

姓名	吳冠瑩
研修/交換期間	2024 年 9 月 25 日~2025 年 2 月 15 日(共計 4 月 21 日)
在校學制/系所/年級	國際企業學系 四年級 (學士班)
奧地利學校/系所	庫夫斯坦科技大學 International Economies and Management
研修/交換重點	● 課程學習：這裡的課程更多以討論互動與實作，讓理論性的概念更加貼近日常生活的應用層面。 ● 文化交流：與來自不同國家的學生合作，學習如何面對衝突以及找出解決辦法，進一步提升跨文化溝通與合作的能力。 ● 當地生活適應：學習在歐洲獨立生活，管理預算、適應當地交通與文化，保持開放的心態面對並處理各項事宜。
研修/交換心得	這次的交換提供了豐富的學習經驗。除在在課堂中從中學習專業知識，也透過課堂中的互動與討論看見不一樣的視角，實際參與跨文化溝通與問題解決能力。此外，交換生活也是另一面重新認識自己的機會。進一步促使我們重新審視自身目標，並根據個人需求調整學習與生活方式。

1. 緣起/準備（可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

(1) 緣起:

在出國交換前，我沒有任何出國的經驗，因此希望藉由大學的交換計畫讓自己有機會體驗看看國外的生活，同時國外教育常常被拿來與台灣傳統的教育進行類比，也想藉此這個機會真正體驗在國外上課形式及教育環境的差異。

選擇奧地利原因:

過去大學期間選擇修習德文課作為第二外語課程，因此得到啟蒙，覺得有機會可以藉由交換計畫到德語系的國家，除藉由生活了解他們的生活與文化之外，奧地利的姊妹校也提供交換生完善的全英文的課程規劃環境，對非德文母語者來說，較不會因為德文能力不足而無法參與有興趣的課程領域。

(2) 準備:

基本上學校的申請方式除透過暨南這邊的國際處提名外，其他皆由自己完成。因此別忘了學校幫我們提名出去外，其餘的申請文件皆由我們自行處理，包括完成在奧地利姊妹校網站上的 incoming students application 才算是正式提交交換申請。請留意提交申請的時間盡量在四月底前(申請秋季學期)、十月底前(申請春季學期) 完成所有正式的交換申請及學校宿舍申請。由於庫夫斯坦外宿房源較少，每學期抽不到宿舍交換生都可能會面臨找不到房源的情況。但對非歐盟國家的學生來說，沒有拿到住宿合約就沒辦法申請簽證。因此盡早找到住處十分重要!!

辦理簽證時除備齊奧地利辦事處說明之文件(參考奧地利辦事處官網)，也請留意申請的照片不能與護照照片相同，且須為近照。

2. 研修/交換學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

庫夫斯坦科技大學為商業管理科技大學。當中課程多與商業相關，課程內容相較來說較為實務性(當然還是有基本理論課程的部分)。該校重視國際交流，除開設多們全英文學程與招收來自不同國家的國際學生外，也要求當地學生必須參與為期一學期的海外交換計畫，因此所簽署的姊妹校及國家十分多元，提供當

地學生多元的海外交換選擇。

3. 國外研修/交換之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

選課期間在新生活動 (Orientation Day) 之前就已經完成選課。開放選課前姊妹校國際處(IRO)會開線上說明會說明選課流程及交代所有奧地利交換生活事項，也會於說明會期間提到選課須知及時間。

而這邊的課程學習方式與台灣有所不同，以討論與實作為主，強調學生的主動參與與報告討論，因此藉由課程，學生課堂之間的互動與合作頻率較高，這與台灣較為講授導向的教學方式有所不同。

[Doing Business in Austria]

此門課老師為外聘講師，他有豐富的創業經驗，同時在庫夫斯坦也有經營小店。這門課帶我們深入探討奧地利的歷史與經濟，包含介紹產業結構、政治經濟、以及大致說明這邊的商業環境。同時也帶我們進行企業參訪，讓我們了解當地商業運作方式。

[Rapid Prototyping Technologies, 3D-Printing, Origami & Co]

這門課會帶大家進入創客實驗室，完成 3D 列印與雷射切割作品。因為過去沒有任何相關經驗，能夠參與從設計到製作的完整過程對我來說是很新鮮的體驗，也讓我們實際動手操作打造自己想要呈現的概念。



實驗室的 3D 列印機器

[The "Me Brand" - Influencing Factor for Your Career]

過去我們可能學習較多行銷基本概念，也透過案例分析了解品牌塑造過程。而這門課強調的是如何運用品牌行銷策略概念建立個人職涯發展，是非常貼近自身職涯發展的一門課程。最後一堂課我們須完成一份個人品牌報告，在大家面前說明我們的個人品牌形象。



最後一堂課的個人品牌報告

[German Language (Group A, beginner level)]

這門德語課程是針對交換生所開設的課程。課堂相對過去在台灣的上課經驗來說更著重於提高日常溝通的能力。因此在文法上不會像過去在台灣語言教學這麼注重，而是直接透過課堂活動設計練習日常對話。由於堂數不多，上課節奏較快，建議不要完全零基礎參與這門課程。

