

生活報告 食衣住行 96305069 馬振傑

以下的報告為我自己的個人經驗及參考歷屆學長姊的經驗，將自己知道的盡量寫在報告裡，因為當初自己都是以看學長姊的報告為基礎，然而有些問題是報告上沒寫到的，因此將心比心，把我知道地寫的越詳細越好，也會提供自身經驗給大家參考，但每個人到時也可能碰到不一樣的問題，所以還是要自己應變囉。

I. 交換國家及城市簡介:這部分網路跟旅遊書資料很多，也都大同小異，且寫得比我還清楚，因此我只列出我認為該知道的基本概念，旅遊景點就不介紹了。

1. 奧地利:國家名稱以德語的意思為”東方之國”，為前哈布斯堡王朝的所在地，從13世紀開始統治長達640年。透過聯姻制度，全盛時期連西班牙所屬的拉丁美洲均為其屬地，跟德國關係密切，許多名人常為兩國共有，極端的例子如莫札特與希特勒，均為奧地利出生，在德國大放異彩的人物。十八世紀後與匈牙利成立奧匈帝國，人口大約8百萬人，最近幾年有許多土耳其人的移民，為奧地利提供勞動力，所以包著頭巾的穆斯林婦女、土耳其的小吃及語言也常在公共場合看到。三成的人口分佈在五大都市。國土面積83,871平方公里，將近台灣的2.5倍大，共有九個州，境內山地面積佔了七成。奧地利屬國會共和體制，首都位於維也納，官方語言是德文。平均每人國內生產毛額27,700歐元。奧地利屬於中歐時區，夏季時比台灣慢六小時，冬天慢七小時。電壓220伏特，可到五金行買個轉接頭搭配延長線使用。大部分商店都是從上午8、9點開到下午6、7點，週六則是開到下午1點或5點，周日休息。

2. 茵斯布魯克:十三世紀中期，十五到十七世紀時為皇室所在地。名稱由來為:”茵河上的橋”。市中心的那座橋就叫做”Inn Brücke”，為奧地利的第五大城市，屬於提洛爾州，也是提洛爾州的首府。整個城市被阿爾卑斯山群環繞著，因此是個非常著名的登山及滑雪勝地，曾經辦過兩次冬季奧運，而在2012年，更將舉辦第一屆的青年冬季奧運，也曾與瑞士合辦過歐洲冠軍盃。這裡的人種與歷史淵源均與巴伐利亞有很大的關聯，衣服與食物上均很類似，離慕尼黑不到三小時的火車車程，與到薩爾斯堡的時間差不多。然而市中心也有座紀念柱，是紀念當初擊退巴伐利亞的軍隊入侵而建的，因此雙方的關係可說是非常微妙。過去這裡曾經被麥克米希連訂定為哈布斯堡王朝的首都。如今，著名的施華洛奇水晶的總部也位在這裡。

