

## 茵斯布魯克大學交換生活報告

### 一、Innsbruck 介紹

Innsbruck 位於奧地利的西邊，是奧地利的第五大城，提洛爾州(Tyrol)的首府。往慕尼黑或是北義車程 2-3 小時，往維也納或瑞士蘇黎世坐火車 6 個小時。交通很方便。Innsbruck 是奧地利境內有名的滑雪勝地，附近很多山可以在休閒時候登高望遠，很多歐洲的交換學生來這裡的原因都是因為想要趁交換期間好好滑雪呢！雖然說是第五大城，但其實 Innsbruck 的市中心(老城區)十分小巧可愛，以著名地標黃金屋頂為中心走大概不到半天就可以逛完了。

Innsbruck 的人非常的親切，經過的時候都會投以友善的微笑，治安良好，相對於東奧地利真的讓人感覺溫暖很多！另外因為在 Tyrol，會有很多他們自己的方言，語調也和德國的德文，甚至奧地利的德文不同，在和他們對話的過程了解這些差異也是一件非常有趣的事！

### 二、University of Innsbruck (UIBK)

- 茵斯布魯克大學總共分 Business、Economics、Politics 與 Sociology 四個學院，每個學院都分布在 Innsbruck 不同校區。其中政大的交換單位是這裡的管理學院 SOWI(Sozial und Wirtschaftswissenschaften)位於 universitätstraße 上，對面是 MCI(算是屬於另外一個體制的學校)。另外還有在 Universitätstrasse 上的舊校區，第一天辦註冊或是之後上德文課都會在這裡。
- SOWI 的 coordinator 是 Christoph。他負責交換學生來 Innsbruck 前需要繳交的各種相關文件，還有來之後校務程序的告知。
- UIBK 的學生餐廳叫做 mensa，也是德文學生餐廳的意思。SOWI 裡面就

有一家。裡面的餐點相對 Innsbruck 的外面餐廳便宜滿多的，10 歐以內就吃的到，而且東西很好吃~在學生會的 welcome day 上也會拿到 Mensa 的折價券喔。

- 在這邊外面的影印店滿貴的，印一張 A4 要大概 1 歐，SOWI 的大廳層就有一家影印部。可以跟他們買影印卡，500 張的額度賣 5 歐，1000 張的 10 歐。如果沒有影印卡的話是一頁 0.1 歐。

### 三、選課

SOWI 的選課方式每年都不太一樣，今年換了一種方法，變得還滿複雜的。所以在 Orientation Day 一定要認真聽。這次的選課方式變成有兩個階段，跟政大差不多，也是根據選課點數的多寡來決定你是不是可以上這門課。不一樣的是，選課點數是可以自己分配的，而交換生在每一階段都會有 2000 點，比 Local students 多了 1000 點，所以其實不用太擔心自己選不上想要的課。第一階段會有一些課只開放給 Local Students，然後在第二階段才會開放給交換生。可以在選課系統上看到還剩下多少名額，然後斟酌分配點數。

- 跨文化溝通(Intercultural Communication)：這是一門是交換生們幾乎都會選的課(簡稱 ICC)。這門課總共只有 3 堂面授課，但每個禮拜都有作業要上傳到線上的平台。除了 personal assignment 之外，會 3-4 個學生分成一組將自己的作業整合成 group assignment。如果想要花多一點時間在規劃旅行上的還滿推薦選這堂課。雖然在教室面對面的機會比較少，但因為每個禮拜都有作業，培養了自己 time arrangement 的能力。而且在 group assignment 中和組員討論各自的觀點、分享自己的文化，聆聽來自不同國家的組員的文化。真是名副其實的跨文化溝通呢！

以上的 assignment 屬於 sessionAB，在 session C 有一個很特別的 project 就是難民計畫(refugee supporting assignment)。可以自由選擇要不要參加(不參加的話就是寫 4 篇關於歐盟國家的文化介紹 country profile)。內容也是會幫大家每 3-4 個人分成一組，並安排幾個 discuss session 讓你有機

會能夠和在 Innsbruck 居住的難民聊天，了解他們的故事，並且在期末做一個 presentation。我覺得這個計劃很有意義，因為中東的情勢不穩定，導致難民一直是歐洲很重視而且備受爭議的話題。藉由聽聽他們的說法，了解他們是因為什麼原因而離開自己的家鄉甚至家人，選擇來到這個城市，甚至有些人還在排隊等著他們的護照，才能再次離開這裡。

- 期末考：這邊的期末考周是會需要自己去註冊的，學校會在 orientation 的時候告訴你註冊期間還有期末考周的期間。

#### 四、語言課程(isi)

奧地利的官方語言是德文，所以我在來交換之前有先在台灣學完 A1 的課程。如果沒有也沒關係，可以在這邊的語言中心(ISI)的網站上註冊。ISI A1 的課程是免費的，A1 以上就要學費，可以上他們的網站查詢。因為名額有限，建議開學前一、兩個禮拜就開始申請。要向他們的負責人寄報名的 email。Isi 的課程有 5ECTS 喔。

#### 五、Buddy Program

歐洲自己有一個交換學生組織 ESN(Erasmus student network)，除了會辦交換學生的 welcome day，就是學生會版的 orientation。加入他們的 facebook 社團能夠獲得一些活動資訊。像是 welcome party 或是一些戶外活動(常常會包遊覽車去一些景點像新天鵝堡或是義大利的小鎮~)。另外他們也有 buddy program，根據你會的語言分配你的 buddy。像我那個時候勾了會講英文德文和法文，然後系統就分配給我一個會講德文和法文的 buddy~雖然他自己說她喜歡講德文和法文，比較不喜歡講英文，所以見面時常常會用自己會的不多的德文跟他聊天聊的很開心~

