

# 因斯布魯克大學交換心得

109301084 國貿系 曾鈺欣 Kelly 🌈



Kelly's Holiday 凱莉假期 🌈

@kellytseng4784 431位訂閱者 6部影片

[進一步瞭解這個頻道 >](#)

🔍 Instagram 搜尋 @kellysholiday\_

[https://www.instagram.com/kellysholiday\\_/](https://www.instagram.com/kellysholiday_/)

🔍 Youtube 搜尋 @Kelly's Holiday 凱莉假期 🌈

[https://www.youtube.com/channel/UCGUM\\_7S8fwxRoV2M72c10gA](https://www.youtube.com/channel/UCGUM_7S8fwxRoV2M72c10gA)

# | 歡迎來到可愛的滑雪小鎮 Innsbruck 🥰

## 1. 因斯布魯克簡介

因斯布魯克是奧地利第五大城市，整個都市地區約有18.4萬居民，很多大學生，是著名的滑雪勝地，緊鄰阿爾卑斯山，離薩爾斯堡跟德國慕尼黑超近，搭火車三小時內就可以到義大利、瑞士、德國的知名城市。

## 2. 奧地利簡介

說德文，奧地利意為「東方的國家」，是歐洲著名的山地國家，主要河流為多瑙河。奧地利位於歐洲中部的內陸國家，北靠阿爾卑斯山自西向東橫貫全境，人均GDP約27666歐元，僅次於盧森堡、愛爾蘭和荷蘭。維也納是歐盟第五富有的NUTS-2區域。

## 3. 我對 Innsbruck 的看法是？

### # 打八折的瑞士美麗小鎮

這裡風景就是瑞士的八折，一樣有一大堆山跟漂亮房子，看到心情都很好，瑞士更精緻，這邊其實就已經非常漂亮了，是風景打折之外這裡的優點就是物價也是打折的瑞士，瑞士非常的貴，超市價格大概比瑞士又便宜了七折左右，是一個宜居的地方！英文也是好的沒話說，不學德文也完全不是問題。

### # 治安好到蘋果電腦在火車站也沒人偷

治安真的是出了名的好，原因是這邊的人都蠻有錢的而且大部分都是學生，警察也是挺多的，我有一個很好的大陸朋友有一次把他的蘋果電腦放在火車站過了四個小時，他有人幫她拿一個布蓋著，這個是在法國還是義大利馬上就被拿走了！

### # 適合喜歡悠閒、慢活生活的人

如果你是想要遠離台灣的焦慮跟忙碌，因斯布魯克會很適合你，因為非常的放鬆、生活很單純，我來這邊住了半年之後才開始了解自己真的是城市的愛好者，德語區國家禮拜日店都沒有開這點真的讓我很受不了，晚上很多店也都沒有營業，超市7點打烊，德國瑞士奧地利這邊都差不多，太不愛工作了，但很安全。

# | 拜託不要11點才吃晚餐還邊看足球，觀察各國飲食習慣 < 宿舍生活 >

我住的宿舍是這裡出名的 party 宿舍有非常多的國際生，每次出去的時候都一定會遇到人，記得遇到人要 say hi，你會觀察到每個人吃飯時間都不一樣煮的東西也都不一樣，西班牙人都喜歡晚上11點才吃晚餐、下午三點吃午餐，而且他們非常喜歡派對每次都一定要聚在一起放很大聲的音樂（吵）男生的話跟他們聊足球就對了！德國人是煮東西都很簡單通常都是水煮蛋跟香腸，西班牙人跟義大利人、亞洲人最會大費周章地做飯。中東、印度人最愛吃一種餅加雞肉咖哩，有機會的話跟他們要一口來吃真的是蠻好吃的。

有一次我買萵苣，這邊都是當沙拉吃，我把他加進麵吃他們所有人都在看我超好笑的，幸好有一個香港男生也跟我做一樣的事情，我們就相視而笑了。



## # International dinner 好好吃！四川朋友的麻辣鍋和首爾朋友的辣炒牛肉 🥰



總共參加過三次一起煮飯的聚會，一起吃火鍋的感覺真的超好的，尤其是我特別想念海底撈，認識的四川朋友特別會調味吃到麻辣鍋的感覺好感動，然後大家會一起聊天，真的會有回家的感覺～如果有這種活動的話一定要去參加，盡力做自己最會做的菜出來就行了。

