

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

林茲大學 (Johannes Kepler Universität Linz · 簡稱 JKU)，位於奧地利第三大城林茲，是一所成立於 1966 年的國立大學。相較於歐洲許多古老學院，JKU 顯得年輕而現代，校園以一座人工池塘為中心，四周環繞綠地與簡潔的建築。秋時節總見鴨子在池畔悠哉游憩，冬日池塘結冰，銀白景色寧靜而美麗，這樣小而美的校園，反而讓人與人之間的距離更近。

JKU 以四大學院組成：社會經濟與商業學院，科技與自然科學學院，法學院，醫學院。在企業與科技的跨領域整合研究上頗具聲望，資訊科學領域尤其突出。校內國際化程度高，約 15% 的學生來自全球 100 多個國家，讓校園像個小型聯合國。雖然林茲當地英語也非主要生活語言，但正因如此，我有了更多機會用簡單的德文單字和微笑，與當地人真誠交流。

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程

Work Psychology 是我交換期間印象最深刻的一門課。課程內容涵蓋了職場中的衝突管理、壓力調適、動機理論、burnout，甚至是職場人際關係等主題。說實話，這種課真的不多見，尤其是在亞洲國家的課程設計裡，很少會有這麼貼近真實工作情境的心理學課程。這門課總共只上了六次，包含兩次的小組報告，每次三小時，但每一堂課都讓我印象很深。教授總是用很生動的方式，帶著我們看案例、討論真實的職場問題，也常常拋出一些值得深思的觀點，讓我們從不同角度去思考。期末項目是我們自己組隊，選一個有興趣的主題做研究。我很喜歡課堂上那種開放討論的氛圍，大部分同學都很投入，而因為班上幾乎都是來自不同國家的國際學生，大家的文化背景和思考方式都不太一樣，討論起來特別有意思。我一直相信，聽見不同的觀點、接觸不一樣的想法，是讓自己成長最快的方式之一。而且，教授真的會看見學生投入的心血，這點也讓人很有動力。這門課只有短短一個月，節奏其實蠻快，內容也非常豐富。建議你們千萬要鼓起勇氣參與課堂討論，因為那才是訓練批判性思考最好的機會。整體來說，這是一段我很珍惜、也收穫滿滿的學習經驗。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

奧地利人對垃圾分類的重視程度，這是讓我印象深刻的文化衝擊。光是我們宿舍的交誼廳廚房裡，就擺了六個不同的垃圾桶，分別對應生物廢棄物，金屬，紙類，塑膠，玻璃，以及一般垃圾，這對我來說完全是全新的體驗。在台灣，我們雖然也會做回收分類，但沒有這麼細膩嚴格。剛開始面對這種井然有序的分類方式，我其實有點困惑，甚至覺得有些壓力，因為每丟一個東西都得停下來仔細想一下它該去哪裡。查了背後的理念之後，才更了解原來確實做好分類，對於提升回收效率和環境保護有著關鍵的影響。

這段經歷讓我開始重新審視自己的生活習慣，也體會到一個道理：即使是再微小的舉動，只要能夠持續落實，累積起來也能為永續環境帶來實質的改變。這堂成了我交換期間最踏實也最有意義的生活學習之一。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 自我成長與獨立性提升：獨自在異國生活四個月，從打理三餐到處理行政事務，讓我學會更果斷地面對問題，也更清楚自己的極限與潛力。
2. 外語能力實質進步：無論是課堂上的學術討論，還是日常生活中的購物問路，我都必須用英語甚至簡單的德語溝通。
3. 拓展國際人脈：在宿舍，課堂和課外活動中結識了來自不同國家的朋友。這些跨國連結不僅豐富了我的交換生活，也為未來累積了寶貴的人脈資源。
4. 多元觀點的啟發：課堂上來自不同文化背景的同學總能提出我從未想過的觀點，尤其是在小組討論時。
5. 深度文化交流體驗：透過參與當地節慶，與室友共煮晚餐，交換各自國家的生活習慣，我不僅介紹了自己文化，也更深入地理解了歐洲人的生活方式與價值觀。
6. 自我管理能力強化：自己掌握時間安排，財務規劃與情緒調適，成為更成熟，更有條理的人。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

