

### (一) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

聖加侖是一所以商學院聞名的學校，2013 年被金融時報評為” master in management” 第一名。其中又以 SIM Program 享譽全球。HSG 建立於 1898 年，約有 7000 多名學生，並且於歐洲相當知名，更有” 德語區的哈佛” 之稱。HSG 與政大商學院一樣，自 2001 年起獲得 EQUIS、自 2003 年底獲得 AACSB 的商學院國際認證。

聖加侖大學有五個院系，提供學士、碩士和博士層次的高等教育，包含：

- 1.管理學院：工商管理、經濟學、國家事務、法學、經濟法；
- 2.人文社會科學學院：中國文化和社會、德語語言和文化、英語語言和文化、法語語言和文化、社會學等；
- 3.法學院：歐洲和國際經濟法、勞動和勞動法研究、金融學和金融法、資訊法研究、法學和法律實踐等；
- 4.金融學院：銀行學、金融市場、金融工具、資產定價、投資組合管理等；
- 5.經濟政治科學學院：國民經濟學、數量經濟學和金融學、國際事務和政治經濟、經濟學和金融學等。

由於學校相當重視交換學生學習環境，無論秋季或是春季前來，皆可於開學前兩週參與免費德語課程，學校會依照學生程度分班，每天白天下午共四小時。

然而，不會德語者也不需感到困擾，學校除德語授課外，還有相當多的課程是以英語授課，普遍上當地學生(很多從德國來)的英文程度都非常優秀。選課系統與政大相仿，皆是填心儀點數，並有一定程序的候補制度。除了各系別專業外，HSG 不同學院也開設相當多元選修供大家學習。

舉我為例，我修習了兩門課，分別為”tourism system”與”Entrepreneurship and Creativity”兩門課皆為選修課，前者的課程與台灣授課方式相似，多半為老

師主講 時而開放問題與學生互動, 並由期末考評斷成績。後者的課則相當活潑, 僅有六星期,從個人、組織的面向探討創意。第二堂課我們即到蘇黎世西區參訪多家新興企業,包含複合式咖啡店、酒吧、瑞士相當有名的塑膠回收包 Fredtag。每堂課都會做課程練習,有一堂課是到體育館上伸展練習。期末並不需要考試,而是 以一個介紹有創意的企業/個人大報告為主。但報告規定不能用傳統 ppt。有組當場主持廚藝實境秀模仿 James Oliver,有組當場演默劇 我們這組報告任天堂,設計一款 遊戲,相當有啟發並有趣的一門課。

## (二)生活與文化交流

在 HSG 交換的日子裡, 幸虧有學校完善的 buddy system 制度。這裡的 buddy system 制度很健全、有龐大的學生團體會辦理瑞士境內一日遊、滑雪、BBQ、 International dinner (各國學生端出自己的家鄉菜)活動,當然還包含 Pub-crawl 夜裡流連酒吧行程,可以依照你個人的喜 好決定是否參加。

透過學校課程及 Buddy system, 讓我在瑞士求學期間認識很多來自各國的朋友,彼此交換各國文化及生活, 深刻理解過後, 更能尊重不同文化間的差異。我們也會聊及彼此國家的就業環境與競爭力, 對於開拓國際視野, 更有相當的幫助。

關於在瑞士生活, 因為瑞士所得與支出各是台灣三倍, 因此很多時刻從國外來的學生們都是在自己料理飲食。舉例來說,中午學校餐廳一頓皆要 300 台幣以上。因此 我皆會帶便當、水果、點心出門上學。學校圖書館內有微波爐,中午時間排隊人潮滿滿正夯。我的常見菜單是炒飯、親子丼飯、咖哩飯,來此務必要注意營養均衡。也因此, 學生間滿也流行招待大家到家裡吃飯, 因為物價高昂形成另一種聚會文化。

由於我是在 1 月底時來到聖加侖, 正是大雪紛飛的時刻。因此建議春季來的交換學生, 冬衣及保暖裝備務必帶得齊全。厚重衣服為主,我帶了及膝羽毛外套、毛衣厚薄各一件、發熱衣兩件、襯衫兩件、風衣一件、洋裝四件(含一件旗袍)、褲子四件(含一條褲襪,冬天來需穿兩層)、 短褲(當睡褲)、T 恤 2 件(一件當睡

衣),彼此互換穿搭。另外,雪靴也是另一項重點。大雪從二月開始,直至四月中才停止,腳踝若凍傷會很不舒服,再加上若沒有厚底的鞋子,走在雪、甚至冰上很容易滑跤,若是在冰上滑倒受傷,後果將不堪設想(我曾經於雪堆上跌倒,除了手掌挫傷,頭腦也有些微的腦震盪。)因為在台灣時沒有注意到雪靴的重要性,我是到當地後才購買專業雪靴,相當實用。