## # 台灣菜這麼多，要做什麼外國人會喜歡？火鍋、珍奶先緩緩



結論是他們會愛蔥油餅，對他們來講這個食物沒有到很陌生，接受度算是很高的，他們也很喜歡吃類似墨西哥餅皮的那種東西。有認識的朋友煮了珍珠奶茶但是他們的口味其實要更甜，而且我們煮不出好吃的珍珠，也不適合。

火鍋的話盡量不要，歐洲人沒有很喜歡喝湯。滷肉飯的話可以考慮，有認識的朋友做他們是喜歡的。鹹酥雞的話挑人，有朋友特別做了鹹酥雞去報告然後不是每個人都特別喜歡，但是喜歡的人很喜歡，我也很喜歡，所以也是冒險，簡單又好做又不會失敗的就是蔥油餅、蛋餅這種，你們嘗試看看吧！

## # 照片合輯－那些一起煮過的菜

保加利亞 + 香港



敘利亞 + 巴基斯坦



墨西哥 + 智利



## | 說不停的 Where do you come from < 學校生活 >



每個禮拜一都會有在宿舍對面的酒吧聚會，我感覺我大概去了七八次，畢竟晚上也沒什麼事，在那邊沒有人會逼你喝酒，我常常只是點果汁也沒人管我，建議找朋友一起去再認識其他人，一個人去感覺有點難和人說話，我觀察會派對的人他們都是會點一杯酒然後找朋友一起去，然後就會認識更多朋友的朋友的。

我有買 ESN 卡，有參加過幾次當時 ESN（接待交換生的社團）的迎新活動，我覺得剛開始參加那些活動都是蠻必要的，像是我最好的朋友就是在那邊認識的，我後來也有跟他們搭遊覽車到義大利的維羅納 1 day trip（上圖），也是蠻特別的體驗，人多真的超難行動的哈哈。

在這邊上學的感覺會發現他們都蠻自信，然後蠻喜歡舉手問問題的，詳細的課程資訊我有放在電子報想看可以看。這邊的設備教室都算是蠻新的比真的好的很多，他們沒事就喜歡坐在商學院外面的草皮坐著，可以體驗一下，教授都很好幾乎都不會很苛刻，處理交換生的助教比較多規則之外，整體學校沒什麼問題，我覺得蠻不錯的。

## | 數不完的假期 😄 歐洲旅遊度假真的好爽呀.....

如果要我活到現在最棒的時光是什麼時候，大概就是在歐洲的這半年了吧，我們想交換很大一部分的原因也是想要來歐洲旅遊，是真的超級無底棒，去了10幾個國家，包括法國、德國、義大利、西班牙、波蘭、捷克、匈牙利、冰島、希臘、英國等等，花了超級多錢的，我開了一帳號專門分享，大家可以追蹤，我想會對你有幫助：🔍 Instagram 搜尋 @kellysholiday\_，下面和大家分享幾個小建議：

### # 旅遊建議 1 - 去遠的難到的國家 ✈️

拜託多去一些遠的、偏僻的國家，直到最後才去冰島才覺得有點後悔早知道就應該多去一些北歐國家、東歐國家，這些地方從台灣去非常遠不方便，而且基本上都要跟旅行團，舉例：土耳其、克羅埃西亞、挪威、瑞典、芬蘭、（埃及約旦伊朗紐約）、各種義大利西班牙希臘的小島、南法，如果再來一次話我會多安排一些去南歐小島還有北歐國家，可是比以後去便宜很多啊！

### # 旅遊建議 2 - 天氣影響旅遊要謹慎 ☀️

七月是歐洲旅遊旺季，盡量不要往南歐跑會把自己給熱死、貴死，我好幾個朋友在七月的時候去義大利對義大利評價普通，義大利就是適合在春天（3-5 月）的時候去。那個時候義大利跟希臘都是在五月的時候去的，人沒有很多天氣也沒有到很熱就是非常適合旅遊的季節。

瑞士挑冬天去！我是四月底去的，山上的雪還沒有融化但是山下都已經融化了，當然還是很漂亮，可以給 92 分，我的第一支 Vlog 就在這拍的，但我跟大家說實話，我看了朋友去冬天去的照片加上我媽媽也是冬天去，真的是更美可以給 95 分，除了冷一點這個缺點之外下雪超美的。

