

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

Johannes Kepler University 留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/航運管理學系/3 年級

獲獎生姓名：賴穎

研修國家：奧地利

研修學校：Johannes Kepler University

獲獎年度：100 學年度（由國際事務室填寫）

一、緣起/行前準備

當初，決定要代表長榮大學遠赴奧地利當交換學生的原因有很多，但最主要的是因為在長榮大學僅剩下幾門須修習的課程，交友圈和成長的方向也感覺到飽和，在自覺該出國見識一翻的前提下，毅然決然的決定在大四這年前往歐洲大陸遊學。

1. 交換生徵選準備

長榮大學交換學生的徵選，是從繳交書面資料開始，繳交中英文版的自傳及讀書計，而後是參雜聽力部分的筆試，接著是與兩位外籍老師的口試、最後參加由學校各領域請來的老師進行的面試，整個時程大約為期兩個月，雖說不致於很艱難，但還是需要用心去準備。

此外，JKU也要求交換學生的英文門檻，凡多益成績或其他量尺成績對照後，未達605分者，即不可以前往奧地利，代表長榮大學當交換學生，且成績未達者，學校也規定徵選上的同學們，在出發前一學期，須參加由外籍老師開設的英文加強班，以提升大家的英文口說、聽力，及多益的商業英文能力。

2. 出國前準備

行前準備的事項有很多，除了學校為我們舉辦的行前說明會外，我自己也私下聯絡了當年仍在奧地利進行交換學生的學姐，以便詢問生活、辦理簽證、行前準備事宜等等相關的問題，又分成以下幾大項：

1) 簽證申請

簽證申請的各項資料，基本上是參考長榮大學國際事務室網站及外交部網站。

A. <http://sites.cjcu.edu.tw/intl/home.html>

B. <http://www.boca.gov.tw/mp.asp>

建議先致電外交部奧地利在台辦事處詢問相關準備事項及問題。

2) 生活用品準備

生活用品的部分，其實學校附近的超市都可以買到，所以如果沒有特別偏好的牌子，或特殊用品，建議是將基本會先用到的東西，例如：洗碗精、盥洗用品、保養品、化妝品、衣物等，都各攜帶一組過去，用完再到超市買就好。

鍋具、碗筷和電鍋等比較大型的用品方面，可先聯繫前一屆的學長姐，是否有帶不走的、或希望轉賣的，能夠提供，或者到當地後，也可以前往周末LINZ市區的二手市場尋寶，以便宜價格補齊不足的用具。

衛生棉的方面，女生也不用過於擔心，歐洲不是只有衛生棉條的，超市都買得到衛生棉，雖然種類和品牌沒有台灣來的多，不過趁機會試試國外用品也不錯。

3) 德文先修

德文是一個在台灣很少見的語種，卻是去奧地利多少要學的語言，奧地利年輕人雖然英文好，但老年人幾乎是不會講英文的，在德語系國家時，會說一些德文，當地人也會覺得很親切，有助於交朋友。我建議在台灣先報名德文基礎班，如果9月時，直接去當地上初級德文，可能也會因為用德文授課，而覺得有些吃力。若德文基礎足夠，JKU選課時也可以選擇各種不同适合自己程度的德文課程，非常貼心。

4) 旅支及歐元兌換

在台灣時可先換好旅支或歐元，帶往歐洲，以因應一開始，還沒開立學生帳戶，而無法從台灣匯款時，所需的支出。基本上攜帶一千歐元就綽綽有餘了，其餘再用匯款的方式寄送，最好可換些零錢，以防旅程途中無法找零錢的情形，也建議辦一張台灣信用卡副卡，可方便網路購物或機器買票等等需求。此外，亞洲人容易成為當地扒手、搶匪之下

手目標，所以，務必隨時注意隨身行李及攜帶的大筆金額，於旅途中更須小心謹慎。

5) 接機

再出發至奧地利前，就可以以郵件方式聯絡每個人各自被分配到的 mentor，約好在哪裡接送，還有你們到達 linz 的時間，切記不要讓 mentor 一次接送太多人，這樣 mentor 的附和會太重的。通常一人會被分配到 2 至 3 個 mentor mentor 是由學生自願參加的，通常是想藉此認識交換學生或純粹熱心助人而自願擔任，基本上在 JKU 語到的大小困難都可以向他們詢問，在地人知道的一定比我們深入或詳盡，也可以藉此認識當地朋友。

