

學生出國研修心得報告內容大綱



- 研修學年度/學期:111-2
- 薦送學校、系所、年級:國立臺北科技大學 材料及資源工程學系 大四
- 中文姓名: [REDACTED]
- 研修國家:奧地利
- 研修學校:TU Wien

一、緣起

我一直以來都是對世界很好奇的人，也非常喜歡歐美國家。剛進北科的第一天，聽見台上學長姐們分享自己去交換學生的故事後，便馬上下定決心大四下一定要出發歐洲，來個為期半年的交換學生。不僅親身體驗在歐洲城市生活的感覺，更希望能認識來自世界各地的朋友，拓展自己的交友圈。因此大學四年我都積極參與國際處的活動，當了國際志工和學伴，盡量多認識不同國家的朋友，也能拿到國際服務時數。

在選擇交換城市時，我選擇了奧地利首都維也納，這是一座非常美麗的城市，還是世界最宜居城市榜首，到處都是馬車、皇宮、教堂和城堡，不僅是觀光大城，生活與交通也極度便利，物價雖貴但也不如北歐西歐誇張，且維也納機場離市區非常近，搭火車(s-bahn)30分鐘便可抵達，維也納機場更是歐洲著名廉價航空Ryan-air的大本營，因此飛往歐洲各地的機票都非常便宜，非常適合除了體驗當地生活外，也想搭飛機到歐洲四處旅行的交換生前往。



霍夫堡



奧地利國會大廈

二、研修學校簡介

維也納科技大學，又稱為維也納工業大學，前身為皇家維也納綜合技術研究所，以工程學及自然科學聞名，曾經出過八位諾貝爾得主。這座學校位於維也納市中心中的市中心，交通非常便利，周圍非常多知名景點，例如卡爾教堂，金色大廳，維也納國家歌劇院等。這所學校和維也納大學、維也納經濟大學並列為維也納的三大學校，世界排名也名列前茅，從該所學校畢業的學生都普遍獲得歐洲內各大公司的肯定。到學校的交通非常方便，地鐵 U1 Karlsplatz 走卡爾教堂的出口出來，走過一座公園就到了。卡爾教堂在學校的正旁邊，學校內的學生常常會去旁邊的酒吧買酒，坐在卡爾教堂的水池邊一邊欣賞夜景一邊聊天，也時不時會有夜晚的露天電影派對，晚上絕對不能錯過這邊！



夜晚的卡爾教堂

三、國外研修之課程學習(課內)

維也納工業大學大部分都是德文課程，英語課程的選擇相對較少，也很難搶。因此強烈建議大家早點來維也納，參加第一場新生座談會。要在新生座談會上拿到自己的學號後，再繳交一筆學生會費，待學生會費入帳後才能登入學校系統開始選課。要特別注意每堂課的開始選課時間，還有退選截止日期都不同。

1. Technical English Presentation

這堂課的老師 Jeff 來自美國加州，主要在教導學生如何演說，報告，以及上台演說的台風和肢體語言等等。一開始老師會要求大家自願上台做一分鐘的自我介紹，並對每位學生的演說內容、談吐、肢體語言、緊張程度等等做綜合的講評。在學期中還必須做 10 分鐘的主題報告、1 分鐘的電梯演講等等，雖然作業較為繁多，需要非常多時間準備，但若好好準備，每次好好練習一學期後絕對能進步非常多！

2. Diversity Skill (English/German)

這是一堂線上課程，沒有限定人數上限因此大家都選的到。從學校網站點擊連結，就會進到這堂課的網頁，主要在探討性別歧視，性騷擾，刻板印象等等內容，只要順著網頁的步驟點擊，做一些選擇題和問答題測驗，便可完成這堂課。若在答題時答錯，系統會告知你正確答案和選項，隨後可以再答題一次，總共有四次作答機會！

四、國外研修之課程學習(課外)