🔗 Vlog 搜尋：[Kelly's Holiday 凱莉假期](#) 🇨🇭 瑞士篇

北歐就很難給建議了，冬天跟夏天看到的景色是不一樣的，優缺點都有，我冰島是在夏天的時候去看一大堆瀑布天氣也沒有冬天這麼冷，好拍照，人拍起來特漂亮，夏天其實是北歐的旅遊旺季，然而，冬天是景色超美呀還有極光，看了朋友冬天去的挪威芬蘭跟冰島都超級美的感覺，但是白天太短、容易感冒、得穿一大堆衣服就覺得拍照不好看。結論是冬天拍景好看些、夏天拍人好看些，我覺得可以冬天、夏天各去一個北歐國家，夏天跑去北歐避暑真的是超爽的啊！

### # 旅遊建議 3 - 愛逛街朋友首推這裡！ 👠

你認識我就知道我這個人喜歡逛街，大城市裡面就這三個地方最好逛街，巴黎、倫敦、西班牙，如果你是大量採購者，可以排這些地方在最後三個月，因為你最後三個月買東西就可以退稅了（英國不行），你要買精品那就是去義大利，快時尚我首推巴黎、巴賽隆納，歐洲人的衣服不太好買，這兩個地方是我覺得最好買的我在那裡買了一大堆衣服，特別是巴黎。

買藥妝的朋友，我最推薦德國 DM，而且只要 50 歐元就可以退稅，太容易了，法國藥妝也是很好買，雅漾理膚寶水，100 歐退稅，很快就 100 歐了。想要買紀念品小東西希臘雅典、土耳其最特別不貴！最好買，看了一大堆手鏈走的時候還覺得不夠，義大利威尼斯也好買！



## | 最後的一些祝福 - 回顧那些最好的時光

如果你已經決定要交換的話，恭喜你即將會有一段難忘的時光，記得剛開始下飛機的時候自己拿著46公斤的行李，周遭都沒有熟悉的面孔，說不緊張是騙人的，不過不過撐過剛開始的第一週很快就好了，你會第一次自己學會怎麼煮義大利麵，你會學會做出好吃的台灣菜，你會開始發現自己講英文越講越好，你會發現你遠離了台灣的焦慮，開始越來越了解自己，越來越獨立、越來越學會解決問題 ✨

### # 保持 open-minded

記得要隨時保持 open-minded，多看看別的國家的文化，多和講不同語言的人相處，我每次旅行都會認識不同人，常常只是火車坐我旁邊的路人。多去旅遊走走看看，來之前先換一台好一點的手機不然就是帶個相機，多帶幾瓶台灣的醬料，我多虧了香麻辣椒醬拯救了好幾頓午餐。

### # 做自己、真誠對人

我還記得我出發前遇到企管系的白佩玉老師，我問他出國交換有沒有一定要做的事情，老師回答我就是好好做自己。真誠對人、做自己，歐洲人反而沒有我們亞洲人的小心機，人際關係的問題少很多，遇到頻率對的人就多多和他們相處，不合別勉強，想做什麼就做什麼，想穿怎樣就穿怎樣，好好珍惜在歐洲的自由，做自己就會有喜歡你的人自己靠近你的。

### # 看得開，但也要有感情

原本想說在歐洲多玩一點，機票訂最後一個走，真的是折磨自己哈哈，好多人最後一頓歐洲晚餐都是和我吃的，送走一堆人，說沒有偷哭是騙人的，當然我覺得有緣以後都是能夠見面的，加上我非常愛出國，但想到不知多久之後才能見到，又或是再見到時我們已經不是當時無憂無慮的我們了，就會有點感傷，不過我覺得是好的，人要重感情，道別時記得把想說的話說一說，不要遺憾。

提醒大家要帶一雙非常好走的鞋，我把那雙跟我一起走過冰島的火山岩、巴賽隆納的海邊的那雙黑色馬丁靴，前面還有沾到一點灰，被好朋友笑稱是軍靴，真的很好走，我知道它想留在歐洲，最後我把它留在巴黎，留在那個最自由的地方。寫到這裡，我行李也差不多收好了，也吃遍了附近的餐廳，數著回去的日子，翻看手機的照片，歐洲還有很多想去的地方，留點遺憾，我知道會再來的。

再見了阿爾卑斯山，再見了最陌生卻最自由的時光。



願時光能永恆，

願故人不散，

再見面呀 我們別來無恙

see you! 再見了 20 歲的歐洲時光