

生活報告

[聖加侖大學 University of St. Gallen]

瑞士聖加侖大學 (以下簡稱 HSG) 位於瑞士東部城市聖加侖 (St. Gallen)，是瑞士最頂尖的商學院之一，也是歐洲領先的管理學院之一。它以其優質的商學教育、研究和培訓而聞名於世，HSG 的核心專業領域是商學和經濟學，其商學院被廣泛認為是歐洲最佳的商學院之一，擁有來自世界各地的學生和教師，並與全球一流的商學院和大學建立了廣泛的合作關係。

[出發前]

學長姐之前的交換報告在簽證、行前準備與行政程序上的說明已經非常清楚，大家可以去看學長姐在這些方面的說明，我這裡再簡單補充一些個人經驗。只要等待 e-mail，並按照上面的指示作業，一定不會出錯！我是春季去交換的，大約在 8 月底的時候才收到學校的信件通知，並開始一連串的作業，像是先上網填寫基本資料、文件簽名跟上傳、辦簽證等等，作業流程都不難，大概到 11 月左右就能全部辦好。

食

在瑞士基本上我都是自己煮，我也從台灣扛了很多食物過去，像是很多包的拌麵、泡麵還有白米和罐頭(加起來大概半個行李箱的份量)，除此之外就是煮義大利麵跟吃麵包，我在這裡常常會去買一些用烤的就能處理的蔬菜，像是節瓜、蘑菇、青椒，處理起來很方便，如果非常想念亞洲食物的話，聖加侖有 ASIA WAY 可以去採購，不過都是瑞士價格，要有心理準備，隔壁城市 Konstanz 也有亞洲超市，

聽說比較遠的那一間可以用 Whatsapp 跟老闆訂購，老闆可以外送到聖加侖，就可以不用特地跑去 Konstanz，可以詢問一下老闆！Konstanz 的 Aldi 跟 DM 東西也都比瑞士便宜，所以可以想好要買什麼一次過去買完一兩周的份量，畢竟車資也是一個成本。

衣

我從台灣帶過去的衣服不多，最重要的是一定要帶保暖的衣服，像是發熱衣發熱褲跟羊毛衣，不然聖加侖會讓你冷到超厭世，如果是冬天想要拍照好看的話，只需要買一件好看又超保暖的外套即可，因為會冷到沒辦法脫外套，所以冬天照片全部都長一樣 XD。今年甚至一路冷到五月我還在穿羽絨外套。

而夏天的衣服大部份我都是在歐洲買的，因為瑞士不屬於歐盟，所以在歐盟地區購物可以退稅，我都會去 Konstanz 的 ZARA 或 H&M 買到 50 歐再退稅，非常划算。

住

當初因為學校提供的住宿太貴，我也覺得自己不會常常待在宿舍，所以決定自己找房子，如果想知道學校的租屋流程，可以去參考學長姐的內容，程序都一樣，只是房價又更高了。HSG 有一個 FB 社團 Sharing is Caring，我是在上面爬文找的，大概在 11、12 月時會有很多租屋資訊，有興趣的就可以去私訊對方視訊看房，平均價格落在 600 CHF 左右，不過租屋的期限通常會長一點，至少都要 6 個月起跳，可以自己評估看看，跟學校租房最大的優勢是省時間跟安全，室友全部都會是交換生，自己找房則是要花費很多心力，室友可能是本地生或是交換生，但也能因此獲得很多本地生才知道的資訊，此外在學期結束時也不用趕著收行李，

可以跟房東簽約簽久一點，多在瑞士住一兩個月，只不過要記得注意簽證何時到期！

另外，一定一定一定要有租屋合約，這是申請簽證的必備文件，確認好自己住哪裡後，要記得在門牌跟郵箱寫上自己的名字，你才有辦法收到信。

行

瑞士的大眾運輸相當準時與舒適，但也非常昂貴，我一下飛機後就直接去機場的 SBB 買了半價卡，一年是 120CHF，而今年六月也推出了 seven25 一年方案，只要 99CHF，超級划算(之前是一個月 39CHF)，非常建議大家一下飛機就去把這兩個買起來，而這幾個月以來，因為瑞士逃票問題越來越嚴重，所以查票的機率高了很多，就連公車也會遇到便衣查票員，所以千萬不要逃票！

如果發現當月會很常在瑞士境內旅遊的話，可以買 GA Pass，自己評估看看會不會花超過 290CHF，再去作決定。

[課程與學術]

