

學校簡介

Johannes Kepler Universität Linz，簡稱 JKU，中文譯作約翰克普勒林茲大學，是一所位於奧地利上奧地利邦第三大城市林茲（Linz）的公立大學，Linz為奧地利國體OBB的主要站點，距離維也納約1.5-2小時，也可直達機場，抵達Linz hbf 轉乘tram1、2號至底站便可抵達學校，倒數第二站schumpeter stress則是多數交換生住的宿舍Julius raab和ESH的站別。學校設有社會科學院（含經濟、商業）、理工學院、法學院、醫學院，建築風格是走工業風，整體看起來非常新穎，後面還有正在興建的大樓，以及science park區域展示了滿滿的合作公司，完全體現了這座新大學正在積極發展中。

另外，JKU的學生組織Erasmus Student Network (ESN)提供了良好的mentor系統，並且會和學校共同舉辦活動：welcome party、校園導覽等幫助交換生熟悉環境並增加交流互動機會。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

JKU的課程安排有分長短期課程，因此身為秋季交換生是有可能在聖誕節前結束學校的所有課程，只要妥善安排就能夠達成旅遊與學業間的平衡，交換生只須選滿20ECTS，若是有參與pre-semester的德語與文化課程並完成，將可獲得5ECTS也可抵消交換生的修課學分。不過也因為課程時間長短差異大，因此可以感受出來課程的難易度落差也大，若是選擇密集課程或是只上6次的3ECTS課程，課程內容有可能會偏向淺顯和通識課程，但這不是一定的，若是選擇程式語言、經濟相關、人工智慧等課程，據說難度會較高，就算只有6次課程，課後還需額外花費更多時間學習。

最推薦的課程是Advanced Topics in Innovation and Entrepreneurship，這門課是在說明創新創業的最新趨勢及相關理論，並且有邀請任職於孵化器公司的講者來說明實際的運行情況，以及目前研究進度與實務上的落差。每堂課程都有活動或報告，需要比較多的即時反應、同學教授互動，課程作業會有文獻閱讀，不過會有充足時間寫摘要，教授也有提供寫作指引幫助同學完成有效的學習心得回饋，整體而言是個收穫豐富、但對於上課互動有些許要求的課程。

國外研修之生活學習（課外）

在Linz的交換生活除了學習外，生活中多數標示皆為德文，此時密集週課程的德文便有了很大的幫助，可以加快擺脫google translate的時間。另外，也會在一連串的交換生活活動認識許多交換生，或是和我一樣從宿舍中認識其他國際學生，慢慢的會有更多的團體活動，一起煮飯、出國旅遊、去公園的湖游泳、踢足球、打排球或是去夜店酒吧都有可能。此外，也可能為了盡可能的去不同地方遊玩，因此學會有效率的安排時間行程、查機票、訂住宿、找旅伴，訓練做決策時的效率。

接著提供一些生活資訊。到Linz之後要辦的手續學校會提供清單，唯一要提醒的是去辦理入籍手續時記得同時申請Aktivpass，類似Linz的居民優惠卡，除了購買Linz AG的交通月票（2024年價格為一個月15.8歐）需要這張卡外，使用鎮上的溜冰場或是其他公共設施也有優惠。至於電信的部分可以在當地購買預付卡，同期的交換生有人是去通訊行另外詢問各個方案，我則是使用Hofer超市推出的Hot sim，基本上流量40~50G含歐洲漫遊一個月大約10歐，要多注意的是解約方式是否需要提前通知或是親自到店。

銀行帳號的部分，台灣交換生有些是選擇只開網路銀行Revolute，缺點是提領現金的時候要手續費，不過歐洲用到現金的機會確實不高。我有開學生帳號，在JKU校園內有兩間Sparkasse和斧頭銀行（只能在校內分行開戶），前者在奧地利境內非常方便而且手機的app操作介面業很好用，不過如果考量到有可能在國外領錢或是匯款給其他國家的銀行帳號的部分，或許斧頭銀行會比Sparkasse更方便。由於我申請的是前者，所以最後補充說明在Sparkasse的開關戶情況，銀行行員的英文都很好，人也很親切，任何問題都能夠透過手機的APP或是直接到店詢問。開戶時要攜帶護照、入籍證明、入學通知，我印象只要求提供這些資料，另外建議是知道學號並攜帶JKU學生證再去辦理，這樣申請下來的簽帳金融卡兼提款卡還能同時是ISIC國際學生證，辦理過程很快，當天就

能拿到提款卡和使用網路銀行，而信用卡則需要等約一個禮拜才會收到。大約關戶前兩天就不能使用帳戶進行交易，以免關戶當天交易仍在授權狀態使帳戶無法順利關閉，辦理當天就能取回卡片餘額，整個流程順利的話大約十分鐘就會結束。

