

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

約翰·克卜勒林茲大學(Johannes Kepler Universität Linz)坐落於林茲，為上奧地利州首府，交通便捷，距離維也納機場火車車程約兩小時，亦可搭乘跨國火車或FlixBus前往鄰近國家。

JKU成立於1966年，為一所綜合型大學，學術領域涵蓋工程、科學、醫學、法律、社會科學和管理，近年最受歡迎的為人工智慧學程。每學期會舉辦就業博覽會，建立學界與業界的連結，讓學員在畢業前即有機會進入企業進行實習或兼職，因此，不少學員在學期間，便已有豐富的工作經驗。

此外，JKU的學員組成也十分多元，學生國籍遍布全球，在進行學術專案與報告時，有許多機會接觸來自不同國家的同學，不僅能培養跨國溝通合作的能力，也能藉此拓展國際觀。縱使JKU相當國際化，但在地學生多以德語溝通，建議可以在台先學習德語，以利融入在地學生的人際圈。學校也會舉辦迎新與郊遊活動，協助交換生認識奧地利文化，並結識在地學生。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

縱使總體經濟學與B2德文課的難度為所有課程中最高的，卻讓我在過程中試著突破自我，學習運用各種資源與方式，釐清概念並將習得的概念應用於生活中。

總體經濟學由GDP的基礎公式為起始點，拆解每一個其中的元素，包含民間消費、投資、政府支出以及淨出口，運用不同的模型使其趨近現實情況，再由此推展至IS-LM-PC概念與Okun Law。能夠透過了解總體經濟的基本知識，進一步分析各國的經濟政策並理解其背後運作的邏輯和緣由，讓我覺得十分有趣。

B2是我在台學習德語時尚未達到的程度，因此剛開始常碰到不懂的生字，還有從沒見過的文法，但透過一週一次與學伴練習以德語交談，以及自主觀賞德語節目與閱讀德語書籍，對於未知的恐懼漸漸為探索的渴望，希望去挖掘自己還不知曉的說法和語境。進步的歷程雖非立竿見影，卻也因此切實感受到自己的成長，令人倍感欣慰。每當遇見會說德語的人，都以德語溝通，漸漸發現自己終於能融入當地人的交友圈，和他們以德語交流，分享台灣的文化與現況，同時由他們口中認識歐洲。德文班的同學國籍遍及全球，舉凡伊朗、埃及、紐西蘭、義大利、土耳其、阿爾及利亞、阿爾巴尼亞、哈薩克、烏克蘭等，因此除了課堂內容之外，也常有機會接觸到不同的事物與思維模式，

著實猶如身處國際村。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

周遊歐洲期間，親自踏訪諸多城堡、老城與教堂，並透過參加 Walking Tour 了解當地歷史文化。此外，也因為居住青旅來自世界各地的旅者，每個人都有獨一無二的故事與經歷，透過談天發現外國人對於我國與中國之間的淵源與關係都深感好奇，縱使有時會因為台灣不為人所知而感到難過，但這也是身為交換生的使命，以自己作為一道小門，讓世界看見台灣的美。

另外，由於德文班的伊朗同學詢問能否為她設計中文姓名，我便試著將其轉為一門生意，在宿舍實踐。透過為外國人設計姓名，不僅成功推廣中華文化，更能由客人口中了解台灣在他們眼中的樣貌，對我而言，既是一次實際的商業經驗，亦是與外國同學建立緊密連結的機會。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 德語程度由 B1 提升至 B2
- 認知到中西方文化、思想與教育的差異
- 結識來自世界各地的朋友，開拓眼界與胸襟
- 更清楚自己嚮往的生活風格與工作型態，並確認外來的職涯方向(海外工作為主)