重要電話緊急電話：

救護車	144
報案專線	133
消防隊	122
救護專線	141

II. 學校簡介及課程介紹:1669 年創校

III. 交換須注意事項

A. 出國前流程

1. 申請宿舍:大約四月下旬後就會陸續收到 IWW(茵斯布魯克負責處理交換學生的辦公室)的信,就照著上面的要求與進度陸續完成,唯一的例外是住宿,經詢問過後,住宿可自行上網到他提供的住宿公司網站申請,不須透過 IWW,越早申請越好,房間才有保障。這學期負責的公司跟以往學長姊的不同,是 OeAD,因此制度可能與學長姐的有些差異,譬如拿房間鑰匙的地點到時依據 OeAD 寄來的訊息為主,可能在自身住宿的地方或總公司拿取。而在選宿舍位置時,其實我沒甚麼概念,因為看地圖也很難判斷到底離學校方不方便,所以隨便填了志願,運氣不錯,我的位置離 SOWI 跟車站路程差不多二十分鐘前後。
2. 簽證:向奧地利在台辦事處申請,一到五早上九點到十二點,進去若看到窗口沒人,請按右方的門鈴。我們交換一學期的需申請 D 簽,最多可待 180 天,但實際上他們會要求根據你的機票訂購紀錄,從入境到離境的天數即為你可以停留的天數,又入境跟離境沒過夜的話,他們也不會算在停留天數。我辦的時候他是要求我自己算,所以我當場算好後直接填上去,但我怕回來的飛機難以擔保到時能否準時起飛,問他可否多給一兩天緩衝,反正上限 180 天,他說不行,真的發生的話就用現在申根免簽證的 90 天來應對。因此建議想更保險的人,若是自己填停留天數,就不要老實的算剛剛好,偷加個一兩天,否則一旦發簽證下來,就不能更改,天數也不能增加,但還是以辦事處的方法為主,若他說可以申根免簽的天數抵,那就照她說的做比較好。D 簽的話只要在台辦事處審核就好,天數最快三個工作天,但還是早點辦好較保險。D 簽申請表要上官網下載,網站設計不全,要仔細找相關的連結,最笨的方式就是每個都點點看。若像我一開始找不到,可試著打電話詢問,但很難打通,且接通後須準確地說出自己的問題,最好自己有些基本概念再詢問,否則對方不一定有耐心。其他所需證件如

下。

- a. 有效護照
- b. D 簽表格(網路上下載 要確認表格是否正確 看貼照片的位置是否於右上角)。
- c. 學校入學通知:我在七月底拿到。
- d. 宿舍住宿證明:我五月申請宿舍,大約在六月底收到
- e. 機票訂購紀錄:電子機票,有搭乘時間及班次的那種。
- f. 財力證明(存摺影本);辦事處說最好用自己的戶頭,因此可先把錢匯進去。金額沒明確規定,他說至少十萬,我的部分又多了一些以求保險。
- g. 保險證明:辦事處說至少要買申根旅遊的保險,此外需翻成英文。

IV. 課程介紹:

A. Intercultural Communication:7.5ECTS

這門課的教授是負責 IWW Office(相當於 OIP)的主管,也就是負責我們交換學生事務的助教 Christopher 的老闆。這門課主要是線上自學,教授會發兩本參考書共 20 歐。我有將他跟其他用具留下來,詳細的地點要請教我後面春季班的同學蔡孟容 96303037。基本上老師每周會指派作業,我們這次共有六次線上作業。老師會指定閱讀範圍及作業題目於數位學習網上。這學期比較特殊,由於選課人數超過預收人數,老師所幸全收在兩兩分組。目的是希望我們合力討論後完成一份作業,但結果是大家都分作業個自寫各自的,另外這堂課只有三次需要出席課程討論,但也都是老師在講自己的經驗,班上互動不多,所以跟這堂課的名稱跨文化溝通有點矛盾,並沒有很好的機會跟外國學生互動。因此我每週的作業內容都有看,內容滿有趣的不像是教科書,像禁忌用餐文化等都會提到。到時出國旅遊就可驗證到底課文說的正不正確。

六次作業後會有一個期末報告,根據老師放在網路上的國家檔案資訊選四個歐洲國家來寫,老師放的國家檔案裡都有問題,於是我們都以為像之前那樣回答問題就好,但事後看評語,老師是希望我們用論文的格式來回答這些問題,同時這些檔案的資訊一定不夠,要再自行上網找。另外老師對引用的要求很嚴格,沒正確引用會被扣分,直接複製就直接被當了。

B. Asia and European Relationship:4ECTS

這堂課是政大國貿畢業的陳重任要是在比較歐洲與亞洲的關係,會從生活上的小事,例如火車站月台為何沒有閘門到講解歐盟的歷史。教授本身退休了但為了台灣的學生而開的課。基本上每週上課討論一小時,時間不太夠所以很多內容沒有講完,加上選課的人少,因此上課很輕鬆比較像在聊天。期末要負責一個報告,教授人很好不會限制太

多，我的主題就是從生活上的小事看兩邊的差異。

C. German language:3.5ECTS

全德文授課，上課前會線上測驗分級。全德文上課。基本上我在台灣學的時候也是全德語上課，但在介紹重要文法等事情時老師還是會用英文。這裡就不會，且上的沒有系統跟邏輯，我是因為已經學過所以可以邊猜邊判斷。建議大家還是在台灣上過較好。雖然也聽說別班有教得很好的老師。

