



國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：陳奕達

系所：企管系

學號：M10208212

研習學期：

104 學年度第 1 學期



交換國家/學校：奧地利
FH Vorarlberg University
of Applied Sciences



研習學校授課語言：英文




研習期間：
2015/08/16~ 2016/01/16

2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

* 篇幅若不夠請自行複製使用






心得內容：

一、 行前準備

相信準備要出國交換的學弟妹心情一定是緊張又興奮，同時又害怕遺漏掉東西，對於到奧地利的行前準備，我將分成機票、必備文件、簽證、必備物品來一一解釋跟說明：

(一) 機票：會把機票放第一順位，沒有理由的，機票越早訂會越便宜，所以當你已經確定好時間、地點之後，不要遲疑，趕快先訂機票吧！而機票的相關細節如下介紹，第一，訂機票前，先去申請 ISIC 國際學生證，有此學生證可以以學生價格訂到優惠的票，非常划算，學生證申請以及其他詳細資訊如下：<http://goo.gl/nQcqPd>。第二，建議先訂好來回機票，但是可以訂彈性機票(加一點錢，但是可以更改一次時間)，這樣對於回國前的旅程規劃會更有彈性，個人非常推薦阿聯酋(Emirates)，40KG 行李，能让你帶很多東西去。第三，如果你是 FHV 的交換生的話，千萬別直飛到維也納，因為維也納到 FHV 的車程是 8 小時(含以上)，相當遙遠，個人建議慕尼黑與蘇黎世，蘇黎世距離是最近的，只要 2 小時，慕尼黑較遠，要 3 小時左右，看個人需求與機票價格決定。

(二) 必備文件：當你確定要去奧地利姊妹校就讀時，需要準備很多相關資料，但是別擔心，姊妹校會透過 E-MAIL 來跟你聯繫，只要跟著步驟一步一步完成，就可以了，這邊只要特別注意需要準備、個人資料、自傳資料，等等以方便申請，之後就可以拿到入學證明與住宿相關文件囉，這邊提醒，在西奧地利這邊因為鄰近瑞士，物價不低，請同學要有心理準備。





(三) 簽證：拿到入學證明之後，就可以開始申請奧地利的學生簽證 VISA

D(給半年的交換生)，這邊需要準備財力證明與申根保險，詳細資訊可以上奧地利在台辦事處的網頁查詢 <http://goo.gl/Atl0Na>。


(四) 必備物品

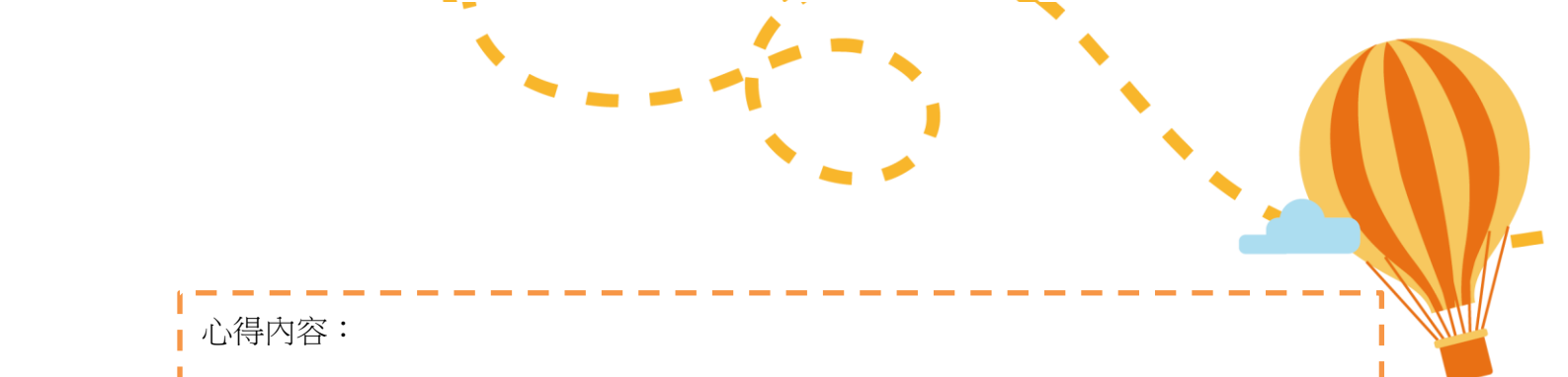
(1) 3C 用品：筆記型電腦是必須的，這邊提醒，最好準備兩個隨身碟預備使用，我在奧地利的第 1 個月，第一個隨身碟就掛了，請注意，還有如果可以的話，出國前最好把重要資料備份起來，路途遙遠，很難知道筆記型電腦是否會故障，所以記得先把重要資料備份好。

(2) 保暖、保養類：這邊建議大家可以帶一件功能型外套，例如防風、防水型的機能型外套，雖然價格較高，但是想靠一件外套在歐洲各國旅遊，這是必備條件，當然也可以到歐洲在採購，依個人需求為主。也記得要帶一套正式服裝，有些正式場合(歌劇院、迎新、餐廳等等)都可能會用到，帶者以防萬一吧。另外，歐洲氣候很乾燥，建議可以帶適合自己的保濕產品。

