

生活報告

國貿三 張詠珮 Innsbruck University Faculty: Sowi

1. 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

交換學校介紹

Innsbruck University 是一個位於奧地利西部的提洛地區，德國慕尼黑南方約 2 小時車程的城市，座落於阿爾卑斯山腳下，茵斯布魯克是冬季滑雪勝地，也是許多喜好健行的人深愛的城市，夏季的茵斯布魯克非常適合爬山跟越野腳踏車等運動。由於茵斯布魯克是一個大學城，所以學院分布在城市的不同角落，政大商學院交換生到茵斯布魯克主要會在 Sowi(商業社會科學院)校區以及 Main University(主要校區上德文課)。由於地理位置很特別，茵斯布魯克距離德國跟義大利非常接近，一般生的組成包含許多義大利北方人(南提洛地區)跟德國人，算是蠻國際化的大學，另外在語言的方面奧地利的德文跟德國的德文是不一樣的，在台灣我們學的是 German German,可是在奧地利講的是 Austrian German,口音跟用字有些微不一樣，就像台灣跟中國講的中文的差異。茵斯布魯克地區又有他們獨到的提洛腔，對於想要練德文的人來說要聽懂這個腔調不是一件容易的事情。

課程及學術資訊

歐洲計算學分的制度叫做 ECTS，1 個 ECTS 就代表一個學期平均需要花 25 小時在這門課上。ECTS 跟台灣的學分制度有著天壤之別，我一開始選了 6 堂課，還覺得自己閒閒的、課表空空的，但是在開學第二周課結束之後我就發現很不對勁，因為我六堂課的 ECTS 加起來是 42.5，這就代表每學期我要花在課業上 1062.5 小時、也就是每個禮拜 60 小時的時間成本(每天要花將近 10 小時在課業上)。於是我最後將學分調到四門課(30 ECTS)，其實在茵斯布魯克的一般生也大多修四至五門課而已，所以對於交換生來說，4 門課已經算非常多了。

學生會組織 ESN

茵斯布魯克吸引我的原因之一是他們有一個叫做 Erasmus Student Network 的組織，有點類似政大的 Student Ambassadors 學生大使，專門舉辦給國際生以及當地學生參與的活動。例如學期一開始的歡迎晚會、City Challenge、學期間的各種 Party、International Dinner、兩天一夜 Sleepover 活動等等還有最後的 Farewell Party，都是 ESN 在舉辦。在 ESN 的活動裡不只可以遇見各校學生還有當地人，更可以遇見來自世界各地的人，一開學如果沒有什麼事情要忙，我認為參與 ESN 的活動很重要，因為參與活動會讓你建立一些人脈跟友誼，還有找到以後可以一起出去玩，

聊天談心的朋友。有時候會有一些介紹國家的相關活動，建議可以帶台灣國旗、明信片、糖果餅乾等等的小禮物去跟其他朋友分享。

ÖH 組織

ÖH 是 Innsbruck University 類似國際事務處的組織，有時候 ÖH 會舉辦一些活動，但是這些活動比較偏向教育性質，繳少少的錢就可以參加活動。舉例來說有一次我們到德國慕尼黑附近的 Dachau 集中營參訪，另一次則是 ÖH 贊助 AIESEC 學生社團辦理維也納的 Youth Speak Forum，所以 Innsbruck University 的學生就可以免住宿交通錢，去維也納參加三天兩夜的活動。

2. 生活及文化交流

交換心得

交換開啟了我跟自己永無止盡的對話跟思考，很多時候要獨自面對自己的缺點真的不是件容易的事。

交換是透過思考認識自己的過程，透過每天不斷的對話還有自我懷疑跟肯定，慢慢會歸納出自己適合什麼不適合什麼，喜歡什麼以及不喜歡什麼。比如說雖然一開始跌跌撞撞，但是我開始認清自己不喜歡 Party or drinking 文化。然而因為有很多機會思考跟抉擇，我發現之後要做類似的決定不再需要花這麼長的時間；我可以毫不猶豫地委婉拒絕跑趴約，因為我知道自己想要什麼，顯然有這段掙扎的經驗是非常有用的！

