



University of St.Gallen



UNIVERSITÄT OF ST. GALLEN

交換生姓名：呂亦晴

交換生系所：國貿所碩士班

學號：106351013

研修國別：瑞士

研修大學：聖加崙大學



108年度國立政治大學 交換心得生活報告



University of St.Gallen



UNIVERSITY OF ST. GALLEN

* 關於HSG



University of St. Gallen (德 語 : Hochschule Sankt Gallen 縮 寫 : HSG) , 是 一 所 以 法 律 、 經 濟 、 管 理 與 國 際 關 係 享 有 盛 名 的 學 校 。 有 非 常 多 的 校 友 任 職 於 著 名 銀 行 瑞 士 銀 行 (UBS) 、 瑞 士 信 貸 (Credit Suisse) 。 雖 在 亞 洲 不 算 知 名 , 但 在 歐 洲 區 聖 加 崙 大 學 頗 負 盛 名 , 甚 至 有 「 德 語 區 的 哈 佛 」 的 名 號 。 此 外 , 該 校 甚 至 同 時 獲 得 EQUIS 以 及 AACSB 雙 重 高 標 準 認 證 。





* 課程

• 選課規定

HSG有規定所有交換生，至少要**修習16 ECTS**（換算回政大約為8學分）的課程。另外，課程有分成一般課程及密集課程(block course)。一般課程就像台灣一樣，每周會有固定的上課時間。而密集課程則為在某一周內密集上課數天即完成課程。因此，在這邊有相當重要的一點，**學生要自己注意衝堂，系統不會幫你擋掉**。衝堂的影響，可以需自己去和講師商量，如果撞到期末考可能甚至導致無法出席，所以選課時要特別注意。

• 選課流程

交換學期開始前會收到Student Mobility寄的電子郵件通知新生訓練(Orientation Programme) 及選課時程(Bidding Timetable)。記得要**密切注意信箱**，所有相關資訊都在上方。選課基本上是採用Bidding的方式，所有交換生會獲得相同的點數，單一課程會優先分發給下越多點數的人。因此每個人需決定如何分配點數在所有課程上來極大化自己的效益。選課會分成主階段(Main Round)和加退選階段(Waiting List Round)。主階段依照名額，由下點數最高的開始依序分配，而加退選階段則是當有人退選的時候，可以補上的等待名單。

• 免費德語密集課程

在開學前，學校會為交換生安排為期**兩周的免費德語課程**，教授基本的生活會話。這段時間，除了可以免費學習新語言外，也可以藉此多認識新的交換生好友。

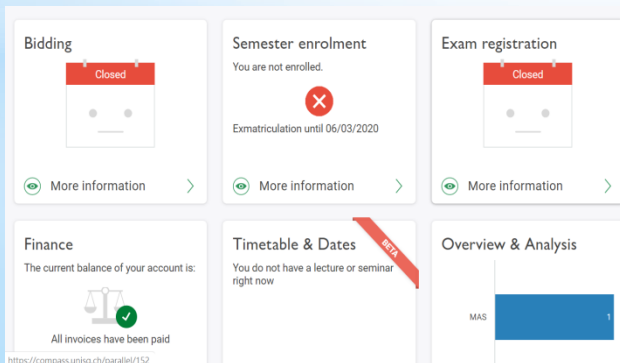
* 課程

• 課程介紹

這學期我共選修了五門課程

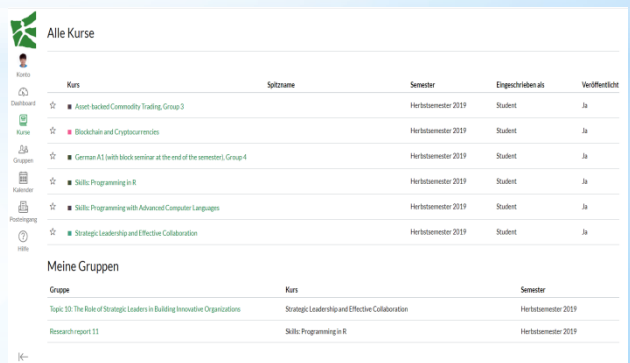
- **Blockchain and Cryptocurrencies**
- **Asset-backed Commodity Trading**
- **Skills: Programming in R**
- **Skills: Programming in Advanced Computer Language**
- **Strategic Leadership and Effective Collaboration**