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？

初來乍到之時，尚無法流暢以德語溝通，難以融入當地人的交友圈，辦理行政事務時也常因此花更多時間，甚至有時會感覺受到種族歧視。縱然感到難受與挫折，毅然下定決心苦練德語直到能夠與在地人自然交談。但凡遇見德語母語者或學習者，一律以德語對話，即使使用英語會容易許多。經過三個月，終於漸漸適應奧地利的風土民情與生活風格，也開始喜歡上這裡的生活，並更有自信開口和他人交談。

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？

交換期間體驗到的文化衝擊包含以下幾項：

- **小費文化**- 使用者付費在歐洲是普遍的概念，不論是洗手間或任何服務，都是需要額外給予費用

的，不能像在台灣生活時，期待著免費或廉價的服務。由於歐洲對於勞工權益有完整的保障，顧客與工作者之間不存在上下關係，而是趨於平等，因此，兩者之間以**尊重與同理**聯繫，顧客必須尊重工作者的專業，而工作者則必須同理顧客的需求並根據其給予協助和服務。

- **吸菸與飲酒風氣盛**- 歐洲吸菸人口高，即使在校園內也常看見學生及教授吸菸，縱使近年制定法律規定民眾不得於餐廳與輕軌內吸菸，依然可見不少人在進入輕軌前將菸蒂隨手丟棄，因此在路上不時可見尚未完全熄滅的菸蒂。此外，自古以來歐洲便盛行釀酒，幾乎每個國家都有招牌酒，其中最為人所知的便是九月的啤酒節。來自世界各地的啤酒愛好者齊聚一地，享用啤酒與市集內的各種特色小吃，但也因此龍蛇混雜，若有打算造訪，建議結伴同行。
- **窗戶之特殊設計**- 不若台灣左右推開的窗戶，歐洲的窗型為上開與外開式，且多無紗窗。起初對此深感好奇，也常詢問友人此設計背後用意。德國與奧地利都相當注重室內空氣的流通，縱使戶外僅有 0 度甚至更寒冷，人們仍會定時將窗戶全部敞開透氣。
- **半工半讀風氣盛**- 學生多半非全職學生，而多有兼職或實習，因此即便大學為期三年，大部分的學生會多讀一至兩學期。過去至立陶宛旅行時結識一位中國學生，他向我分享法國工程師學校的實習體制，每一學年都必須進行實習，第一年為期一個月、第二年三個月、最後一年則為半年，依循這樣的時程，學生在畢業前便擁有將近一年的工作經驗，有助於未來邁入職場。我在宿舍結識的朋友，則多透過打工來支應生活費與學費(非歐盟國成員)，相較於我國的學生更為獨立。
- **Work-life Balance 概念**- 不論是住青旅時與人交流或與宿舍的友人談天，都能由他們口中聽出他們對 Work-life balance 的重視。平日全神貫注地工作，假日則全然地抽離工作，投入家庭或自身的興趣，舉凡:健身、旅行、攝影、繪畫等等。在奧地利生活期間，觀察到在地人其實並不崇尚物質主義，反而更注重心靈的健康。因此假日不若台灣百貨公司與諸多餐館依然營業，反之，假日是相當寧靜祥和的，不時可見闔家出遊或出門騎車、跑步、游泳，身心的休憩並非奠基於獲得多少物質的享受，而是將平日緊繃的情緒以自己喜歡的方式緩和下來。
- **批判性思考之落實**- 我一直是個問題寶寶，總是喜歡提出各式各樣的問題，然而在台灣時，我通常都會預先想好自己對這個問題的見解，更傾向聆聽。然而在奧地利交換時，經常被反問:How do you feel about this?在歐洲人們同等重視聆聽與表達的能力。沒有絕對的對錯，而是不同想法與切入點的交流與激盪。有趣的是，即便秉持不同觀點，人們依然可以維持友誼，甚至有人是在激辯之後才成為好朋友。在此，多半的討論是針對事本身，而非對人的主觀批判。

