

學生出國研修心得報告



選送生研修學年度/學期：109 學年度 第一學期

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：王茹怡

前往研修國家：奧地利

國外研修學校名稱：University of Applied Sciences Technikum Wien

目錄

一、 緣起.....	1
二、 研修學校簡介.....	1
三、 國外研修之課程學習（課內）.....	2
International Marketing	2
German Language & Austrian Culture A1.....	3
Building Climate Engineering	3
Time and Self-Management.....	4
Selling Solution.....	5
四、 國外研修之生活學習（課外）.....	5
五、 與台灣學習環境之比較（請條列式列舉）.....	6
上課氣氛較活絡.....	6
多樣化的學習方式.....	6
六、 研修之具體效益（請條列式列舉）.....	7
Be more open-minded.....	7
學習獨處與時間安排.....	7
英文能力.....	8
七、 感想與建議.....	8
八、 赴外研修調查表.....	10

一、緣起

因為高中時擔任過 Buddy，再加上常常聽到系上學長姐說的交換學生，從大一一進到學校便開始在我心裡萌芽。又因為工管系滿推薦同學出國交換，系上還有可以以交換抵實習的方案，讓我更加堅定了踏上交換之旅的決心。即便在遇上2019年末爆發的 Covid-19，我也明白歐洲的情況只會更加嚴峻，仍然想在美好的青春年華踏上這次的冒險之旅，因為我很清楚今天的去與不去都是自己的決定，絕對不要讓自己在往後的幾十年後悔或者抱怨因為當年的種種而導致自己沒有前往。

還有一個近幾年非常盛行的概念——gap year，但我想大部分人都跟我之前一樣誤會了它的意思，直到我偶然聽了一則 podcast，「那些你不敢跟老闆說的事」EP09 | 尋找 OR 想逃，裡面提到了一個很核心的概念，我們所謂的出國走走看看，究竟是為了逃離在現實生活中的各種矛盾，給自己一個藉口出走，逃離到一個陌生的環境，然後重複過著你的生活方式、同樣的思想？還是真的決心要好好探索自己呢？我不能否認自己需要一些喘息空間，但在同時，我更希望的是可以為自己做決定、為自己的人生負責、釐清自己心裡真正想要的而非盲目的忙碌與追求。從小我們習慣了父母、師長給予的期待，就像在生產線上一個一個被標準化生產出來的產品，卻從來沒傾聽過自己的聲音，或是只會被身邊的人潑冷水。但，生命應該是客製化的。

二、研修學校簡介

University of Applied Sciences Technikum Wien，簡稱 UAS Technikum Wien

(德文：Fachhochschule Technikum Wien，簡稱 FH Technikum Wien)，維也納應用科技大學成立於1994年，於2000年成為維也納第一所應用科技大學。是奧地利最大的應用科學技術大學。

分為2個校區，主要校區位於 Höchstädtplatz，Building A~D 以及 F 都在這個校區；而 Building E – ENERGYbase 是在 Giefinggasse，提供實驗室以及建築、能源相關的課程大部分會在這個區域。

三、 國外研修之課程學習 (課內)

這學期我總共修了5門課，分別是 International Marketing、German Language & Austrian Culture A1、Building Climate Engineering、Time and Self- Management、Selling Solution。

International Marketing

這堂課對於有商業知識背景的我來說，上課時比較輕鬆，不過課後會有組別 assignment，通常偏向於報告形式的，因為老師會要求期末小組報告，每一次的小組討論都是在為期末做準備，如果有按照老師的步調走，基本上沒什麼問題，只要在最後統整、梳理脈絡即可。但由於我們是線上上課，在討論與報告時限制比較多，需要組員們耐心配合，當然會和在台灣一樣遇到配合度不高的組員，或是直接消失。這時候非常考驗 speak up 的勇氣，在期末的時候，我主動做起分派任務的角色，也算是在交換期間的自我突破，亦是在 Time and Self-Management 中學到並且嘗試應用的一項技能。

