

113 學年度教育部學海飛颺

出國研修心得報告書



獲補助年度：113 學年度

薦送學校：國立暨南國際大學

系級：國際企業學系碩士三年級

學號：111212504

中文姓名：邱筱雯

研修國家：奧地利

研修學校：庫夫斯坦科技大學

影片連結：<https://youtu.be/j1G7-DlLVa4>

目錄

| | |
|------------------------------|-----------|
| 一、緣起 | 3 |
| (一) 申請動機..... | 3 |
| (二) 選擇學校的考量因素..... | 4 |
| (三) 預期收穫與個人目標設定..... | 4 |
| 二、研修學校簡介 | 5 |
| (一) 學校簡介與特色..... | 5 |
| (二) 地理位置及交通方式..... | 6 |
| (三) 生活環境..... | 6 |
| 三、國外研修之課程學習（課內） | 8 |
| (一) 修課規定..... | 8 |
| (二) 修課內容..... | 9 |
| (三) 教學風格..... | 10 |
| 四、國外研修之生活學習（課外） | 11 |
| (一) 住宿和生活方式..... | 11 |
| (二) 校內體育活動..... | 12 |
| (三) 旅行規劃..... | 13 |
| (四) 挑戰與成長..... | 15 |
| 五、研修之具體效益 | 16 |
| 六、感想與建議..... | 17 |
| (一) 交換準備： | 17 |
| (二) 生活實用提醒..... | 18 |
| (三) 旅遊小撇步..... | 19 |
| (四) 結語： | 19 |

一、緣起

(一) 申請動機

身為國際企業學系的學生，我一直都知道，除了專業知識和語言能力之外，國際視野和跨文化溝通也很重要。大學就讀公共行政與政策學系的我，後來才跨領域進修國企系研究所。這樣的轉變讓我接觸到更多國際商業的觀點，也讓我開始對「國際化」這件事產生好奇。雖然當時還沒有特別想到要交換，但對國外的學習方式和多元文化已經開始感興趣。

開始真正對交換學生計畫產生興趣，是從碩一下學期。申請交換的念頭是被一位系上學姊啟發的，她選擇去加拿大當交換生，回來後與我分享了與各國學生交流的經驗，聽著她津津有味的分享著交換的故事，也讓我的內心理下了一個種子：「如果我也有這樣的機會一定也很棒！」就抱持著反正試試看，有申請有機會，到最後如果有上的話再考慮要不要去，沒上的話就算了的心態，遞出了申請。

我選擇在碩三下申請交換的名額，心裡其實也經歷不少拉扯。一方面想先把論文處理好，也擔心自己英文能力不夠，會不會到國外根本聽不懂、融入不了。但同時，我也很清楚，這可能是我學生時期最後一次有機會用這麼完整的時間去探索不同的國家與文化。在申請前我問了不少前輩和朋友的意見，有人覺得交換只是「出去玩玩」，只是在浪費生命浪費錢，沒什麼必要；但也有人鼓勵我趁還年輕，走出去看世界。最後讓我下定決心的，是一個很簡單的念頭：如果現在不去，我以後會更加後悔。

最後我決定延畢一年。前半年先去業界實習，了解一下公司的實際運作，同時看看自己需要加強的能力；後半年出國交換，當作一個學習、體驗不同生活方式的機會。我知道這決定需要付出更多的努力，但我也很清楚，我想去看看這個世界，現在不去，以後出社會就可能不會再有這種機會了。

(二) 選擇學校的考量因素

選擇學校的過程，我並沒有鎖定熱門國家或知名大學，而是以「生活環境」與「課程內容」為優先考量。庫夫斯坦位於阿爾卑斯山脚下，這座小鎮與我想像中繁華都市的交換生活不同，沒有熱鬧的喧囂，只有壯麗的風景和緩慢的生活步調，是一個適合沉澱與學習的地方。