4. 國外研修/交換之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)

(1) 課餘活動

交換生有一個 ESN 社團，每週都會公告下週活動提供給交換生參加。除了有時宣布鎮上的大型活動外也會籌畫每週的活動。有些活動需要報名費，有些則免費。除此之外，有 sport program 及 culture program 的選擇。每週特定時間會開放下週活動給大家報名參加，每種運動項目及活動都有設置人數上限，可直接透過 Moodle 系統報名參與。

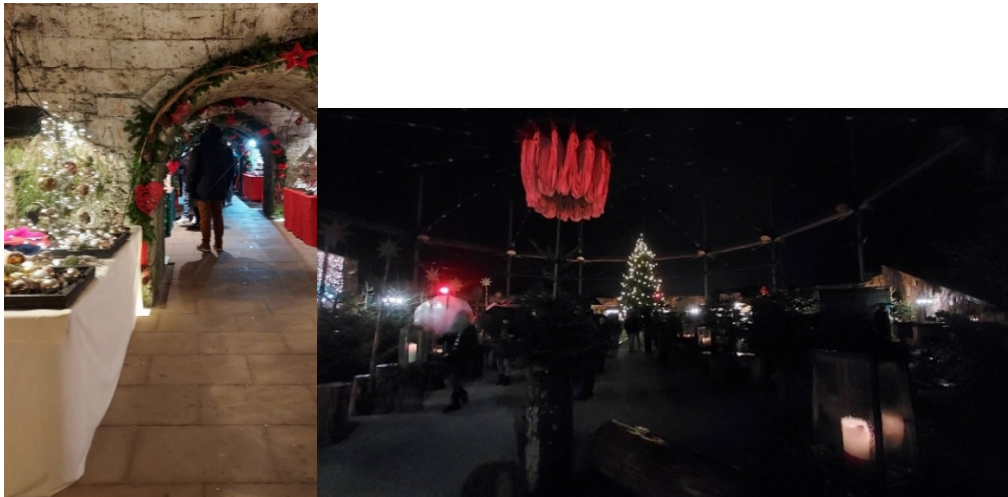
(2) 當地活動

11 月中旬有一個鎮上冰上曲棍球比賽，當天入場免費且可一邊觀賽一邊享用免費的香檳。



冰上曲棍球賽

12 月時這邊有聖誕節傳統活動及聖誕市集時間。聖誕市集有兩處：一個在市中心(學校外面廣場)，另一個在城堡上。不過城堡聖誕市集只有周末才會開，身為這所學校的交換生可免費入場(記得須於城堡售票口出示學生證)。



12 月聖誕市集

5. 國外研修/交換之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

(1) 生活環境:

- 位置

庫夫斯坦位於德國與奧地利邊境的小鎮。由於鄰近德國，以交通上來說到德國較為方便。乘坐火車到大城市慕尼黑約 2 小時的火車車程，茵斯布魯克約 1 小時內可抵達，薩爾斯堡需 2 小時(中間須過境德國)。

- 小鎮特點

● 城堡

庫夫斯坦城堡是庫夫斯坦著名景點，也是觀光客必去的景點之一。裡面的展區包含過去城堡的歷史以及文物展覽。當中也有關於小鎮上教堂管風琴柱的展示。



蓋在山坡上的城堡

● 因河(The Inn)

因河是小鎮上另一個風景，從火車站走出便會橫跨到這條河到市中心。宿舍位置也會沿著這條河走，每次經過茵河畔搭配城堡美景，都會讓人心情愉悅。當地居民也會沿著河邊慢跑、散步。



小鎮的因河河景

- 超市類型介紹

在奧地利的生活上我主要依靠以下這些商店滿足採買日常生活用品。同時身為交換生，很多東西都帶不走，且生活在高物價的國家中，除了取得他人的二手

生活用品外，就是購買便宜能用的用品。

● 減價超市:

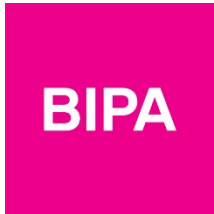
超市名稱	說明
Lidl 	Lidl 為奧地利自有品牌，其定位為減價超市。 是離宿舍最近的超市 位置: https://maps.app.goo.gl/ZLysSJjNZgrAiQ7V6
Hofer 	為德國 Aldi 在奧地利所開設的超市，其定位也為減價超市，但所在位置離宿舍較遠。 位置: https://maps.app.goo.gl/wXTfcKRyD5mg5hah9

● 其他超市:

超市名稱	說明
Eurospar 	是 SPAR 集團底下的子品牌。依據 Spar 超市的規模，Eurospar 是規模次大(最大是 Interspar)的超市(不過個人覺得它就是一般超市的大小)，SPAR 系列超市價位都較高。 距離學校最近的超市，下完課可順道到超市購物。 位置: https://maps.app.goo.gl/f2c6GRdD1C3z3dYK7
Interspar 	也是 SPAR 集團旗下的超市品牌。Interspar 規模較大，販賣東西種類多樣 (個人感覺比較像大賣場)，由於屬於 SPAR 集團，價位較高。
Billa 	離宿舍最近的 BILLA 在 DM 旁邊，也是一間中型的超市，相較 SPAR 系列來說價格較低。 位置: https://maps.app.goo.gl/6r1Q1hQ8xCakxLdk9
Mpries	價位較高，販賣較多酒類品牌，有些東西看起來較精緻。