奧地利的國鐵是OBB，算價格偏高的歐陸火車，因此第一次搭車前建議先用手機app購買青年票再購買真正要搭的班次，可以打至少對折的價格，搭一趟機場到Linz來回就值回票價。其他在歐洲常見的交通工具公司還有跨國客運flixbus、捷克奧地利南德常用的客運火車公司Rejiojet、維也納機場到slazburg的火車westbahn（會經過Linz）或是廉價航空rynnair、wizzair、easyjet也有不少優惠和航線可以幫助大家在歐洲旅遊更順利。學校的學生會也會販售一張10歐的ESNcard裡面也有許多優惠可以使用，等學生會通知購買時間時可以再研究看看是否符合自己的需求。

日常購物的話常見的超市有Hofer, Billa, Spar, WM(Winkler markt), Penny, Hofer選擇較少但身為德超的它價格比較便宜，不過蔬果肉品的品質參差，需要會自己挑選，Billa和Spar價格比Hofer高、品項也多一些，品質較好，對於少買蔬果的人來說會比較簡單和放心，WM則是奧地利本土連鎖品牌，品項最多最完整，同時價格也最高，但品質最好，基本上其他超市找不到的到這都買的到，Penny則是稍遠一些沒去過，和Billa同是奧地利的跨國集團REWE，聽說是Billa的便宜和品質較差版。電器家電可以在media markt購買，不過不介意的話，蠻推薦可以跟前一屆去交換的台灣學生購買。亞超則有Taubenmarkt站的香港商行、Linke Brückenstraße站的Asia Lebensmittel 和plus city內的MAM - Modern Asia Supermarket，排序依據為價格便宜到貴，品項少到多，越前面越便宜且品項相對少，不過亞洲商品在歐洲就是比原本貴啦，價格落差還在合理範圍。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.積極完成各式目標
- 2.認識新的生活與工作學習分配方式
- 3.對於不同文化抱有理解的心胸
- 4.探索自己更多的面向
- 5.提升廚藝

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?

出國交換時大家對國外的生活多少會有些想像，等來到這裡真的開始生活時才會一一使幻想成真或破滅。我遇到最大的幻想破滅大概是交友這件事，一開始會有點懷疑自己是不是真的太不願意走出舒適圈，所以認識的人都還是台灣的交換生，和其他比較熟悉的朋友們討論後發現只是習慣的交友方式與期待不同，學了一課。於是，後來便不再特別去糾結到底是認識或結交了說什麼語言的朋友，只要聊得來、氛圍對了，那也是種緣分，順其自然的狀態認識他人反而更能結交到合適的朋友。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

奧地利的周日休息在林茲地區是真實發生且執行的蠻徹底的，通常周日還會營業的多為華人或華僑所經營的店家及餐廳，因此剛抵達時其實有些不習慣。但後來了解奧地利的法律規定勞工在周日出勤是可以領3倍薪資，加上奧地利人通常有權且也會拒絕在周日工作，可以想像奧地利人和政府都很重視星期日的家庭及休息時間。於是我開始去反思台灣的便利生活，是有多少工作者透過犧牲與家人朋友共同的休息時間來替我們服務，以及金錢與工作價值在兩國文化上為何有如此不同的看法。最後我也默認了對於休息時間的重視，多過於工作即是生活的觀點，從此坦然接受了生活些許的不便利，也開始學習提前購物規劃以免落入周日公休帶來的不便。

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？

在台灣時，容易不自知的迷失在外界及社會所期待的樣貌，因而在追尋過程中忽略了自己的情緒。在林茲時因為語言和文化的差異，讓我更有機會在看見他人時更常去思考自己到底是什麼形象、什麼特色、什麼文化，並根據成長的經驗去歸類偏好，了解自己在什麼樣的狀態是舒服的，哪些狀態對於自身是消耗的，學習在與他人相處的過程中適時的表達自己的需求看法，這是在沒有脫離台灣生活圈時較不容易擁有的視角。同時，我也接觸到來自不同背景的交換生文化圈，產生價值觀的碰撞，認知到自己能具有交換生的身分，不單純是我個人的努力，還需要各方資源及機會的搭建，讓我能以現在的樣貌出現在此，而更加珍惜一路上幫助我抵達這裡的所有人、事、物。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

獎學金能夠滿足林茲當地的基本生活花費，或是貼補部分的房租開銷，使我在國外學習時有較小的金錢顧慮、安心的體驗當地生活，因此會提高我的出國學習意願。

感言及心得感想

出國交換能夠層各種方面重新認識自己，尤其是前往語言不算全通又第一次造訪的環境，除了更敏銳地去感知世界，還可能會去覺察自己在這個時間、空間的狀態下是處於什麼定位。有趣的是，在交換期間遇到的台灣學生都更加肯定了在台灣的生活與歐洲相比是珍貴的且犧牲了許多人的休息時間，此外，我認為受到環境氛圍的影響會開始比較不在意周圍的眼光和所謂「應該怎麼做」的想法，這種變化是基於行動前思考後果承擔的想法建立於我這個人會有甚麼改變，而不是建立於他人會如何看我，對於長期混淆兩者概念的我是非常驚喜的收穫。