後來深入了解 FH Kufstein Tirol 的課程後，覺得其內容也很符合我的期待。除了商業管理領域，還涵蓋了科技、社會、運動等不同方向，而且課程設計強調實務與策略操作結合，不是只讀理論，會讓學生實際做專案、發表報告、討論案例，這種學習方式跟我想要的很接近。最吸引我的是它有運動相關課程的資源。身為一個長期參與運動訓練和比賽的學生，我對「其他國家怎麼看待運動」這件事很感興趣，特別是像奧地利這種注重生活品質的國家，會怎麼把運動和行銷、教育、甚至文化結合起來？這不只是興趣，某種程度上也呼應我自己對未來職涯的想像。也因為這個連結，讓我更確定要選擇這間學校作為我的交換目的地。

(三) 預期收穫與個人目標設定

對我來說，這趟交換之旅不只是去上課、拿學分而已，我更在意的是能在這段過程中看見多少、經歷多少，又能從中獲得多少啟發與成長。我希望能透過這次機會，親自體驗歐洲的生活方式與教學風格，實際感受不同文化下對商業策略、品牌經營的思維差異，參與跨文化的課堂討論與團隊合作。

我知道這過程中一定會遇到不少挑戰，像是語言的隔閡、文化的差異、生活節奏的轉換，這些都是要自己克服的事。出發前我也曾經擔心過：自己能不能適應？會不會跟不上？但我也很清楚，這就是給自己設立的挑戰。我相信，經歷這些不同與不確定之後，我會變得更加自信、更有彈性，也會更明確知道自己未來想走的方向。這趟交換，不只是學術上的延伸，更是一場對自己生活、能力與選擇的練習。

二、研修學校簡介

(一) 學校簡介與特色

奧地利庫夫斯坦應用科技大學（Fachhochschule Kufstein Tirol）創立於 1997 年，是一所以應用實務導向為核心的高等教育機構，隸屬於奧地利國家體系。學校提供商業、管理、工程、運動科學等領域的學士與碩士課程，交換生參與的是 International Program，課程不侷限商業領域並以英語授課，強調國際合作與跨文化交流，為國際交換生舉辦許多交流活動。

庫夫斯坦應用科技大學教學重視小班制、個別化指導與產業實作。許多課程與企業、社區合作，透過專案分析讓學生能夠了解並解決真實問題。有趣的是我聽當地在校學生說出國交換是他們的必修課，因此才去查這間學校的制度發現其與全球超過 200 所合作院校建立交換或雙聯制度，鼓勵學生跨國學習，提升國際競爭力。



▲庫夫斯坦科技大學建築



▲學校環境

(二) 地理位置及交通方式

庫夫斯坦應用科技大學位於奧地利西部的庫夫斯坦（Kufstein）小鎮，離奧地利首都維也納機場搭火車大概要五個小時的車程，庫夫斯坦更靠近德國邊境，距離慕尼黑約一小時左右車程。因此選擇買慕尼黑的機票，再轉兩次車前往庫夫斯坦。搭乘路線：慕尼黑機場 → 慕尼黑中央車站 → 庫夫斯坦。（慕尼黑機場和慕尼黑中央車站不是同一個地方，若要去搭飛機要注意別買錯票、搭錯站！）