HSG 的課程是出了名的困難，但同時也會讓人感到收穫滿滿，我在 HSG 是以碩士生的身分交換，MBF 的課程難度有點超出我的預料，因此花了很多時間在讀書。在這裡向大家推薦一些我很喜歡的課程。也建議大家在選課時可以考試跟報告各半，這樣才不會負擔太重。

London Insurance Market (4ECTS)

這堂課我超超超超推薦！因為本身是風管系，在政大上課時常常會聽到老師提到 Lloyd' s，這堂課的內容全部都是圍繞在再保險，Term break 期間老師會帶全

班一起去倫敦參觀 Lloyd' s Building(需自行處理交通與住宿，沒有任何補助)，並且在 AON 由專業的經紀人上了兩天的課，收穫非常多！這些都是沒有寫在課程大綱上的，所以千萬不要提早計畫你的 Term break，至少等選課都結束後再做計劃。(不過老師有一個很重的腔調，需要非常專心才能聽懂他的話 QQ)

Insurance-Linked Securities (4ECTS)

這堂課的內容非常專業，同時難度也很高，不過我非常喜歡這堂課，可以學到更進一步的保險知識，只是期末考全部都為手寫，要花很多時間去讀，但老師會提供考古題，所以認真刷題跟理解講義就沒問題了。

German A1(4ECTS)

這學期的兩個老師我個人覺得都沒有很好，在瑞士基本上英文就能溝通，所以會不會德文也不是那麼重要，因此不一定要侷限自己學德文，HSG 提供了許多不同語言的課程，像是阿文、西文、日文等等，建議大家可以選擇自己有興趣或是想更進一步精進的語言去學。

體育課

除了可以去網路上報名一些免費的體育課之外，還有每周固定的有氧運動課程，非常豐富，更重要的是不用報名！只要自己記得時間，隨時想去就去，但記得要多帶一條自己的毛巾，在這裡大家普遍會帶著運動衣和運動鞋到體育館做替換，下課再換回自己的日常衣著。這是我這次拍的課表，有一些雖然是寫德文授課，但像是瑜珈這類的課程還是可以去嘗試看看，只要跟著身旁的人做一樣的動作就可以了，老師通常也都很親切很會鼓勵人，所以去就對了。

(這學期的體育課課表，有兩間教室，Term Break 前後會有不同，要記得注意)

The image shows two side-by-side class timetables for HSG Fitness. The left timetable is titled 'Belegungsplan: HSG, Fitness 2' and the right is 'Belegungsplan: HSG, Fitness 1'. Both timetables show a weekly schedule from Monday to Sunday. The left timetable has a blue block on Monday and a blue block on Saturday. The right timetable has a blue block on Monday and a blue block on Saturday. The timetables are filled with text indicating class times and room numbers.

樂

HSG 的 Buddy System 真的很厲害，從學期初到學期中甚至到學期末都有活動，尤其是學期初的活動，相當豐富，從溜冰到蘇黎世小旅行到滑雪，應有盡有，非常建議一定要多參加活動，除了可以認識到很多的交換生，也能到體驗許多不一樣的瑞士生活，通常應該會先加入一個 What' s App 群組，任何資訊都會在上面公布，有問題也可以直接詢問 Buddy System，基本上都能獲得當地生的精準回答。

[注意事項]

現金與信用卡

現金的部份建議不要帶太多，因為瑞士刷卡很方便，手機綁 Apple Pay 基本上就暢行無阻又很迅速，此外因為身旁朋友有被偷的經驗(在瑞士境內)，所以出門玩時也千萬不要帶太多現金。

信用卡我辦了三張，第一張是**永豐國際學生證 ISIC**，作為換匯使用，如果當時瑞朗不斷在上漲，我會多換一點留著，就不用怕之後匯率變太差，但缺點就是不夠的時候，要等台灣的銀行營業時間才能換匯；第二張是**台新玫瑰卡**，它的功能就

是雙幣卡，主要使用的期間是瑞朗不斷在下跌，可以直接以當天匯率作交易，就不用怕買貴了，去到別的國家也不用換匯，更不用怕手續費問題(因為只要是外幣都有回饋)；第三張是**隨便一家銀行的卡**，主要是以備不時之需，怕弄丟其他張卡，或是手機突然出問題沒辦法付款時，就能派上用場，只不過因為前兩張卡都有回饋，所以我整趟交換都以使用前兩張為主。

網路

如果你都是在瑞士境內，推薦你使用 Swype，一個月只要 15 瑞朗就可以吃到飽，但若是常常會去其他國家，比較建議先在台灣買好半年份的網卡，要記得確認瑞士是否能使用！

如果有問題都可以問我(｡•̀ㅁ•́｡)✧

IG : rourong0

FB : 林柔榕