

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 瑞士西部應用科技大學日內瓦商學院 交換於111學年度 第2學期

填表人：許OO	性別：女	原屬系所：休閒運動管理學系
交換校名: 瑞士西部應用科技大學日內瓦商學院 研習系所: International Business Management		交換期間: 自民國112__年2__月16__日 至民國112__年6__月24__日
居住處: <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月): NTD 23,120 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床、書桌、椅子、書櫃、系統櫃、簡易廚房(含冰箱、電磁爐、餐具)、獨立衛浴		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 衣物、常備藥品		
除繳交臺北大學全額學雜費，在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
宿舍費	23120	CHF 680
校園網路	0	
空調使用權	0	
水電費	0	住宿已含水電
手機費	660	
交通費	1530	日內瓦學生交通月票 CHF 45
其他		
每月基本生活費預估： (僅 最低 生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD 10,000元 (自己煮，校內食堂更貴) 通勤費: NTD 1,530元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD 23,120元 水電及電信等雜費: NTD 660元 必要教材書籍費用: NTD 0元 其他: NTD _____元		有無取得獎助學金補助： <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額： 名稱： 金額：
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD 20,000 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 大部分場所都接受刷卡，只需要少許現金以備不時之需		
機場至學校之交通方式： <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)： <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)：機場計程車(機場到學校附近 CHF 60)		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<p>出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等): 信用卡送的海外旅遊保險 公司: AIG 期限: 出國日至回國日</p>
<p>保險: <input type="checkbox"/>是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (<input type="checkbox"/>國民健康保險 <input checked="" type="checkbox"/>學生平安險 <input type="checkbox"/>其他保險) 金額: CHF 61 / 每月 (其他備註:)</p>
<p>簽證: 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證, 是否準備影本等等) 三個月, 需至官網下載表格及準備相關文件至台北辦公處申請, 抵達瑞士後需換簽證</p>
<p>其他校方提供使用之服務: V 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用, 請列舉: 校園內都連的到網路) V 安排輔導人員 (<input checked="" type="checkbox"/>當地學伴 <input type="checkbox"/>義工同學 <input type="checkbox"/>輔導老師) 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶): 可詢問學伴生活上的問題, 但簽證等本地學生不會接觸到的問題他們也不太清楚</p>
<p>有無使用行動電話? 公司與費率方案為何? Swype (當地網路電信公司) 網路和語音電話吃到飽 CHF 20 / 月</p>
<p>學校週邊生活機能, 是否有下列設施:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 文具書店 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____3. 百貨商區 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____4. 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____5. 醫院 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____7. 公園 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____8. 電影院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____9. 體育場 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____
<p>你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式: (例如: 學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...) ESN Geneva IG: esngeneva (不定時舉辦交換生交流活動) La Farce (每週可領取免費食物)</p>

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

HEG是一間位於瑞士日內瓦的商業管理大學，校園不大，學生也不多，課堂注重實用性並且實施小班制。因為課堂裡的學生較少，在課堂上教授與學生的互動較多，有許多小組討論及報告，上課的內容也以實用性為主，教授多曾任或現任企業中的高級主管，因此可以聽到許多實際案例分享，對於想要了解如何在業界運用所學的同學來說，這樣的教學方式非常有幫助。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月…回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

出國前半年開始準備各項文件和手續，包含找住宿、簽證、對方學校的資料建檔和選課等等。其中我認為最困難的是住宿問題，這間學校(HEG)並沒有自己的宿舍，所有的學生都得自行找住處，雖然校方會給民間學生宿舍業者的參考連結，但日內瓦的學生宿舍一直都處於供不應求的狀態，再加上瑞士物價很高，若沒有找到學生宿舍，在外租屋的費用將會非常驚人，對於當時嘗試兩三個月都沒有找到空房的我來說是很大的壓力，所幸最後剛好有當地學生也要出國交換一學期，我才能接下他的房間。