▲庫夫斯坦科技大學與慕尼黑及維也納的地理位置

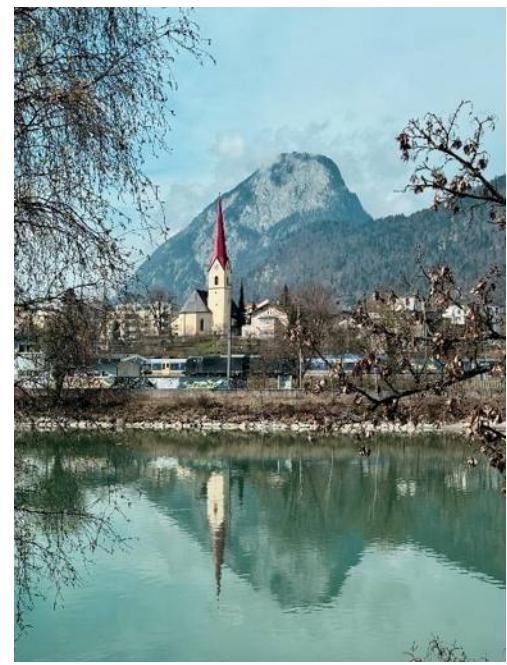
(三) 生活環境

庫夫斯坦這個小鎮並不大，說實話我覺得就是更壯麗的台灣埔里的概念，因此也讓我有一種留在暨南大學的熟悉感。學校就坐落在市中心，旁邊是因河（Inn River），遠處是阿爾卑斯山的山景。每天上課的途中，都能看到青山、綠河和藍天，不誇張，只要天氣好就會讓人心情很好。也因為是小鎮，所以我覺得安全性也相對比大城市安全很多，本來以為歐洲都很危險，但在庫夫斯坦大可以放心，鎮上的人也都非常親切、友善，對到眼就會和你打招呼的那種。

城市與校園的距離，無論是超市、健身房、咖啡廳還是宿舍，走路 20 分鐘內可以抵達，從宿舍到最近的超市只需走路五分鐘，從宿舍到學校和市區較遠，需要 15~20 分鐘不等。校園比想像中小非常多，只有一棟 L 型建築，建築前面是一個親子公園，雖說校園不大但設施現代、新穎，也有許多開放式學習區與交誼空間，學習環境非常舒服。



▲庫夫斯坦市容



▲庫夫斯坦自然風景

三、國外研修之課程學習（課內）

(一) 修課規定

1. 修課限制：

下限 7 門課，上限 10 門課。如果覺得壓力太大，不想修這麼多堂課的話，可以寄信請台灣母校的負責單位幫忙溝通協調一下，通常都會成功，減至五堂課（這是我朋友的情況，不確定最低下限是幾門課）。

2. 修課方式：

和亞洲不同，不是每周上課，也沒有固定的上課時間，在選課之前會有一份 excel 統整了所有課程上課的日期和時間，在選課的時候需要自己對一下有沒有衝堂。不過在學期開始之後教授也可能會彈性調整上課日期。

這個學制的好處就是可以預先知道自己的假期，可以提早安排旅遊規劃或執行其他學習規劃，

3. 課程分類：

A. 國際課程 International Program：

課堂幾乎都是交換生，課程內容和壓力不會到太難、太大，通常會在課堂上完成簡報，不太會有回家作業。

B. 常規課程 Regular Bachelor Courses：

跟歐洲大學生一起上課，課程內容較扎实，但不會全程參與他們的課程，比方說歐洲學生一學期有 10 堂課，交換生可能只需要出席 6 堂課之類的，所以學期結束也不會有成績。（我也是到學期結束才知道…）



▲課堂碎片

(二) 修課內容

總修課數量：8 門

| 國際課程 | 常規課程 |
|---|---|
| <p>1. Project Management :</p> <p>介紹各個專案管理的工具、專案的規劃等等，期末會要求每個小組做出一個專案計畫。</p> | <p>1. Business Simulation Game :</p> <p>課程主要模擬真正經營一家公司，包含要去哪個國家拓展、規劃行銷經費、基本支出、評估風險等等。(需額外付費€33)</p> |
| <p>2. Strategic Management :</p> <p>介紹公司策略的重要性，從策略分析、發展、決策到執行每個階段一一拆解說明。</p> | <p>2. Digital Trends in Sports, Culture & Events :</p> <p>針對數位趨勢的介紹，分析數位化對不同領域的優勢與劣勢。</p> |
| <p>3. Rhetoric & Presentation :</p> <p>課程內容主要是提升「演講」能力，從做簡報的技巧、方式到演講前的心理準備和熱身等等。</p> | <p>3. Content Creation :</p> <p>介紹廣告設計時要注意的層面與內容，如何引發更多共鳴、有什麼需要避諱等等的眉角。</p> |
| <p>4. The "Me Brand" - Influencing factor for your career :</p> <p>主要是針對品牌經營的要素和重點，並將自己打造成個人品牌。</p> | |
| <p>5. Austrian Culture and History :</p> <p>介紹奧地利文化與歷史，參加校外教學去感受歷史的洗禮。(需額外付費€90)</p> | |

