。很幸運的，我在寒暑假有機會短期旅外，接觸許多外國人後，更加體認到外國人的奔放及勇於表達想法，種種因素讓我想親自到歐美探究他們的教育體制及課堂氛圍，「交換學生」成為我大學生涯中的一大目標。



圖 1:開學第一天大合照

二、 研修學校簡介

Kufstein tirol university of applied sciences 位於奧地利中部的小城鎮庫夫斯坦(Kufstein)，距離德國慕尼黑(Munich)僅一個小時初的火車時間，距離奧地利首都維也納(Vienna)則需接近四小時的火車時間。學校位於城鎮的市中心，四周有各種餐廳、冰店、超市以及大型購物中心，校區不大，只有主要的四棟建築，總共有八個系所，主要以商業及科學為主軸。學校特別為國際學生開設國際課程(IP)，主要為英語授課，內容涵蓋國際行銷、商業管理及金融

課程，這系列課程的修課同學都是交換學生，若想更深入和本地學生一起上課，學校也有提供部分英語授課的本地班，但是內容上相對會比較簡單，作業量也相對比較少。另外，學校更提供給國際學生「奧地利文化與歷史」和「德文初、中級班」，讓交換生能在日常生活中使用基礎德語溝通，降低生活認字障礙，並使交換生認識未來半年居住地的文化背景，進而更加融入當地生活。

因為學校多元發展的政策，使其擁有來自世界各地的交換學生，學校非常禮遇國際學生，甚至在新生訓練的第一天舉辦迎新餐會讓大家彼此熟悉，學生會也盡心盡力辦理提供各種活動，例如：國際餐會、Speed dating 等，另外還有 Buddy program 幫助新入學的國際生更快探索學校事務。



三、 國外研修之課程學習(課內)

在尚未開學前，學校會先寄一份所有課程的列表要求學生填寫，表中有課程名稱及師資，學生可以先在開學前到學校官網查詢課程內容，學校要求的最低門檻是六門課，其餘沒有其他要求，國際學生可以選擇列表上所有有興趣的課程，不會因為在台就讀的科系以及最初申請交換的系所而影響。在新生訓練時，學校會發送每堂課的上課時間並請每位老師上台介紹自己的課程，聆聽完後依然可以更改最初的選擇，較需注意的是，奧地利學校課程的時間安排不像台灣每周上課，上課的時間點非常不一定，有時堂和堂的上課時間可能相差一個月，有些課可能一次

要上六小時，所以在填選時必須小心不要衝堂。

為了有足夠的彈性時間，我只修最低門檻的六門課，由於疫情，我只在學校上兩個禮拜的面授課，所有課程就全面改為線上上課，因為難以和當地學生討論報告，所以六門課都選擇專屬交換生的課程，很可惜沒有機會和當地學生一起修課。以下為我推薦的三門課：

Austrian culture and history

這門課原定有三次戶外課程，老師會先在課堂上介紹基礎歷史背景和文化，再帶學生實際走訪當地深入認識。因為疫情，我們只參與一次的戶外學習，老師仔細帶我們參觀我們居住的城鎮，並介紹許多建築背後的起源和故事，在過程中我才意外發現許多我經常經過卻被忽略的小地方，透過老師的介紹，我對庫夫斯坦這個小城鎮不僅有更多的認識，也產生認同感。

更改為線上課程後，老師將課程內容化為文字、影片和網址，並透過 Email 傳送給大家，主要為自主學習，總共涵蓋八大主題，除了介紹維也納(Vienna)、因斯布魯克(Innsbruck)及薩爾茲堡(Salzburg)的歷史文化，也提及奧地利 Tirol 民族英雄和神童莫札特的故事，還有過去帝國的興衰史，知道歷史背景後再遊歷當地使我對所見所聞更有感觸。這門課的評分方式是創作屬於自己的旅遊導覽書，每個主題需要 2 頁圖文並含至少 300 字，最後完成兩大論述題，並統整為一本後再交給老師。