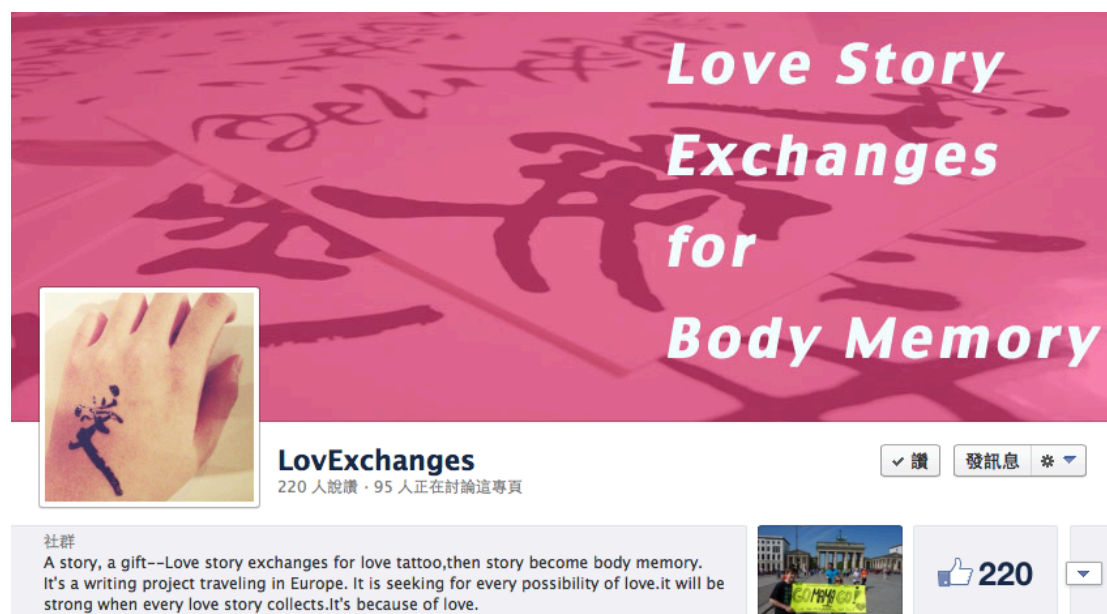
由於我的宿舍位於車站、老城,與學校三者之間,上學時僅需步行(爬山)約 15 分鐘,使我並沒有購買公車月票(約 50 瑞郎, 1500 台幣)。交通費用多半是離開聖加侖旅遊時的支出,我購買了學長姐皆推薦的 1/2+gleis 7 卡,意思是之後瑞士境內買票皆半價,以及 7 點以後坐火車免錢。可以於蘇黎世機場落地,走過一條馬路直達火車站,即在站內先購買這兩張卡,則第一趟到聖加侖即可半價(若是七點以後到瑞士,甚至免錢。但建議首趟最好選擇班機是白天到達歐洲,不然夜裡昏暗帶著大行李找路難度提高)。這兩張卡相加約 300 瑞郎,要價不菲,卻相當好用。特別是若有旅行計劃的交換生,即可省得非常多。例如若要到日內瓦機場搭廉價航空,可於聖加侖 19:11 搭乘火車,23:40 到機場 火車站睡機場,隔日一早的飛機即可趕上(廉價航空時間多半為一大早),這樣即可省下將近 3000 台幣(若有半價卡還是要 1500),當然,這麼做很耗體力,但是年輕就是本錢。

### (三)交換需注意事項

#### 如何妥善規劃定位交換生活:

由於每個人通常在確認要前往交換國家、學校後,有將近一個學期的準備時間,我認為這段時間即是瞭解、確立自己交換目標的最好時機—你想要從交換中獲得什麼?想要單純專注的唸書(我想這樣情況算是少數),如果有旅行計劃,那麼旅行與唸書的時間比例,應該要佔多少呢?—這並沒有絕對的答案,應該是按照個人的興趣與目標,當然,還有現實的預算而異。但是出發前先思考這些問題,是非常重要的。

舉我自己為例，因為算是延畢時間出國交換，再加上實屬大學畢業前的最後一學期，以及，對我自己而言，這樣出國長時間在外生活實在是很難得的機會。這使得我很想好好做一件事，做一件對這個世界有意義的事、我也要很喜歡的事。



**Love Story Exchanges for Body Memory**

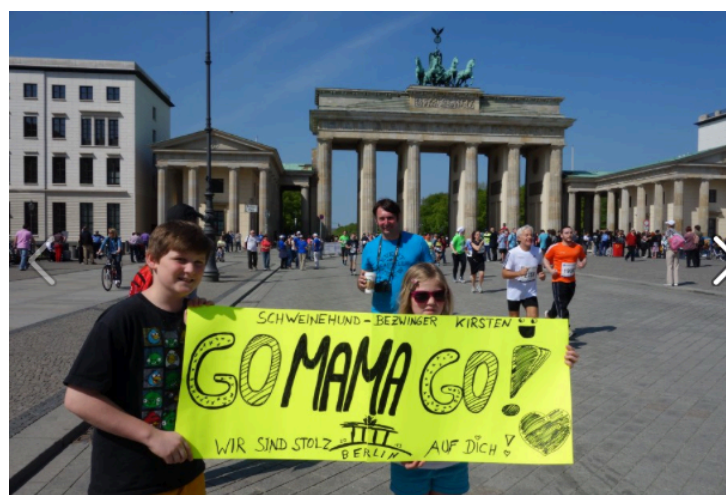
**LovExchanges**  
220 人說讚 · 95 人正在討論這專頁

社群  
A story, a gift--Love story exchanges for love tattoo,then story become body memory. It's a writing project traveling in Europe. It is seeking for every possibility of love.it will be strong when every love story collects.It's because of love.