(3) 旅遊用品類：建議各位先準備好隨行的旅遊用品，旅行包、小行李箱之類的，建議可以買一組隨身小型沐浴用品，還有一些免洗衣物，在後期的旅程會很方便。另外吹風機，個人建議可以不用帶，因為在這邊購買的價格大概 200~300 台幣，建議可以在當地購買，就不用考慮變壓等問題。

(4) 醫藥品：奧地利醫療非常昂貴，所以請準備好各項藥物用品(感冒、腸胃等等)。另外請注意，請在出國前一個月以上去檢查牙齒，確保到國外一切沒有問題。





心得內容：

(5) 紀念品類：建議各位學弟妹帶一些台灣的小型紀念品及禮物過去國外，因為在一開學時候，會有所謂的 BUDDY 制度，學校會配一個當地學生給交換生，以幫助交換生及早適應生活，而這邊建議可以帶一些台灣當地的小紀念品當禮物，另外也可以帶一些台灣當地的小點心去交朋友！

(6) 信用卡類：這邊建議同學可以有一張信用卡及 Debit card，最好總共有兩張卡，避免有時候一張卡刷不過。另外，強烈建議同學們一定要買防搶包或是內部的小腰包，歐洲的治安實在沒這麼好。

二、 修課介紹

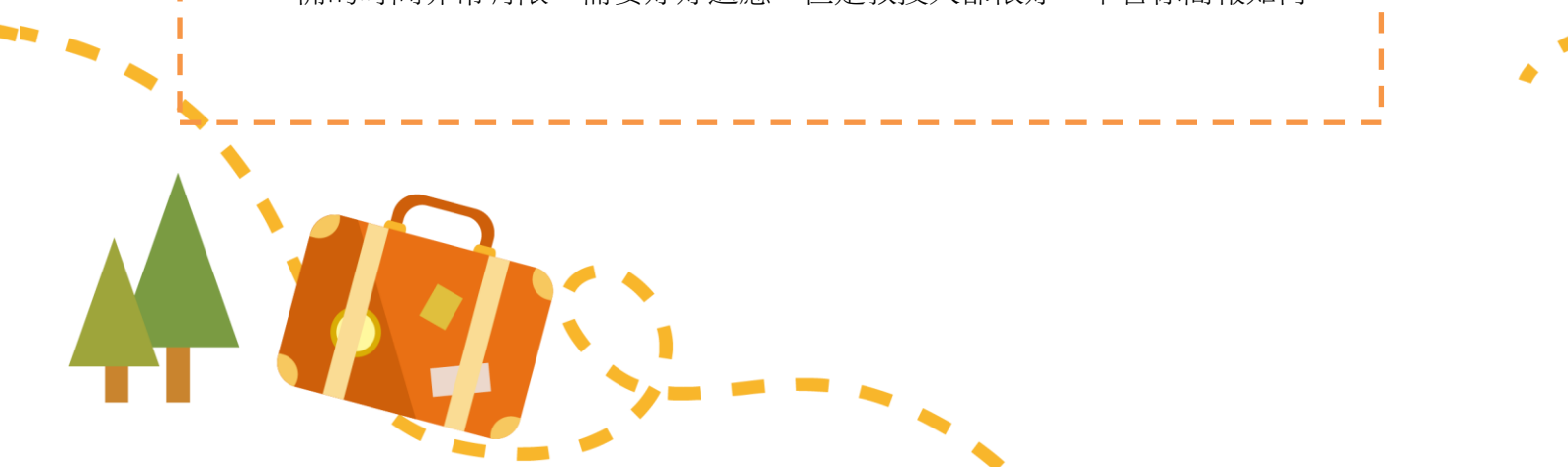
FHV 對交換生非常注重，在開學第一個星期，會有迎新與訓練活動，目的是為了讓交換生認識彼此，也更認識學校。以下將介紹課程制度與上課模式。

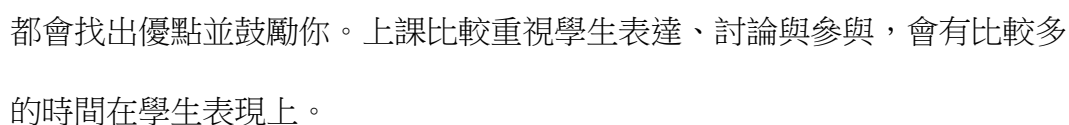
(一) 課程制度

FHV 課程制度分為兩種，一為周課，每周固定時間都授課，跟台灣差不多；另外一種則是密集課程，會連續密集的上課，上課周期較周課短，但課程負荷量較大。

(二) 上課模式

奧地利這邊上課與台灣比較不一樣，很注重學生的參與程度，所以幾乎都要進行所謂的分組簡報，大部分課程都是先上課，之後討論在簡報，有時候準備的時間非常有限，需要好好適應，但是教授人都很好，不管你簡報如何





