

國立臺北大學赴外交換(雙聯)心得報告書

交換之姊妹校: 瑞士凱薩里茲大學交換於_____學年度 第_____學期

填表人：張○婷	性別：女	原屬系所：休閒運動管理學系
交換校名: 研習系所:		交換期間: 自民國_111_年 7 月__1_日 至民國__112_年_9_月_30-日
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月): NTD_____元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 書桌、冰箱、床、衣櫃等基本用品		
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): 藥品、化妝品		
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
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減，並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	0	
校園網路	0	
空調使用權	0	
水電費	0	
手機費	20CHF/月	
交通費	200CHF/月	
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_0__元 (校內食堂) 通勤費: NTD__0__元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD__35000__元 水電及電信等雜費: NTD__600__元 必要教材書籍費用: NTD__2000__元 其他: NTD_____元		有無取得獎助學金補助： <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額：名稱： 學海飛揚 金額：
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD 60000 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等)		

機場至學校之交通方式：

☐ 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)：

☒ 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)：大約 2 小時火車到學校

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 1 頁/共 5 頁

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險（種類、公司、金額、期限等）：

保險：☒是否赴姊妹校後由校方協助辦理（☐國民健康保險 ☐學生平安險 ☐其他保險）

金額：（其他備註：）

簽證：大約 6 週

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)

其他校方提供使用之服務：

☒ 校內 Wi-Fi 之提供（是否有特定場所之使用，請列舉：）

☐ 安排輔導人員（☐當地學伴 ☐義工同學 ☐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)：

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 ☐無 ☒有，簡

述：_____

2. 超級市場 ☐無 ☒有，簡

述：_____

3. 百貨商區 ☒無 ☐有，簡

述：_____

4. 24H 便利商店 ☒無 ☐有，簡

述：_____

5. 醫院 ☐無 ☒有，簡

述：_____

6. 地鐵、公車站 ☐無 ☒有，簡

述：_____

7. 公園 ☐無 ☒有，簡

述：_____

8. 電影院 ☒無 ☐有，簡

述：_____

9. 體育場 ☐無 ☒有，簡

述：_____

10. 社區文化中心 ☐無 ☐有，簡

述：_____

11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所

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...)

nunu2012914@gmail.com

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)：

這所學校除充實的課程之外，因為充滿國際生和必需著在學校宿設的關係，十分容易融入大家，對於國際交流、打開國際觀十分有幫助，學校附近風景優美，交通也十分便利，都離火車站大約 10 分鐘以內的距離，在剛開學時，學校也會安排電信公司和銀行人員閒著辦理電話卡和開戶等，十分有幫助。

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)

從一個年輕的大學生到如今已經完成瑞士飯店管理雙聯學位，這段學術旅程對我而言是一場充滿挑戰、成長和啟發的冒險。當初做出這個決定也參考了多方意見，詢問了之前去的學長姐，也自己上網查資料，中間一度想說要放棄這個決定，但最終還是順從自己的初心，踏上這個異國求學之路。在瑞士這個美麗而充滿歷史的國度，我深入學習了飯店管理的精髓，不管是實作課程還是理論，與各國國際生的文化交流更是一大收穫，同時培養了在國際酒店業界中脫穎而出所需的技能。

瑞士飯店管理雙聯學位的求學經歷是一段充滿挑戰與收穫的旅程。在這段時光裡，我深刻體會到瑞士飯店管理的卓越教育品質以及雙聯學位所帶來的獨特價值。這個學術體驗讓我不僅在專業知識上有所精進，同時也培養了豐富的人際經驗和實際應對挑戰的能力。

首先，瑞士飯店管理專業享譽國際，具備許多頂尖的飯店管理學校，學校提供的課程設計不僅涵蓋了廣泛的專業知識，還注重實際應用能力的培養。實操課程像是 **Fine Dining** 和 **Event mangement**，由業界資深老師來教學，傳遞最實際的專業知識，其他像是 **Wine mangement**，也是由專業老師教學，不只教導理論上的知識，課堂上也有實際的品酒環節和結合瑞士當地特色，前往在地葡萄園進行參訪，了解種植、釀造過程，使我在學習的同時能夠更深入地理解和掌握所學內容。

其次，雙聯學位的模式為我的求學生涯增添了更多色彩。除了瑞士飯店管理相關的專業課程外，我還有機會修讀其他相關領域的課程，例如社會心理學和國際事務等。這種跨學科的學習方式不僅擴寬了我的知識視野，也培養了我更全面的思考和解決問題的能力，尤其是向國際政治這方面的課程，因為課堂上不像在台灣大部分都是台灣人，能夠得到來自各國的想法，在課堂上討論當下國際時事時，也能收到各種不同背景的想法，了解得更詳細。

在實習的過程中，我深刻體驗到理論與實際的結合有助於更好地應對實際工作中的種種挑戰。瑞士飯店管理的課程設計充分考慮了行業的實際需求，使我在不同情境下都能靈活運用所學知識。這樣的教育模式不僅提升了我的專業素養，也讓我在職場上更具競爭力。

在與來自世界各地的同學相處的過程中，我深刻體會到文化多樣性的重要性。這種國際性的學習環境不僅激發了我對不同文化的好奇心，也使我學會了更好地與他人協

作。這種人際交往的技能在現代社會中至關重要，尤其是在全球化趨勢下，能夠有效地與來自不同文化背景的人合作將成為一種競爭優勢。

除了學業上的收穫，我還深刻體驗了瑞士的生活方式。不像台灣生活步調緊湊，當秉持著生活與工作要達到平衡，像是超市等商店都十分早就結束營業，周末也有許多餐廳不營業等。體驗歐洲各國文化，品嚐當地美食，參與節慶慶典，這一切都成為我在瑞士留學生活中難忘的一部分。這樣的生活體驗不僅擴展了我的視野，還讓我更好地融入不同文化之中。

回首在瑞士飯店管理雙聯學位的學習歷程，我深感榮幸且充實。這段時光不僅讓我具備了在國際酒店業立足的實力，更為我打開了通向全球酒店管理頂峰的大門，同時也遇到很多來自各國的學生，結交了許多不同國家的摯友，我十分珍惜這些在異國結交的好友，有了他們的陪伴我才能忘卻思念家鄉的心情，保持心情的愉悅，持續在當地努力讀書、生活。我相信，所學所感將伴隨我一生，成為我事業發展的堅實基石。

總的來說，瑞士飯店管理雙聯學位的求學經歷是一段難能可貴的歷程。這不僅是專業知識的積累，更是一種全面發展的過程，有開心也有辛苦，讓我成長的不只是知識，也變得更加獨立，更有自己的想法，面對的挑戰也能保持樂觀。我相信，這段寶貴的經歷將成為我未來職業生涯的堅實基石，讓我能夠更自信，也持續有更多的進步。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片	



簡述: 週末去巧克力工廠

簡述:



簡述: 廚藝學院期末發表

簡述:

	
簡述: 學校舞會	簡述:

※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