圖3：課程中第一次校外參訪

Strategic human resource management

這門課一學期中有六次上課，一次為四小時，因為疫情，我只上了一堂實體課，卻深深被老師的教學方式吸引。上課前老師會幫所有學生分組，他將每個國家的學生全部拆開，所以藉由這堂課能迅速認識不同國籍的學生，第一堂課的一開始，他藉由求生遊戲讓小組討論出必要帶的物品，活動結束後，他要求每個小組分享最後抉擇的辦法以及過程中遇到的困難，再藉由這個活動衍伸出許多職場的情境題，例如：在團體中如果有人不認同決定，且因為不認同選擇開始變得負面，甚至影響到大家的情緒，我們會如何處理？他將未來可能在職場上發生的問題，透過簡單的活動實際演練，也在大家分享完自己的想法後，提供可能可行的做法。

透過這個活動，我吸收到許多我不曾想過的方法，也因為大家積極參與其中，每個人都踴躍發表，使我更容易投入在課堂內容中，跟著大家一起動腦學習，每當老師講解完一些較生硬的人力資源知識，總會搭配上課堂參與或遊戲，使我們將老師所傳授的東西立刻運用，也會對內容更熟悉及記得。改為線上課程後，老師將內容錄製下來，每個單元都有一份報告需要繳交，通常是搭配文章及課程內容的申論題。

German language

國外和台灣的語言課上課方式差異甚大，台灣著重了解文法和背單字，但是奧地利學校更加強調聽和說的能力，透過不斷的說和練習，讓德文不再只是書面知識，而是能實際運用的生活技能。我僅在台灣學過一點點基礎的德文，因為害怕跟不上中級班的程度，所以選擇初級班重新學習德文基礎，第一堂課老師只教大家一起唸一次每個字母的發音，便將單字卡發給各小組，彼此練習單字怎麼發音，不需要知道單字本身的意思，只要先學會唸，老師也會輪流到每個小組協助。這種方法的好處在於實際練習唸法時，會自然而然地將很多發音記起來，雖然一開始會遇到蠻多障礙，可是透過大家互相練習，組員也會一起幫忙修正發音，讓印象更深刻、進步得更快。

之後的課程老師以日常生活中所需的句子為主，通常是老師先唸一次，接下來讓學生輪流換句話說，再從中修正文法，課堂上也有很多聽力訓練，聽完一段話之後老師會問學生內容中提到什麼，再一起討論，課後作業也須要寫短文再繳

交給老師批改。在課堂中會發現，歐洲人上手的速度比亞洲人快很多，我覺得是因為語系的關係，而且大家都會躍躍欲試想嘗試說出口，儘管可能是說錯的，很少看到大家在課堂上做筆記，大家都是百分之百投入其中，回去之後再整理課程內容。

上課的方式非常有趣，但是我認為對完全沒有基礎的人來說，這門課可能會有點難，需要花自己更多課外時間，老師通常講一次就會開始讓台下的學生作答或練習，寫作方面因為需要文法知識，但是老師比較少在課中教授文法概念，可能較難自行完成一篇短文。

四、 國外研修之生活學習(課外)

生活

奧地利相對於其他國家是治安較好的國家，族群相對簡單、不多元，國民也奉公守法較願意聽從政府的命令，像是疫情爆發一開始，原以為大家會非常反抗， 或是不遵守命令，但是當政府規定只能在外散步或去生活必要的地方，居然發覺外頭的人潮大量減少，大家也配合起戴口罩的習慣，甚至大家會互相提醒，這點

與其他鄰國較不同。在路上也不太需要擔心自己的東西被偷竊，但是可能是因為庫夫斯坦是小鎮，因此會講英語的人沒有很多，常常需要透過比手畫腳，而鎮上的人非常友善，在遇到需要幫忙的事情時，許多人都會主動幫忙，或是在買東西遇到選擇障礙時，有些路人也會主動向我說明。