原本以為在台灣辦理好大大小小的手續，到達當地這些麻煩的流程就結束了，沒想到這只是開端，到達瑞士考驗才剛開始。在台灣理所當然的一切，從簽證(辦居留證)、保險、銀行開戶，到購物、搭車、洗衣服(宿舍的洗衣房要線上申請帳號、儲值、使用機器時輸入密碼)等等的小事，到了國外就必須靠自己解決並重新適應，再加上英語並非瑞士官方語言之一，即使日內瓦大多數居民能以英語做日常溝通，但時不時仍會遇到對方完全不會英語而我的法文程度也不足以理解對話的情況，這時就只能用Google翻譯加上比手畫腳讓對方理解彼此的意思。

課業方面，HEG的校園比想像中的小了許多，可能是因為本身偏向技職的學校的緣故，教學內容多以實用為主且為小班制，相較於北大以學術為主的教學方式，這裡的課堂更重視團體討論及報告，師生間的互動也較多。另外，我認為這裡的課業偏重，以一門二或三ECTS的課為例，即使一週只上二到三小時的課，但課外需花至少一至兩倍的時間吸收內容並準備下一堂課的報告。學校課程的時間也和北大很不一樣，選課的時候除了選修其他課都無法事先知道上課時間，直到新生訓練時才會拿到課表，上課時間從早上八點到晚上九點多都有可能，對於想要事先安排課餘活動或有旅行計畫的交換生來說實在是很不方便。

日常生活方面，瑞士總給人一種高級且治安好的感覺，實際上在當地生活幾週後也發現比起鄰近的法國和義大利，瑞士的確安全許多，在交換的五個月裡沒有遇到也沒有聽說有人在路上被搶，雖然不到像在台灣可以拿背包或筆電佔位子的地步，但也不必時時擔心走在路上會有人偷包包裡的東西。不過在我離開瑞士前的最後一個月日內瓦市區發生一起駭人的隨機殺人事件，而新聞沒有報導出來，所以也可能是只是當地媒體不太報導這類事件，因此大家認為瑞士十分安全。提醒未來有規劃出國交換的學弟妹，不論是前往哪個國家哪個地區，都要隨時保持戒備，即使當地治安良好表面看起來沒什麼危險，也無法保證自己不是那極少數的倒楣鬼。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

許多人認為出國交換就是假借學習的名義四處遊玩，我也不否認旅行確實是我選擇當交換生的目的之一，但對我來說這五個月更像是拓展舒適圈的冒險過程。當我離開台灣的那一刻，就得開始自己面對問題、做出選擇、解決問題並為自己的選擇負責，踏入瑞士要自己摸索當地文化和生活方式，在人生地不熟且語言不通的情況下處理生活中的大小事，每到另一個國家旅行，又得短時間內重新學習並適應。

除了日常的校園生活，在旅行的過程中也少不了許多荒謬又有趣的事，例如開到一半就無預警停開的德國火車、不照班表行駛的保加利亞公車、完全不會講英文但仍熱情和我們聊天的西班牙人、廉航嚴重誤點導致幾乎整架飛機的旅客必須一下飛機就一路狂奔趕末班車的荒謬景象。這樣一次次的踏出再擴展舒適圈，讓我不再害怕進到一個陌生的環境裡，也能在各種突發狀況中快速思考下一步及應對方式，我想這樣的經驗與成長是無法單單依靠校內學習就能得到的，也是這次交換中最大的收穫。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: 萊茵瀑布



簡述: 瑞士某處的湖岸



簡述: 參觀起司工廠



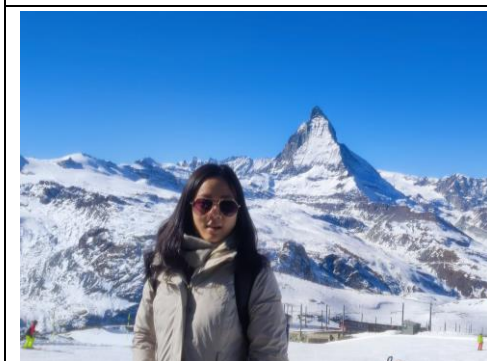
簡述: 位於德國漢堡的迷你模型展



簡述: 回國前至葡萄牙與西班牙走朝聖之路



簡述: 葡萄牙里斯本的古早電車



簡述: 造訪策馬特與馬特洪峰



簡述: 哈姆雷特以此為原型的城堡

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片