

生活報告

一、交換學校介紹及課程：

Innsbruck 是奧地利的第五大城市，位於阿爾卑斯山腳下，是個很可愛的小城市，雖然不像一般城市那樣市容很繁華，但其實很符合我對歐洲的想像！這次交換我選了 20 ECTS，因為政大方面是要求至少 20 ECTS，不然拿不回保證金，Innsbruck 這邊是要求不管有沒有被當都至少要拿到 16 ECTS，所以如果怕到時候被當的話可以多修一點，但我想應該很多人都會一直跑出去玩，像我，所以我就是修最低下限的 20 ECTS，然後求過就好。我這次選的課是集中在二三四這三天，所以就每個禮拜都有四天連假
這次交換我選了三門課：

1. German I (partly A1) for Incomings (Group B): 5 ECTS

我在出來交換之前有先去外面的補習班學了 2-3 個月左右，所以在一開始的時候還能跟得上，來這邊交換的人大部分都有學過至少一學期以上的德文，相對來說就輕鬆很多。但以上過補習班的人來說，我覺得這邊老師教的有點快，如果沒有先學過的話可能會有點小吃力（有個香港朋友就是完全沒學過，然後考試前就比較辛苦）。評分標準的話，有期中跟期末兩次考試、不定時的課中練習（少數）、一次上台口頭報告（介紹家鄉或是自己的一天）、作業（幾乎每個禮拜都有，但老師每次上課都會一起檢討，都是課本裡面的一些練習題或是老師自印講義，如果上課有在聽的話其實不難）跟期末的小組口說考試（兩人一組，老師會讓你抽題目或是主題，然後就是兩個人開始對話或是跟老師一對一簡單聊天問答，我覺得這應該是難度相對高的考試，但就算你卡住了，老師都會一直接下去。考試前老師也有說，就算都不會講或是發音不好，也要有自信的大聲講）。接下來大家可能比較在意的就是出缺席的部分，雖然這堂課是每個禮拜兩堂（我是二四早上 8:30-10:00），但老師有提供最多 5 次的請假機會（超過的話好像語言中心會不讓你考期末考），所以其實不用太擔心會卡到出去玩的時間，但還是建議提早寄信或當面跟老師說。整體來說，我蠻推薦這門課的，老師人真的超級好而且很熱情，上課氛圍就跟國小美語差不多吧，大家都很歡樂，這也是一個認識其他人的好機會，因為課中會有很多跟其他人練習的機會。

2. International Management I: 7.5 ECTS (VO: 3 ECTS, SE: 4.5 ECTS)

因為這堂課是集中授課的部分，所以聖誕節放假前所有課程跟期末考都會結束，想要早早結束課程的人可以考慮這堂。這門課分成 VO 跟 SE

兩個部分。VO 的話就是像一般在政大上課一樣，都是老師在講課，除了偶爾會有題目要大家討論之外，其他都是老師講。因為是集中授課的關係，所以 VO 其實只有 7 堂課再加一次期末考而已，還有他是不點名的，我整學期只去過 1-2 次吧，大部分的時間都出去玩了。分數的部分就是 100% 期末考，考試的話只要看過給考古題跟簡報的話，其實不難，但簡報內容蠻多頁的，全部看過一次也要花一段時間。SE 的部分就是討論課，第一堂課就會幫大家分組（會把亞洲人拆開）跟分報告的主題。報告有分兩種，一個是偏實例的探討，另一個是論文介紹。不管是實例還是論文，同個主題會有兩組負責（一組報告，另一組給回饋），但兩組都要做簡報上台報告，所以整學期，你們那組要做四個簡報（實例的報告、回饋，還有論文的報告、回饋）。整體來說，因為集中授課的關係，所以第二個禮拜就要開始報告了，loading 可能相對較重，但因為一組是 6 個人，所以我們是分三個人負責兩個，實際上我只參與了兩份報告而已（老師也說怎麼分工都行，只要確保有簡報產出就好），但報告分數就算你沒有參與那份的製作，也是全組統一同分。分數的部分，主要就是四份報告跟最後的組內互評，我認為只要你們那組都有完成報告的話，分數都不會太難看（在 QA 提問的話可以加分，教授都會記下來）。整體來說，我蠻推這門課的。雖然我覺得我沒學到什麼理論類的東西，但討論課可以讓你一直跟外國人合作，是一個很難得的體驗，也可以體會到，原來歐洲人或是其他不同國家、文化的人在做報告或是討論議題的方式是如何，SE 也是我講最多英文的一門課了。要注意的是，你 SE 要先及格你才能去考 VO 的期末考，所以要注意不能被當。

