

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	113 下學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學 工業工程與管理系 大四
中文姓名	吳萱儀
研修國家	奧地利
研修學校	TU Wien

一、緣起

起初在選擇交換學校時，我特別關注城市的治安與生活環境。維也納作為歐洲治安名列前茅的城市，同時也常年在全球最宜居城市榜上有名，不僅吸引我更讓我期待能親自體驗這樣的城市氛圍。

二、研修學校簡介：TU Wien

維也納工業大學（Technische Universität Wien，簡稱 TU Wien）是奧地利最著名的理工類大學之一，位於市中心，交通便利。

三、課內課程學習

在TU Wien，我修習了以下課程：

- Technical English Presentation**：交換期間最具挑戰也最有收穫的課程之一。從簡報結構、視覺設計到肢體語言與聲音表達，每次即時回饋都讓我快速成長。期末我首次全程不看稿、用英文演講10分鐘，突破自己，也大幅提升自信。
- Scientific Writing**：強調邏輯與學術英文寫作，課堂涵蓋摘要、引言撰寫技巧與論文語言分析，對未來撰寫碩士論文幫助很大。
- 德文課程**：我選擇了A1初級德文課，課堂氣氛輕鬆，老師會以角色扮演、互動遊戲等方式讓我們實際練習對話，提升生活中用德文溝通的信心。
- 冥想與正念課程**：課程結合理論與實作，每週進行冥想與覺察練習，雖需撰寫日記，但有助情緒調適與內在穩定。

四、課外生活學習

除了課業，我也積極參與校園與社群活動：

- **Vienna Discovering Program (VDP)**：學期初學校會寄信邀請參加此計畫，強烈建議參加！不僅能結識各國學生，更透過城市導覽與在地活動深入了解維也納，收穫滿滿。



- **舉辦多次國際晚餐**：學期中，我與來自多國的朋友合辦國際晚餐，並負責場地聯繫與準備台灣料理如滷蛋與炒米粉。活動圓滿成功，不僅讓大家更認識台灣文化，也加深了彼此情誼。



- **語言交換與社交成長**：在沒有中文環境的TU Wien，我的英文使用頻率大幅提升。我也與來自奧地利與伊朗的朋友進行語言交換，不僅提升語言能力，也讓我開始關注更多國際議題。

五、與台灣學習環境之比較

以下是我觀察到的幾點差異：

1. 歐洲老師鼓勵學生主動提問與發言，課堂氣氛更自由。
2. 幾乎沒有人會在課堂上滑手機，學生普遍更專注於課程。
3. 課程設計講求應用與實用性，老師上課會主動走動與互動，非傳統講述式教學。
4. 作業回饋常附有詳細建議，有助於學生反思與成長

六、研修之具體效益

1. 在全英語環境中學習，口說與即時反應能力明顯提升。
2. 結識來自歐洲與亞洲各地的朋友，深入交流文化差異與價值觀。
3. 受到同儕影響，開始關注國際新聞與公共議題，拓展全球視野。
4. 透過正念冥想課程，學會調整情緒，在壓力中保持穩定。
5. 獨立生活能力成長，從買菜煮飯到租屋交通，全靠自己完成。

七、感想與建議

來歐洲交換的這半年，是我人生中最難忘的時光。離開時甚至在機場偷偷落淚，捨不得在這片土地上遇見的人與事，也默默許下心願：未來一定要回來。這段期間，我獨自前往義大利，親身走訪羅馬、米蘭與熱拿亞，打破「危險」的刻板印象；也在青旅結識各國旅人、在英國火車上搭訕倫敦阿嬤，隔天就被她帶著玩一整天；邀請只見過一面的西班牙朋友來維也納同住，最後成為摯友。曾因火車誤點錯過班機，也學會獨自處理突發狀況。這趟旅程讓我變得更勇敢，也從一個連講中文都緊張的人，變成能自在用英文與陌生人交流的人。非常推薦學弟妹給自己一個這樣的機會！