

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

約翰克普勒林茲大學，英文 Johannes Kepler Universität Linz (簡稱 JKU)，是位於奧地利第三大城市林茲 (Linz) 的公立大學，校園離市區約 25-30 分鐘的距離，校門外便有電車站十分便利。JKU 提供多樣的活動給予交換生參加，且有 Buddy Program 可以協助新來到的交換生，同時也提供豐富的課程供選擇。校園內也充滿綠植，且也有運動場所、學生餐廳及銀行等非常便利。來自不同國家的交換生更是讓交換的過程中有許多文化交流的機會，整體而言對於想要體驗跨國文化並拓展國際視野的學生，是一個非常適合的選擇。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我在交換期間總共修習了 5 門課，分別為德文課(German Intensive Course)、文化交流課程 (Cultural Sensitivity Training)、創業課程(Entrepreneurship)、行銷管理(Introduction to Marketing Management)以及高階領導與人力資源管理(Advances in Leadership, Human Resource Management, and Change)。其中我最推薦的為行銷管理的課程，這門課程非常適合未接觸過行銷理論的學生修習，課程內容十分簡單易懂，且會搭配個案內容進行說明，這堂課的期中為選擇題加一題開放性問答，內容皆為老師上課的講義及個案的內容，十分好掌握。期末則為團體報告，採 6 人一組需要一起製作一個商業個案分析影片，聖誕節前即會結束所有課程。整體而言這門課程不僅對於想要了解行銷管理的學生十分友善，同時也部會造成太大的負擔。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在生活的方面我選擇的是 Julius-Raab-Heim 公共廚房的房型，我在這遇到了我交換過程中最好的朋友，因此我覺得公共廚房是一個很好認識國外好友的方式，但是這裡的冰箱位置較小，且沒有冷凍庫，所以在購買食材上則需要特別注意。另外，這裡附近也有三間超市可以購買生活用品，分別為 Hofer、Winkler Markt 和 Spar，Spar 的位置比較遠一點但是可以做電車到達，三間超市的

價格跟販售的品項有差異，可以多多比價，另外需要購買網卡也可以到 Hofer 的櫃台購買，操作方式十分簡單。

交通的方面，如果有較多出遊安排的，推薦購買奧地利國鐵的青年票，可以享有對折的票價，第一天提較多行李的話建議搭乘不要轉乘的車型，因為奧地利的火車與月台間距很高，可以選擇 IC 的類別搭乘，會簡單很多。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 提升語言能力
- 結交不同國家的朋友，拓展人脈
- 體驗不同國家之風土民情

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？

在 *Advances in Leadership, Human Resource Management, and Change* 的期末報告中我們必須要提交一份 5000 字的 Essay，因而還是有需要和外國人一起製作團體報告的經驗，而也許是因為處理方式或溝通方式的不同，在這個過程中，我們花費了很多時間還是無法得到回覆，最後我們求助了在宿舍結識的好友，了解了如何與歐洲人溝通會更有效率。這個過程不僅讓我更認識不同國家的處事方式，同時我也學習到了如何和歐洲人共事的方式。

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？

最大的文化衝擊來自於奧地利的周日商店街不會營業，且還有許多的國定假日需要注意，因為交換生大多時間都需要自己烹飪，因而就需要學著提前將食材備好，也要隨時注意國定假日的時間再安排外出行程，才不會多跑一趟。

另外，歐洲的交通時常會有誤點的問題，10 到 15 分鐘都是常見的，所以若有出遊的安排也要盡量將出行的時間多留一些緩衝時間，以避免無法準時趕到機場的困境。

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？

在國外時會遇到很多在你想像之外的問題，可能也會在心境上覺得很挫折，但是這些都必須要自己調整，自己找尋方式解決，我覺得除了解決問題的能力增加之外，也培養了耐心，在這裡著急是沒

有用的，只有耐心且冷靜才有可能想到解決方式。同時歐洲人對於生活與工作的態度，也改變了我的想法，也讓我對於自己未來的職涯規劃有了新的安排跟想像。

H. 感想與建議

出國交換的過程其實就像是去體驗當地人的生活，這個過程中會遇到許多和自己過去的生活中截然不同的體驗，可能會讓自己感到很失落但也有可能會很驚喜，這一趟交換對我來說最大的收穫是讓我更知道自己的極限，因為在外很多事情不如在國內的簡單容易，需要以更開闊的心胸去接受一切發生的事情，也要學會更獨立。

