

電子報（三） | 聖加侖交換生活

一、一週節奏：學習與旅行的平衡

在聖加侖的交換生活，一週的步調大致可分為三種：

- **上課日**：上課、完成作業、自己煮飯，生活單純規律，一天很快就過去了。
 - **小週末（二～三天）**：常安排短途旅行，像是去蘇黎世、巴塞爾或康斯坦茨（Konstanz）走走，既能放鬆，也能探索德語區的日常。
 - **長假（五天左右）**：則適合跨國深度旅行，例如義大利北部、奧地利薩爾茲堡，甚至一路延伸到德國南部。
-

二、語言與社交：在德語區打開更多門

德語不需要很流利，幾句日常用語就能讓你在當地生活更順暢：

1. **Grüezi** – 你好
2. **Danke schön!** – 謝謝

另外，我覺得微笑也滿有效的，看到人可以微笑點個頭，瑞士社會不像台灣那麼冷漠，他們也都會給友善的回應的。

三、醫療與安全：流程先想好，出事不慌張

交換期間難免會遇到小狀況，事先準備能避免慌亂：

- **隨身包**：帶上健保／保險文件影本、常備藥、緊急聯絡卡（包含學校窗口、宿舍管理員、朋友電話）。
 - **應對流程**：先確保自身安全 → 通報校方或宿舍 → 保存收據，後續申請保險理賠。
 - **重要電話**：
 - 歐洲通用緊急號碼：112
 - 瑞士救護：144
-

四、天氣與裝備：分層穿搭＋好走的鞋

瑞士天氣多變，掌握「分層穿搭」是王道：

- **春季**：早晚溫差大，薄外套 1~2 件即可應付。
 - **插頭**：瑞士使用 Type J 插頭，建議攜帶萬國轉接頭，或在 MediaMarkt 購買。
 - **必帶小物**：折疊購物袋（超市常需自備）、保溫瓶（山區旅遊必備）、耳塞（宿舍或旅行途中有時很吵）。
-

心情調整：全力以赴就好

交換期間難免會感到壓力，特別是面對筆試或專業課程時，可能會覺得大家都很厲害。但別過度焦慮，教授其實相當仁慈，不會刻意刁難。只要認真投入、全力以赴，學習與生活都會是珍貴的收穫。