1. VDP (Vienna Discovery programme)

這是由 TU WIEN 國際處所舉辦的活動，學期初會寄一封郵件詢問你要不要參加。雖然費用需要 150 歐元較貴，但大力推薦一定一定要參加(很搶手喔要趕快報名!)。這個活動為期大約 15 天，每天都有不同的活動，包括登山賞景、體驗奧地利傳統料理、在維也納市政廳前溜冰、分成小組城市闖關、玩 PUB QUIZ、參觀維也納酒廠等等各種好玩的體驗。不僅能完全用在地人而非觀光客的角度認識維也納這座美麗的城市，更能和其他 20 位來自歐洲各地的朋友朝夕相處，經過這 20 天的營隊後大家都會變得非常熟，整學期常常會約出來喝酒、party、參加音樂祭等等。在維也納的這半年我認識了 20-30 位歐洲朋友，幾乎都是透過這個 programme 認識的，以及在私底下聚會上再認識他們的朋友。所以如果想體驗一次歐洲精彩的學生生活，認識一些歐洲朋友，絕對不能錯過這個超棒的活動！保持開放的心胸，不要害怕的主動參加每一個活動，主動和旁邊的人攀談，英文不好也沒關係，大方快樂的亂聊就好，相信你一定能在這裡認識很多朋友。



和朋友的聚會和 party

2. ESN 活動

上一個活動一定要繳費才能參加，這個 ESN 活動則是人人都能參加，因此參加的人也會較多，常常會舉辦一些登山、溜冰、滑雪，或是去克羅埃西亞、羅馬尼亞、德國等地方的三天兩夜旅行。學期剛開始也會有迎新周，連續好幾天能參加闖關、國際晚餐(大家各自準備自己國家的食物)、跳維也納交際舞、夜店 PARTY，一定能認識非常多朋友！

3. 環遊歐洲

維也納非常方便，地理位置好，到機場的交通又近又便宜，維也納機場還是廉航 Ryan air 的大本營，因此從這裡去歐洲各地玩都超級便宜又方便。若早點買機票並提早規劃旅行(大約一個月前)，一張機票幾乎都是 1000 元台幣以下，比台灣高鐵還便宜。例如我曾經買過從維也納到瑞典 900 元、到威尼斯 600 元、到克羅埃西亞 400 元、到挪威 500 元等等，甚至到冰島只要台幣 2000 元，因此大家一定要好好把握這半年可以用超級少的資金旅遊歐洲的機會。這六個月我去了 23 個國家，39 個城市，每個國家每個城市都有自己獨特的風情、人文以及不同的價值觀和生活方式，多多去旅遊一定能讓你大開眼界！



瑞士 阿爾卑斯山



德國 新天鵝堡



比利時 布魯日



冰島自駕遊

4. 探索維也納、奧地利

除了買機票或坐火車巴士環遊歐洲，建議大家也多撥一些時間好好探索維也納和奧地利。登頂聖斯德旺主教座堂、晚上去卡爾教堂喝酒聊天、去維也納郊區的山上健行、去多瑙河畔游泳、坐在咖啡廳看著街上熙來攘往的馬車等等，你會發覺這是一個潔白又迷人的城市。奧地利是非常美麗的國家，左半部和瑞士接壤

的地方是阿爾卑斯山，如果冬季去交換建議報名 esn 的活動到阿爾卑斯山滑雪，非常漂亮。中部和德國接壤的地方是湖區，童話湖濱小鎮哈修塔特就坐落在那邊，冬天從維也納搭火車到 hallstat station 沿路的雪景也超級夢幻(根本就是活在童話故事裡)。除此之外梅克爾修道院、瓦豪河谷、薩爾斯堡、惡作劇噴泉，還有奧地利邊境德國境內的國王胡、新天鵝堡、Fussen、慕尼黑等等都非常值得一遊！



維也納藝術史博物館



在維也納市政廳前溜冰



奧地利 哈修塔特

五、與台灣學習環境之比較

1. 歐洲學校在課堂上討論較熱烈，學生參與度極高，學習是雙向的。台灣的學習環境則比較偏向老師只負責教學，學生只負責聽課學習。
2. 歐洲學生上學從不遲到，台灣及亞洲學生遲到狀況則較明顯。
3. 歐洲學生學習非常主動，台灣學生則較被動。
4. 歐洲學生和台灣學生都是從小就學習英文，但歐洲學生英文都非常流利，也非常勇於開口說話。相較之下台灣學生則較害羞，口說能力相較薄弱。

六、 研修之具體效益

1. 學習獨立生活、獨立思考。
2. 打開世界觀，認識來自世界各地的朋友，體會並反思不同文化和價值觀。
3. 學習如何據理力爭，爭取自己的權益。
4. 透過日常生活與各種社交活動磨練英語實力。
5. 學習第二外語-德文。
6. 透過四處旅遊認識不同城市、不同國家。
7. 學習如何自信大方地和陌生人攀談，在聚會上主動認識朋友，訓練自己的社交能力。
8. 懂得如何規劃自由行。

