

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 茵斯堡大學 交換於 110 學年度 第一 學期

填表人: 簡OO	性別: 女	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: 茵斯堡大學Universität Innsbruck		交換期間: 自民國 <u>110</u> 年 <u>9</u> 月 <u>29</u> 日
研習系所: Faculty of Business and Management		至民國 <u>111</u> 年 <u>2</u> 月 <u>18</u> 日
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月): NTD <u>9000</u> 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出):		
房間內: 床、床墊、書桌、椅子、衣櫃、書櫃、鞋櫃、衛浴室 共用空間: 廚房(電磁爐、烤箱、熱水器、烤土司機、微波爐、冰箱、櫃子)、交誼廳、讀書間、洗衣間、健身房、信箱		
建議另行添購或攜帶物品:		
攜帶物品: 轉接頭、保鮮盒、3C用品、網路線、慣用化妝保養品、常備藥、防水鞋子、防潑水外套、隱形眼鏡 可當地添購: 盥洗用品、床具、檯燈、鍋碗瓢盆、衛生用品(ex. 口罩、衛生棉)		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
宿舍費	9000元/1個月	這是home4student旗下的宿舍Höttinger AU 34 的雙人房住宿費(€285), 約每兩週會有打掃阿姨來清掃房間, 每層樓有共用廚房, 水電網路都包含在此價格。
伙食費	12000元/1個月	茵斯堡的物價偏高, 若去餐廳吃飯一餐基本500台幣以上, 因此自己煮比較省錢 而和朋友社交聚會也經常會去酒吧, 也會是一筆固定小開銷。
社團費	330元/一整年	ESN卡, 有點像歐洲的學生會組織, 一張10歐可以有許多優惠(客運、飛機、酒吧等), 推薦可以買
手機費	330元/1個月	Hofer卡, 我是選擇€9.90一個月的方案, 很足夠使用
交通費	750元/1個月	在茵斯堡搭乘公車單趟大約是 2.5 歐。我自己有買學生學期票, 在整個Tiyol交通都任行, 去學校和旅遊都方便。
每月基本生活費預估: (僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位)		有無取得獎助學金補助: <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無(以下免填寫)
伙食費: NTD <u>7000</u> 元(自行料理)		獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: 學海飛颺 金額: NTD 186,000
通勤費: NTD <u>0</u> 元(從宿舍至學區可走路)		
宿舍費: NTD <u>9000</u> 元		
水電及電信等雜費: NTD <u>330</u> 元		
必要教材書籍費用: NTD <u>0</u> 元(要看課程性質)		
其他: NTD <u>2000</u> 元		
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD <u>10,000</u> 元		
跨國手續費用非常高 建議先帶一點現金過來, 但也不用太多 到達國外後可以在這裡申請開戶, 再請家人一次匯款過來, 這樣最划算 或使用網路銀行Wise線上買外幣後匯到奧地利當地新開的戶頭, 也是省手續費好辦法。		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

機場至學校之交通方式：

校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方聯繫人員)：

■ 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)：

茵斯堡自己有機場，但是班機不多 建議飛至維也納機場，再搭火車到茵斯堡 火車站至宿舍有多台公車、到學校也有公車，若想要步行距離也不遠；若飛機搭至茵斯堡機場，從機場出發到市區的公車只有 F 這一台；慕尼黑機場比維也納機場更近，也是一個選擇。

出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等)：

我比較特殊，因交換時間恰逢Covid疫情熊熊延燒中，很多保險公司其實沒有開放短期的國外申根學生險，或是費用很高 後來我是選擇富邦產險的一期築夢保險方案，保險期限是一年，涵蓋範圍廣，總費用約2萬初，然後等我回國後再申請後面多的幾個月取消保險退費。

保險： 是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (國民健康保險 學生平安險 其他保險)

因在台灣已買很全面的保險，故來國外後沒有再買當地保險 不過奧地利當地學生險價錢蠻便宜的，有興趣可以研究直接買這裡的。

* 若來交換後有滑雪的安排，建議檢查保險項目裡有沒有相關意外險。

* 如果喜歡爬山和滑雪，可考慮購買當地Freizeitticket，雖然價格稍高，但內含意外險、全部纜車免費、多數滑雪和溜冰場免費、以及許多博物館免費(要回本不難)

* 因為疫情關係，至奧地利後需要申請social insurance number才能進行免費疫苗接種和檢測站篩檢 我當初是很順利就申請到也可以使用，但不知為何於二月初號碼失效，至公司詢問後說是需要購買當地保險才能active，但因為我快回國了就沒有再申辦 這方面可能要再自己詢問一下，具體我也不是很清楚 至於學生保險價格詢問到的是一個月60歐元。