以物價來說，麵包、牛奶、薯條和起司比起台灣便宜很多，但是肉類和蔬菜的價格相對高一點，若在外用餐，便宜至 Kebab、漢堡，昂貴至奧地利菜或餐廳，平均價格約為 7 歐到 20 歐不等，因此大部分的時間我都選擇在家自己料理，不僅便宜，飲食也較能均衡，因為餐廳裡賣的餐點中含有蔬菜的，大部分只有沙拉類的生菜。



圖 4:奧地利傳統食物:豬排

氣候

因為庫夫斯坦位於山腳下，所以在奧地利境內屬於較寒冷的地帶，儘管到了五月中還是需要穿著薄長袖，我是春季交換的學生，大約於 2 月底抵達奧地利，當時的奧地利仍常常下雪，天氣非常寒冷，所以保暖衣物非常重要，通常一件發熱衣、毛衣、圍巾再搭配羽絨外套和防風防水外套就足夠了，室內通常都會配備暖氣，所以在歐洲大部分的地方都只有暖氣沒有冷氣，就算到了夏天沒吹電風扇，溫度仍十分怡人，但是乾冷的氣候需要一段時間適應，常常皮膚會乾燥到脫皮，因此保濕也十分重要。



圖 5:三月時的外宿門口

交通

學校距離火車站僅有 10 分鐘的路程，附近也有公車站，所以交通非常方便，為了節省車票錢，大部分的時間我們都是以步行取代交通工具，奧地利境內的火車有 2 間大公司，一間為 DB，除了奧地利也能搭乘至德國，另一間為奧地利國鐵 OBB，26 歲以下的人能夠購買 Bahncard，類似折價卡，卡片效用維持一年，每次購票時出示卡片都能獲得半價優惠，非常划算，因此兩間公司的折價卡我都有購買，只要常搭火車出遊，就能省下不少費用，而且歐洲提倡環保，所以購買團票也會比單人票便宜許多，甚至也有早鳥優惠票，價格通常為普通票價的一半，歐洲的火車甚至也有分艙等或是預定位子等，所以歐洲的交通方式較台灣複雜許多，每次出遊前我都需要花時間比較哪種購票組合較便宜，兩間公司都有出 app，在線上購買還會比在現場購買更便宜。

我也和朋友曾在德國共同租車出遊，需要注意的是，通常租車會需要押一筆押金在租車公司，因為是透過信用卡圈帳，時常需要等上一個月才能拿回押金，有些麻煩，開車時也需要小心當地的道路駕駛規定及停車規定，以免受罰，就像是在德國停車，需要在擋風玻璃上放一個時間羅盤，讓停車處知道停放的時間，之後在線上付款，這是我第一次看過這種方式，當下覺得非常新奇！每個國家都有他們獨特的檢查方式，另外，以價格而言，若有五人左右同行，租車的價格不一定比搭乘交通工具的方式昂貴，所以每趟旅行前可以在交通方式上多加研究，找出 cp 值最高的搭乘方法。



圖 6:柏林租車行

休閒運動與娛樂

奧地利是個好山好水的地方，就像是天然的健身房和運動場所，和其他歐洲國家的交換生聊天聊到選擇來奧地利交換的原因，許多人都告訴我：為了享受奧地利的天然環境。

我們會利用假日一起到各處「健走」，原先我想像中的健走就是在平地或丘陵散步，沒想到對外國人來說，健走已達到我心目中登山的程度，尤其在冬天下著雪的時候，不僅要克服體力上的勞累，還要克服容易在雪中滑倒的情況，我記得第一次和其他交換生一起爬山時，我爬到一半就非常想放棄，因為山壁非常陡峭且路程也很艱辛，但是其他交換生還是互相鼓勵、支持，最後達成登頂的成就，每一次的健走幾乎得走上七至八小時，完全超乎我在台灣的運動量，也算是達成另類成就。

小鎮上有一間游泳池，但是我從來沒去過，因為奧地利的天然湖泊眾多，所以成為交換學生的天然游泳池首選，有些湖邊因為有另外建設滑水道、沙灘排球的場域，所以需要額外收費，但是價錢不昂貴，約為 2 歐至 3 歐，湖邊也附有跳水的區域，非常有趣！