我在這裡結交了很多的外國友人，我們一起出遊一起煮飯，從跟他們相處的過程中，我不僅感受到文化的差異同時也改變我對於一些事情的想法，當然遇到的人也不全是這麼友善，種族歧視的問題還是無法完全避免，我覺得我還是沒有完全學到如何勇敢的面對不友善的對話，但我覺得這也是一種學習的過程。

我也覺得來交換很重要的事情是要想好自己想獲得些什麼才能妥善安排自己的時間，如果想要多旅行，可以在出國前查詢機票以及優惠的相關資訊，像 JKU 在聖誕節的過程中會有一個長達 2 周的長假，盡早安排才不會要付超貴的機票及住宿費，但也要有心理準備這時間的交通是一團糟，誤點跟取消是常態。

JKU 每周跟不定期也有許多交換生的活動可以參加，我覺得如果有時間，可以多花時間參與，因為課堂上其實不太有機會可以和當地人或外國人有交流，因此就需要這種交流的場合認識更多人，一開始我也很害怕聊天不知道到底應該要聊一些甚麼內容，但其實只要敢於說出口什麼話題都可以。

總體而言，我很感謝可以在要進入職場前有這個交換的機會，我覺得這趟旅程帶給我的不僅是語言能力提高的外在影響，同時也讓我重新思考很多過往不會細想的問題，雖然不能說我完全的融合當地生活，但我確實很努力地體驗，也符合當初對自己的期待去了很多國家旅遊，這趟旅程或許也留下一些遺憾但是更多的是無法忘卻的回憶。

- 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

Participating in the exchange program at Johannes Kepler University Linz (JKU) in Austria was a deeply meaningful and enriching experience for me, especially as it took place shortly before I entered the workforce. I initially chose Austria as my exchange destination because I had visited the country nearly ten years ago as a tourist and was deeply impressed by its safe environment and rich historical background. At that time, Austria left me with a positive and lasting impression. However, this journey prompted me to experience Austria through a different lens, embracing a more local perspective. Linz, a city I had never visited before, became an important opportunity to explore a new environment and foster personal growth.

JKU is a public university located in Linz, the third-largest city in Austria. The campus is approximately 25 to 30 minutes from the city center and is very convenient in terms of transportation, as there is a tram station directly outside the university entrance. JKU provides a peaceful and green environment that creates a comfortable and focused atmosphere for learning. The campus is equipped with modern facilities, including libraries, student cafeterias, sports facilities, and banking services, all of which provide great convenience for students' academic and daily lives. In addition, JKU places strong emphasis on international exchange and cultural diversity. The university organizes a wide range of activities specifically for exchange students and offers a Buddy Program to help newcomers adapt to both academic requirements and daily life in Austria.

In terms of academic experience, I was enrolled in the Business School, where the teaching style differed significantly from my previous learning experiences in Taiwan. The courses were held less frequently, but they placed a strong emphasis on students' self-discipline, independent learning ability, and time management skills. Most of the courses were taught in English and assessed through various methods, including written examinations, presentations, and group projects. This approach encouraged students to take greater responsibility for their own learning and to actively engage with course materials. Through these courses, I not only gained new academic knowledge but also developed a deeper understanding of how business concepts are applied in an international context. Furthermore, working with classmates from diverse cultural backgrounds allowed me to improve my cross-cultural communication skills and broaden

my global perspective.

Living independently abroad was another important aspect of my exchange experience. Being responsible for managing daily life, academic commitments, and personal matters helped me become more independent and adaptable. From handling administrative procedures to organizing transportation, accommodation, and daily expenses, I learned to solve problems on my own and adjust to unfamiliar situations. Interacting with exchange students from different countries provided valuable opportunities for cultural exchange and allowed me to build meaningful friendships with people from diverse backgrounds. These interactions enriched my exchange experience and made my time abroad more fulfilling.

Language learning was also an important part of this journey. Through daily communication and academic discussions conducted entirely in English, my English proficiency improved significantly, particularly in terms of speaking confidence and academic expression. In addition, by taking German language courses, I was able to gain a better understanding of local culture and customs, which helped me feel more comfortable and confident in everyday interactions.

Overall, my exchange experience at JKU contributed greatly to my personal and academic development. Although I encountered cultural challenges and moments of frustration, these experiences encouraged me to reflect, adapt, and grow. This exchange helped me better understand my own strengths and weakness, and it motivated me to face future challenges with a more open-minded, independent, and resilient attitude.