又因為在線上上課，老師有與我們討論除了小組報告，想要一般考試或者論文式的應用作答，最後我們選擇了後者，這個考試是24小時內要交卷，結果

題目出乎意料的困難，雖然我最後並沒有達到老師要求的字數，在期末成績我仍然拿到了 Sehr Gut (very good)，努力了這麼久也算是值得了。而這堂課的報告其實是要我們假設自己要設立一個品牌，要應用各種策略，讓所有的理論都不只是紙上談兵，這也是我認為與台灣上課方式最為不同之處。

German Language & Austrian Culture A1

第一次上課時，那是很大的衝擊，我們一進入線上系統，老師便開始說德文，什麼也沒解釋，要是我完全沒上過德文課，應該會哭出來，不曉得是不是因為其中有些人有學過，老師也沒有從基礎的字母念法開始教起，直接進入了課程，還有與我們開始對話。其他沒有基礎的同學應該也很錯愕吧，我心裡想著，明明我們選的是最基礎的等級，卻在一開始丟下了震撼彈。還有讓我不習慣的是奧地利的德文，因為大部分人所學的德文都是德國腔調，於此同時老師還不斷地要我們開口，一點都不像以前的語言學習方式。

但是總的來說，老師上課的方式會讓人更加專注，因為你只要一不留神，就會跟不上，並且要時刻注意自己有沒有被點到回答。在上課的過程中，老師也會分享一些奧地利的文化還有自己的經驗。期中考是線上紙筆測驗，最後學期末的考試分為口試與紙筆，口試時我很擔心自己會表現不好，可是就算犯了點錯，老師也會用引導的方式讓你自己想出答案，這也驗證了楊佳恬所著小國也可以偉大：我在奧地利生活學習的第一手觀察中提及的內容。

Building Climate Engineering

我在當初選課時想著，因為管院的課很多都是概念性的，所以說不定我可

以在交換期間試著學習其他新的領域，不用專精，懂一些概論也可以增加自己的知識。直到第一堂課，老師線稍微介紹了課程內容，我越聽越焦慮，一向不服輸的我甚至起了退選的念頭，後來老師要我們一一自我介紹，我便向老師解釋自己是讀 Business 的，並且暗示可能沒辦法應付這堂課，但老師回答，Businessman 懂一點概念也是很有幫助的，於是我問了隔壁的好朋友如果有問題能不能請教她，總之還是咬牙撐了下來。

最後幾周我們要交出一個 project，想當然這已經超越我的極限太多，好幾個禮拜都為了這個課失眠，我也寫信告訴老師我的難處，但他還是嘗試想說服我留下來，並且說我的好朋友可以幫我。但這也是我此次要學習的人生重點——放下，我們經常庸庸碌碌的追求著，卻沒能把注意力放在 vital few，而且壓力過大也造成我健康出現很大的問題，是時候該面對自己的無能為力，懂得適可而止。於是最後，我將手邊的工作整理，跟老師道謝以及道歉後選擇退出。

Time and Self-Management

這個課名深深地吸引了我，因為從來沒有在北科的博雅課程看到類似的課程，既然都已經選擇了要好好面對自己、重新探索，也需要給自己管理的方法。我們在管院學了好多管理的方法，很可惜的是，我們從未學習如何管理自己，若不能有效率的管理自己的時間，要如何能管理系統呢？

雖然這堂課只有1學分，但我學到的絕對不只是學分可以衡量的，而老師的課程規劃方式確實是如課名，讓我們能體會實現 Time and Self-Management。其實我們只有上過一堂課，然後老師會指派小組作業給我們，每幾個禮拜要交一次，而慶幸的是，這次的小組只有3個人，參與感較強。我們拿到教材之後要自學、討論、整理、繳交作業，之後老師會給予我們回饋，而在過程中，我也不