而這堂課考期中跟期末，期末有口說測驗，這個老師的期中出的比期末難但權重較低，所以是以期末為主，但較簡單。

補充:大學部的記得至少要選政大六學分，相當於 15ECTS, 碩士則不受限。

V. 生活文化交流

- A. 食:這裡的水可以直接喝，然而我還是買了一個煮水的電壺，不過礦物質很多，煮沸後都會有垢，水面也會有一些漂浮物質，此為正常現象。飲食的部分，我個人都會先把這邊的超市逛過，某些商品在某些超市會特別便宜，當我要買這些商品時我就去這些地方買。而 Hofer 跟 Lidl 則是普遍都較便宜。想煮亞州料理這邊也有亞州超市，不過商品以東南亞居多。另外煮飯有問題都可以上網看影片會比較清楚，此外也可根據手上有的食材去找做菜的靈感。
- B. 用:我在這邊採購的東西主要是以廚具為主，不過隨著每屆的學長姊都會留給後來的學弟妹，特別是春季來的可以很順利地接收用具。而冬季的則因為隔了一個暑假所以物品的位置或數目可能會更動。除了 IKEA，在 New Rom 那一帶也有許多賣廚具的店，還有一些是學長姊留下來的。而大型商場主要有三個地點。IKEA 所在的 DEZ，城市中的 Sillpark 及 Tyrol Kaufhaus(靠近 Triumph pforte 站)以及 WEST(Hittnger Au West)。此外若想趁聖誕節打折採購衣服的人，根據我的觀察，H&M 平常就有打折，11 月中旬商品就會輪流促銷，折扣都很大，五折都有機會，甚至運氣好會找到比五折更低的折扣。
- C. 住:我分配到的是 Rössl in der Au(H4Students)，樓下有間小超市，對面即大門右邊有一些小吃店，前面就有公車站 Fürstenweg 及通往圖書館及醫院的橋(Üniverstät Brücke)，我的位置離 SOWI 跟車站路程差不多二十分鐘前後。可說是相當方便。宿舍相當新，聽說去年才啟用，男女同一棟，同一層又有單人雙人房。一個共用廚房，在廚房每個人有自己的置物櫃，每兩間共用一個冰箱。枕頭棉被被單床單枕頭套可跟宿舍租，十歐。但須主動告知，否則像我不知道，第一晚只能裹著外套當被子，相當冷。垃圾部分大樓出去往左邊走五分鐘，有公用垃圾桶，往右走不到一分鐘則有公用的紙類垃圾桶。在廚房的食物菜渣就倒在廚房，會有人排值日生去

倒。洗衣的部分地下室有洗衣機，但需買卡，然而我貼身衣物都用手洗。我住的是雙人房，249 歐一個月，管理費 18 歐每個月。住一天就要付整個月的錢，跟以前學長姊提到的提早入住以天計算不同，因此若要提早來住就早點來較划算。我離開前看到之後雙人房將漲價到 279，單人房要 341 歐。喜歡環境好的可以住這邊，且到圖書館三分鐘而已。但個人到過火車站旁的 Dr Karl Kunst，覺得也不差。價錢便宜很多位置也方便，缺點就是龍蛇雜處，外邊就是 Bar，另外火車會經過但我覺得聲音還不至於影響到睡眠。

D. 行:

1. 抵達茵斯布魯克:國內直飛奧地利只有華航跟長榮，只到維也納，這部分可買學生票，但須先辦好國際學生證，行李上限可到三十公斤。我的部分若透過旅行社訂機票，維也納到茵斯布魯克的部分要自己處理，維也納搭火車到茵斯布魯克五小時，飛機兩小時。為了方便，且配合入住時間(我住的宿舍 OeAD 公司的 Rössl in der Au 為 9:00-11:00)，所以由旅行社代訂了從台灣到法蘭克福轉茵斯布魯克，搭乘的為德國漢莎航空，無學生票，行李上限 23 公斤。強烈建議事先了解入住時間再來訂機票，否則到了當地還得找住宿，若很晚抵達則更慘。另外需積極詢問住宿公司如何抵達宿舍，對方通常最快都兩個星期後才回信，要早點寄，且我問的問題很多卻只收到很簡短的回答，所以最後是把地址抄下，依照對方提供的公車站名，邊走邊問才抵達的。