(三) 教學風格

1. 歐洲教授的教育方式：

歐洲的教學風格和我過去在台灣所習慣的教育模式有明顯差異。這裡的教授很強調學生是否具備批判性思維與自主學習能力，課堂中不只是單方面講解，而是雙向的互動。老師會不斷丟出問題、鼓勵學生發表觀點，甚至在我們還沒準備得很充分時，就直接讓我們嘗試上台簡報。雖然一開始很不適應，上課時會有點抗拒、不安，總覺得「我還沒準備好」，但慢慢地我也學習到，「邊做邊學」反而是讓自己成長最快的方式。教授們也不會要求完美，而是會用更大的包容度去鼓勵學生嘗試、接納失誤，讓我們更敢開口表達。

另外一點很不同的是，這裡幾乎沒有「回家作業」。大多數的報告、發表和討論都直接在課堂中進行，學生被要求要「當場做出成果」。雖然課業壓力不像台灣那樣連週末都要熬夜準備，但這種即時處理的模式反而讓我每堂課都不敢鬆懈，課前要快速消化資料、課中要能馬上應變，準備報告的過程常常讓我神經緊繃。這樣的訓練雖然有壓力，但也讓我學會了如何在短時間內抓住重點、快速組織資訊並清楚表達，這些能力我認為在未來無論是職場還是個人專案都非常實用。

2. 西方學生與亞洲學生之間的差異：

在這樣的教學風格之下，我也觀察到來自不同文化背景的學生在學習上有很大的差異。西方學生普遍在課堂上非常活躍，只要有不同的想法就會直接舉手表達自己的想法或提問，完全不怕講錯，也不擔心語言不夠流利。他們的發言風格比較自由，和老師幾乎是對等互動，這樣的氛圍讓課堂很有張力。

相較之下，我們這些亞洲學生在剛開始的幾週普遍都比較安靜。一方面是語言的障礙讓我們講話比較保守，一方面也與我們原本習慣「老師講、學生聽」的學習模式有關。不過我們在其他部分的表現也展現出不同優勢，比如：簡報通常做得比較完整、細節處理得比較仔細，準備也比較謹慎。

這樣的文化差異其實也讓我思考很多：原來表達能力不是與生俱來的，而是來自一個環境是否鼓勵你「勇敢講出來」。這讓我開始練習開口發言，即使只是用簡單句子說明自己的觀點和想法，也讓我慢慢突破自己。

四、國外研修之生活學習（課外）

(一) 住宿和生活方式

在出國前最大的挑戰就是沒有搶到學校宿舍，在此提醒之後要去的學弟妹，在開放搶宿舍的時候一定要第一時間去搶，它是採先匯款先贏制，在出國之前一次性把租金繳完，學校是依房間大小算租金，最便宜大概是€380上下，也有€450、€550 到€620 的。我因為一開始系統開放時先去繳了其他資料，回來一看系統直接被關掉！！只能自己瘋狂找住宿，一開始詢問學校有沒有房東名單可以詢問，學校給了但那份清單對我來說沒有甚麼用，幾乎詢問了都沒有下文，不然就是回覆已經租滿了（但我覺得是他們不想租短期的），足足找了兩個多月都沒有下文，最後在租屋網站找到一個月平均€560 含水含電的公寓，找到超想放棄但還好最後找到了。