(一) 語言：生活面臨到挑戰一定很多，其中第一個會遇到的方面一定是語言，來到國外才會知道台灣的英語教育有多不足，會有許多的語言隔閡問題
解決辦法：多說多體驗，有時候雖然很無力很挫折，但是不要氣餒，努力去克服它。

(二) 文化：各國的文化都有差異，外國文化通常比較直接，亞洲人相對比較委婉內向，有時候可能會有文化衝突或誤會等等。


解決辦法：如遇到自己不喜歡的事情，可以直接說不，不用因為怕不好意思而委屈自己的權益，其實大家都可以體諒，只要多溝通，可以減少很多文化衝突。

(一) 跨出慵懶的生活：來到國外，學弟們可以多做多體驗，不要害怕自己做不到，可以多跟朋友聊聊，交換彼此國家的訊息與彼此的想法，會讓你學到很多，感受到自己的不足。

(二) 學會勇敢：勇敢去嘗試吧，一個人爬高山、一個人旅遊，勇敢跨出自己的第一步去做自己想做的事情，努力的去開闊自己的視野與生活。

(三) 學會包容與尊重：再出遊或是溝通的過程中，難免會有許多衝突與摩擦，這也是一個檢視自己的機會，另外，多包容多尊重，你會發現其實事情






沒有這麼糟，每次誤會與摩擦都會讓自己更加成熟，更加成長。

(四) 財物安全與規劃：學弟妹可以到本地的銀行開戶，可以在歐盟區提款、刷卡，真的很方便。對於財務安全來說，強烈建議學弟妹要做好心理準備，上下地鐵、火車時要格外謹慎，在國外遇到外國人主動過來時，也要謹慎應對，很多是扒手，請注意。一切要以自身安全為主。

七、心得分享

享受自己的生活，來到歐洲後，可能很多時候會只有自己一人的生活，學者去享受去勇敢，一個人提行李到周邊國家遊玩，那種心態與感受，是與大家出遊截然不同的，試者享受一個人的旅遊與時光，享受安靜的幽靜生活，你會在一個人的旅遊中體會到許多的。

壯遊吧，讀萬卷書不如行萬里路，去感受各個城市的風情，去體驗每個壯麗風景，在歐洲你會見到很多讓你嘆為觀止的風景，冰島的冰河湖、挪威的峽灣，威尼斯的迷霧等等，用心去體驗生活，去體驗每個國家的與眾不同，每次壯遊後，都會讓你的視野與想法一點點的改變，用壯遊充實自己吧！另外，享受不完美的旅程，等你回過頭來，會發現那才是最好玩最美的回憶，我在羅馬延誤班機而損失一趟機票與住宿，卻意外認識一位美國朋友，一起吃喝一起聊天一起睡機場。去享受那不完美與失誤，你會發現你得到的更多。最後，用心旅遊，用心溝通，用心去體驗生命的美好吧。





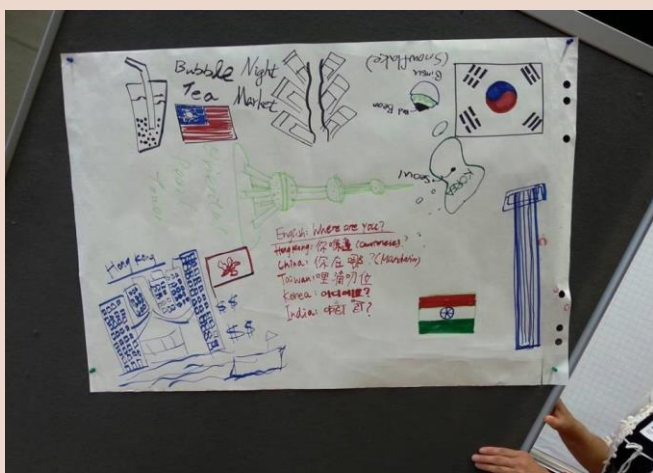
照片說明：

FHV 交換生大合照



照片說明：

各國學生擺攤體驗各地文化



照片說明：

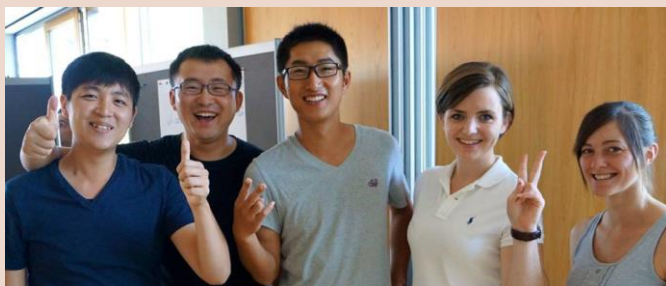
各國交換生分組介紹自己的國家





照片說明：

分組活動-



照片說明：

分組活動-合照



照片說明：

FHV 交換出遊爬山登頂





照片說明：

FHV 新生週-體驗當地傳統市場



照片說明：

冰島-冰河湖



照片說明：

FHV 新生週- 亞洲組 介紹亞洲



照片說明：

FHV 交換-KARREN MOUNTAIN