有一門課，我差點因為無法參加期末考而被當掉。這門考試剛好排在我返國之後，但當初選課系統上明明寫著考試將以線上方式進行。結果第一堂課教授就說明系統有誤，考試改為實體舉行。而且佔總成績的 60%，這意味著我根本不可能通過這門課。我第一時間先寫信給教授，說明我的情況，詢問是否能让線上應考。教授回覆說會和其他老師討論，並盡快給我答覆。然而，我一直等不到消息，等到後來從系辦的信件才發現，我已經錯過了最後退選期限。那段時間真的很焦慮，但我沒有放棄。我不斷嘗試聯繫教授，也寫信給系辦。在離我返國只剩兩週的時候，我直接寄了一封郵件給系辦公室，清楚說明整個來龍去脈，也表達了我的為難與請求。最後，系辦終於幫我處理了退選手續，讓我順利從這門課退出。之後遇到這種情況就是要主動追蹤進度，必要時也要懂得向對的窗口求助。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

奧地利商店的營業時間。大多數店家晚上八點後就關門，週日更是全面休息，這對我來說完全是全新的體驗。在我的家鄉，很多商店週末照常營業，便利商店甚至 24 小時不打烊。剛開始真的不太習慣，總覺得生活很不方便，尤其是買菜這件事，必須提前規劃。不過適應了一段時間後，我慢慢開始理解這樣的安排背後的意义。這裡的人們很重視生活品質，把週日視為真正的休息日，留給家人和自己。後來我

學會的應對方式很簡單，每週五晚上前先把下週需要的食材和生活用品準備好，如果真的漏掉什麼，週六還有一天可以補貨。久而久之，這種節奏反而讓我覺得踏實，也學會了更有計畫地生活。

另一個文化衝擊來自用餐習慣，在奧地利，或者說在歐洲大部分國家，外食的費用相當可觀。餐廳用餐除了餐點本身價格不低，通常還需要支付 10-12% 的小費，這不是傳聞，而是實際的社交禮儀。在之前幾乎不太下廚，但在這裡如果天天外食，一頓飯的錢可能就抵得上一週的菜錢，顯然不切實際。於是我開始學著自己煮飯。我不只省下開銷，也讓我更注意自己吃了什麼，整體來說反而比在家時更健康。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

作為第一次踏上歐洲的人，初到奧地利時，面對陌生的環境與不同的制度，確實需要時間摸索與適應。在交換期間，從選課爭議到日常生活的安排，每一個環節都必須自己處理，沒有人能代勞。印象最深刻的是，有一門課因考試時間安排在我返國之後，可能導致無法通過，我並沒有被動等待，而是主動寫信給教授與系辦，持續追蹤進度，最終順利解決問題。這段經歷讓我學會為自己的權益發聲，也培養了解決問題的能力。

此外，課堂上的跨文化討論也改變了我的學習態度。從過去習慣被動接受知識，到願意主動發言，聆聽不同觀點，這些對話讓我學會以更開放，包容的角度看待世界。現在的我，變得更加獨立，有韌性，也更能從容面對未知的挑戰。現在回頭看，真正的成長，往往就藏在那些願意踏出舒適圈的瞬間裡。