交換是透過嘗試懂得自己的極限，我想透過交換經驗嘗試在台灣沒有辦法做到的事情，然而會在每一次嘗試過後更了解自己的極限。對我來說，定義自己的極限在哪裡一直是我在學習的課題。拿滑雪這件事情來說，我在經歷過在雪坡跌得慘兮兮被救下山之後，我就知道，極限運動這件事情我不太可能自己完成，聯想到我不是一個騎車可以騎很快的人，更何況第一次接觸滑雪?!我從嘗試新鮮事物更懂得自己的極限，也從這個經驗中更了解自己可以發揮的最大能力與價值。

交換是放眼全世界後發現自己的不足，在台灣我以為自己的英文可能算是中等以上了，但是來歐洲交換之後，遇見好多交換生跟當地學生，我的視野不再只局限於台灣，才發現自己有多麼不足，有時候外國人講話很快我都要聽兩遍才能懂、有些時候甚至是他們講到什麼字我卻不知道是什麼，還要經過一番解釋之後才"學到"一個新單字。

交換是用另一個時間軸在過日子，交換的生活跟在台灣的很不一樣，沒有辦法把台灣的生活模式搬過來複製貼上繼續生活，相反的，需要打造新的生活模式，打造新的時間管理方式還有新的作息。比方說在國外自己要煮三

餐，除了在宿舍房間裡面、每天花最多時間的應該就是在廚房。另外更重要的是每一堂課的課業量比想像中多得多，我來自一個相對奧地利學生來說比較不會自主學習的環境，所以完全小看這些作業量，於是乎我的第一份作業就遲交，還要寫信跟老師說明狀況，於是我開始好好檢討、好好規畫生活。

交換是學會愛與修正自己的選擇的訓練，交換的每一天都需要做選擇，小至今天要煮什麼、大至要不要花這筆錢參加這個活動或是如何規劃學期間跟兩個月的旅行。在台灣我不會發現做選擇有多麼難，可能是身邊有家人；跟很多好朋友給我諮詢，雖然這裡也有好朋友，也有像家人般的台灣人，可是總覺得交換是一個給自己完全獨立的機會，連做決定也要變獨立，而不只是生活上餓不死的那種獨立。交換這個旅程是學會愛與修正自己選擇的訓練。當我選擇不買學期票，那我就走多一點路、少搭幾次車，讓自己花在車票的錢不會超過學期車票(129 歐)；當我選擇不參加活動而把時間拿去做別的事情，那我就真的要訂好計畫然後執行，不要活動沒有參加到、然後事情又沒有完成。選擇沒有對錯，錯的是總是後悔自己的選擇然後沒有學到教訓，也許透過交換的旅程，我可以把握很多個做決定的機會，學會不去羨慕別人，也不去後悔自己的選擇。

交換是用「為什麼」鑲嵌在每一個空閒時間，交換讓我開始思考每件事的意義，也許是空閒時間變多了，也許是獨處的時機變多了，我常常有機會可以跟自己對話，想像、分析、思考自己的決定還有選擇的對錯跟發展性。(完整文章請點: [對於交換的想法跟思考](#))

