

學校介紹

很多學長姊都有在交換報告中提到，聖加倫大學在亞洲地區沒沒無聞，但在歐洲頗負盛名，這句話真的是自己體會過後才有感覺。錄取名單公佈後，周遭親朋好友沒有一個聽過這間學校，甚至去診所拿感冒藥時，醫生還強烈建議我去英國交換，瑞士又貴又不好玩；不過我選擇聖加倫大學的原因純粹只是因為維基百科上的一句話，「歷來有不少歐洲皇室成員入讀」。到了歐洲後才真正知道聖加倫大學的厲害，飯店和跳傘的工作人員都有問我從哪裡來，說是台灣的學生來聖加倫大學交換的時候，他們都問說是不是商學院的學生，正當我還在想說這些人是不是會通靈時，他們就說聖加倫大學的商學院很有名；果然是歐洲四家最頂尖的商學院之一，德語區的哈佛啊！

行前準備

Student Mobility, Visa Grants

這個部分同行的房昀靜同學寫得已經不能再夠詳細了（我很多東西都是回台灣後看到他的交換報告才知道的，所以我就不浪費大家的時間再從頭講一遍了）大家只要記得 1.定期去信箱收信 2.跟著信件中的指示 3.記得截止日 就完全沒問題了，聖加倫大學就是一所花錢消災的學校，學校全部幫你辦好後再繳錢就好了，完全不需要自己操心。

保險

我買的是一年期的國泰申根險，回台灣後還能將沒用到的月份退費，看了房昀靜的交換報告才知道有什麼台灣保險公司簽不簽保證書的問題，不過我相信我都成功拿到瑞士居留證了，應該是沒什麼問題。

課程介紹

選課規則房的靜也寫得十分仔細了，我只想跟大家說，在政大沒選過的課千萬不要在聖加倫大學輕易嘗試，這邊的學生幾乎都是自己已經會要來和老師討論的，可能只有我是零基礎，上課就像在聽廣播，根本沒聽進去，不過好險成績都有過，要不然我根本就不會寫這份交換報告書。

German A1 (4 ECTS)

課程直接從第 4 章開始教起，前面 3 章在密集德語課程那兩週就教完了；這次開 A1 的老師幾乎都是 Jennifer Fuchs，她是一個有著自由靈魂的老師，三不五時請個假，下課時間只會越來越早，沒有期中考，但是期末考（筆試 + 口試）就是考整本，所以剛開始時她大概用四堂課的時間教完一章，term break 後一堂課就教完一章，翹一堂課就整個走遠了；因為聖加倫大學是不管出缺席的，所以如果真的要翹德文出國去玩，term break 前翹比較值得。

Organised Crime, Corruption and Drug Trafficking (4 ECTS)

這堂課是我交換期間中最有趣的一堂課，是碩士班的課程，在 term break 期間上課，很適合前面出國玩太累，回來剛好休息用，課程總共三天，一天六小時，課堂名稱依序就是三天的課程主題。老師真的是上知天文下知地理，什麼都知道，還會冷不防來個笑話，聽他上課完全不會想睡覺，會想一直聽下去，而且我覺得還長得有點像 modern family 的 Mitchell；同學們全都是法學或是國際事務的碩士生，只有我一個商學大學生，每次聽他們講話都覺得自嘆不如，差距真大。評分方式是課堂發言和一篇研究論文，三天的課程我一句發言都沒有，研究論文也不知道在寫什麼東西，老師沒把我當掉根本是奇蹟。

Kulturen/Cultures: Flavours of France - The Myths and Realities of

French Cuisine in Text and Image (6 ECTS)

這是一堂最失望也最讓我頭痛的一堂課，整堂課十分文學，讀文章的時候老師就會要我們討論作者的創作背景、用詞及他想傳遞什麼給讀者，看影片的時候就要分析運鏡和剪輯方式；雖然這些都感覺很合理，但有的時候老師給的素材很獵奇，有一次要大家分析評論馬賽魚湯的食譜，我真的腦子一片空白，完全不知道要說什麼，但其他學生好像都有很多體悟，一直發言，後來發現有一個葡萄牙的交換生常常跟我一樣無感，讓我知道我並不孤單。評分方式有期中一個團體報告、期末考限時作答一篇文章評論和一個帶回家寫的文章（老師最後一週期末考完才公布題目，所以要在聖誕假期期間寫完），整個課程雖然過得很痛苦，但是認識了不少法國菜，而且上課時間剛好卡到晚餐時間，所以每次七點左右就下課了。

Asset-backed Commodity Trading (4 ECTS)

過去很多學長姊都有選這堂課，雖然這原本不在我的選課計畫內，但是我的學伴大力推薦，再加上他開課時間很多，兩週上一次課（整個學期上四次課），所以我就選了。每次上課大概花一小時半左右的時間講解理論的部分，後面一小時就由助教帶大家實務操作模擬交易軟體，因為上課時間也剛好卡到晚餐時間，又是一堂固定提早下課的課，每次六點多就結束課程了。這堂課對零基礎的我來說常常是有聽沒有懂，是到考前向大師房昀靜同學拜師學藝才理解的，成績只有期末的上機考和筆試，最後我竟然拿了 5.25，完全是意想不到的驚喜！所以大家還是可以嘗試一些沒上過的課，反正船到橋頭自然直，總會有辦法的，大不了拿不回保證金一萬元而已。

