

一、 交換學校介紹及課程資訊

(一) The University of St. Gallen (HSG)簡介

對於台灣學生有點陌生的 University of St. Gallen (HSG) 建立於 1898 年，原為商業學院而後發展為擁有管理、經濟、法律、社會科學、國際事務等學院的大學，學生人數大約七千多人¹，在歐洲相當知名，有“德語區的哈佛”之稱。HSG 相當注重建立高標準、高品質的學術環境，自 2001 年起獲得 EQUIS、自 2003 年底獲得 AACSB 的商學院國際認證，是第一所在德語區取得這兩項嚴格認證的大學²。對於當地企業而言，這所大學的畢業生代表了高素質與高學習能力的形象，因此 HSG 的學生也相對容易獲得較優的工作機會。

HSG 有大約 170 所合作學校，不僅提供一般大學部或研究生交換課程，也跟許多名校 (ESADE, HEC, RSM Erasmus University, etc) 合作雙學位學程，還有一個雙學位 CEMS Programme (The Global Alliance in Management Education - Master in International Management double degree programme) 提供學生經營管理課程以及在瑞士知名企業實習機會，因此國際學生很多，是一所相當國際化的大學。



(二) 選課流程簡介

交換學期開始前 Student Mobility 會寄發 E-MAIL 通知新生訓練 (Orientation Programme) 及選課時程 (Bidding Timetable)。HSG 在開學前提供為期兩周的密集德語課程，只要完成報名就可以免費參加。這個德語課程主要是為了幫助在開學之後仍想繼續學習德文的國際學生順利銜接課程進度，而且也為了能順利適應瑞士德語區的生活環境，學校十分鼓勵所有交換學生都參加這個先修課程。

選課的動作是在 Service Portal 系統上執行，簽入後可以下載很清楚的選課操作手冊。

¹ The HSG in figures <http://www.unisg.ch/en/Universitaet/Portraet/HSGInZahlen>

² Accreditations

<http://www.unisg.ch/en/Universitaet/Portraet/RankingsUndAkkreditierungen/Akkreditierungen>

選課是採用 Bidding 的方式，必須在指定期間(Main round)內完成選課系統的設定。學校會給交換學生一個固定的點數(例如 1000 點)，視個人想上課的程度決定如何配置點數(例如最想選到的課可以設定用 500 點競標，其他的課則設定 100 或 200 點不等)，在這個 round 結束後，系統會用每個人設定的點數高低來排序，點數高的先選到課，若是配置的點數太少，則有可能選不到課落入候補名單。開學後也有一段加退選期間(waiting list round)若有人退選則候補名單可以視名額補上。因此若確定要放棄選上的課程，則建議在這段期間內到系統設定 cancel，這樣釋出的名額才能讓給其他有興趣修課的學生；若是超過這段期間才 drop，就視同浪費了這個名額了。HSG 對於研究生交換學生並沒有最低選修學分的限制，提供交換學生選擇的課程也沒有限定屬於某個學院，因此可以選擇的課程種類很廣泛。此外，交換學生可以選擇的課程也有分德語教學或英語教學兩種，可以視自己語言能力選擇。至於交換學期修習學分的抵免計算可以參考”國立政治大學學生出國選修課程實施辦法”，或先向系所詢問抵免方式，以及 ECTS 與政大的學分如何換算。

在各個 round 截止時限前將課程設定完成並確認選課結果正確之後，交換學期的選課就大致完成了! HSG 學生課程資訊都整合在 Student Web 系統中(很類似政大的”E-Learning 數位學習網”)，待收到帳號密碼之後建議先登入檢查系統設定的課表清單是否與選上的課程名稱相符，設定正確才會出現在那堂課的修課名單中，也才能看到教授或助教公布的教材及作業或考試成績。這個系統除了可以用來查詢課表、教材、成績及上課時間地點之外，有線上課程討論區及張貼公告的功能。此外，HSG 給學生的 E-MAIL 信箱也可由此登入，所以 Student Web 系統可以說是在 HSG 最常需要使用到的網站了。

二、 生活及文化交流

出國交換之前詳讀 IEP 網站上”薦外交換學生經驗分享”³裡面其他交換學生的生活經驗真的非常有幫助!學期開始之前 HSG 也會來信詢問是否要幫忙安排 Buddy，Buddy 是交換學生第一個認識的當地學生，也可以從 Buddy 那邊得到很多生活資訊。瑞士是個很進步、方便的國家，大部分生活必需品都很容易採購。由於生活水準高，治安也相對較佳，所以生活上不需要太擔心。語言上在瑞士/St. Gallen 用英語溝通、問路、買票幾乎是沒有問題的，只有某些信件或是公車上的買票機器是顯示德文必須自行翻譯，還有超市的物品名稱是顯示德文購買要先查好以免買錯之外，並不會造成太大困擾。