滑雪也是奧地利一項著名運動，因為奧地利在阿爾卑斯山周遭，所以有許多著名的滑雪景點，但是滑雪這項運動必須受過專業訓練，滑雪場初、中、高級的程度相差甚大，我們當時在初級地練習一陣子後就往中級地邁進，沒想到摔得全身是傷，也有可能危害到其他滑雪者的安危，所以建議可以參加訓練後再前行，滑雪會成為人生特別的回憶之一。

另外，小鎮裡也有許多免費的攀岩場，只是需要自己帶上裝備，如果有機會能和其他專業的交換生朋友去，也是個很棒的體驗。

平常除了大家一起運動外，也會一起在交誼廳裡舉辦活動，因為疫情的關係，原先學校為交換生舉辦的活動全部都被取消了，所以大家自發性地舉辦各國的美食品嘗、beer pong 競賽還有烤肉等活動，不僅能深入了解各國的文化還有食物，也能從中體驗各國的娛樂活動和遊戲。



圖 7:交換生一起到附近健行



圖 8:自行舉辦台灣食物之夜-水餃、蔥油餅

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 就算發表內容不一定是正確的，但國外學生非常勇於表達及舉手發言
- 透過互動的方式讓學生加深對新知識的印象，加快吸收的速度。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

探索自我，擁抱文化衝擊

到了一個全新的環境，周遭的人和你有著截然不同的生活態度，偶爾會讓我產生自我懷疑，就像是在課堂間外國學生能無所畏懼的表達自己的想法，和教授深入對答，或是能熱情、幽默的面對生活所發生的問題，又或是每個人都能大方享受音樂和在舞台展現自我，以及每個人都有著自己專屬的濃厚興趣並認真執行、研究，瞬間能深刻感受到文化差異，其實不是台灣沒有這類型的人，但是以比例而言相差甚多，不免會讓我感覺到自卑，但是深入相處後，漸漸也能發掘自我的特點，並且學習其他令自己羨慕的特質，進而成為更完整的自己。

另外，在這段過程中，不免有抉擇上的困難，例如:若想多旅行一點，必須放棄一些和外國朋友深入接觸的機會，但是若生活以外國朋友為主，又會喪失許多原本自己想做的計畫，因此也在這期間內我學習權衡，找到自己的步調，甚至在旅行中了解最適合自己的旅行方式，還有對自己而言的旅行意義。



圖 9:匈牙利之夜

過濾資訊，增強資料蒐集能力

每次旅行前都必須做足準備，不管是交通、住宿、景點以及疫情時法規都必須清楚了解，所以需要蒐集大量資訊並找出正確資訊，再從中規劃出最適合的安排，受到疫情的影響，許多在網路上的資訊並沒有隨著時事更動，因此部落客的介紹通常只能相信一半，甚至有些官網也沒有更新，又或是政府的法規沒有清楚明訂，常常需要直接寄電子郵件詢問，儘管過程麻煩，卻也訓練事前規劃的能力。

危機處理，訓練問題解決方法

我們曾在進入冰島前被海關刁難，曾因為租車押金一直退還不回來而不停爭取權益，也曾被房東坑過錢而雙方談判，整趟交換中其實遇到不少麻煩，也面臨歐洲疫情大爆發到底應不應回台的兩難，甚至班機不停被取消無法回台的處境，各種問題都考驗當下解決、判斷的能力，也需要透過自己找尋辦法處理，加強自己獨立自主的生活態度。



圖 10:入境冰島後冰川健行

人際溝通，克服語言文化障礙

和外國朋友相處除了能增進語言能力外，也能學習從他們的視角看待事情，我習慣客氣委婉地表達想法或拒絕，後來發現大部分的人並無法接收到我真實的

想法，也會希望我能更直接的表態，所以我學會用我自己的方式有話直說，之後發現這樣不但能更有效處理事情，大家也相處得更融洽!彼此也能更了解對方的個性和看法。

認識各國的朋友有如閱讀各式各樣的國際報章雜誌，了解不同國家內的政治或經濟問題，也欣賞更多美麗的地區，還能拓展腦內的新世界，增加世界觀的同時，也為了再次見到這些朋友，在心中埋下環遊世界的願望，期許自己為未來更加努力，以兌現承諾與理想。



