

# 生活報告

98304050 陳柏因 統計 4

交換學校介紹及課程資訊:

聖加侖大學就位於聖加侖。聖加侖屬於德語區為瑞士東北最大的城市，距離蘇黎士搭火車只需一小時，離德國邊境也差不多一小時。大學裡面的課程主要都是用德語教學，所以如果不會德文那很多課程只好選擇英文教學的。聖加侖大學在瑞士，甚至於整個歐洲都還算事小有名氣。所以來自歐洲各地的學生非常的多，在校園中經常看到從法國、西班牙、挪威、瑞典等等的學生。今年商學院排名跟位於洛桑的管理學院終於並駕齊驅了，並列為歐洲第 7 名，也是首次進入歐洲 top ten。而第一名是位於西班牙的 IE Business School。他的校園跟政大非常相似，都坐落於山坡之上。而且主要校區也不大，僅僅是幾棟建築點綴其中。學校的體育館也有超高級重訓設備，只要把學生證登記就可以免費使用不同種類的健身器材。在台灣讀了那麼久，第一次跟外國人一起上課真的是非常的新鮮。在聖加侖學習氣氛很不一樣，由於他們一班的人數都不太多頂多十幾個學生。因此學生和老師的互動非常平繁，學生也時常提出觀點和老師切磋、挑戰。由於他跟政大一樣並非綜合大學。學聖加侖大學提供的課程，以商管和法律最多也最有名。以學士生來說，他有以下幾個 Bachelor programmes (majors): Business Administration (English and German), Economics (English and German), International Affairs (English and German) Law, Law and Economics，由此可見聖加侖大學的重點為法商和國際事務。這也就不奇怪為什麼他們為我們的姐妹

校了。兩個學校間有很多相近的特質！說到要怎麼選課，對於交換生這真的是一個大問題。因為他使用的系統跟政大不太一樣，而且又不知道選什麼課好。他們的選課系統是每個人有固定的點數，你要把點數分配到你想要的科目。只要你出的點數比別人多，你就可以得到那堂課。至於要選什麼課，個人是推薦 marketing 和初級德文還滿不錯的，其他課也都是自己亂選的。因為不諳德文，所以我全部都選英文授課的。如果還是不放心可以問問看一起去那邊的交換學生哪堂課好，交換一下資訊。一到 st gallen 時，學校會舉辦一些歡迎活動和簡報，我建議都參加比較好。因為他們會跟我們說甚麼事情是交換生要注意的，還會有精美的禮物當伴手禮。而且他有些課程是集中在一個禮拜內上完，一開始看到還以為自己看錯了。沒錯，他會從早上到晚連續上 5 個整天。交換生不管學士 or 碩士的課程都可以選修，不過碩士的課程會比較艱難一些所以選的時候自己衡量一下。學校裡一間學生餐廳，如果懶得回家煮可以在那邊解決午餐。餐廳採自助式也有供應套餐，一餐約 7,8 法郎(約台幣 210~240 元)算是聖加侖比較便宜的餐廳了。

學校的影印部簡稱叫 SKK ，有些老師的課本都可以在那邊買得到。

生活及文化交流:

在歐洲生活真的是跟台灣非常的不一樣，食衣住行都有滿大的差異。

食:在歐洲只要在外面吃或別人幫你煮好的價格馬上翻好幾倍，所以在那邊我幾乎都自己煮一些簡單的料理 EX:義大利麵,炒蛋+香腸三明治...。最便宜的餐廳應該是麥當勞吧，不過一個套餐要價 11 法郎一個牛肉堡要 2.5 法郎。所以大家還

是自己煮比較實在，不然物價實在太高了。不過，不用擔心，超級市場的食材其實價格都不貴也可以用很久。到瑞士一定要狂買乳製品，牛奶、起司、優格...因為價格比台灣便宜很多又新鮮可口。一罐一公升的鮮奶只要台幣約 24 塊，早餐如果懶得煮也可以試試牛奶加麥片，健康又便宜。啤酒也是必買的！便宜又新鮮！