簡單介紹課程，區塊鏈課程除了需要進行一家現有貨幣進行報告外，每組還須編寫自己的虛擬貨幣。資產擔保商品交易這門課還滿有趣的，除了傳統的觀念講解外，每週都會有讓你在虛擬軟體上交易的機會。進階程式語言則是一門全程線上學習的課程，有點像coursera你要完成題目，期末繳交一篇專案，但可以掌握自己的時間，對安排旅程頗有幫助。R語言則是每週固定上課，老師講的滿清楚的，一個學期涵蓋的內容也不少，時間序列、繪圖、ARIMA等，但對完全新手來說或許會有點吃力。



The dashboard includes several panels:

- Bidding:** Closed status with a red bar and a sad face icon. More information link.
- Semester enrolment:** You are not enrolled. Exmatriculation until 06/03/2020. More information link.
- Exam registration:** Closed status with a red bar and a sad face icon. More information link.
- Finance:** The current balance of your account is: All invoices have been paid.
- Timetable & Dates:** You do not have a lecture or seminar right now. A red 'BETA' banner is present.
- Overview & Analysis:** A bar chart showing data for MAS.



The page shows a list of courses with columns for Kurs, Spitzname, Semester, Engeschrieben als, and Verfügbare. A table below shows 'Meine Gruppen' with columns for Gruppe, Kurs, and Semester.

Kurs	Spitzname	Semester	Engeschrieben als	Verfügbare
Asset-backed Commodity Trading, Group 3		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Blockchain and Cryptocurrencies		Herbstsemester 2019	Student	Ja
German A1 (with block seminar at the end of the semester), Group 4		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Skills: Programming in R		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Skills: Programming with Advanced Computer Languages		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Strategic Leadership and Effective Collaboration		Herbstsemester 2019	Student	Ja

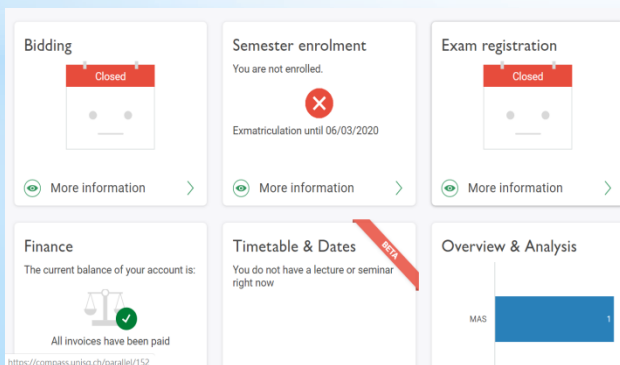
Gruppe	Kurs	Semester
Topic 10: The Risk of Strategic Leaders in Building Innovative Organizations	Strategic Leadership and Effective Collaboration	Herbstsemester 2019
Research report 11	Skills: Programming in R	Herbstsemester 2019

* 課程

• 感想

在這裡，我發現他們相當重視**實作**這塊。舉例來說，在資產擔保商品交易這門課程中，除理論的講解外，每周課程都會有1/3的時間讓學生使用操作模擬的交易軟體，期末考試更有**50%**的成績決定於你的交易成績。而區塊鏈課程更需要自己每組創造及發行自己的虛擬貨幣。

此外，老師也相當注重**課前及課後自主學習**的部分。聖加崙大學建立了一個線上學習平台，所有課程的資訊、講義、討論以及測驗都可以透過平台進行。所有課程幾乎都會有大量的課前閱讀、及課後討論及作業。大量的閱讀也幫助學生能對領域有更多豐富的知識及見解。最後，評量方式除傳統筆試外，也有個別口試、專案以及交易結果等**多元的評量標準**，希望學生能真的了解所學，而不是透過死記度過筆試。