圖 11:日常派對

七、感想與建議

(一)給出國研修學校的建議

1. 因為交換生對交換學校沒有深入了解，而交換學校有許多行政事務需要處理，較無法即時回答學生問題，學校的 Buddy 制度能幫上學生許多忙，可是知道自己的 Buddy 已經是開學後，建議可以提早幫學生和 Buddy 配對，並事前發送聯絡方式。

(二)給未來想出國(這所學校及國家)研修的學弟妹建議

1. 德文能力:

建議想選庫夫斯坦科技大學的學弟妹可以事前修有關德文的課程，有基本的語言認知後，建議能修當地的語言課，非常有趣，進入超市或是日常生活中，也能知道一點基本單字，更容易購買物品。

2. 禦寒物品及登山鞋:

學校因位於阿爾卑斯山山腳下，五月前的氣候都非常寒冷，建議能在台灣準備好防風防水的外套，在下雪天或是風大的地方很實用也禦寒。另外，學校周遭有許多美麗的景點需要透過步行前往，登山鞋能在雪地及較陡峭的岩石路上行走，是個日常中重要的配備。

3. 時間規劃:

離家半年看似漫長，但是因為交換生活每天都過能過得很精彩，時常讓人不經意忘了時間，若有計畫想到別的國家旅行，或是有自己的其他目標要達成，建議能在交換前明確列出想達成的事情，在選定課表後，將空白的時間填入自己的規劃，就會發現，時間根本不多了!

赴外研修調查表

姓名：鄭仁傑 所屬系所/年級：工業工程與管理系四年級
聯絡資訊(同意公開)：
研修國家：奧地利 研修學校：University of Applied Sciences -
Fachhochschule Kufstein FH Tirol
研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：International Program
研修期間：西元 2020 年 03 月 01 日至 2020 年 07 月 11 日

初期規劃

選擇此校原因：

是否有相對應科系：☐ 是(系所名稱) ☐ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 9 月 1 日
何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 12 月 5 日
何時獲得錄取通知：西元 2019 年 1 月 12 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否

簽證費用：\$ 5000 (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/奧地利-辦事處-台北/>

申請所需文件(請逐一列出)：

到奧地利交換學生3-6個月內須申請奧地利國家 D 簽證

1. 填妥申請表格並簽名
 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. 台灣的大學支持信函，或學生證影本
 5. 奧地利的大學或學校入學許可
 6. 奧地利的住宿證明
 7. 足夠財力證明(例如最近存摺，定期存款證明，薪資證明)
 8. 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)
 9. 機位訂位紀錄
 10. 未成年：父母或監護人同意書及護照影本，身份證影本和戶籍謄本
 11. 簽證費150歐元，申請時以台幣付現
 12. 親自辦理
 13. 其他文件視情況而要求
- 申請所需時程：12/20 (申請日期) 12/30 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： (北科大學費) (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 300000 (新台幣)

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

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：_____ Kufstein Bahnhof _____ (距學校距離：_____ 700m _____)

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：_____ -2°C~20°C

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 1.95 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

1. Spar：走路三分鐘可抵達 (超市)
2. TEDI：走路兩分鐘可抵達 (生活用品)

宿舍附近：

1. Lidl：走路兩分鐘 (超市)
2. Interspar：走路六分鐘 (超市)
3. Hofer：走路九分鐘 (超市)
4. DM：走路四分鐘 (藥妝店)

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

Obere Stadt-Apotheke：學校走路兩分鐘可抵達

City Pharmacy "Zum Tiroler Adler"：學校走路五分鐘可抵達

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：_____ Mcdonald _____ 類型：_____ 速食 _____ 價位：_____ 8 _____ 步行距離：_____ 20分鐘(宿舍) _____

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議