◎補充：到達後須辦理的文件申請：

到達當地之後，須先辦理的文件大概有以下幾個：Activpass、Obb card，宿舍證、學生證、居留證、保險卡、電話卡、銀行卡及信用卡，此些文件的辦理方式都可以詢問 MENTOR，或者是稍微熟悉了環境後，自己去辦也不會很難。其中要注意的是，保險卡是必須辦理的，即使在台灣已經投保旅遊險或壽險等，奧地利官方仍會強制留學生們投保。

◎補充：離開前須完成的事項

- A. 終止銀行卡及保險卡
- B. 申請退宿
- C. 告知 JKU 及長榮大學，即將返台消息

二、JKU 學校簡介

1. 學校特色

林茲大學 (Johannes Kepler University Linz, JKU)。這是一所小型的新大學，1966 年設立，主要分為三個學院—社會科學院、法律學院以及工程與自然科學院。其中，以自然科學院見長，其理科科系之研發與研究等在歐洲地區有不少優秀的成績。

校內有幾棟供學生上課的大樓，每個系所都分別擁有一棟科系樓，學校裡也有比外面便宜很多的學生餐廳，雖然可供選擇的並不算很多，但每天廚房都會換菜單，而自助餐廳裡的義大利麵和薯條，更是讓我們愛不釋手的兩大首選，如果剛好有課或者突然懷念起，就會約大家一起去學生餐廳吃。

學校附近環境良好、空氣十分清新，四季分明，不遠處可見幾座綿延的矮山，

山上鬱鬱蒼蒼、開滿花草樹木，也有幾間可愛的小農屋座落。學校裡的建築物都圍繞著一座人工湖，四周有很多綠地和樹木，湖裡也有些魚和鴨子，只是大家都很疑惑，這些鴨子冬天究竟都從結冰的湖裡跑去哪了？到現在仍然是謎呢！

由於奧地利四季分明，夏天陽光、冬季覆雪，大約每年都有一半的時間是冰雪覆蓋的，



所以他們非常珍惜陽光，只要春天一到，四周恢復生氣，就常常能看到很多人在學校的草地上發懶曬太陽，享受陽光，甚至校園裡還會突然開設小型零食吧，借機賺賺陽光財。

2. 選課

JKU 學風自由，選課作業也在電腦上以 kusss 系統點選即可，因許多課程有擋修限制或其他門檻，交換學生可簽寫擋修單，交予 coordinator 簽名確認後，就可以優先選課。但須注意的是，盡量能選上的課就去努力的上課，以免交換學生能夠優先選課，而占掉其他人的名額，讓其他非常想修課的同學，因人數限制而沒辦法修習。

3. 上課情形、學習成效

外國大學生表面上和台灣大學生看起來沒什麼不同，一樣會打扮自己、找朋友玩樂、偶爾覺得無聊也會偷偷用手機，但因為歐洲地區普遍讀大學的人口比例不算很多，因為是以技術性和生產性的產業為主，講求專業和實務，而大學幾乎是純理論的東西，所以很多歐洲學生讀完高中之後，對讀書、研究並不是很熱衷的學生就先就業了，薪水也並沒有比大學生、碩士生低很多，而繼續升學的學生，除了某些事為了逃避現實不想進社會的以外，大多數的學生都是對自己所選的領域很有興趣，因此想繼續鑽研更身的知識及做些研究。

所以，上課時，他們的重點都不在於課本上的理論，課本是他們回家就讀完做好重點整理的，或者他們不做重點，也沒關係，因為主要是在課堂中與老師專業知識和經驗的學習與對話，他們舉起手、仰起頭，和老師討論著某些議題，一來一往，老師也不吝嗇給予學生批評指教，或者接受批評指教，老師和學生的關係是一種討論者與討論者的對等關係，而差別只在於老師可能擁有此專業較多的經驗與知識，形成一種老師和學生都能非常有效的學習的互動方式。