我認為合租公寓有許多問題需要去克服，需要花更多的時間去溝通和包容，可能會遇到甚麼家事都不做的、髒的碗放水槽放三天才洗、垃圾和廚餘滿了不去倒等等的問題，不是說每個人都這樣還是因人而異。我的兩位室友來自西班牙和荷蘭，我們的生活習慣超級不同，我覺得很有趣的差異是我們的晚餐時間幾乎都錯開，我的晚餐時間落在6點到7點，荷蘭室友通常都在7點半到8點半吃晚餐，西班牙室友則9點10點才會開始煮飯。好處就是我們要煮飯時大家都不會衝突到，缺點就是減少了相處聊天的頻率。



▲學生宿舍

▼我的公寓



(二) 校內體育活動

學校提供了許多體育的社團活動，也是我在庫夫斯坦打發時間的首選活動，不然每天窩在家好無聊，所以我不是在運動，就是在去運動的路上。學校沒有操場和健身房，如果有健身習慣的朋友可以考慮學校旁的健身房，學生優惠月票€45（約台幣1550上下），若健身頻率較低的話，可以考慮單買學校合作優惠：每周五€5/次。（健身房：Impuls Fitness，Google 地址：<https://share.google/C0BroG0dw52rfWVM4>。）

體育社團的時間幾乎每周都固定，但每周都要在網站上報名（超級麻煩，但也比較有彈性），社團選擇蠻多元的有籃球、羽球、Hip hop、現代舞、足球、體操，也有很多在台灣比較少見的社團，像是圓網球、沙灘排球、Tabata、基礎攀岩等等，不同體育項目的場地不同，要看清楚才不會跑錯地方，建議前幾次找交換生朋友或當地學生一起去才不會迷路（一開始完全不知道到底在哪裡）。我除了攀岩以外，其他的每個都去嘗試了一遍，我心目中的Top 3 是籃球、Hip hop 和圓網球。

參加完這麼多社團我發現歐洲社團的形式和台灣很不同，不會有人要求強制出席、不會有訓練壓力，不會因為實力好壞被差別對待，也不會因為對手是女生而放水，沒有一次搶到籃板球。社團時間都是以「實戰」為主，而非針對某些能力而加強訓練，更多的是以「玩樂」的心態參加社團，將社團這件事看成是一種休閒活動，反觀亞洲對待社團較為嚴謹、認真，希望參加社團的社員出席每一次的社課，若出席次數太少就會被通緝、警告，在無形之中形成的壓力也扼殺了許多人對體育項目的興趣，這是我覺得比較可惜的地方。



▲ Hip hop

(三) 旅行規劃

原本沒有準備太多出國旅遊的預算，但後來想想既然都已經來到歐洲了，還不如趁現在先去看看這片令人嚮往的土地，畢竟下一次要來的成本會大幅提升，出社會後也很少有這麼充足的時間去旅遊，因此我決定在課餘的時間多出去走走，但礙於經費較低的窘境，只能以窮遊的方式進行。在每一次規劃旅程、旅遊體驗都給我不同的啟發與經驗。

1. 「被動觀光」到「主動設計旅程」：

剛開始規劃旅行時，我也跟多數人一樣，瘋狂查「網紅打卡景點」與「三天兩夜必去清單」。但實際出發後才發現，每個人對旅行的期待不同，有些人喜歡睡到飽之後再悠閒地出門，有些人會把行程塞滿，把旅遊的效率“最大化”，真正適合自己的節奏只有自己知道。在每次的旅行規劃中，我開始學會使用多平台來打造自己的專屬旅程，像是用 Google My Maps 標註景點、看部落格尋找最省錢的交通方式、甚至在 Notion 建立行程表與預算頁面，讓我在移動中快速調整安排。這些工具不只是幫我「旅行」，更讓我學會如何規劃、快速找資料做。從原本跟著別人的攻略走，慢慢晉級到能根據自己的旅遊習慣去設計每一天。