	
---	--

● 生活用品類:

藥妝店	說明
DM 	為知名德國藥妝品牌，相較於 BIPA 販賣較多衛生清潔用品及保健食品；有些商品可以與 BIPA 比價看看哪個比較便宜。
BIPA 	更偏向販售較多品牌的美妝用品，有點像台灣的屈臣氏。

● 居家生活用品類

商店名稱	說明
Action 	販賣居家生活用品，賣的東西類型廣泛且價位便宜。離宿舍位置約五分鐘的路程。 位置: https://maps.app.goo.gl/gaQfwnvYR1af2ACg7
Tedi 	是一家廉價生活用品店，類似台灣的十元商店。其位置較靠近市中心，若人剛好在學校可順路過去。 位置: https://maps.app.goo.gl/4U2VU7X5w5mbu7at5
JYSK 	販賣家具及家具擺設用品。最近的一家就在宿舍馬路對面。 位置: https://maps.app.goo.gl/GvVLNcgAVHh4rT1E7

(2) 交通:

- 火車

庫夫斯坦火車站為連結其他城市的重要樞紐。若往返其他大型城市，主要以乘坐火車往返，這邊的班次都有直達周邊大城市，也有直達維也納的火車。火車站距離宿舍需步行約 20 分鐘，到市中心及學校則約為十分鐘的步行路程。

- 公車

公車票單程 1.4 歐。若住宿位置離學校或超市較遠，可選擇以搭市區公車方式前往，但我都以步行及腳踏車為主。

- 腳踏車(Nextbike)

Kufstein 這邊有一個叫做 Nextbike 租車站。與台灣的 Ubike 相似，會在許多地方設置站點供大家借還腳踏車。若要騎乘 Nextbike，需先下載 app 綁定帳號。因學校機構有與 Nextbike 合作，註冊帳號時使用學校 email 有每天半小時內的免費騎乘優惠。綁定時亦須綁定付款卡號，押金為 1 歐元。

6. 費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

這一學期的交換，我總共花費 39 萬元(含旅遊)。除事前費用的機票、保險、簽證等雜支外。奧地利的生活費相較鄰國的德國而言物價偏高(體感上也比法國、南歐的費用高)，且我抽到的宿舍租金約落在一個月 575 歐元，相對來說不算租金便宜的房型(但已涵蓋水電費用，不需再另外負擔)。若排除房屋租金部分，一個月的生活費約落在台幣 4 萬元左右。

來到這邊除特定課程須繳交課程費用外，交換生強制繳交 OH 費用€24.7，此項費用是作為學生組織營運及學生團體意外保險費用。

7. 此次研修經驗的具體效益

(1) 課程經驗交流

以奧地利交換學程之課程而言，十分注重報告及小組討論的課堂形式。儘管在台灣，商管學院學生也被訓練分工合作與報告的能力，但這學期的上課經驗讓我更深刻了解到真正小組討論運作模式是在於彼此之間的合作與不避諱地將不清楚的地方重新交代，有助於組員間可以自由發表意見，也能確保全部組員都

能在狀況內。這些都是有別過於去課堂分組上著重分工的小組經驗。當然分工為主的小組討論更為有效，但以合作為主的小組能夠集思廣益解決問題，也值得我們參考。

(2) 跨文化溝通與適應能力的提升

這次交換的另一個重要收穫是提升了跨文化溝通能力與適應力。除了在課堂上與來自不同文化背景同學一同學習與合作。當然從小組合作的這個過程中，我們能夠進一步學習如何以開放的心態去理解他人以及調整自己的溝通方式；但懂得從中學會保護自己以及為自己的權益發聲也是一個重要的課題。

8. 感想與建議

在交換之前，相信許多同學會透過網路或社群媒體瀏覽前人的分享，試圖了解交換生活的樣貌。不過，社群媒體往往只呈現單一面向的生活，久而久之容易陷入交換期間一定要完成某些事情或必須去到某些地方的迷思。因此，想提醒交換生活並沒有標準答案，每個人都能依照自身的想法與目標規劃自己的交換生活，不必因為身邊的人的選擇而感到壓力。

有餘力的話，在啟程前可以先思考自己對交換生活的期望——是希望更深入當地生活？期望擁有豐富的旅行經驗？或是希望深耕於學業？此外，原先的目標也可能隨著交換期間的實際經歷而調整(因此交換期間改變目標是很自然的事)。最重要的是能夠忠於自己的需求，並依照當下狀態調整步伐，畢竟在異地生活都需要一些時間的適應與融入，期許大家都能在過程中找到屬於自己的生活節奏。