他們課堂的意義，我想台灣還是差距很大的，部分台灣的老師近年來已經逐漸在仿效歐美國家的授課方式，針對互動式教學等等進行改進，但不知道是老師的方式仍然不夠活潑、還是台灣的大學生都太被動，對科系並沒有太大的興趣，或者是台灣學生已經太習慣從國小開始到高中，就一直是老師講話學生收受知識的方式了，這是台灣還需要慢慢改進的部分吧！

三、課程學習



一開始的暑期德文先修課和的一個學期的德文初階課程，真是令我回味無窮，雖然在台灣就有修過德文課，上課內容對我來說其實不算太困難，但當地的語言課老師都堅持用德文授課，希望學生能從日常的口語中熟悉德文，不過對非母語國家的人來說，還是顯得非常吃力，不過，老師都非常貼心的重複上課內容、或者用口語表達，活潑生動的教學，讓整班來自各個不同國家的學生們，很快的就打成一片，老師也細心的記住每個學生的名字，讓我們在快樂的遊戲中互動學習，要離開之前，老師還跟我們約了個午餐，好好道別呢！

每一個課程對交換學生來說其實都是個小挑戰，因為都是以全英文或全德文授課的，尤其 Cross Cultural Management SE 這門課，每隔兩周上課就要考兩個單元的英文原

文 paper，厚厚一疊的跨文化理論，不僅要讀完還要熟記，對非母語的人而言，可說是一大挑戰，期中和期末也分別要交另外一疊跨文化理論的 summary 和 analyze，還記得我連出國旅行也都戴著出去讀，不過很多事情都是需要適應的，閱讀也就越快，閱讀能力可能也無形中增進了不少，最後也順利拿到這門課了，算是對自己的一個小突破吧！

Preliminary Course English VK 初級英文算是我收穫最大的一門課，在這當中，老師用輕鬆幽默的方式，教我們怎麼寫 Summary，在課堂中也分組討論很多英文文法和表達方式等等，在期末的口試，老師讓台灣人一起進行，其實已經不算是口試，而是一場最後告別前的小型聚會，老師問了每個人對這裡的見聞、看法、以及收穫，在大家都滔滔不絕的發表完後，老師語重心長的做了總結，他說我們都是獨立、自信、堅強的女性，我們應該帶著這年的收穫和體驗，帶回去影響我們自己的國家，讓我即使僅是像現在把這些字會打出來，都能感受到當時聽完後熱淚盈眶的感受，雖然現階段的自己還不足以改變社會和生活，但他給了我們這些鼓勵和力量，我想都會是，未來很大的推進力。



四、日常生活

1. 生活環境

LINZ 是奧地利的第二大城，整個城市以農作和工業為主要收入，空氣乾淨、環境整潔，因此十分適合人居，甚至可將水龍頭水當作日常的飲用水(因人而異，歐洲地區是硬水，水中含有較多礦物質，因此較注重的人，可買濾水器使用)，這裡環境清幽、四季分明，很適合人居。學校附近有幾間超市，不過營業時間都不像台灣會開到 9 點、10 點，通常市區的商店和超市都在下午 5、6 點就關門了，而且，星期日是幾乎沒有店家在營業的，一開始我們多少都會不習慣這樣的生活，不過時間一久也就適應了，後來，聽到老師的解釋後，才恍然大悟，原來這是只有奧地利的推行政策，平日商店早早關門，當地居民並不是回家休息，而是在下班後投入義工的行列，去做一些幫助別人或充實自己生命意義的工作，星期日休息則是為了要讓父母多些時間和孩子培養感情，增進親子關係，聽完之後，真是讚嘆又佩服，他們可以為了人權，給予如此完善的福利。



2. 飲食、日常活動

每到假日可以進城晃晃，在三位一體柱附近會舉行大大小小的活動，不僅六、日早上會有固定的二手市集，也常常因各個節日的關係，而舉辦奧地利的傳統活動，飲酒、

美食、傳統慶典節目、不定時舉辦的特色市集，通常販賣乳酪、火腿、熱食、酒類等等。聖誕節期間的聖誕市集尤其最大、人潮也最多，只有 LINZ 才喝得到的多種水果口味熱酒、各樣的道地小吃和 NUTS 等等。夏秋之際，市區前面一站，每年都開張為期幾