歐洲有一種檸檬啤酒非常好喝，在台灣好像沒看過。淡淡的啤酒混檸檬汁，一試之後驚為天人，每去超市都會帶個好幾瓶回家。超市裡還有非常多的便宜高品質水果，例如在台灣很貴的蘋果、草莓，在那邊都賣的十分便宜。如果自己煮一個月大概只需 5.6 千台幣或更少，最大的開銷就是房租和旅遊支出。瑞士的 supermarket 主要有 3 家分別為 coop, migros ,denner。Denner 東西是最便宜的，但是他的商品比較少，所以就沒有那麼多的選擇。我個人最常去的是 migros 和 denner 因為他們就在火車站對面，十分方便。不過最便宜的超市，莫過於在德瑞邊境的 Konstanz 城裡的 Kaufland 和 Aldi。幾乎所有東西都便宜快瑞士的二分之一！！所以有空的話就一個禮拜去那邊大採購一次，這樣應該是最便宜的。

衣:在歐洲有很多 H&M 和 ZARA，這兩家為歐洲的連鎖平價品牌。個人比較喜歡 H&M 啦~因為東西比 ZARA 便宜而且常常打折。不過品質也就稍差了一點，常常有一些線頭都沒剪乾淨。不過，我不太在意所以也就穿的很開心啦。便宜就好！！還有一家叫做 C&A，一開始到那邊覺得很有趣，因為從來沒聽過這個牌子。去了一次就再也沒去了，裡面東西雖然非常之便宜但是奇醜無比....

所以行李我不建議帶太多衣服過去，一來很重又佔空間，二來在那邊買衣服超方便又便宜。如果在 konstanz 那邊買還可以退稅(約 15%)！！說到退稅，德國退稅有點不一樣。他是購物完，要拿退稅單去給德國海關蓋章，之後回到同一家店拿現金。Konstanz 火車站就有德國海關在那邊，可以去那邊敲章。海關德文好像叫 Zoll，沒記錯的話。

住:我是請學校幫我找宿舍的。不過強烈建議如果自己找的到，就自己找。學校找的，地點不能自己選，且房租非常昂貴還要付一筆傭金。我香港朋友是自己上網找的，便宜、地點好、房間又大。如果請學校找，務必不要選 ruhsitz 22。我就是住這間，超遠、超爛、超小、超貴。整棟的人都在抱怨....

行:推薦購買半價卡和 Gleis 7。G7 可以讓你在瑞士境內晚上 7 點後搭火車都免費，重要的是可以用他搭去 Konstanz 採購！！禮拜四那邊的商店會開到 10 點，平常 7 點就打烩了。如果要跨國旅行建議搭廉價航空 easy jet 等等，除非有時候火車會有特價，才會比飛機便宜。不然平常搭還頗昂貴的。

#### **交換需注意事項:**

在瑞士境內搭火車到處旅遊時，不要想逃票！不管多早多晚，他們的查票官十分盡責，一定一個一個檢查。公車是會不定時查票，一抓到就罰 100 法郎。瑞士的插頭形狀時分詭異(3 個小圓孔 `.`)，我去的時候就是誤帶成德國的十分不方便。購買時一定要指名要瑞士的！不過旅遊時帶個德國轉換頭的比較方便，很多國家都是跟德國插頭形狀一樣。想省麻煩也可以購買一個萬用轉接頭，那邊電壓

都是 220V。如果像我一樣是冬天去交換，也要記得買或帶一雙靴子過去。那邊常常會下大雪，地板整個超溼滑。穿靴子也可以讓你的腳保持乾爽，因為雪很厚！

雨傘也是必要裝備，那邊常常下雨。然後一到那邊需要去 city hall 辦居留證，因為辦事處給的學生簽證的效力只有 1.2 個月，之後就是靠居留證了。離開前需要再去註銷，請務必跟他說要保留那張居留證。不然之後到處旅行時海關會很疑惑，因為護照上的簽證已經過期了。然後再來是如何取得現金，我開的戶頭是火車站對面的郵局的學生戶頭。叫做 die post 黃黃的一間。原本想開瑞銀的，感覺比較酷。但是都需要額外付費，只有 die post 提供免費的學生戶頭，離開前也需要註銷。他們 ATM 可以領歐元和瑞郎。廉價航空大部分都飛日內瓦和 Basel，蘇黎世的廉價航空只飛去 London。剛到 st gallen 的時候，學校會辦交換生辦一個 city tour，還滿不錯的。有機會就去參加吧！阿 差點忘了，那邊晚上常常有人喝醉。神精神經的，女生可能就盡量躲遠一點。