斷反思自己的時間管理，想辦法讓自己成為更有效率的人，不再只是瞎忙。

Selling Solution

課程一開始，老師給我們一些腦力激盪的題目，要我們以銷售人員的角度來說明產品，點出核心概念。我覺得一開始上這堂課還滿有趣，只不過當聽到奧地利當地學生說英文時，他們有很重的口音，我還一度擔心老師會反問我們問題，而我又因為聽不懂他們在說什麼而無法回答，好在總是有其他學生主動回答老師。總的來說，同樣是管院的學生，在奧地利的上課氣氛相對較於活絡，師生間也有較多互動。

不過到了線上上課時，老師要我們翻轉教學，報告自己被分派到的內容，並且出題目要同學練習，老師會在一旁提醒或者補充。但可能是因為遠距教學的限制，我覺得效果不是很好，而且同學也不是解釋的很清楚，上完課之後我還是一知半解，與理想中的成效有落差。

四、 國外研修之生活學習（課外）

因為這次在 FH Technikum Wien 沒有其他台灣同學，所以我都是自己一個人，也沒有說中文的機會，大大增加了練習英文口說的機會，後來也漸漸地認識了其他歐洲國家的朋友，老實說，這對我而言是極大的挑戰，不僅是在 Pandemic 的時期獨自在國外生活，還要學習一個人生活。在台灣，我們總是習慣什麼都和同學一起，修課也要先問問旁邊的朋友要不要修同一門，一個人走在校園內也顯得很孤僻，因為所有人都是成雙成群地。

我非常開心可以在這樣的時間點與兩個外國友人深交，我們一起去旅行、一起分享文化差異、一起度過煎熬的封城（在歐洲的封城不是像台灣所想的一

樣嚴重，基本上還可以 do some groceries)。也許這些旅行因為 covid-19 的情勢而不完美，但旅行最重要的一環是身邊的人吧，如果這次沒有疫情，我可能到了國外還是跟台灣的朋友一起，不過換了個環境，英文也沒機會練到、也沒機會與來自不同背景的朋友深交。隨遇而安大概是這次的寫照吧。

五、 與台灣學習環境之比較（請條列式列舉）

上課氣氛較活絡

不論是在交換生專屬或者奧地利本地學生的課堂中，主動發言的人比台灣多很多，他們有些人非常樂意分享自己的看法，也不會因問問題而感到害羞，而我也發現這樣學習的方式會讓自己更加印象深刻，因為不是老師單方面的給予，是我們自己感到好奇而產生的疑問；問問題的同時，自己也在歸納知識。

多樣化的學習方式

正如我在 [國外研修之課程學習（課內）](#) 所提到的一樣，老師有不同的上課風格，有翻轉教學、自我學習、問答式學習，然後他們很重視 Project，不是所有的課程都會有考試，但是會要你交出學習的成果，報告、assignment 或 Project。與台灣比較的話確實豐富了許多，因為我們通常是考試導向的評量方式，並且為了講求效率，大部分採取老師單向對我們傳授知識。

然而這並沒有好壞之分，畢竟教育必須符合民族性，倘若台灣採取翻轉教學或者問答的上課方式，成效可能會大大打折，因為不會有人想要在課堂上回答老師的問題或者主動發問，導致無法進行下去。如果台灣的學生們也是對自己學習的內容有所好奇，那必定會讓上課過程變得更加活絡。

六、 研修之具體效益（請條列式列舉）

Be more open-minded

在與外國友人聊天的過程，會漸漸習慣歐洲人的 chilling style，也會覺得沒有什麼事情是不能的，我們往往在同一個系統待久了會產生 culture numbness，逐漸被既定的習慣框架，然而，他們的世界對我而言就像是無邊無際一樣。先知道了這個世界的遼闊，才有辦法探索內心的聲音，才不會被以往的思維模式綁住，這也是我個人對於交換的期待之一。

理解他們的思考以後，也讓自己的思路多了不同的路徑，現在看事情的角度也更加多元，這也是了解不同文化的收穫吧。沒有什麼事情是一定非怎麼樣不可，也沒有什麼事情是不能做的，當然是在不傷害其他人的前提下。