在交友方面，HSG 有很完善的 Buddy System，每個交換學生都可以安排一個當地的學生做為 Buddy，在出發前也都會收到 Buddy 的姓名以及連絡方式，可以詢問日常生活上的疑難雜症。有個熱心的 Buddy 可以幫忙解決安頓的過程中遇到的問題，也可以幫你迅速融入當地的生活環境! 從一開始的迎新、campus tour 認識校園、city tour 熟悉 St Gallen 這個城市跟景點，到學期中品嚐瑞士美食 cheese 火鍋的 Fondue Night、觀光城市

³ International Exchange Programs- Outgoing-學生經驗分享 <http://outgoing.iep.nccu.edu.tw/outgoing-news>

Lucerne 一日遊、參觀巧克力工廠、不管初學者或是高手都可以參加的 Ski Weekend、品嚐各國美食的 International Dinner....等，還有每週固定到 bar 小酌加小聚，到學期末的 Farewell Party，Buddy System 小組成員很認真的籌畫了很多活動，讓交換學生不僅彼此更加熟絡，也有更多機會接觸當地學生。交換學生們也時常舉辦聚餐，品嚐不同國家的特色美食，這也是訓練廚藝與介紹台灣美食給朋友們的好機會！

在生活上，我覺得 HSG 還有一個很棒的地方就是 Sport Hall 不但可以使用健身器材，還提供各種各樣的運動課程，包含瑜珈、有氧、拉丁有氧、爵士舞、羽毛球、Indoor Cycling....等，有些需要事先報名，有些則是自由參加，而重點是這些課程都是免費的！課程時間大多是在中午或是下午課後，所以不會因為到了國外生活就疏於運動。我也因為參加這些課程的關係又認識了更多新朋友！

三、 交換需注意事項

出發前簽證、保險、機票、住宿是最重要的待辦事項了。學生簽證申請所需要的文件以及流程學校負責國際學生事務的 Student Mobility 都會提供很詳細的說明，必要的學生保險則需注意保險範圍是否符合當地政府的要求。由於出國申請文件項目很多，相關文件審核也需要時間，所以建議收到學校的通知就盡快開始進行準備。若有歐洲旅遊計畫，也需先確認簽證、居留證的使用效期，以及出入申根國家旅遊的相關規定。購買機票時要注意可攜帶行李限制。住宿如要透過學校合作的仲介機構安排，也建議在收到學校的通知就積極跟學校的 Housing Department 聯絡，越早申請對於住宿地點、價位的選擇也越多。申請住宿時，需確認是否有附廚具或棉被枕頭等，或是要自行採買；並留意網路是採有線或無線方式。

出國攜帶的物品除了簽證、居留證相關申請文件要備齊之外，證件掛失或緊急聯絡資訊也不可少。歐洲各國適用轉接插頭需要多準備幾個；延長線、網路線、各種 3C 用品充電器、相機備用電池等也都是必備的物品。短期交換的話電鍋倒非必要，因為歐規電鍋並不便宜，很多交換學生都是直接用湯鍋煮飯即可。在歐洲看醫生不但昂貴也不像在台灣那麼方便，若有牙科、眼科的問題要在出國前解決(因為這兩項一般不包含在學生保險範圍內)，其他備用藥物也是盡量備齊。若有戴隱形眼鏡的習慣，可準備慣用的隱形眼鏡藥水以及生理食鹽水，因為這兩項在歐洲買都比較貴(尤其瑞士又是有名的高物價國家!)。為了應付寒冷的冬天，要攜帶保暖衣物，例如羽絨外套，衣著採洋蔥式穿法。攜帶剪刀、針線可以解決一些衣物的小問題。St Gallen 由於位在東北部，地勢也較高，所以非常冷，我從二月初抵達到五月初都還有下雪！學校又位在山上，因此防水防滑的靴子是極為必要的(我是在當地購買)！由於氣候乾燥，攜帶保濕面膜或乳液也是很實用的。此外，文具在歐洲買也比較貴，可以事先準備好。

抵達後最重要的事就是到市政廳(City Hall)辦理註冊以及申請居留證的手續，並且到移

民局拍照留存指紋資料。接下來則是申請學生證、辦理銀行開戶。我開的是郵局(Post Finance)學生帳戶，因為火車站對面就有一家大郵局，其他地方據點也很多，非常方便。郵局帳戶也提供網路銀行服務。由於瑞士使用旅行支票並不普遍，所以除了攜帶現金、信用卡之外，最常使用的支付工具就是郵局的提款卡，一般超市、商店、餐廳均可使用，還能用於網路上購買 SBB 火車票，減少攜帶大額現金的風險跟困擾。至於通訊方面，我是用 Orange 的預付卡，Orange 在瑞士的據點也很多，儲值很方便。Buddy System 也有提供交換學生一張 Lebara 手機預付卡，可以自行充值使用，但不提供上網服務 (學校有 wifi 可使用，宿舍也有無線網路)。若要使用 3G 上網服務可以自行詢問適用的方案。

由於隻身到國外生活,很多瑣碎的事情都需要自行解決,若能在出國前妥善處理好相關文件跟手續,抵達後依照優先順序逐步安頓好,就可以減少許多麻煩並保持愉快的心情,也就能更快適應及融入當地生活了。