個月的遊樂園，裡面有各樣驚險刺激的遊樂設施，供當地人娛樂。

奧地利年輕人多數英文很好，不過老年人幾乎只會講德文，連 RAAB 樓下櫃檯人員應文也不太好，所以必要時還是要用比手畫腳的方式來溝通。

由於奧地利晚上商店都關門，當地人的習慣是，每天都開 PARTY，來排解無聊寂寞，順道進行社交、放鬆心情。在台灣時，就已經有聽說外國人很喜歡開 PARTY，只是到了當地，仍然給我很大的衝擊，他們隨隨便便就可以開無數個 PARTY，一天當中就可能有大大小小的 PARTY，什麼主題、什麼原因都可以成為開 PARTY 的主軸，甚至只是喝酒聊天、放個音樂，也可以自成一個 PARTY，邀大家來共襄盛舉。

最令我佩服的是，在學校地下室舉辦的大型

PARTY，即使當天再怎麼失控、垃圾亂丟、到處酒瓶和菸蒂、到處都是噴漆，隔天一早經過，馬上又回復成平常寧靜恬適的校園，真是佩服、也辛苦了當地的清潔隊員們。當然，PARTY 過程中，抽菸喝酒是奧地利人最喜歡的兩件事，也是生活中不可或缺的，所設計的遊戲有時也很限制級，也有很多年輕男女跳著跳著就在一起，或者回家過夜了，這些事情隨著待當地時間越久，看到的越多，也似乎就越來越不感到震驚了，不過我個人還是秉持林徽音的思維，擁有西方人開放的思想，但以東方人的方式去做行動。所以我偶爾也會參加一些不同類型的 PARTY，但都點到為止，得到餐與其中的開心，我想就足夠了。

奧地利人重視家庭親子生活，所以常藉著周末的下午，一家人到學校附近較大的湖邊曬太陽、游泳、烤肉、喝酒，同時享受夏日暖陽和天倫之樂，好不快樂，也是令我印象非常深刻的地方，很欽羨他們能有這麼高品質的生活，不用為了薪水工作煩惱，而能利用時間陪伴家人。



3. 住宿

JKU 附近有幾間學生宿舍，每間宿舍設備都不會差太多，僅是內部結構稍有差異，較多交換學生入住的有 RAAB 和 ESH 兩間，其中又以 RAAB 為各國交換生選擇入住頻率最高的宿舍，但也因此學生流動率較高，相對來說，ESH 是比較容易交到外國朋友的，因為較多奧地利當地學生常住在 ESH，宿舍裡感情較濃厚、價格也較便宜。因此，雖然我當

時是住在 RAAB，但比較推薦學弟妹住 ESH，當然，這些還是要看個人的喜好，自己多比較後考量。

4. 交通

從各個宿舍走到學校上課地點的時間都不相同，從 RAAB 到學校大約要 15 分鐘的腳程，從 ESH 到學校的時間大約 20 分鐘。學校旁邊設有二個 TREM 站，可以讓學生自由地以遠近距離選擇上下車地點，從學校搭 TREM 到 LINZ 市區，也僅需 30 分鐘的車程。

不過因為在國外大中運輸工具不一定便利，通常上課和在市區還是靠雙腳行走比較多，順便鍛鍊雙腿肌力，或者受不了的人，也可以考慮和買腳踏車代步。

此外，從 JKU 搭 TREM 30 分鐘，可到達 OBB 車站，可乘火車到達其他國家，或者從 OBB 車站前面的公車站搭 601 號公車，

約 20 分鐘可達 LINZ 機場，不過 LINZ 機場是小機場，所以航班相對維也納等機場而言較少，價格也可能較高，可以交叉比較之後，再以適合自己的作選擇。



五、費用開支

費用開支基本上依個人而異，以大家的平均來說，交換學生一年約花費 40 至 60 萬元新台幣。如果都自己在宿舍下廚的話，生活費其實會比在台灣省，超市裡很多東西都不算太貴，有些甚至比在台灣的價格便宜，自己下廚也能順便練習廚藝，我大部份的錢都花在旅遊，衣服倒是沒足夠時間試穿，所以沒買幾件，不過在途中買了很多紀念品，還差點帶不回家呢！