簽證：

交換一學期時間小於六個月，在奧地利規定裡，僅需辦理學生簽證Visa-D即可(俗稱D簽) 到奧地利駐台辦事處辦理D簽之前，需準備的資料相當繁多，建議收到入學確認信後就可以著手開始，並至辦事處官網確認需要攜帶的資料和費用。不太確定是否是疫情期間申請的關係，所有的會面都須事先email或電話預約，才可以前往辦理，要先注意不要白跑一趟 所有資料讓辦事處確認齊全後，就會送到奧地利審件，這期間護照也會被辦事處收走，是正常的 之後會再接到電話，告知已辦理完畢，需本人親自去辦事處領 也就是說，前後會需要本人親跑辦事處共兩次 再之後出國抵達茵斯堡後，到市政廳領取紙本資料就大功告成！個人經驗是一週內簽證就會下來，但每年狀況和辦事速度不太一樣，建議若能越早處理還是越好。金額的部分，我是收取150歐元，但可能年年上漲，以官網資訊為準。

其他校方提供使用之服務：

■ 校內 Wi-Fi 之提供 (學校各個校區都有Wi-Fi可以使用)

■ 安排輔導人員 (■當地學伴 義工同學 ■輔導老師)

學伴我是透過ESN那邊自行申請的，基本上就是多一個朋友可以問問題 除了學伴的形式外，也有提供語言學習夥伴(EX.我學德文對方學中文)等，可以挑自己有興趣的申請 基本上我認為沒有到很需要或強推薦一定要申請，但這個不失為一個可以認識朋友的管道，能自己斟酌。

而商學院交換生program的負責老師是國際處的Christoph，人非常親切而且資料都整理的很詳細，從入學、打疫苗、選課總總都會指導的鉅細靡遺，所以不用擔心！有問題直接email詢問他或是到辦公室找他也都是可以的！

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

我是買這邊的常見超市Hofer所發售的Hot卡，它有提供很多種方案可以選擇，便宜而且網速很穩，去其他歐盟國家旅遊大部分也都沒問題，僅有一些國家網速會稍慢一些(只有3G)。我買的方案是月繳9.9歐、通話/簡訊1000、網路流量15000MB，基本上很足夠還會用不完。有時候有活動，電信公司

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

部分 而從我這一整學期的體驗中，我覺得當初這個決定非常正確！

在和學校有關的一切程序上(包含入學申請、課程表、選課方式等)，雖然一開始很緊張，擔心會漏掉甚麼細節，但其實我們的負責輔導老師Christoph都會非常仔細地將資料整理並提供，只要每次都詳讀Christoph寄的每一封郵件和檔案，再搭配上學長姐心得分享，應該是沒有問題的 另外跟疫情有關的事項，像是打疫苗、申請證明、做PCR檢測等，真的很麻煩也很花錢，但為了能順利出國，必要的還是得做唷！

UIBK的冬季學期是在十月初開學，九月底進行新生訓練 新生訓練時會集合所有交換生一同講解選課系統操作方式、一些注意事項，也會安排時間讓我們和老師溝通討論想選的課程是否適合、評估程度，所以在選課這上面雖然拖到開學前才會正式處理完畢，但完全不需要擔心 學生證也可以在新生訓練時間領取即可。

我自己本身因為宿舍只能從九月開始租(不能九月中才開始租)，所以為了不浪費住宿費，同時也可以提早安頓自己和適應環境，九月初我就自己一個人先飛過來了，並沒有和同學期來交換的其他人同行 過來後要先到市政廳辦理好Meldez(接下來要居住在奧地利的證明)、銀行開戶(我是開Sparkasse)、到ÖGK申請social insurance number、到疫苗站登陸疫苗接種證明、到藥局申請歐洲疫苗護照Green Pass，然後因為我是提早到，所以還要先去學校拿學生證，才可以購買公車學期票等需要學生證的東西 跑這些大概花了我一星期時間，也算是過得很充實 但如果有旁人指導怎麼跑這些點最順路，像我跟後來才到茵斯堡的北大小夥伴們分享的話，其實三天內就能把所有東西都用完囉。

生活用品的部分，之前來交換的學長姐通常會留下一些家電、鍋碗瓢盆給我們，並寄放在火車站旁邊的亞洲超市裡 在來茵斯堡之前可以先和學長姐取得聯絡，然後獲得亞超老闆的聯繫方式，和他溝通要什麼時間去領取這些寄放的物品 若拿完學長姐傳承下來的用具後還是有缺漏，茵斯堡購買生活必需品是很方便的，超市、藥妝店、百貨都很多間 所以也不擔心。