補充:票種及票價

票種	票價(歐元)
單趟	1.9
四趟	6
一天(24 小時)	4.2
周票	13.2
月票	43.6
半年票	216.9
學生票(27 歲以下 19 歲以上)	119.9

2. 大眾運輸:

- a. 茵斯布魯克地方不大，因此城市間的大眾交通工具為公車，公司為 IVB，含公車、輕軌、觀光專用巴士。三種工加總共有二十條路線，聽起來很多，但每條線從起站到終點站車程頂多三十分鐘。因此可以建議學弟妹抵達時可以利用前幾天的時間搭每條路線，藉以了解城市的概況。以我而例，抵達當天便在機場的 Kiosk 或是 Tabak(類

似雜貨店)買了週票，有效期限內可無限搭，我花了三天搭過了幾乎每條路線，也常在中途下車，探索城市內的概況，景點與店面的位址等等。簡單提供簡單的概念，機場出發的公車只有F線，要去IKEA及其周邊的大賣場為R線終點站。此外，公車上駕駛座旁有城市及公車地圖，是我覺得最好用的，比跟觀光中心提供的還要實用。

- b. 鐵路:公司為 OBB，他有提供多項福利的卡，而對我們的身分來說，最適合的為申辦 Vorteil Card 19 歐，只要申請時為 26 歲以下均可申請，車票折扣做多可達五折。需自備照片及護照到購票櫃台寫資料，並填上在茵斯布魯克的宿舍地址，6 到 8 個星期後會寄到住的地方。此外也可事先在台灣專門代售歐洲鐵路火車票的旅行社研究未來可能會去的地方，妥善利用的話會省很多錢，特別是德法瑞英等火車票較貴的國家。以我為例，分別買了德國一個月任選六天的八折促銷票及瑞士一個月內連續四天的票。德國的票光是從奧德邊境搭到德國曼漢姆來回的價錢就等於促銷票的價錢了，多搭一個路線就已經賺到了。所以有計畫的人當然可以買，而向我是沒計畫，但就買了鄰近的德瑞，最後一定會有機會用到。
- c. 飛機:這邊的機場很小，個人感覺類似台灣的花蓮機場，飛行的路線不多，但每天還是可聽到很多飛機飛行的聲音。若要搭乘廉價航空到其他國家，必須到薩爾斯堡機場路線會較多。

E. :衣:

1. 基本上春季的學生把台灣冬天帶來的衣服絕對足夠，且春夏季衣服可帶多一些。冬季的部分以我個人經驗而言其實羽絨外套也就足夠了，這邊低溫可能會到負五，山上負十二都有可能，但我覺得有穿衣服頂多一件毛衣加羽絨外套就已足夠。且反而沒有台灣冷，但可以感覺空氣很冷所以若沒戴手套就會像一直握著冰塊一樣會被凍傷，整體上有衣服遮蓋的地方都不會太冷。

F. 師長、華僑等長輩:

這些長輩都是在當地非常照顧我們的，同學們應該準備一些禮品表拔謝意較為禮貌。

1. 陳重任長:台灣的學校能夠跟茵斯布魯克大學建立姊妹校關係，因而讓我們有機會來此交換都是陳院長從中牽線，而院長即使退休還是會為台灣的學生開課(Asia and European Relationship)，所以大家可以多多上一下。另外院長也會跟師母一起帶大家爬山並與大家聊天，可以聽到很多奧地利的政策等。
2. 方(日見丁一弓 √)耀老師:方老師每年都會聯絡來茵斯布魯克交換的台灣學生，也會請我們吃早餐、遊湖並提供很多生活上必要的資訊及協助。非常熱心及照顧我們。