文化交流

文化交流是我在交換期間最重視的部分，每天睜開眼睛的第一件事情就是迎接每一個不一樣的新事物、文化跟朋友。以下舉幾個很酷的例子：

聽三遍才懂得國家名稱-哈薩克

每次自我介紹的時候，我最擔心對方沒有聽過台灣，因為台灣真的很小野距離歐洲很遠，歐洲人可能有聽過 ASUS 不過幾乎沒有人知道這是台灣品牌。可是在別人自我介紹的時候，我更怕的是沒有聽過別人的國家名稱。在台灣我們學地理的時候都把國家名稱換成中文背，像是 France、Germany 這種大國家翻成法國德國誰都知道，可是當講到 Kazakhstan 的時候我真的沒有辦法馬上意會成"哈薩克"。哈薩克女孩第一次跟我自我介紹的時候我還拿出 Google Map 請她幫我輸入國家名稱，不知道人家的國家名稱的感覺很不禮貌，可是當我知道是哈薩克的時候我才恍然大悟跟她解釋其實台灣的教育是用中文教世界地理，我來到歐洲以前都分不清楚 Sweden 跟 Switzerland ,當我告訴歐洲人的時候對他們來說有多麼不可思議啊！

你怎麼這麼愛吃青花菜?

義大利女孩 Lucia 知道，我永遠都在煮青花菜。還記得剛認識她的時候，我們很常在廚房碰面，廚房是我們最常碰面的地方。我們互相交流各自煮的食物，她有一次很驚訝地說，"我怎麼感覺你好像每餐都在吃青花菜?"的確我真的很常買青花菜，一個禮拜可以吃兩到三顆青花菜(不誇張)。後來想想其實應該是因為在歐洲能找到的"可以煮的菜"不多，台灣人都吃煮過的菜(包含歐洲常見的櫛瓜，歐洲人生吃的大黃瓜，還有生菜也可以煮成很像大陸妹)，所以在歐洲我可以找到的熟食菜大概就只有高麗菜跟青花菜。

外國朋友每次都很驚訝地發現台灣人可以把所有青菜拿下去煮啊炒啊，這雖然會花有一點多時間，卻真的會讓廚房充滿食物的香氣，台灣人也被賦予很會煮菜的稱號，但很有趣的是，我們因為幾乎什麼食物都要煮過或炒過，所以煮飯時間會拉得比較長。我們跟外國人同時開始弄午餐的時候，常常會有外國人來弄完午餐吃完午餐以後台灣人還在煮的情況。

(更多文章跟有趣的故事請見: [有趣的不一樣](#))

3. 交換需注意之事項 500 字

(1) 短期簽證(奧地利 D 簽證)必須的文件: (完整程序及更詳細資訊請見: [Link](#))

- 填妥申請表格並簽名
- 一張護照大小彩色頭貼
- 護照或旅行文件，效期至少六個月以上
- 奧地利的大學或學校接受信函
- 奧地利的住宿證明
- 旅遊醫療保險
- 簽證費 100 歐元，以台幣付現 (這裡只能用台幣喔!!)
- 機位訂位紀錄 (如果不是直皆在奧地利境內下飛機，要附上巴士火車或是其他的交通證明)
- 足夠財力證明 (郵局銀行存摺，定期存款證明，薪資證明，最好是用自己的帳戶，如果是用父母親的帳戶的話要有身分證明文件)

(2) 交換生預算表

在列預算的時候可以分為幾個部份: 食衣住行育樂跟其他，要注意的是，Innsbruck 是相對德國及奧地利大多數城市來說生活花費稍微較高

的城市，平均花費為一個月 1000 至 1400 歐(包含食宿交通旅行費用等)，花費多少依個人生活習慣而定。另外建議在編列預算表的時候可以多加一個 “不小心的費用” 部分，像是定錯車票、收到罰單、錢包被偷、東西不見重新買等等的費用，千萬不要篤信自己不會出差錯，因為這在我遇見的每一個交換生身上都發生過。

(3) 行李清單

收行李對交換生來說是一大學問，很多人會提著 40 公斤的行李箱到國外，可是其實有很多東西在國外都買得到，Innsbruck 有亞洲超市，也有很多你想得到的各種生活用品，所以基本上只需要帶兩三套衣服，其他的到這裡買就可以了。至於要不要帶電鍋，我認為那不是必要的，因為煮飯可以用一般鍋子火爐代替，宿舍也有微波爐可以代替電鍋 “蒸” 的功能。