Bidding: Closed

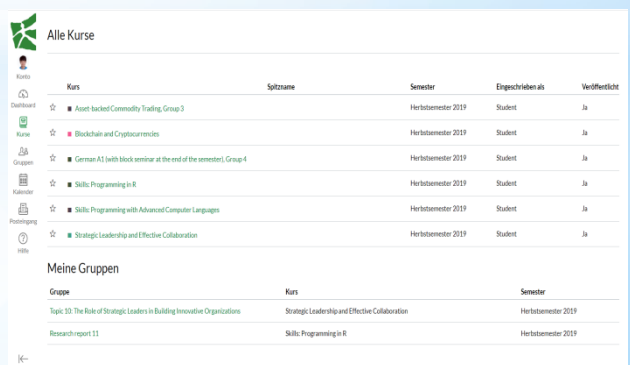
Semester enrolment: You are not enrolled. Exmatriculation until 06/03/2020

Exam registration: Closed

Finance: The current balance of your account is: All invoices have been paid

Timetable & Dates: You do not have a lecture or seminar right now

Overview & Analysis: MAS



Kurs	Spitzname	Semester	Eingeschrieben als	Verifiziert
Asset backed Commodity Trading, Group 3		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Blockchain and Cryptocurrencies		Herbstsemester 2019	Student	Ja
German A1 (with block seminar at the end of the semester), Group 4		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Skills: Programming in R		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Skills: Programming with Advanced Computer Languages		Herbstsemester 2019	Student	Ja
Strategic Leadership and Effective Collaboration		Herbstsemester 2019	Student	Ja

Gruppe	Kurs	Semester
Topic 10: The Risk of Strategic Leaders in Building Innovative Organizations	Strategic Leadership and Effective Collaboration	Herbstsemester 2019
Research report 11	Skills: Programming in R	Herbstsemester 2019



University of St.Gallen

Πανεπιστήμιο Στ. Γαλιέν

* 生活

• 校園生活

學校有非常多學生社團可以幫助大家融入當地生活及認識新朋友

- Buddy System
- Language Exchange Program
- Asian Club
- HSG Investment Club
- ...

在交換前，便會收到學校buddy system的來信詢問參加意願，強烈建議參加。在學期間，HSG Buddy system會舉辦非常多的活動。開學前兩週，會有無數個歡迎派對，這是你第一步認識朋友的好機會，活動包含Cheese Fondue Party, Pub Crawl, Lake Party。接下來在學期間也會陸續有相當多的活動，包含全部交換生一起去爬山、滑雪、闖關挑戰、夜遊水樂園等，臨走前更是有聖誕狂歡和送別派對。另外，如果你在生活上有任何疑問，也都可以詢問buddy system的人，大家都很有熱心助人。





University of St.Gallen

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΟΥΡΓΟΥΝ

*生活

• 校園生活*(續)

學校有非常多學生社團可以幫助大家融入當地生活及認識新朋友

- Buddy System
- Language Exchange Program
- Asian Club
- HSG Investment Club
- ...

再來，也會推薦大家參加 Language Exchange Program。透過這個機會，你可以選擇和想要學習的語言的母語人士交流，學習更道地的語言用法。除了可以跟你的語交夥伴練習口說、對話，更重要的是你可以更加瞭解當地文化。另外，也推薦大家能參與 Asian club 的活動，和想像中不同，當中有不少比例是對亞洲文化有興趣的西洋人，所以會因此結交不少國外朋友，我也因此在當中認識了幾個瑞士當地人。最後，學校有相當多的體育、文化類型的社團，有興趣的也都可以參加。



* 生活

- 校園生活(設施)