我對於出國學習和旅遊是嚮往的，然而對於長時間居住在國外是沒有什麼的信心，因此藉由這次交換的機會除了體驗在歐洲學習、生活，也是一次考驗自己是否能夠長時間居住在外，以及喜歡什麼樣的旅遊型態。

這次選擇的交換校JKU讓我感覺在國外學習是喜歡的，有許多發表、合作、互動的機會，雖然也有同樣的心得回饋作業，不過教授會具體的引導回饋內容，讓心得也包含了新學習的知識與過去內容的比較，有時需要查一些資料並延伸新學習的知識內容，讓我對於學習到的知識有較為深刻的印象。另外，環繞周圍的自然環境以及整體的學習氛圍很不錯，學校也積極的與許多公司合作、接洽工作或實習的機會，根據這裡的國際碩士生說法，他們是能夠實際協助公司解決問題，並以此為論文題目發表，再與他們聊過後，更覺得這裡適合出國深造。

生活中最不習慣的大概是吃東西。當地能夠買到的蔬菜種類不多，大部分都是生菜，另外這裡的肉類大多是瘦肉，而且也沒有火鍋片，如果是自己煮也要稍微熟悉下當地的食材，若是外食的話傳統奧地利菜口味多數偏鹹，以肉類、馬鈴薯為主，比較容易膩口，因此通常都會點啤酒或是其他飲料。由於只交換半年，所以特別珍惜輕鬆在歐洲旅遊的時間。我原本就習慣會稍微規劃旅遊行程及時間的人，來到這裡之後有了時間限制更是大大提升了執行力，為了在交換期間的學習和休閒都不留下遺憾。

雖然前面提到了很可惜沒能交到不是說中文的外國朋友，但是也認識了許多說中文或適合中文有點淵源的朋友們，讓林茲的生活多了些活動，例如參加了林茲台灣同學會的聚餐、觀看了安東布魯克藝術大學舞蹈系的期末演出、觀賞了電子藝術節的戶外演出。也在安排各地旅行時，收到了其他交換生的旅遊建議或是提供短期住宿、順便拜訪了居住在當地的朋友。

很感謝有交換的機會讓我能體驗自己所嚮往的外國求學兼旅遊生活，雖然有些不適應、不完美，但也因此有各式各樣的記憶點、美好的回憶也更加清晰。

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)

The 170-day journey has been profoundly impressive, encompassing both educational and leisure activities. From the outset, the process involved various tasks, from applying for a visa to registering upon arrival at JKU. While individually these tasks were not overly challenging, managing them concurrently often proved to be a source of frustration.

The provision of detailed information by the JKU International Office was invaluable. Upon arrival, I had access to a comprehensive checklist of steps and documents, which greatly facilitated my initial settling-in process. Additionally, the kindness of strangers in Linz, who assisted me with my heavy luggage, was a heartwarming introduction to the local culture. Life in Linz revolved around German language immersion, engagement with the natural environment, and academic pursuits. In response, JKU thoughtfully arranged intensive German language courses and cultural sensitivity training, designed to help exchange students acclimate. The language course proved particularly beneficial for everyday interactions, such as shopping and using public transportation, while the cultural training provided essential insights into Austrian social norms. These courses laid a solid foundation for integrating into school life more seamlessly.

Beyond academic offerings, the pre-semester period included organized trips and city tours, highlighting locally recommended or historically significant sites in Linz and the broader Austrian context.

Course selection presented a slight challenge. Although exchange students were given priority, the lack of comprehensive course descriptions beyond timetables and syllabus made it difficult to gauge course workload and the teaching style of professors. This uncertainty was a significant aspect of academic life. Nevertheless, the option to enroll in physical education classes (for an additional fee) ensured that there was at least one enjoyable course each semester. Interestingly, classes were held in various buildings across campus, including student dormitories, allowing for unique experiences such as attending a class a mere minute's walk from one's residence.

Life in Linz was characterized by a sense of freedom and anonymity, markedly different from the societal norms in Taiwan. This environment fostered a relaxed atmosphere, enabling me to focus more on the present and appreciate the beauty in everyday moments rather than worrying about the distant future.

Travel constituted another vital component of the exchange experience, differing significantly from leisure time spent in Linz. Exchange students adopted various approaches to planning their travels, but regardless of the method, each journey was a learning experience, presenting opportunities to navigate unfamiliar environments and situations. These experiences contributed to a sense of achievement beyond academic accomplishments.

Reflecting on the exchange period, I am immensely satisfied with the wealth of new knowledge and experiences gained. Although financial concerns may deter some, numerous scholarship opportunities are available to alleviate economic pressures. For those interested in experiencing life abroad, university years offer a unique opportunity, characterized by considerable discounts in Europe and minimal pre-employment pressures.