#### 六、生活感想

剛來到這裡的時候幾乎每天都會有各種不同的 party，宿舍的人彼此也會約出去 pub，一開始的時候覺得很好玩，但去久了會覺得自己想體驗更深一層的文化，像是和在這邊的人好好坐下來聊聊天。後來才體會到這邊的交友方

式就是在 party 上跳跳舞、喝喝酒，大家都認識過一輪之後，再約個時間去 bar 好好聊聊天。和在台灣先有小圈圈，然後再各自疏遠的交友方式很不同。久了之後也習慣了在 bar 結交好友的感覺！另外雖然自己是一個人來交換，但同時這裡也有台灣其他學校來的交換生，大家有事可以互相幫忙，也有在這邊居住的台灣人叔叔阿姨們。可以從叔叔阿姨們的口中了解他們來到這裡的故事，Innsbruck 哪裡好玩好吃，還有他們的生活方式等等。心中感覺非常踏實！

因為在歐洲半年，到處旅行走走是課業之外一定會做的事。在自己規劃行程、交通、住宿的過程，自己也慢慢地獨立而且懂得照顧並保護自己。自己一個人在各個異國行走，不再只會把眼光放在自己身上，也觀察到了和自身截然不同的文化、在青年旅舍認識各國的朋友(有時候晚上還可以喝一杯)、並發現自己的不足。帶著這樣的心態，與自己重新建立的新的生活目標回到台灣，也算是沒有辜負當初義無反顧來到這裡的自己！

## 七、行前準備

### - 行李

- 建議攜帶一個大旅行箱，一個登機箱和後背包，和一個小側背包(防搶包)。登機箱相對旅行袋在歐洲旅遊的時候方便，不用提著很重的東西跑來跑去。小側背包是在旅遊時可以把貴重物品藏在外套裡面，減少被偷的風險。
- 重要的文件(護照、身分證、銀行帳號、簽證、住宿證明等等)建議先印好影本放在身上。
- 食：如果行李公斤數夠，可以帶一些台灣的零食或泡麵，在這邊想念台灣的味道的時候可以吃~然後也可以帶珍珠和茶包，可以在這邊煮珍珠奶茶給外國人他們喝！
- 衣：我自己是帶了一些不打算帶回台灣的舊衣服來，這樣到時候回去比較有空間塞在這裡買的新衣服。另外，因為我是冬季來交換，

又剛好遇到 30 年以來歐洲最冷的冬天，所以禁不起寒冷在這邊買了一件羽絨衣。在聖誕節前後英國會有 **boxing day**，歐洲各地也會打折，所以趁那個時候入手一件 **Superdry** 或是 **North face** 是一個很好的機會！鞋子的部分因為這邊的休閒活動不是健行就是滑雪，再加上冬天路面會結冰，雖然會鋪小石子止滑，但還是建議帶鞋底厚一點，紋路深一點的鞋子。當然也可以趁聖誕節前後商店在打折時入手一雙。

- 關於其他的行李清單其實以前學長姊的都有分享，而且前面來交換的學長姐有可能也會留一些鍋碗瓢盆或生活用具，建議先問問，省下自己的行李公斤數。最重要的是要清楚自己的公斤數能不能帶這麼多，要確定好最後的重量，不然在機場 **check in** 時發現超重，行李箱被迫打開減輕行李還好，最慘的是要加錢……
- 其他：
  1. 備用手機：在歐洲交換期間一定都會出去旅遊，而在歐洲旅遊一定要小心自己的財物，手機被偷或弄丟、甚至摔壞的事情是很容易發生的。像這次來這裡交換的台灣交換生就有 3 個人手機被偷或是摔爆。
  2. 自己的藥品：在歐洲看醫生很貴，雖然自己都有保險，但能不看就盡量不要去看。帶自己的藥品還是能省下很多麻煩。
  3. 衛生棉：其實這邊的衛生棉沒有到很貴，所以建議來這邊再買就好。
  4. 文件：除了自己重要的證件，護照、住宿證明、學生證等等，機票、車票也建議在出去旅行時印一份放在自己身上。有時候在搭火車或是跨國客運時，會跟你提醒必須印實體票卷出來。在訂票時要注意。

## 八、宿舍申請

宿舍和學校是分開申請的，宿舍的負責單位是

OEAD(<https://housing.oead.at/en/accommodation/innsbruck-en/haeuser-de?view=application&city=innsbruck>) 只要在上面註冊後填宿舍的志願序，然後交保證金。大概 2.3 個禮拜以後宿舍結果就會送達。你在 Innsbruck 就有個家了喔！

我在 Innsbruck 的住宿是 Home4student (Rössel in der Au) 這間學生宿舍位在老城區步行 10 分鐘的地方，公車站牌就在宿舍前面，而且走幾步路就會看到茵河。地理位置還有風景非常好！宿舍內有分雙人房和單人房，我住的是雙人房，一個月 317 歐，加上 18 歐的 administration fee 共 335 歐。每一層樓有一個共用廚房，雖然在廚藝很好的其他交換生們前面做菜有點自嘆不如，但是在廚房和大家分享各自的食譜還有自己國家的料理，甚至有時候和他們一起約個時間做一些料理的交流，覺得很有趣又很新鮮！

## 九、簽證

因為是交換半年的交換生，不會待超過 6 個月，在辦簽證的時候是辦學生簽證 VISA D，這個網站

<http://epcinlinz.blogspot.co.at/2012/01/visa-d-stay-no-longer-than-6-monthes.html> 對於辦簽證的過程有很詳盡的介紹。另外有一個要修正網站的地方是，

**簽證費 100 歐是需要的喔！**會看當天歐元對台幣的匯率酌收台幣。奧地利辦簽證的效率滿快的，我交了文件的隔天就被通知可以去拿簽證了！