- Sports Hall

- Sports Program

- Library

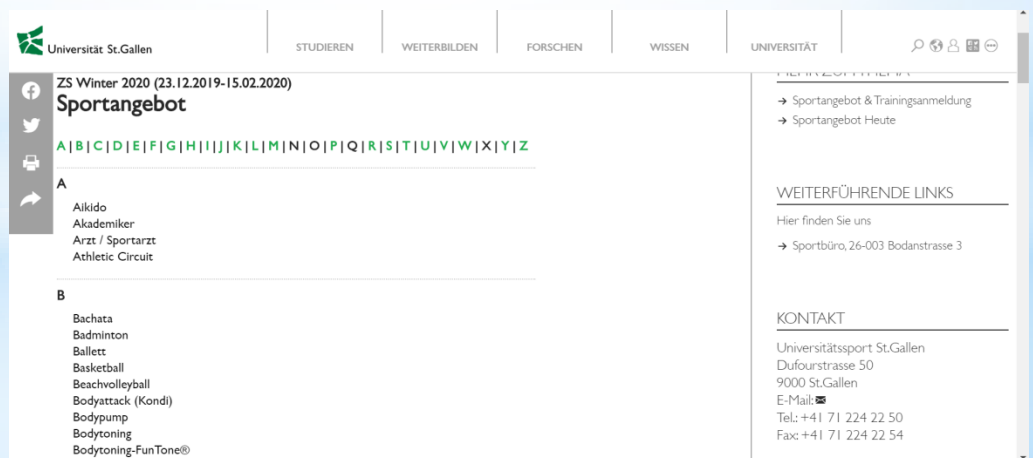
- Menza(Cafeteria)

- IT Service

- ...

聖嘉崙大學中有許多設施，當中我最滿意的大概就是體育相關的服務。首先，體育館內部有許多健身器材、韻律教室、籃排球場以及桌球桌。外圍有足球場及網球場。更重要的是，有**大量的體育課程**，幾乎全部**免費**。課程相當多元涵蓋各種球類，羽球、網球籃球桌球，還有拳擊、有氧舞蹈、合氣道、滑雪、森巴...等等，只要在線上申請，即可參加。幾乎所有時間去體育館都可以看到人潮，免費的誘因也讓大家都能維持運動的好習慣。

此外，學校還有專門的辦公室提供**IT的服務**。對於系統的設定、**VPN設定**、資料庫的取得等問題，都可以到辦公室獲得協助



The screenshot shows the 'Sportangebot' page on the University of St. Gallen website. The page is titled 'ZS Winter 2020 (23.12.2019-15.02.2020) Sportangebot'. It features a navigation menu at the top with options like 'STUDIERN', 'WEITERBILDEN', 'FORSCHEN', 'WISSEN', and 'UNIVERSITÄT'. The main content area is divided into two columns. The left column lists sports activities under the letters 'A' and 'B'. Under 'A', the listed activities are Aikido, Akademiker, Arzt / Sportarzt, and Athletic Circuit. Under 'B', the listed activities are Bachata, Badminton, Ballett, Basketball, Beachvolleyball, Bodyattack (Kondit), Bodypump, Bodytoning, and Bodytoning-FunTone®. The right column contains a search bar, a 'WEITERFÜHRENDE LINKS' section with a link to 'Sportangebot & Trainingsanmeldung', and a 'KONTAKT' section with contact information for the University of St. Gallen, including the address 'Dufourstrasse 50, 9000 St.Gallen', phone number '+41 71 224 22 50', and fax number '+41 71 224 22 54'.



* 收穫

- 學習獨立
- 開拓視野、豐富見聞
- 增進語言能力
- 學習觀念的改變
- 認識更多文化
- ...

在交換這段過程中，真的是收穫良多。首先，學會**獨立自主**。雖然本身在台灣已經在外生活很長一段時間。但在異國，語言、文化、習慣的不同，真正讓我更意識到所有事情要靠自己。在台灣習慣外食的我，因為在物價高昂的瑞士，為了省錢，開始料理三餐，所有物品都得仔細比價。此，生病、感冒的處理、牙痛的預防、創傷的處理等，當然，也讓我意識到曾經忽略的台灣一切的便捷。