H. 感想與建議

回顧這段交換的點點滴滴，我深刻體會到，這趟旅程的意義遠不只是出國念書，更是一堂關於成長的課。在奧地利生活的日子，迫使我不斷適應新環境，踏出舒適圈，也用不同的視角重新看待這個世界。那些陌生的日常習慣，文化上的差異，以及每一天與人的互動，都在不知不覺中，讓我成為一個更開闊，也更獨立的人。這段經歷讓我明白，真正的學習往往不在課本裡，而是藏在那些微小而平凡的日常片刻中。不論是走過的風景，或那些與來自不同國家的朋友建立的連結，或是在對話中獲得的嶄新觀點，都會一直刻在我心底。如果有人問我是否後悔踏上這段旅程，我的答案從來沒有猶豫過。雖然出發前的不安和過程中的挑戰都是真實的，但這一切，都值得。如果能有機會再選一次，我還是會毫不猶豫地做出同樣的決定。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

About JKU

Located in Austria's third largest city, Johannes Kepler Universität Linz (JKU) is a public university founded in

1966. Compared to Europe's ancient academies, JKU is youthful and modern. The campus centers on a scenic artificial pond surrounded by greenery and minimalist architecture. The university consists of four main faculties, which are Social Sciences, Economics and Business, Law, Engineering and Natural Sciences, and Medicine. JKU is highly regarded for interdisciplinary research in business and technology, with its Computer Science and AI programs being particularly distinguished. With about 15% of international students coming from over 100 countries, the campus feels like a simulation of the United Nations. Although English isn't the primary daily language, this created unique opportunities. I found myself engaging in more genuine interactions with locals, relying on simple German words, which encourages both professional and personal cultural exchange.

JKU offers excellent facilities. Classrooms are modern, spacious, and well-equipped with high-quality technology that enhances the learning experience. The campus itself is large and provides a comfortable, inspiring environment for students. As for the course selection system, the university uses KUSSS, which works similarly to the system used at NSYSU. Planning courses in advance is important, as it can take time to browse through all the options and understand the schedules.

Credit System & Course Structure

The exchange program required a total of 20 ECTS. I earned 5 credits through the pre-semester program, which included a German language course and cultural sensitivity training. During the main semester, I only needed to take 4-5 more additional courses. One unique aspect of JKU is that not all classes follow a weekly schedule. Some courses run intensively within a single month, such as those that start and finish in October, while others begin later in the semester and may only include around 5 meetings. For business majors, many classes conveniently end before Christmas, offering flexibility during the holiday season. I recommend taking few extra credits as backups, just in case there are scheduling conflicts or course changes. Another notable point is the variety of course formats. Some classes are conducted in smaller groups, while others (especially online courses) can be very large, even reach up to 800 students.

Basic Academic Etiquette

Formality plays a significant role in Austrian education. It is common to greet the professor at the beginning and end of the class with a "Danke" or "Tschüss", especially in smaller classes. Students also knock on the table as a sign of respect, both when asking questions and at the end of the class to show appreciation.

Daily Life in Linz

Linz is a safe, charming city, although it is important to remain cautious and take care of your belongings. The city is close to the mountains, which means the weather can be unpredictable. Winters can be very cold, rainy, or snowy, so warm clothing is essential. There are a few key points to note:

1. Shops are closed on Sundays, so prepare groceries ahead of time.
 2. Recycling is taken very seriously, with six types of bins (bio, metal, paper, plastic, glass, and residual waste)
- Restaurant food is expensive, and tipping 10-12% is expected. Cooking at home can save a lot of money.
4. Bring sufficient cash when you arrive, as many initial expenses, such as residence registration and the Aktivpass, must be paid in cash.
 5. WhatsApp is essential. Exchange students mostly communicate through a WhatsApp group, and buddies also share information and updates there.

Self-Reflection

In light of everything I have experienced, this exchange was more than just studying abroad. It was a lesson in growth. Living in Austria challenged me to adapt, step outside my comfort zone, and see the world through a different lens. The unfamiliar routines, cultural differences, and everyday interactions slowly shaped me into a more open and independent person. What I will carry with me most are not only the places I visited, but the connections I made and the perspectives I gained. This experience reminded me that real learning happens in the small, ordinary moments. Taking this leap was not easy, but it was worth it. And if I had the chance to choose again, I would take the risk every single time.