3. International Monetary Economics and International Institutions: 7.5 ECTS (VU: 3 ECTS, PS: 4.5 ECTS)

如果有修過總經或是貨幣銀行學的話，這門課我覺得對你來說會是蠻輕鬆的，整學期的內容相對政大的一次考試範圍算很少，可能政大一次期中的範圍就比這堂課整學期教的還要多。這門課分成 VU 跟 PS 兩部分。VU 的話一樣是講授課，不會點名，而且 OLAT（類似 Moodle）會有他之前錄得每個單元的教學影片，所以不用太擔心。考試的部分，有三次考試，然後每次考次都會包含前一次的範圍（期末考會考整學期的），每次考試 40 min，三題申論題，內容的話不難（第一次跟考古題全部一樣，第二次跟期末考有一些新的但不多）。但不知道為什麼好像

很少人有考古題的檔案，我朋友也是不知道從哪裡拿到的。如果到時候有修這門，然後沒有找到的話可以再來跟我拿，但不保證他下次還是會考一樣的考古。PS 的部分也是都在報告，報告內容的話就是三個人一組，負責介紹一個論文（教授是說就把自己當成論文的作者，要跟大家介紹）。出缺席的話，教授是要求每個禮拜都到，就算自己那組不用報告，但後來發現他其實也不會點名，所以我也有缺了幾堂課。評分的話，除了報告分數之外，還有心得（隨便選一組的報告做回饋跟反思），然後如果你在 QA 有提問的話他會幫你加分。整題來說，這門課我覺得普普，如果有學過貨銀的話就不太需要擔心 loading。

以上是我修過的三門課，我覺得都還蠻不錯的，以 cp 值來說的話。至於選課的一些規範跟步驟的話，Innsbruck 那邊負責交換的助教 Christoph 都會寄很多檔案給你，選課前也會有線上跟實體得教學，教你怎麼看選課跟系統怎麼用等等的，細節的話我就不多介紹。然後選課當天，Christoph 會請全部交換生集合到一個大教室，然後會有很多當地學生來幫忙，所以你只要看好你想要選的課就好，不用擔心系統不會操作等等的。整體來說，我覺得這邊的老師都不太會刁難，基本上只要報告有教、考試有去考的話，要過基本上不難。還有一個要很注意的是，就算是選課前一兩個禮拜，有些課的時間還會改，所以就算你可能提前一兩個月就排好課了，但還是要不定時去確認一下你的課有沒有被改，因為我就是那個被搞到的人（選課前兩天才發現課程時間有變）

二、生活及文化交流：

1. 宿舍：

到時候 Christoph 會寄很多檔案給你，其中就會包含宿舍怎麼申請的流程，就直接 follow 上面的步驟做就好。這裡的宿舍不是 University of Innsbruck 的，比較像是一個機構的（負責管 Innsbruck 全部學校的宿舍），所以就是會跟第三方平台申請。我是用 oead 這個平台申請的，是住在 Rössel in der Au (Höttinger Au 34)，也就是其他交換生所說的 party dorm。在這邊每天都會遇到形形色色的人，缺點是公共廚房可能會變很髒，但定時會有打掃阿姨去清。這裡除了交換生之外，其實也有不少其他國家的本地生，大部分都是已經待一段時間且打算繼續留在 Innsbruck 工作的，至於從歐洲其他地方來的交換生的目的應該都是素

雪，因為這裡算是歐洲的一個滑雪聖地。至於這間宿舍的管理方式的話，就是每層樓會選出一個樓長，也會創一個 WhatsApp 的群組，樓長主要是去負責辦類似 **International dinner** 的活動，也會安排整學期哪間房間要在哪時候負責倒廚房垃圾的排程表。每一層樓的人也會不定時自主舉辦派對或是在特定節日一起煮飯等等，蠻多機會可以跟外國人交流的（但我這層因為樓長沒什麼在辦活動，其他人也很少在群組揪派對，所以相對來說我們這層比較沒有那麼多活動，但其他層可能兩三天就有人在開趴），所以我覺得雖然被稱作 **party dorm**，但每層樓狀況不同。整體來說，這間宿舍有好有壞。好處就是大部分交換學生都住這裡，而且宿舍正旁邊就是一間超市，而且相對來說也比較便宜（一個月雙人 324 歐，單人 524 歐，單人的有點不太確定，但是是 500 出頭），如果想認識更多人的話，我覺得是一個好選擇，而且我認為最大的優勢就是宿舍一出來就是大學橋，那邊的景色真的真的很漂亮，宿舍後面也是其中一個登山步道。缺點就是，相對下一間要講的宿舍來說舊很多，而且只有公共廚房，還有洗衣機數量真的很少，整棟宿舍只有四個洗衣機（甚至有一個是給工作人員用的，所以實際上只有三個），有時候洗衣服就要排上一段時間。