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？

這一年和住同一層樓的同學有過多次交流，發現許多人是半工半讀，供應自己生活與求學的費用，甚

至還有一名印度人，她背負三筆貸款，還堅持每個月寄錢回家支應家計。從他們身上，我看見何謂生活。交換生的視角相較於觀光客更貼近當地人，卻也因此更能看見美好背後的代價。我明白了，何謂責任與抉擇，在這裡邂逅的人，都秉持著自己堅信的理念，在此努力地開拓一條屬於自己的道路，他們不會等到準備好才開始，而是在做中學，將每一次的挫敗當作養分與導師，做出修正，並一步一步踏實地朝著目標走去。

過去的我，害怕未知，害怕失敗，然而看到這些同學堅定的背影，讓我了解自己其實比想像中堅韌，可以迎接更多挑戰，可以承受更多挫折，也因此擁有更多可能性。現在的我，縱使依然會懷疑自己，但我已能抱著這份忐忑邁出步伐，全力以赴去追求心之所向，即便結果不如預期，也學著去接納並改進。

H. 感想與建議

- **日常：**奧地利相當重視工作與生活之間的平衡，因此商店關店的時間較台灣早許多，且週日超市是不開門的，採買食材必須注意。另外，超市價格差異也大，舉凡:Hoffer, Penny 是較平價的超市，Spar, Winkler Markt, Billa 的單價偏高，可依預算前往相應的超市採買。
- **住宿：**這一年居住 KHG 宿舍單人房，廚房與衛浴共用，租金為 357 歐/月，可免費使用健身房、桑拿與桌球室等設施。宿舍一樓為食堂，住戶有用餐優惠，4.4~4.9 歐即可享用午餐。
- **交通：**若打算在奧地利境內多次旅行，可購買 KlimaTicket，年費 890 歐左右，可在奧地利境內搭乘任何交通工具，驗票時出示本卡即可。也可購買 Vorteilskarte Jugend(折扣卡)，年費 19 歐，之後買票可享優惠。使用 AktivPass 購買票券，也享有居民優惠。

經過這一年的交換，我不禁萌生這樣的想法，也許，我們總在學習如何跨越障礙，如何適應陌生，如何擁抱未知，然而卻沒有人告訴我們，當離別來臨時，該以什麼方式與神情去面對。

偶然在網路上看到有人提到在國外旅行遭遇種族歧視，頓時有股難以言喻的衝動，一年前已然淡化的記憶此刻清晰地重現腦海，但當時感受到胸口的揪痛與緊繃已蕩然無存。去年剛來到奧地利時，也經常因為無法流暢溝通，而遭到漠視，那時最常聽見的，不是熱情的歡迎，而是不耐的嘆息，最常看見的不是溫和的眼神和溫暖的笑容，而是單調乏味的白眼。那時的我，沒有一刻不在氣餒，不在自我懷疑，總在詢問自己，我究竟做錯了什麼？直到某一天，與姊姊的談話，讓我決定不再活在自憐的虛幻泡影中，不要去猜想臆測，只須拿出行動，努力成為想像中的模樣，那個自信且容光煥發的自己。

於是不甘地埋頭苦練德語，一週一次與奧地利學伴的口語練習、與樓友談天、上德語課、寫德語日記、閱讀德語書籍。漸漸地，我發現自己看見的笑容變多了，坐車時能偷偷聽著乘客交談，在餐廳點餐，不再需要使用翻譯或扭扭捏捏。由陌生到熟悉的瞬間，彷彿隱形的翅膀，看不見卻能讓人翱翔天際，自在而愜意。在那之後，我遺忘了遭受歧視的日子，轉而愛上了歐洲的生活、朋友與分明的季節。

Too good to go, 一個在歐洲頗受歡迎的軟體，旨在減少食物浪費。之於我，奧地利與歐洲的其他國家，已成為 too good to go 的存在，成為我離不開的地方。

記憶為情緒所驅動，最近的夜晚，闔上雙眼的那一刻，台灣的街道市容開始覆蓋那些曾經遊歷的歐洲國家，可我卻還捨不得忘記。

一年前的我迷茫、膽怯、忐忑，如今雖然對於未來仍充滿疑惑，卻多了一絲期待，期待以全新的視野與心態去挑戰自己的極限，去看看自己還有哪些可能性。

希望之後和這群朋友再相逢時，我們都會對彼此說：Oh my God! You have become so unique and shining!