生活日常

食

自從高中的家政課後我就知道我對烹飪沒什麼天份，沒有把廚房燒掉已是萬幸，所以我從台灣搬了兩箱半的桂格燕麥片和一個果汁機，省下許多煮飯時間。我去超市通常只會買冷凍蔬菜、冷凍魚、微波食品、牛奶、酪梨和葡萄（因為這兩個不用秤重），瑞士的牛奶便宜到當水喝，我平均每週喝掉三罐，回台灣後還被說好像有長高。

每天自己煮也會累，所以和大家分享兩個我最常去果腹的地方：

Lansin

<https://goo.gl/maps/sH9npLu8uD4vrvWp8>

吃過的餐廳中我最愛這間，有提供英文菜單 <https://lansin.ch/Menu-Restaurant-Lansin-EN.pdf>，我自己常吃 22 號，寒冷的瑞士喝熱湯最幸福了，不過每次吃完大衣上都會有食物味；身體暖和後再吃一個飯後甜點就圓滿了，剛好附近有在賣雞蛋仔的餐車，也可以選有冰淇淋的，冰淇淋口味還可以自己換，如果不知道要選什麼口味，店員會挖一勺讓你試吃。

Mr. Rice

<https://goo.gl/maps/KGLRXmxEf5TXGDvA6>

如果你中午去想點菜單上的菜 <https://mrrice15.ch>，老闆會叫你自己去自助餐區盛，因為菜單上的菜自助餐區都有，就算能多賺錢他也懶得幫你組裝，而且中午時段自助餐用小盤子不管盛多少就是 12CHF，所以每次去就像在蓋高樓一樣，吃到後面還蓋出心得。這家就是便宜又大碗，可以吃到很飽，但唯一的缺點就是只收現金。

衣

之前的學長姐有寫過九月份的瑞士根本穿不到夏天的衣服，但有可能是因為地球暖化的原因，我抵達的時候超級熱，路人都穿著背心小短褲，只有我一個長袖長褲，還是黑色的大吸熱。我個人推薦大家可以帶幾件薄的衣服，因為第一週 buddy system 就會帶大家去 Seealpsee 爬山，全程沒步道都是泥土路，爬到全身是汗，如果想穿著發熱衣和刷毛褲爬山我也是不反對，只是中暑昏倒的話只能靠直升機送下山。

住

我住的是 Rosenbergstrasse 55 就在火車站正後面，每次出去玩回來都是最早到家，房租每個月 950CHF，有自己的廁所和廚房，雖然沒有室友可能會有點孤單，但好險我剛好認識隔壁的大陸研究生，她常常會分送食物給我，再加上離 Rosenbergstrasse 74 走路不到五分鐘的距離，所以我常常拖著一個裝滿髒衣服的登機箱去洗衣服順便串門子。看了房昀靜的交換報告後我才知道宿舍是先到先審制，大家千萬不要學我拖到最後一天才匯款，原本我的宿舍在遠的要命王國 Langgasse 121，雖然搭公車十分鐘就能到學校或火車站，但當你需要搭很早或很晚的火車時，就會沒有公車搭，只能靠自己的雙腳走四十分鐘。

行

飛機

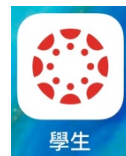
前往瑞士的飛機我選擇阿聯酋航空，辦 ISIC 學生卡輸入折扣碼有優惠 (Hotels.com 也有)，行李還能免費加十公斤，總共五十公斤的托運行李我把各種盥洗用品和所有能想到的東西都帶齊了，阿聯酋的機票可以不限次數更改，只是有些日期的班機可能要補差價。