第二點，**開拓視野、豐富見聞**。在交換期間，會遇到相當多來自不同地區的人，也會因此認識到不同的文化、價值觀。瑞士人對生活的態度想法、他們秉持的準時、禮貌及不出鋒頭。西班牙人的熱情活力、芬蘭人的友善等。再者，**口說能力的提升**。這段時間，基本上24小時都是透過英語及基礎德語在溝通。連用Netflix看劇，也因地區常常只剩下英文及德文選項。多聽、多看，多用，語言能力真的或多或少會提升。

最後，**學習觀念的改變**。如前課程頁所述，他們重視實作、重視學生自主學習、以及多元的評量方式。這些，也使我比起以往等待老師解惑及較鑽牛角尖的學習方式，更注重自身解惑及其他實作能力的培養。



* 注意事項

最後就闡述一些，給學弟妹接下來抵達前後所需要注意的事宜。：

抵達前：

首先第一件事是簽證，滿幸運的HSG會幫你處理，不需要面試那些的，基本上就是等通知去辦事處領取即可。接下來建議在台灣先申辦旅平險，因為瑞士規定要，到當地才申辦的費用會比較高。

抵達後(1-4有時間限制，請盡早處理)

1. 下飛機就可以在車站買半價卡(half fare card)，因為一定會用到。而且是隨辦隨開通，馬上可以使用，過一陣子正卡會寄到你的住處。

2. 接下來到housing office拿welcome package和鑰匙裡面會有很豐富的關於所有你抵達後該辦事宜及學校選課相關資訊。

3. 拿著**R-form**(在welcome package裡)到resident's office(火車站旁邊的大樓)辦理手續(盡早處理，需攜帶護照、142左右Franc、保險單據)

4. 收到Resident's office通知後，就可以到移民署壓指紋完成，在過一陣子後可以到郵局領你的居留證。

- 抵達前
 - 簽證
 - 旅平險
 - 財力證明
- 抵達後
 - 註冊
 - 辦電話卡
 - 開戶
 - 購買交通卡
- 離開前
 - Resident office辦理手續
 - 關戶



* 注意事項(續)

- 抵達前
 - 簽證
 - 旅平險
 - 財力證明
- 抵達後
 - 註冊
 - 辦電話卡
 - 開戶
 - 購買交通卡
- 離開前
 - Resident office 辦理手續
 - 關戶

5. 接下來就是開戶的部分，其實你在台灣就有信用卡的話也沒有一定要開戶，或是到了歐洲在申辦他們的數位銀行也可。Revolut, Transfer Wise, N26有的沒有的，可以自己上網蒐評價決定申辦哪家。如果還是很想要在瑞士開戶的話，說到瑞士開戶，不管是銀行，或是郵局，都有學生戶頭，可以免管理費，但有一件事情要切記就是**離開前一定記得要提早去關戶**。

6. 電話卡的部分，如果有先到歐洲其他地方玩的人，建議先在其他國家申辦，因為相比英國、法國等，瑞士的電話費真的是不便宜。不過申辦的時候記得也要確認在瑞士(非歐盟)可不可以使用。至於如果是直接到瑞士的話，他有非常多的方案，通常半年他可能也不會讓你辦合約類型，如果有辦一樣記得離開前要解約，而預付卡類型，有每次開網路2法郎吃到飽，或是按月固定流量計算，這就看個人習慣。

離開前:

一樣拿著Welcome Package裡的表格去Resident office辦理手續。有開戶的要關戶、手機有合約的要解約。



University of St.Gallen



Πανεπιστήμιο Στ. Γαλλίου

* 結語

選擇聖嘉崙作為交換學校，或許會是我人生中做過最正確的決定之一。



在這裡，認識了來自各地的朋友。無數的夜間聚會、卡拉ok派對、旅遊

在這裡，享受到學校提供的大量服務、設施。

在這裡，見識了瑞士的絕美風景、認識了瑞士人的禮貌友善、勤儉。

曾經在躲雨時被阿姨遞上熱茶、在纜車上認識住在策馬特的熱情女生、在爬五湖時沿途被登山客協助以及郊區小鎮提供便車的夫婦。

最後，愛上了這裡，

愛上了瑞士