宿舍的部分，我是申請Home4students管理的Hoettinger AU 34這間宿舍雙人房 這間宿舍非常熱門，所以要申請需要儘早 這裡會受歡迎的原因除了地理位置好：就在茵河旁邊，離UIBK主校區步行三分鐘距離(僅需過個橋)、宿舍前面就是公車站而且超多線路、離商學校區SOWI步行約15分鐘，另外就是非常自由，時常舉辦派對、大家一起煮飯聊天，每層樓交誼空間也很大所以適合帶朋友進來聚會 我自己住在3樓(台灣4樓)，然後宿舍內有電梯所以不用擔心搬行李。

課程的部分，我自己遇到因為疫情的關係，造成選課清單上有許多之前有的課程本學期都沒有開設的情況，比較小可惜一點 在選課的時候，除了注意是否為英語授課外，還可以去研究一下課綱內容是否需要德文能力 因有一些課程雖為英語授課，但上課教材、業師演講卻是德文進行，這要自己注意 另外，我個人認為這裡的課程每一堂loading都偏重，而且會需要花大量課堂外的時間自己去吸收，所以建議不用選擇太多課程，大概20ECTS會是一個剛好舒服的狀況。

我個人選擇的課程如下：

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

VU+SE - Digital Business (共7.5ECTS)

這門課分成實作和理論兩部分 在實作課程上，會教excel和python的應用，excel會著重在資料分析上，如何將表格的內容統整做出各項你要的table，並且進一步區分析它；python的話則是著重在website scraping技巧 這堂實作課偏實用，也是我這學期唯一的一堂實體課 理論課的部分是採線上的方式上課，老師每週都會預錄課程的預習影片，所有人都要在課前看完影片並做完task，然後於課堂中進行討論或針對疑問的地方發問 課程本身沒有期末考，實作部分是上機考應用，理論部分則有一個團體報告、一個個人報告、和筆試 整體而論我覺得課程內容偏難，極具挑戰性，需要多花一點時間消化 不過這門課的教授Alexander人超級好，總是很有耐心，也會很用心地回答所有人的問題，因為教授的關係所以推薦這堂課！

Erasmus - German as a Foreign Language I (partly A1) (共5ECTS)

本學期因為沒有開設Joint Study的德文課，所以我選的是開設給Erasmus的德文課，但其實內容都一樣只是對象不同，我們都是可以選的 這門課是免費的基礎德文，從 0 開始上 A1 的程度，非常非常的基礎。幾乎所有的交換生都會選這堂課，所以通常會分班 我自己被分到的班級，老師Tobias是用英文授課來上這堂課，但聽說另外一班就是全程用德文進行，風格不太一樣。因我在出國前就有在北大修習德文課，所以這裡的進度對我來說非常慢也很簡單，不過老師會鼓勵同學一直對話和練習，所以也是有收穫。

UE - Communication in Business (共7.5ECTS)

商業英文課，有非常多不同的教授開立這門課，然後著重的英語技巧也是不同的，要選之前可以好好研究一下課綱 我的教授Diane是一位非常認真的老師，每週都要求不同方式/形式的presentation在上課時呈現，除了報告外就是各種不同主題的內容討論，課程中會需要一直不停發言和同學們對話，也就是說大概3小時課程一定會需要講話超過2小時 而課後作業固定的會有線上討論版的時事討論、單字表、peer meeting、段落寫作練習等等，課程loading非常非常之重，基本上作業沒有做完的一天，因為許多都是需要每天每天一點更新完成的 這堂課的同學們大多會是奧地利本地生，而且會是大一的學生居多，所以可以認識很多可愛的本地人 總的來說，我認為這堂課是可以扎實地促使人每天學習英文和使用英文，除了loading重了點其實還不錯 但如果是抱持著輕鬆心態、想殺時間而選這門課，就不推薦。

* Intercultural communication跨文化溝通：我本身沒有修，但交換朋友們修完後都跟我說不推薦，因此也寫在這裡供學弟妹參考。

生活機能的部分，奧地利週日除了餐廳外，是沒有店家會營業的，因此要提早儲備好糧食，或是只能到火車站裡的Mpreis購買 奧地利的超市有很多間，每個的特點都不太一樣，簡單說一下：Hofer (大份量、便宜，但比較不新鮮)、Spar (依大小有分成spar、eurospar、interspar，很多自己旗下品牌商品)、Billa(肉類較便宜)、Mpreis(品項多) 藥妝店的話可以去Müller(像台灣寶雅)、DM(很多自己旗下品牌，便宜)、BIPA(會有特價區)，另外也推薦TeDi(像大創一樣，東西非常便宜，可以去挖寶)。

娛樂的部分，冬季來交換的同學可以考慮購買Freizeitticket，它是記名年票，雖然價格不菲一張要價551歐元(每年價格會有些微變動)，但它可以無限次搭乘纜車、進出滑雪場、溜冰場、游泳池、特定博物館等休閒活動場所，並且還有涵蓋意外險的投保在裡面 要知道，纜車和滑雪每

