

生活報告

交換學校介紹及課程等學術方面資訊

學校介紹

Innsbruck 位於奧地利的西邊，是奧地利的第五大城，也是提洛(Tyrol)州的首府，離德國慕尼黑和瑞士蘇黎世不遠。Innsbruck 被阿爾卑斯山包圍，冬天被白雪覆蓋的山景非常美麗！Innsbruck 不僅有美麗的風景，更重要的是這裡治安非常好，也因此成為我選擇交換學校時的第一志願。

茵斯布魯克大學 University of Innsbruck 是一所歷史悠久的大學，而各個學院散佈在城市的不同地方，商學院 SOWI 距離城鎮主要景點黃金屋頂走路五分鐘的路程，德文課上課地點在主校區，距離黃金屋頂約 10 分鐘路程。

負責交換生事宜的是 IWW 辦公室的 Christoph，在抵達前 Christoph 會寄 email 告訴我們一些注意事項，務必要依照他的規定準備好該繳交的資料。抵達後也會由 Christoph 向我們解說如何選課，有任何問題都可以問他。

課程

這學期我選了兩門課，一門是商用英文，另外一門是 A1 的德文課。

1. 課程名稱：Business English 2: Meetings and Moderation (7.5 ECTS)

老師：Rathgeb-Weber Karlheinz(Charlie)

這堂課每個禮拜固定上課兩個小時，另外會有兩堂星期六的課。第一堂星期六的課是整天，老師會透過遊戲和分組腦力激盪，讓同學更認識彼此，第二堂星期六的課是在學期末，當天每位同學都需要上台 Presentation，地點不會在學校的教室內，而是會有一位同學負責統籌這天的活動，由他租借場地和規劃流程，我們今天很幸運地租借了一間飯店頂樓的會議室，在會議室裡就可以看見很美的窗外風景，是個很難得的經驗。

這堂課的上課內容很實用，除了會討論到 meeting 的類型、角色之外，也會有情況劇的練習，例如遇到有人在會議中突然離席或一直打斷別人發言該怎麼處理等等。

這堂課的作業量不少，除了每個禮拜老師會分配大家要找一則世界新聞 (分為美洲、歐洲、亞洲)跟大家分享，作為課前暖身之外，不定時會有寫作的作業，例如老師會要求我們設定學期的聽說讀寫學習目標或者分析自己通常在 meeting 扮演怎麼樣的角色、自己的優勢弱勢分別是什麼，或是找一些 meeting 相關實用的字彙和句子。老師還有要求我們要寫下自己每周使用英文的學習記錄，和字彙表，學期末要繳交給老師讓老師知道我們的學習成果。另外，每個禮拜會有一個人要

當課堂紀錄，要寫下像會議記錄一樣的書面資料外，下一堂課一開始要上台報告，幫大家回顧上周的課程上了什麼，藉此練習寫作能力和上台技巧。最後是期末上台報告 15 分鐘，在期初我們就會先選定主題，期中會有一次與老師一對一面談的機會，討論報告準備的進度，並且給我們一些方向，也會討論學期初設定的期初目標在期中執行的如何，有沒有需要幫助或改進的地方。

雖然這堂課的作業量蠻多的，但是老師很用心準備上課的內容，也很關心每個學生的學習情況，最讓我驚訝的是有期中一對一面談的機會，因為在台灣從來沒有教授會安排和學生一對一面談的時間，可能因為台灣每個班級的學生人數都很多，所以老師很難做到顧及每個學生的學習情況，而這裡的課堂學生人數不多，像這學期班上總共只有 9 個學生，所以老師可以很清楚每個學生的學習情況。

我非常推薦選這門課，雖然每周都有面授課程，時間無法像線上課程一樣彈性，但是可以學到一些實用的會議技巧，還有機會和當地的學生交流，很值得！

2. 課程名稱：German A1 (5 ECTS)

老師：Hohenauer-Todd Theresa

這門課是初階的 A1 德文課，每周上課兩次，一次 1.5 小時，A1 的德文課

不需要另外付費，比較進階的需要另外付學費。在開學前會收到通知，如果要選德文課必須要先寄 email 登記。雖然說是初階的課程，但因為上課速度蠻快的，如果想要上這門德文課，強烈建議在台灣可以至少先學一兩個月的基礎德文課會比較跟得上。因為老師一開始不會著重在字母發音教學，是藉由對話和遊戲的方式讓我們練習。由於這裡的學習環境比較強調自學，所以上完課之後要回家多複習，才能跟得上上課速度。老師上課的方式很有趣，會透過各種小遊戲或分組讓我們練習德文的對話。

作業量不多，每次上課後通常會有一兩個課本習題，讓我們回家練習，期中考只考聽力、閱讀和寫作，期末考則是聽說讀寫都有，寫作考試不是真的寫一篇文章，而是回答問題，或寫自我介紹等等，回答的內容很開放，不會限定一定要寫什麼答案，只要是跟問題相關而且我們會句子都可以。學期中間還會有一個上台報告的機會，選一個自己想介紹的城市，用德文上台報告五分鐘。

上課的老師 Theresa 人很好，每到節日都會送我們小禮物，雖然上課的步調可能有點快，但只要有問題她都會很有耐心地回答。如果有想學基礎德文的話蠻推薦可以選這門課。

3. 與課程相關的網頁

[LFU:online](#)