2. 「走馬看花」到「理解文化與歷史」：

如果說一開始旅行的目的是拍照與放鬆，那後來讓我最著迷的，反而是每座城市背後的故事。從布達佩斯的多瑙河分隔東西，到布拉格的舊城廣場，我開始習慣在抵達新城市前，先稍微了解當地的歷史背景與文化。或是到現場針對有興趣的建築、藝術品當場查資料、了解背後的故事，這些知識對大多數人來說雖然不重要，但在過程中卻讓我對「城市的性格」有更深的體悟，也因為如此，讓我與城市之間有更深刻的連結。

3. 小資窮遊也能很踏實：

身為學生，我的旅遊預算不高，但也讓我更會思考「什麼錢值得花、什麼事可以找平替版」。我學會善用各種學生票、交通 Pass、夜間火車、用半價去餐廳吃飯等等，甚至在城市之間用巴士夜行節省住宿費。比起餐廳，我更常去超市買麵包、起司和水果，再找一個公園慢慢吃。這樣的生活雖然簡單，卻讓我更貼近當地節奏。也因為預算有限，我更懂得為自己設定「輕重緩急」：哪些展覽非去不可？哪些可以放棄？這樣的選擇練習也成為我規劃生活與資源分配的訓練，甚至比課堂學到的還扎實。

《一些旅遊碎片》



▲法國 巴黎 羅浮宮



▲奧地利 維也納 美泉宮



▲匈牙利 布達佩斯 國會大廈



▲德國 慕尼黑 舊市政廳



▲瑞士 因特拉肯 First 山



▲德國 貝希特斯加登 國王湖

（四）挑戰與成長

1. 語言問題：

在交換期間，對我來說最大的挑戰一直都是語言。我的英文程度不算好，尤其是口說，一開始真的很~挫折！我發現在學校學到的英文跟生活上會用到的完全不一樣！！不只常常聽不太懂外國朋友要表達的意思，自己講的時候他們也常露出疑惑的表情說：What do you mean?。課堂上更是壓力山大，老師講話的速度快、內容又豐富，常常讓我處於「正在聽但來不及反應就進入下一個階段」的狀態。但慢慢地，隨著每天被迫開口、不斷失敗再重來，我也開始能比較自然地用英文表達想法，雖然文法還是很破、用字也很基本，但至少更勇敢去嘗試、去思考要如何表達。

2. 生活中的驚喜：

除了語言，生活中的意外驚喜也不少。大約在6月中的時候，室友突然通知我必須自己處理所有家具，房東要在我們退租的時候收回空房（合約到期日：7/31），還要額外支付超出使用的電費€200。我只能摸摸鼻子，繳清了電費，並利用課外時間做海報上網刊登二手家具資訊，還遇到一些怪怪的買家，中間一度已經放棄，以為自己買家具的錢€700要打水飄了。還好最後還是順利把東西賣出去、交回空房了，現在回想起來，雖然當下手忙腳亂，但還好一切事情都靠自己處理完了。

3. 日常 Small Talk：

剛到的時候，只要有人對我說“*How are you?*”我腦袋就直接當機、開始緊張。前陣子除了上課時間出門，其他時間都刻意躲在房間，一方面自己還在適應時差，另一方面是因為不想社交也不想翻譯，心裡一直出現一個聲音：*No English anymore!* 但隨著跟朋友越來越熟悉，開始會主動分享一些生活瑣事，也會去問朋友們的近況，在其中聽得懂了更多。雖然過程還是很吃力，但感覺到自己的聽力跟口說真的有默默進步覺得很開心！

4. 截然不同的上課方式：

這裡有很多報告是要在課堂上完成，對我這種需要花時間整理資料的人來說，一開始真的很不適應。每次小組報告都讓我超緊張，時間壓力很大，但也因此訓練我更快進入狀況、更有效率地抓到重點。在過程中也觀察到西方學生很習慣一邊聽課一邊利用 ChatGPT 查資料、做筆記，效率很高。而在課堂互動方面，老師很鼓勵發言，但我一直沒有突破那道心理障礙，一來怕自己理解錯題目，二來反應比較慢，不太會即時用英文表達，這一點我覺得有點可惜。