學習獨處與時間安排

因為隔離與封城的期間多半是自己一個人待在房間，除了上課、處理 school stuff 以外的時間有很多，那麼該如何度過這些時光呢？每天宅在家追劇嗎？這好像不是此行的目的吧，畢竟這種事情在台灣就可以做了，沒必要大老遠跑來國外。於是我好好規劃自己的時間，早上學習語言、下午準備自己未來的考試（不是校內的），有時到外面散散步，讀本好書。

然而時間規畫看似簡單，要每天做到確實是非常困難的，並且在「獨處」的時候更多會面對到心理上的不適，我想這是沒有經歷過的人無法體會的，當你身處於異鄉、不能出門、身邊沒有半個人，會產生極大的孤寂感，彷彿與世隔絕一般。與此同時，我們有了更多時間可以思考，我非常建議這段期間可以閱讀 self-development 相關的書籍，並非指心靈雞湯，而是可以在過程中探索內

心聲音的讀物。或是可以利用一些時間重新審視自己的職涯規劃，並且有計畫性的發展自己的興趣。

英文能力

前面兩項是軟實力的成長，而英文口說大概是可見度最高的技能。我絕對不會告訴要交換的同學「去了國外英文就會變好」，這完全取決於你對自己的要求，還有你身邊的人。如果到了國外只是繼續跟台灣友人待在一起，那絕對不會有驚人的進展；又因為現在科技發達，就算英文不好，靠 google 也能解決。

但若你願意開口跟別人溝通，也對對方的文化有興趣，相信你絕對會練習到以前從未想過的對話內容，生活習慣、思想模式、政策等，什麼都可以聊，這大概是我們苦學英文十幾年該好好發揮的時候了吧？

七、感想與建議

我們還年輕，不會有什麼損失。就算最後被送回來，或者因為疫情太過嚴重而不得不取消，我也不會感到遺憾，因為我已經為自己的夢想付出努力，也考慮過要付出的代價。就算原本約好一起前行的同伴最後都放棄了，對於我而言正是一次很好的學習機會，學習自己一個人面對所有的挑戰，這不是平常普通的旅遊而已，萬一有什麼狀況，回不了台灣我也要自己處理。就像我在回台灣的過程，因為聯程機票出了點問題，其中一個中轉機場不能轉機，導致我被困在蘇黎世機場超過24小時，最後終於找到解決方案順利返台。

我也想跟所有想去交換的同學說，如果你今天是為了家人的擔憂、因為疫情的考量而選擇放棄自己的夢想，我可以理解，而另一方面，這也是你的選擇，不是家人替你做的，所有的後果都要自己承擔。如果在幾十年後你在和朋友聊

天時，提及自己因為當年的種種情況而不能參加，你會覺得後悔嗎？又或是這其實是你害怕的藉口？我這次能成行並不是容易的，也曾經遭受家人的反對，但我說，這是我的人生。如果你已經萌生想要出國的想法，你應該也不想當一般人吧？

並不是建議大家有勇無謀，而是在做足功課以後，拿捏自己可以承擔的風險，最後選擇權依然在自己手上。交換期間，也有同學透過朋友連繫我，詢問當地的情況，然而，沒有人能給出什麼明確的建議，因為情況一直在改變，是不為也，非不能也。

八、 赴外研修調查表

姓名：王茹怡 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 Technikum 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 2020 年 8 月 15 日 至 2021 年 1 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：可申請獎學金、交通方便

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 2020 年 4 月 24 日

何時繳交資料提出申請：西元 2020 年 5 月 13 日

何時獲得錄取通知：西元 2020 年 5 月 15 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

- ◆ Letter of Motivation
- ◆ CV
- ◆ Portrait Photo

- ◆ Proof of Language Proficiency
- ◆ Transcript of Records

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否

簽證費用：\$ 5010 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：奧地利辦事處

申請簽證官方網頁：[奧地利台北辦事處—D簽證](#)