去歐洲各個國家玩的時候我幾乎都搭乘瑞士航空，坐火車一小時左右就能在蘇黎世機場搭機，通關時間也很快，提前一小時到機場就綽綽有餘了。

火車

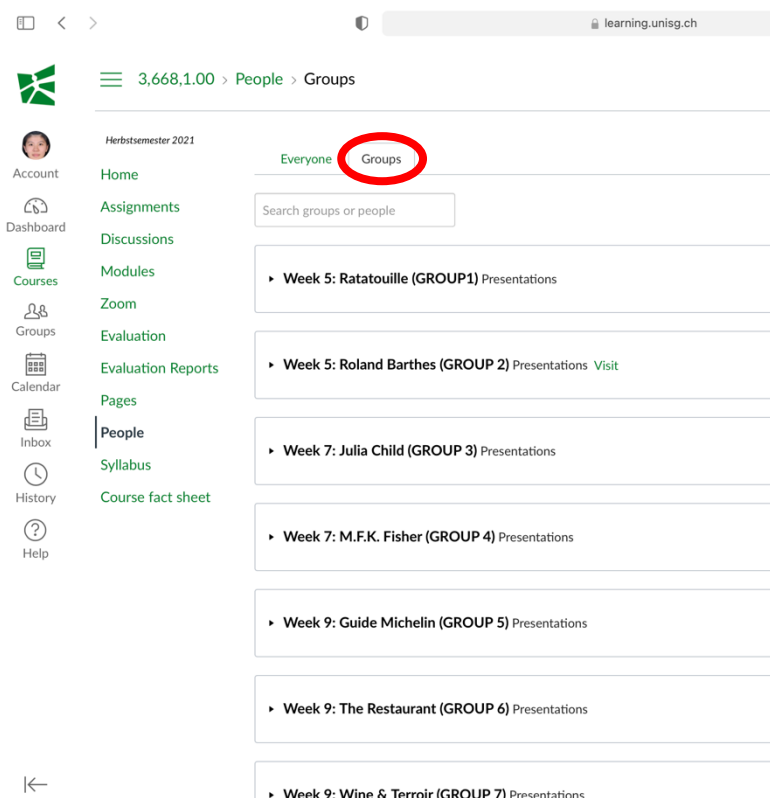
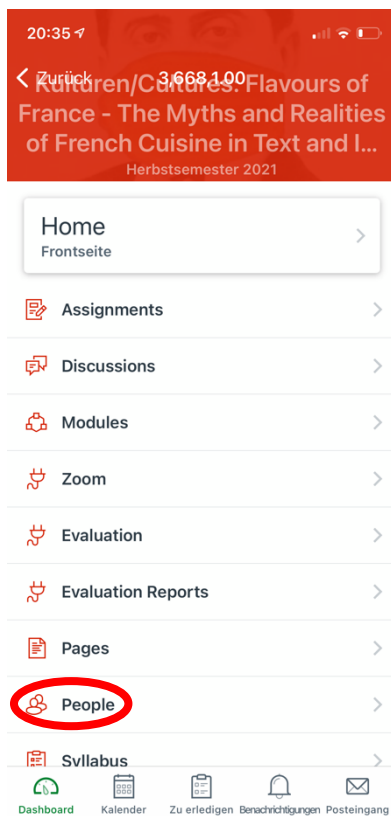
再次感謝房昀靜同學的出現，相信大家對瑞士火車已經瞭若指掌了，瑞士火車票很貴已經是事實，千萬不要賭自己能逃票（要逃就逃公車票，完全沒人查），常常一節車廂就有兩個查票員，三個查票員也是有的，但是大家不要氣餒，10/21 好像是什麼瑞士國鐵有通到巴黎的日子，所以那天購買的火車票單程只要 20CHF，於是學期結束後我就搬著一個托運行李搭火車前往巴黎，真的只能說經歷過就好，不需要再體驗第二次。

育



來聖加侖大學應該都會下載 Canvas Student 各種課程資訊都會顯示在裡面，

app 跟網頁版唯一的差別應該就是，app 裡面的 People 沒有 Groups 的選項，所以上課搶分組時一定要使用網頁版的，否則就會跟自己想要的組別擦肩而過。



樂

每年十月份聖加倫都會舉辦 Olma Messen，類似於台灣的農業博覽會，會場除了展示各種農產品外，還有許多活體動物；會場外圍有各式小攤販和一個小型的遊樂場，就像台灣的夜市。我覺得 Olma Messen 最酷的是賽豬比賽，據說可以押注哪隻豬跑最快，但我找不到下注站，所以就沒玩了。

網路

在台灣的時候我就買好 Vodafone 五個月的網卡，因為我懶得在瑞士跑一堆流程，而且也不確定什麼時候會出國玩，所以就直接買整個歐洲都能用的網卡。在買之前我有先查我平均一個月用的網路流量是多少，學校跟房間都有網路，所以我都買 5GB 而已，除了 term break 期間我買 15GB，和最後學期結束的時候就買到 50GB，但最後發現其實 15GB 就夠了，而且它的網卡好像是計算結束時間不是網路流量，我自己是有一次已經把 5GB 用完了，但是還沒到結束日期，網路卻還能繼續用。一次買好的缺點就是每個月都要換 sim 卡，註冊時留的手機號碼可能不是現在正在用的號碼，要收簡訊驗證碼的就很麻煩，所以我都留奧地利或西班牙同學的手機號碼，請他們幫我收。

錢

因為我真的很懶，房租又只能收現金或電匯，所以我就帶很多瑞法現鈔，但到最後還剩一堆用不完，所以我就把現金給房昀靜，她再用 Revolut 轉給我。如果大家來聖加倫大學，瑞法帶要付房租的錢，歐元帶尿尿要付的小費，其他全部 Apple Pay 就好了，歐元一直跌，換現鈔太不划算了，而且還佔空間。

注意事項

如果要帶吹風機就帶可變壓式的，帶變壓器去插有可能變壓器會燒掉，Housing Office 有提供幾個吹風機，數量有限，先搶先贏。

蘇黎世機場的 Sprüngli 巧克力還沒晚上七點就關了，進機場前就要先買好，不要跟我一樣以為機場的會開比較晚，結果最後回台灣的時候完全沒東西可以送同學。

Facebook: 范玉佳

Instagram: julinzoma