5. 獨自旅行：

對我來說最有成就感的挑戰，是自己規劃的獨旅。從訂機票、找住宿、排行程、預算控管全部自己來，雖然中間花了很多時間查攻略、看部落格、改行程等等，但當我一個人走在陌生的城市街頭時，會有一種：「我真的辦到了。」的欣慰，也覺得這一切都很值得，這種由自己掌握人生的感覺，很踏實！

五、研修之具體效益

- ✓ 增加跨文化國際溝通經驗
- ✓ 培養獨立生活與時間管理能力
- ✓ 提升自信和勇氣，更加從容面對未知與挑戰
- ✓ 了解不同生活方式及價值觀，對人生有不同見解
- ✓ 對未來規劃有更清晰、更聚焦的方向
- ✓ 提升旅行規劃以及快速找資料、消化資料的能力
- ✓ 收集社群經營的素材，找到自己的獨特經驗

六、感想與建議

(一) 交換準備：

1. 有報名就有機會：

很多人會因為語言能力不足、經費不足就打退堂鼓，但我想說的是：依然可以去申請看看，沒報名你永遠不會知道會不會有機會出國。我自己也是在很不確定的情況下硬著頭皮申請，最後居然真的成功了，建議可以挑語言門檻較低或者是沒有硬性要求語言成績的學校。去之前也很怕英文不好會跟不上上課進度、也無法與他人交流，但其實到了現場，每天強迫自己開口、閱讀、聽課、社交，感覺自己有在進步就會很有成就感，即使一開始會非常挫折。

2. 必受挫折的找房之路：

記得第一時間搶宿舍！沒搶到宿舍真的超級麻煩！！如果不幸沒申請到宿舍，也沒關係！建議先寄信請對方學校提供參考清單，都沒有下文的話可以用德國的租屋網站 WG-Gesucht 找房源（網站：<https://www.wg-gesucht.de/en/>）。我的房租租期是六個月，每個月 €534，家具跟上一個房客買 €700，最後以 €640 的價錢售出，也因電費超支多付 €200。我的房租算是偏貴，我問朋友問到最便宜的是 €385，我覺得在 €500 以內都還可以接受。還有一點是歐洲租公寓比較少會分男女，會介意性別的話，在找房的時候也要留意一下。我的建議是能自己住就優先考慮自己住，若真的沒辦法也盡量找亞洲室友，因為大家的習慣真的會差很多，更不用說跨文化了，有些習慣很難適應，即使溝通也不一定奏效（不過還是取決於自己遇到的室友啦！）。另外就是「房源通常不會太早出現」，我從 10 月中開始找，直到 12 月底才開始看到比較多房源，1 月才確定租屋，3 月出發。過程中超挫折超想放棄，但總之「晚點有房源是正常的」，可能在學期快結束時會出現比較多。如果能拿到對方的 Whatsapp 就直接用 Whatsapp，回復率比較高。

(二) 生活小提醒：

1. 氣候變化大：

奧地利的天氣超級難以捉摸（我覺得歐洲都這樣），一天內可能經歷春夏秋冬的感覺。上午還是大太陽，下午突然變陰、狂風暴雨，真的很不誇張，我以為奧地利天氣偏乾，但也算蠻常下雨的，大概一個月兩周都在下，出門前一定要查天氣預報，而且不要只看「有沒有雨」，溫度變化也要注意，因為一下雨就會變超冷。

2. 夏天也會冷到皮皮挫：

本以為夏天可以輕裝上陣，結果根本錯！遇到下雨的話晚上溫度有時會掉到13、14度，完全是秋冬的溫度。我自己好幾次因為穿太少差點被冷死，也因此感冒。建議採用洋蔥式穿搭法，才能因應天氣變化隨時調整穿著。