另一個宿舍是 **GreenInn**。這間宿舍就新很多，房間也蠻漂亮，也有附蠻多床具跟鍋子等等，而且離車站跟 **flixbus** 站都很近，宿舍過個馬路就到 **flixbus** 站了，而且因為比較新，所以公共區域像是健身房或是廚房等等的都蠻新且蠻乾淨的，不定時也會有人去房間幫忙打掃，但就是會比較貴，單人房 555 歐一個月，印象中是沒有其他房型。如果你比較在意環境整潔跟常出去其他國家玩的話，可以選這個離車站很近的宿舍

2. 人口登記：

在到 **Innsbruck** 的三天內需要到市政廳去登記人口，除了護照之外也要帶一張申請表（可以先自己印，不然就是直接去市政廳拿），上面都是德文，如果懶得一個一個翻譯的話，可以直接問宿舍一樓的管理員，他除了會一步一步帶你填之外也會跟你說市政廳在哪。到市政廳之後，就去抽號碼牌等，建議後面有排行程的話可以多留一點時間，有時候會蠻多人就要等很久。在交換結束之前也要記得去市政廳取消人口登記，就帶護照跟一張申請表去就行，那張表我是直接去抽號碼牌旁邊的櫃子上拿，不知道怎麼填的話，幫忙取消登記的員工也會帶著你填

3. 日常生活：

來之前就有聽過奧地利的治安相對歐洲其他地方比較好，但去之前 Christoph 有說最近 Innsbruck 治安有變差，但實際生活將近半年之後，發現那裡的治安真的很好，去了 12 個國家，因斯是少數我敢半夜在路上走的地方。這裡的天氣偏乾冷，所以散起步來非常舒服，極度推薦在因斯多走走，放下手機多看點山景。比較可能會不習慣的是上課的整體氛圍，這邊在下課的時候都會敲桌子來表達對老師的感謝（在台灣則是拍手），還有這邊水龍頭的水是可以直接喝的，在 introduction day 的時候，Christoph 也會大力推薦這裡的自來水。

三、交換需注意之事項

交換之前除了 Christoph 跟政大要求的東西之外，還有幾個東西要準備

1. 機票：

因為 Innsbruck 的機場很小，只有少數地方有直飛，所以如果要從台灣過去的話大部分人都是飛慕尼黑或維也納。我是大力推薦慕尼黑，因為以距離來說的話，慕尼黑離因斯比較近（火車跟 flixbus 都大概兩小時左右），車票也就比較便宜。相較之下，維也納到因斯的話，搭火車也要四個小時，而且車票貴蠻多的。我自己是搭長榮直飛慕尼黑，但有蠻多朋友是搭阿聯酋在杜拜轉機或是華航直飛。我覺得從台灣飛的地點還是要看你的行程怎麼安排，但從因斯回去的話，推薦從慕尼黑飛

2. 簽證：

簽證的話不用太早弄，在預計出發日三個月前用就行。這也會是最後一個需準備的，因為辦簽證需要機票、保險證明跟住宿確認信。詳細需準備的東西就照奧地利辦事處裡面列的東西準備就好（我們是辦 Visa D），記得去之前要先預約時間，發下來的時間蠻快的，我記得可能一個禮拜左右就可以拿到

3. 信用卡：

信用卡的話我覺得沒有特定要哪張卡，但我跟我朋友除了國泰 cube 之外，也有人用玉山跟永豐的卡，建議可以多多比較回饋。除了台灣的信用卡，我也建議可以辦 Revolut 或是 Wise，我自己是用 Revolut。他就是類似金融卡，可以存歐元進去，我們出去玩要用歐元轉帳的話都是用 Revolut。還有如果要辦的話，建議可以在社群平台找之前辦過的人，因為他們會有類似邀請碼的東西，用那個連結註冊的話，兩個人都可以額外拿到一筆歐元

如果有任何其他想問的，或是還在猶豫要不要選 Innsbruck 的話，歡迎寄信或是來 Instagram 私訊問我，我有看到就會回覆。最後，我想說我完全沒有後悔來因斯布魯克交換，也許是我近期做過最正確的決定。我在這裡認識了一群很好的朋友，也多了很多時間放鬆、跟自己對話。如果是想好好放鬆，體驗不同於大城市的風景的話，那我認為 Innsbruck 會是個好選擇，一個真的很漂亮的地方（如果想知道更多的話可以去問莊學姊，他老愛因斯了）。

我 IG 精選也有蠻多 Innsbruck 的風景跟在那邊的生活，可以去參考看看

E-mail: 111302038@g.nccu.edu.tw

IG: kocgxn