申請所需文件(請逐一列出)：

- ◆ 護照正本+影本 (簽證過期後至少還要有3個月效期)
- ◆ D簽證表格填寫+簽名
- ◆ 護照規格彩色近照 *1 張
- ◆ 台灣的大學支持信函 or 學生證影本
- ◆ 奧地利校方的入學許可 (Confirmation of Acceptance)
- ◆ 奧地利的住宿證明
- ◆ 足夠的財力證明, e.g. 存摺、定存證明、薪資證明
- ◆ 申根國家適用的旅遊健康保險且包含回程費用, 最低保障
NT\$1,200,000 (30,000EUR)
- ◆ 機位訂位紀錄 (Itinerary)
- ◆ 簽證費150EUR, 申請時以台幣付現

◆ 親自辦理

申請所需時程：1 天 (申請日期) 2020.07.30 (取得日期) 2020.07.31

費用 NT\$ 5,010 (150EUR, 按當時匯率計算)

當地學校需繳交費用

學費： \$0 (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 30萬 (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：上限 下限 15

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

德文；校內有提供語言課程選修，在線上預選時可以加選，以語言等級劃分，最基礎為 A1，但本校的上課方式我認為有一點基礎會比較好，因為老師會不斷要你發言、說德文，與一般台灣上課方式很不同。

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.oeadstudenthousing.at/en/>

住宿費用：

您所住宿的房型費用 \$17000~18000 (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：Höchstädtplatz (距學校距離：1 min)

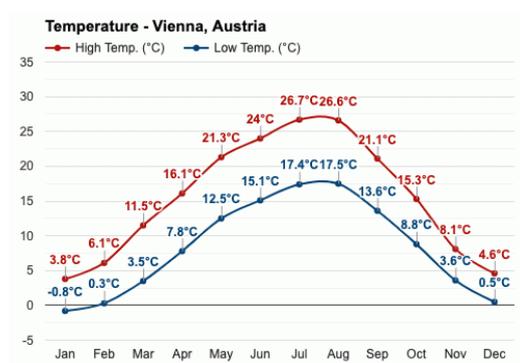
計費方式：可以購買 Semester Ticket，無限次數搭乘

捷運站名：Dresdner Straße (距學校距離：5 min)

計費方式：可以購買 Semester Ticket，無限次數搭乘

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍



(Data Source:

<https://www.weather-atlas.com/en/austria/vienna-climate#temperature>)

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 2.2 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

- ◆ Billa，從 U-Bahn Station (Dresdner Straße) 往學校走
- ◆ Spar，從 U-Bahn Station (Dresdner Straße) 往學校走
- ◆ dm，從 U-Bahn Station (Dresdner Straße) 往學校走

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

(距離我住的 Kandlergasse 30, 1070 Wien)

- ◆ denn's Biomarkt，Kaiserstraße，100m 內
- ◆ Billa，Kaiserstraße，150m 內
- ◆ Bäckerei Café Felzl，Kaiserstraße，150m 內
- ◆ Spar，Kaiserstraße，200m 內
- ◆ Bipa，Westbahnstraße，200m 內
- ◆ dm，Burggasse，300m 內

- ◆ Lugner City GmbH (小型 shopping mall)，往 U-Bahn Station (Burggasse-Stadthalle)，10min 步行

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

- ◆ Leonhardus-Apotheke，Höchstädtplatz，學校路口對面

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

- ◆ Apotheke an der Kaiserstraße，Kaiserstraße，250m 內

飲食

校園

校內餐廳 (可能因疫情關閉) 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：

我們交換生很常在路上走一走就去買 Kebap，這就像是台灣夜市可以看到的沙威瑪，在疫情期間因為餐廳都關了，也算是方便的食物，買了就可以在路
上吃，價格要看地區，約2.5歐~4歐不等。