3. 乾到脫皮，保濕很重要：

尤其是冬天，嘴唇裂、皮膚脫皮都很正常。護唇膏、乳液、護手霜是必備品，不一定要從台灣帶，去DM藥妝店買也很方便，價錢也沒有很貴，但如果怕當地的商品不是自己用習慣用的款式再考慮從台灣帶！

4. 別畏懼 Small Talk：

剛到奧地利時，Small Talk 絕對是我社交焦慮的來源有是我的噩夢。每個人見到你都先問一句“*How are you?*”，但我内心只想逃回我的房間。腦袋常常還沒翻譯完、句子也還沒組好，結果人家就已經繼續英文輸出了。那段時間我真的常常選擇「避而不談」，盡量不出門、少說話，怕自己回答得太尷尬或講錯。但後來慢慢適應之後，與他人交談的頻率增加了許多，正因為這樣的日常練習，讓我慢慢變得比較敢開口，就算英文還是破破的，但至少能用自己的方式傳達、互動，也更能自然地與同學、室友分享生活。如果會擔心的話步要一開始就越級打怪，會整個挫折到不行。可以先找其他國家的亞洲人聊天，會發現其實亞洲人都差不多，可以放心和他們交流。

(三) 旅遊小撇步：

1. 歐洲學生身份是神卡：

身為學生，在歐洲真的有超多隱藏優惠！像博物館、美術館、各類文化展演，幾乎都有學生折扣，有的甚至直接免費。交通票也常有 Student Pass 的票種，通常會便宜很多！只要願意研究，真的可以省下一大筆費用，畢竟小資族窮遊還是要能省則省！就算沒有寫學生優惠也可以去現場問一下，有一次我們去一家美術館，查部落客和官網都說沒有學生票，到現場想說再問一下，結果直接省下了€15。

2. 火車票早買早便宜：

歐洲火車票價是浮動的，交通的成本蠻高的，越早訂越便宜，有時甚至會差到 2~3 倍。像奧鐵 (ÖBB) 或德鐵 (DB) 都會有早鳥票 (Sparschiene)，搶到的話一趟可以從 80 歐變成 25 歐之類的，直接爆省一波。也可以考慮搭夜車 NightJet 或是 FlixBus，不但便宜，還能省下住宿費，一舉兩得。但缺點就是可能不好睡就是了。

3. 千萬千萬要帶一雙好走的鞋、大容量的包：

我只要出去旅遊，平均一天通常都會走超過 10 公里，走到每次都又酸又痛，一雙好穿的鞋非~常~重要！！第二重要的應該是大容量的後背包了！這個要看個人的旅遊習慣，有些人喜歡拉著登機箱，但我覺得去旅遊拉行李箱很麻煩，如果碰到要趕車拖著行李箱奔跑會超痛苦，而且歐洲很多地方的路不好拖，可能會拖到爆氣，所以帶著後背包移動會比較方便，搭車的時候也比較不用擔心行李箱放在行李區會不見的問題。

(四) 結語：

這趟交換，對我來說不只是一次出國念書的經驗，更像是一場關於突破、成長和自我探索的旅程。一路上，我遇到了語言障礙、課堂和社交壓力、靠自己賣二手家具、旅行途中班機被取消……各種突發狀況輪番上演。但這些不完美和挑戰，反而成了讓我印象最深刻的部分。這些不如意教會我如何在文化差異中找到交流的方式、用不同角度看世界，也讓我發現，原來自己比想像中更堅強、更獨立。

如果要送給想去交換的你一句話：不要等自己準備好才出發，因為準備好那天可能永遠不會來。勇氣和自信是在踏出第一步之後才會慢慢浮現的，而世界與生活，也會在你願意嘗試的那一刻，真正為你展開！別猶豫了，趕快去申請！！