220

我以伴手禮為起點，原本只是想帶點小東西送給瑞士當地人和其他交換學生，但因為自己上學期學習寫書法關係，使我發想「如果能將刺青和紋身貼紙結合就好了」，我於是真的幸運找到台北市一家生產紋身貼紙的工廠幫忙，順利生產四種愛的字體的紋身貼紙。由於我是新聞系出身並且熱愛寫作，我把這次出國當作自己畢製的機會，決定趁在歐洲各國旅行時，同時記錄不同地方人們愛的故事。這使得我的旅行不只是遊玩，適時地把自己打開，與當地人交談深入瞭解文化。

Lovexchanges 除了記錄各國愛的故事外，也意外幫助我找到許多沙發客借



宿機會，大家多半是對於這樣的寫作計劃感到新鮮，使我節省了很多住宿的旅費，並有機會直接住到當地人家吃道地傳統食物與過當地生活。(但請特別注意，找沙發客雖然可以節省旅費，但也有一定程度的風險，之前不時有許多沙發主人向女沙發客求歡不成不歡而散的新聞，如果一個人出去玩想要嘗試沙發經驗，請務必還是要小心—我幾乎都是一個人出去玩，但是我的沙發主人都會先以尋找媽媽、夫妻為優先。另外，也請大家好好利用政大交換生臉書社團，在同學來時彼此接應借宿，我自己很感謝好心接待我、甚至根本不認識我的學長姐、學弟妹，讓我可以再省一些錢。彼此都還是學生，預算都有限，如果能夠互相幫忙，一定要彼此照顧。)

也因為我想好好把握這次出國的時光，出發前那一學期，除了辦理簽證保險、料裡住宿、訂飛機票這些必要準備之餘，我選修政大一些與西方文學、文化、電影相關的課程，也從圖書館借了很多西方文學書籍、看很多部的歐洲電影。希望在出發以前，能夠更了解歐洲文化，有更多相關知識。

我想每個人都希望能在交換生活期間得到很多，畢竟出國一趟也需要一定程度花費。因此建議若真的有閒暇時間，可以趁出發前好好瞭解你要去的地方，不論是歐洲、美洲等。

當然，學校學習也是交換學生重要的經驗之一，誠如我此篇開頭提過的，如何定位學習與旅行的比例，也是重要需要好好思考的課題。如果是大學二三年級的學生，若沒有延畢打算，那麼還是要將修課是否可以回國抵學分納入重要考量。如果沒有學分壓力，也可以在出發前好好研究對方學校開設課程，選自己有興趣與喜歡的課。我認為學習生活，特別是西方學生勇於發言上課氣氛，以及和組員討論報告時候的互動，對我來說都是很重要的學習。

### **知足、惜福。 Stay hungry, stay foolish.**

這是在交換尾聲寫下的心得簡語，知足惜福來自於歐洲的高物價生活，必須自己煮飯，打理如何節省飲食開銷，使得我降低飲食的慾望，能夠簡單吃一點

東西就覺得很開心，整個人的性格也變得不過度計較得失、學習適應各式挑戰，不論是在旅行還是上課，在移動還是定點，交換生活都是跳脫“comfort zone”的一個契機。

大智若愚則也是重要的人生體悟，真正是到歐洲後才知道自己來到這麼遠的地方，原來有一群人和自己的生活文化截然不同。那些我原本以為和自己隔很遠、根本不相關的世界，一下子變得好近，自己也變得會更關注國際新聞、時事發展。我不敢說自己的格局變大，而是你會瞭解到自己知道的還不夠多。時時保持好奇心，不論是對於國際重要大事，乃至於小至歐洲地方生活，都嘗試著盡力了解體驗，甚至回頭想想台灣，如何可以做得更好。(對了，記得帶一面國旗。)

當然，從這段交換生活，去瞭解發現自己的不同面向，也是很重要的事。舉旅行為例，想要去哪些國家、預計看哪些東西、要不要看博物館等等。這些小事都是瞭解自己的機會。如果是高年級的學生，特別建議不時可以思考自己的生涯規劃，不只是未來想要從事什麼樣的職業，你想要過什麼樣的生活，也可以好好思索。

走一條你自己的路，記得在路上。