- 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

- **University Introduction**

Johannes Kepler University Linz (JKU) is a comprehensive university located in Linz, the capital of Upper Austria. With excellent transportation connections—just two hours by train from Vienna International Airport—it is easily accessible and well connected to neighboring countries via cross-border trains or FlixBus.

Founded in 1966, JKU offers a wide range of academic disciplines including engineering, science, medicine, law, social sciences, and business. In recent years, its programs in artificial intelligence have gained popularity. The university regularly hosts career fairs to foster

strong academia-industry linkages, providing students with opportunities for internships or part-time work even before graduation. This practical exposure means many students gain valuable work experience during their studies.

JKU's diverse student body includes individuals from around the world. Collaborative projects and presentations often involve classmates from different cultural backgrounds, enabling the development of cross-cultural communication skills and a truly global mindset. JKU also organizes orientation events and excursions to help exchange students connect with Austrian culture and local peers.

- **Learning from lectures**

Among all the courses I took during my exchange, I gained the most from Macroeconomics and the B2-level German course. Both were quite challenging, yet they helped me push past my comfort zone and grow academically and personally.

The Macroeconomics course began with the basics of GDP and gradually introduced more advanced concepts such as the IS-LM-PC model and Okun's Law. This course enhanced my understanding of global economic policies and allowed me to analyze their logic and implications more critically.

Meanwhile, the B2 German course was initially intimidating due to new vocabulary and grammar I hadn't encountered before. To overcome this, I practiced speaking with a German-speaking buddy weekly and immersed myself in German-language books and programs. Over time, the fear of unfamiliar words gave way to curiosity, and I began to truly enjoy the learning process. As my language skills improved, I found myself increasingly able to engage in everyday conversations, make Austrian friends, and share Taiwanese culture in return.

- **Learning beyond classroom**

Traveling across Europe deepened my cultural understanding. I explored historic castles, old towns, and churches, often joining walking tours to learn the local history. In hostels, I met

travelers from all over the world. Many were curious about Taiwan and its geopolitical relationship with China. Although it was sometimes disheartening to realize how little people knew about Taiwan, I saw this as a meaningful mission—to be a small window through which the world could discover Taiwan.

One of my favorite extracurricular experiences was turning a casual request into a micro-business. An Iranian classmate asked me to create a Chinese name for her, which inspired me to offer Chinese name design as a service to international students. This became a wonderful way to share Chinese culture while also engaging in real-world entrepreneurial practice.

- **Specific Benefits of the Exchange Experience**

1. Improved German proficiency from B1 to B2
2. Gained awareness of cultural, ideological, and educational differences between the East and the West
3. Made friends from around the world, broadening my horizons and perspective
4. Gained a clearer understanding of my ideal lifestyle and career path, confirming a future direction focused on working abroad

- **Transformation after the one-year exchange program**

This experience transformed me in many ways. I used to fear the unknown and dread failure. Yet, seeing peers who juggled jobs, studies, and even financial responsibilities with unwavering determination taught me what resilience looks like. I realized that I, too, can face challenges and persevere. Even now, as I remain uncertain about the future, I am more willing to take that first step—bravely, wholeheartedly, and with an open mind.

In retrospect, no one teaches you how to say goodbye to a place that has become a part of you. Austria, and Europe as a whole, became my "too good to go"—a place too precious to leave behind. While I've returned to Taiwan, memories of European cities, languages, and friendships linger in my heart. I now carry with me a broader worldview, enhanced language skills, cultural empathy, and the courage to pursue a life shaped by passion, purpose, and

international connection.