如果想省錢，其實有很多管道，例如：便宜的超市 hofer、假日的舊物二手市集，都是很好的選擇，喜歡逛超市搶購便宜貨的人，可以上網查看官方網站，每天都會更新特惠商品，可以研究完再出門，決定每天去哪個超市，可以省下不少錢又買到好東西。

六、感想與建議

在大四這一年，前往國外進行交換學生，的確讓我從中學到很多課本上、一般學校教育中，不曾接觸到的事物，眼界和能力等方面也增加了不少，以下分成幾點：

1. 國際觀

透過這次交換學生的機會，能夠在 JKU 實際體驗當地學生課程及生活，不僅能了解奧地利學生與台灣學生的差異，更因為學習德文的學生來自各個國家，或者也是他國的交換學生，故可以看到的 not 只有奧地利的學生，這是相當有趣的經驗。

然而，對我來說，利用課餘時間去其他國家旅遊，是開拓國際觀的重要事項，從網路上的相關資料、規劃行程、訂票訂房間，還有到了當地的所見所聞、與當地人間的對話、對每個不同城市環境的省思、各國之間的差異、各個人事物的不同處，以及，各種不同的風俗民情，都再再增加了我的視野、開拓了很多見聞。

還記得旅行中的我，不一定是開心的，就如同平日的的生活一樣，有著來自事件以及各種情緒的喜怒哀樂，旅行就是另一種方式的生活，一樣是一個日子接著下一個，只是

以不同的安排、不同的方式、不同的地點和氛圍、遇到不同的人事物、以及從對方口中說出的各式各樣不同的語言，呈現著在你周遭，激發出更多見聞、想法和思考，以及反思。

然而，對我而言，最重要的莫過於，透過腦袋，思考更多所見所聞的事項，差異、比較、分析，並且，思量這些事物與台灣的關聯性，思考自己家鄉該如何改變、如何提昇，自己又能為這個世界做出什麼、付出什麼，反饋給社會什麼，都是在眼界開闊後、擁有更豐富世界觀之後，真正重要的事情。

2. 對自己的了解

旅行了歐洲 22 個國家，流浪過無數個城市，在這其中，除了國際觀、當地文化等的了解、對新事物的發掘與探究外之外，我最重視的，是接收這些新事物後，讓自己得到新的想法、認知，從腦內的省思，到形於外的改變等等，都是自己珍貴的資產，是什麼也取代不了的。出過國才真正見識到，在國外會有很多衝擊，文化上的衝擊、自己能力上的衝擊、與自己國家發展差異的衝擊等等，都讓我看更多自己的不足、台灣需向國外學習的地方，我想這些都能成為我未來的動力及信念，我們應該把更多好的帶回台灣的！不管是習慣、事務、還是更好自己。

3. 能力增加

能力方面，無論是看見外國人如何處事、從中學習，例如他們實事求是的態度、深入探討分析的精神、以及價值觀的不同，我想都對自己的能力增強有所幫助。經過一兩次跟大夥一起旅行後，從旁學習如何處理旅行上的問題等等，而後決定實際自己當背包客，挑戰一個人的旅行，更讓我發掘了另一方面的自己，原來自己也有能力處理這些事情、原來獨自旅遊沒有想像中的困難和不安全，懂得小心謹慎就夠了。

語言口說和聽的能力也是在國外增強的一大方面，尤其因為是前往歐洲交換學生，可以聽到各式各樣不同腔調的英文，德國腔、英國腔、法國腔等等，雖然一開始很吃力，但後來就越聽越懂了。也正因為接觸了各種不同國家的人之後，我對這些語言開始有了很高程度的興趣，法文、西班牙文、德文都想嘗試在未來的日子裡加強學習。

4. 心態調適

無論是在出國前、出國期間、回台灣後，都是需要調適心情的，畢竟歐美文化與亞洲文化還是存在著不少的差異，都是必須自己去適應及調整的。這一年有哭有笑、有悲歡離合，走過來了回頭一看，的確是非常寶貴、非常精華的一年，是什麼都取代不了的、屬於自己的一整趟歐洲漫遊，我期許自己帶著這些記憶，前往未來的人生旅程，不要忘記當時的想望和渴求，去改變自己、提升自己，讓台灣—葡萄牙人稱為 Formosa 的寶島，也能因為我們每一個努力社會上的小人物，能夠發熱並且更美好。

七、附錄（照片分享）