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

一次的費用都很貴，所以常使用的話很容易就可以回本 我自己本身雖然只交換一學期，但是也在一月初就早早將這張卡用回本了，非常划算 另外可以去申請一張叫Kultur Pass的卡，他是提供給收入不高的人使用的，但基本上學生都可以輕鬆拿到！憑藉這張卡，奧地利所有博物館進出都免費(至少目前我還沒有失敗的)，真的非常非常好用。

飲食的部分，奧地利吃一次餐廳大概都要至少16-20歐元，所以選對的地方吃飯就很重要了！不要將錢浪費在不好吃的食物上(笑) 整理了一些推薦的餐廳，如下：

Piano Bar: 在舊城區裡，單價比較高但絕對值得！這間菲力牛排超級好吃。

Akropolis: 超好吃希臘餐廳！每次吃都點不一樣的主餐，但從來沒失望過 餐點價錢以歐洲來說也合理，正餐和甜點都推推，強力推薦這間。

Burkia Restaurant: 靠近機場的餐廳，正對面是體育館 這間餐廳是當地人推薦我的，特地搭公車過去吃，也覺得非常好吃，很值得！沙朗牛排跟Piano bar相比，這間更好吃而且更便宜。

Kaiser Stube: 靠近火車站，豬肋排推推。

Gasthaus Anich: 在亞納柱附近，算是比較便宜可以吃到奧地利菜的餐廳 但口味普通。

Gasthof Goldener Adler: 在舊城區裡，也是奧地利傳統菜，比上面那間貴一點點但更好吃。

Mensa: 學生餐廳，可以用外面餐廳1/3的價錢吃到一樣的食物(甚至比一些餐廳好吃)

另外也列一些奧地利的經典特色食物，可以嘗試：Tiroler Gröstl、Käsespätzle、Wien

Schnitzel、Apfelstrudel，大概這些。

疫情的部分，因為Covid感覺在短時間內不會快速消失，與病毒共存勢必會成為未來的一個趨勢，所以也記錄、分享在這裡 奧地利基本上是採取3G政策，也就是getestet(陰性接種證明)、geimpft(施打疫苗證明)、genesen(康復證明) 但整個歐洲國家疫情政策的更新速度很快，要出去旅遊前都要上官網事前查詢出入境政策比較好 基本上來說，若要搭飛機都需要有test證明，這時候可以去test station做antigen和PCR檢測，只要持有social insurance number都是免費的而且速度快，也不需要事前預約 Tirol也有實驗室和超市Spar合作，推出免費的漱口PCR自檢測試劑，只要掃描QRcode就能拿試劑回家免費測試，非常方便 平常外出的時候，只要有申請過歐盟疫苗護照Green Pass，基本上出入餐廳、學校、溜冰場時出示就都能去得了，但需要特別注意的是，奧地利目前推行強制施打疫苗的政策，所以關於每一劑疫苗的有效期間多久這點要研究一下，看看是否要打第三劑或第四劑，不然可能哪裡都去不了喔！

這半年的交換生生活非常充實，雖然是在疫情下走訪歐洲唸書，但也因此獲得很多珍貴而難得的經驗 這短短六個月裡，意外就經歷了從實體課變成全面線上課，奧地利境內從自由到封城、後來又鬆綁變宵禁的過程，真的很有趣 非常喜歡奧地利茵斯堡這個城市，這裡風景絕美、治安好、人友善、英語程度也普遍高 是個居住起來非常舒服的地方 也因為茵斯堡被阿爾卑斯山環繞，又是滑雪勝地，我也變成一位愛好滑雪的人士，到處去開發不同雪場，目前已去過5個滑雪場體驗刺激，包含Stubai Glacier、Axamer Lizum、Bergeralm、Nordkette、Patscherkofel，趁下雪前也去健行了不少次，感受大自然的壯麗！課業部分雖然比我想像中還要重，但做好時間管理後，唸書時好好唸、閒暇時間好好玩，還是可以空出非常多時間旅遊的 這次的交換加上奧地利，我總共走訪了16個國家，而且透過客運Flixbus、火車、廉航Ryan Air其實交通方便又不貴，想想都覺得瘋狂，絕對堪稱青春生活裡精彩的一段歲月 另外我也非常欣賞歐洲國家和疫情共存的生活態度，整場交換生活對我的人生歷程、價值觀、待人處事方法等方面都產生不小的正面影響。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: ESN時不時會聚辦各種活動，可以參與



簡述: 漂亮的茵河和著名的彩色房子



簡述: Seegrube的光景，特地帶學士服去拍照



簡述: 滑雪成為愛好之一，經常和朋友相約開滑



簡述: 健行爬山也是茵斯堡的一個好休閒活動



簡述: 北山完全登頂後的樣貌，超級壯闊