七、感想與建議

這半年真是個太特別又難忘的學期了，大力推薦大家交換一定要選擇來歐洲國家。在交換期間我去學校上課，也參加活動認識很多不同國家的朋友，更用課餘時間把各個歐洲國家幾乎去過一輪。旅遊過程真的讓人大開眼界，深切的體會到原來一座城市可以如此發達又宜居，每個國家和城市都有自己的特色和風情。歐洲是個很開放的地方，走在路上、搭火車、甚至搭遊船的時候，都會有許多人來找你攀談，到後來你也會變得勇於認識新朋友，和坐在旁邊的人隨口問候，從隨便閒聊到熱絡的聊到忘我，這種感覺真的是太特別太快樂了，在亞洲國家絕對很難體會到。推薦大家在旅遊時去住青年旅館，會有很多契機認識各式各樣同樣在旅遊的人，和他們聊聊彼此的夢想和人生規劃，對亞洲和歐洲的看法，彼此文化和習俗上的差異等等，除了增廣見聞外也會對自己的人生有很多不一樣的想
法，看待世界的眼光會完全不一樣。

這半年每天都在接觸新事物，也讓我的心胸變得更加開闊，更能接受一些全新的想法，也更勇於挑戰自我，勇敢去做那些以前從來不敢想或不敢嘗試的事情，我想這些便是我這半年最大的收穫。就勇敢的踏出去吧！一切都是未知的，但就是未知才有趣，不要害怕的勇於嘗試任何事情，相信自己的能力，當你成功在歐洲生活，成功在歐洲讀書交友，成功一個人環遊 20 幾個歐洲國家，當面對一個全新環境時，你的心中從未知恐懼逐漸變為輕鬆愉快，勇於接受一切新事物，你一定會打從心底以自己為榮，也在這趟交換之旅真正成長了！

赴外研修調查表

所屬系所 / 年級： 材資四甲

聯絡資訊(同意公開)： IG:amos_an_an

研修國家： 奧地利 研修學校： TU WIEN

研修學期：上學期 下學期

當地研修科系： Mechanical Engineering

研修期間：西元 2023 年 1 月 16 日 至 2023 年 7 月 15 日

初期規劃

選擇此校原因：維也納是世界最宜居城市榜首，且學校排名佳

是否有相對應科系：是(系所名稱機械工程學系) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2021 年 9 月 1 日

何時繳交資料提出申請：西元 2021 年 12 月 25 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 4 月 20 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>

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)：奧地利駐台辦事處

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)：

- 護照正本和影本：護照在簽證過期後至少還須有 3 個月的效期
- 填妥表格並親自簽名
- 1 張護照規格彩色近照
- 來回機位訂位紀錄
- 身份證影本或是外籍居留證 (ARC)
- 奧地利大學或學校入學許可
- 台灣大學或學校的支持信或學生證影本
- 足夠財力證明 (例如最近存摺·定期存款證明·薪資證明)
- 奧地利的住宿證明
- 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)
- 未成年: 父母或監護人同意書及身份證影本和戶籍謄本
- 簽證費 150 歐元, 申請時以台幣付現, 不退費
- 其他文件視情況而要求

申請所需時程： 2022/11/15 (申請日期) 2022/11/21 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： 1200 (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 40 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 無 下限 無

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：_____ 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

入學時學校會寄信通知，可以選擇參加付費的德文課程(算學分)

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：OEAD

其他住宿資訊來源： 研修學校 朋友

網路-網址：_____

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 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：\$ 12000-20000 (新台幣) 一週 一個月 一學期

雙人房：\$ 10000-15000 (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：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

捷運 站名：Karlsplatz (距學校距離：走路一分鐘)

計費方式：_____

公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

其他： 電車 (距學校距離： 走路一分鐘)

計費方式：_____

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： -5 ~ 30

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 2.5 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

Bipa, Billa, Spar GOOGLE 地圖搜尋即可

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

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

Apotheke GOOGLE 地圖搜尋即可

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

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： noodle king 類型： 中視速食店 價位： 200-300 台幣 步行距離： 處處都有

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

其他建議

GOOGLE 地圖搜尋: NOODLE，會找到很多中國人開的中式速食店，價位較一般食物便宜許多，
是無法自己煮飯需要吃外食時的好選擇。

其他建議

維也納治安相較其他歐洲城市非常好! 走在路上不必太擔心，不過還是要時刻警惕注意安
全。