相當於我們的 iNCCU，選課系統和成績單都可以在這裡查詢。帳號和密碼是 Christoph 在抵達前就會寄信給我們，通知我們的帳號，並且要設定一組包含大寫英文和符號的密碼，務必要記得這組帳號密碼，才能登入學校的網站。

[OLAT](#)

相當於我們的數位學習平台，不是每堂課的老師都會用，像我修的商用英文課，老師每個禮拜都會把課程相關的資料公布在 OLAT 上，學生也可以在平台上發表文章和同學分享資訊或繳交作業。

[Webmail](#)

學校信箱的網址，因為老師只有我們的學校信箱，所以要記得定時去收信，以免錯過課程相關的資訊。

生活及文化交流

1. 超市及商店

我自己最常去的超市是 Hofer，普遍來說 Hofer 的商品定價比較低，快要過期的商品也會有打折。Merkur 的品項很齊全，可以向櫃台免費申請 Merkur 的會員卡，每周會有不同的商品促銷活動。Spar 依照規模分成 Interspar、Eurospar、Spar，自有品牌的商品價格實惠，Spar 有一款紅色包裝的米還不錯，蠻符合亞洲人的口味，另外也可以在 Spar 買到 Tyrol

州生產的牛奶，雖然比最便宜的牛奶貴 0.2 歐，但是比較濃郁好喝。如果想要吃亞洲食物解鄉愁，可以在火車站和 Höttinger Au 34 宿舍對面的亞洲超市買到亞洲食物。

藥妝和生活用品店有 Müller、DM 和 BIPA，市政廳樓下的 Müller 品項蠻齊全的，如果有需要生活用品可以去那邊購買。DM 則是德國的品牌，自有品牌 Balea 商品便宜好用。

另外推薦一個購買生活用品的好地方，在 WEST 購物中心裡有一間像大創的商店，叫做 TEDI，很多商品都是 1、2 歐，想要很便宜的文具、生活用品、餐具有都可以在那裡找到。

2. 交通

如果住在離上課地點比較遠的宿舍可以考慮去 IVB 申請公車學期票，一個學期 129.5 歐，可以無限次搭乘 IBK 區域內的公車，還可以免費搭乘第一段的北山纜車。

如果不需要常常搭公車的話，可以在路邊機器購買單程票 2.3 歐，或者購買八次 14 歐的票，記得每次上公車都要打卡。

用 google map 查到的公車都是四位數字的公車，是會開到其他郊區或小鎮的公車，如果要查 IBK 區域內的公車可以下載「ÖBB Scotty」app，輸入上下車的地址，就能找到可以搭乘的公車或電車。

3. sim 卡

我是使用 Hofer 超市的 Hot 卡，在超市購買空卡後直接上網加值就可以了，每個月 9.9 歐可以打電話和上網，奧地利網路流量 5000MB，其中 2800MB 可以在歐盟國家使用（瑞士不能用），如果在歐盟國家網路不能用的話，需要在手機行動數據選項輸入一些文字，可以參考 Hot 卡網頁上的影片教學。

如果有加入 ESN 會員的話，會收到一張 A1 電信公司的 SIM 卡，這張 SIM 卡拿到 A1 的櫃台開通後可以免費使用一個月。

交換需注意之事項

建議準備行李時可以帶的東西

1. 防盜後背包和貼身腰包

因為歐洲有些城市治安不太好，所以我準備了一個防盜後背包和貼身腰包，實際上在我旅遊過程中，防盜後背包蠻有用，不用擔心錢包會被扒。

貼身腰包是我覺得一定要帶的東西，我都會把護照和備用的現金放在貼身腰包裡，貼身腰包放在身上衣服蓋住，完全不會被發現。

2. 信用卡

如果帶台灣的信用卡，可以先設定網路交易自設密碼，因為用網路訂車票

刷卡時，會需要用到，如果沒有設定網路交易密碼就需要透過台灣的手機

號碼接收簡訊，比較麻煩。

3. 頸枕

頸枕在搭長途火車或客運時，可以幫助睡眠。

4. 轉接頭

記得帶歐規的轉接頭，如果有打算到英國旅遊的話，也要記得帶英國用的

轉接頭。

5. 備用手機

如果可以的話，帶一支備用手機在身上，以防手機壞掉或被偷走。

6. 密碼鎖

密碼鎖除了在住青旅時可以用來鎖櫃子之外，如果後背包不是防盜包的

話，也可以拿來鎖在拉鍊上，降低被偷的風險。

7. 行動電源

天氣冷時手機掉電特別快，這時候有一個容量大的行動電源就會很有幫

助。

8. 藥品

在歐洲看醫生不如在台灣方便，所以記得準備一些簡單的藥品，以備不時

之需。

9. 雨傘

冬天的歐洲很容易下雨，所以要記得準備一把堅固的雨傘。

10. 電湯匙和鋼杯

歐洲人水龍頭的冷水可以生飲，但是熱水不行。因為出門旅遊時，不一定每間旅館都能夠提供熱水壺，所以如果和我一樣習慣喝溫水的話，建議可以在台灣買歐規的電湯匙和鋼杯，這樣只要在水龍頭裝冷水就可以煮成熱水，很方便。

11. 衣物壓縮袋

打包行李時可以把衣服放在衣物壓縮袋內，再用吸塵器抽出空氣，減少衣服佔的空間。