

學習與生活報告

交換學校介紹

聖加侖大學（University of St. Gallen, HSG）是位於瑞士東北部聖加侖市的頂尖公立大學，位於德語區。自 1898 年成立以來，專注於商業、經濟、法律、社會科學和國際事務的教育，並在這些領域建立了卓越的全球聲譽。HSG 以其創新的教學方法、跨學科研究和強調理論與實踐結合的課程而聞名，並在 2016 年被英國金融時報評為全球管理碩士排名第一。學校提供從本科到博士的各級學位課程，並擁有廣泛的國際合作網絡，為學生提供豐富的國際學習機會，使其畢業生在全球職場競爭中處於有利地位。交換期間有明確感受到聖加侖大學學術資源與學校基礎建設的創新與豐富，並且體會到該校學生的認真，從開學前便有許多學生在自習區域唸書，就連學期間放假週也不例外，學生們總是非常熱切的在討論課堂報告，或是準備個人的考試與作業，這一點是我特別佩服的。

課程學術資訊



我所參與的交換計畫為專門為國際 MBA 學生設計的國際學習計畫，提供一系列的高級管理教育課程，旨在讓各國 MBA 學生深入探討歐洲的商業環境與管理實踐。透過精心設計的課程，如歐洲公司治理、團隊建設、策略管理以及全球管理溝通等，提供學生深入了解歐洲商業模式、領導力策略和國際市場運作的機會。特別強調實用的學習方法，包括案例研究、企業參訪和專題討論，以培養學生的戰略思維和跨文化溝通能力。此外，課程還涵蓋了投資銀行和商業分析等領域，旨在加強學生在國際商業環境中的競爭力。以下簡述課程內容：

- 歐洲公司治理：非常推薦的課，教授講課節奏適中，用較有趣的方式講解艱澀的治理內容。深入探討歐洲各國企業治理框架，分析治理結構如何影響公司策略和經營效率，比較不同國家的治理差異及其對國際商業影響。

- 歐洲文化與國際管理：課程著重於歐洲多元文化背景對管理實踐的影響，探討如何在跨文化環境中有效進行國際管理和溝通。
- 歐洲公司的領導力：設計許多特色課堂活動，專注於在變幻莫測的 VUCA 環境下，歐洲領導者如何進行決策，激勵團隊，並推動組織向前發展。
- 團隊建立活動：領導力與團隊能力：通過一系列實戰訓練和互動活動，強化學生的團隊合作、領導技能和組織協調能力。
- 歐洲視角的策略管理：與在台學習過的策略理論不同，從歐洲視角出發，分析和討論全球企業面臨的戰略挑戰，包括創新、競爭策略和市場定位。
- 全球管理溝通：多數同學最喜歡的課程，重新定義了溝通，培養學生在全球化背景下的溝通技巧，特別是在跨文化環境中有效的溝通策略和技巧。
- 商業分析與數據科學導論：學習如何利用數據科學支持商業決策，或探索在全球化環境中創業的策略和挑戰。
- 投資銀行：對非財務背景的學生而言難度高但極為扎實的好課，提供投資銀行業務的全面概覽，包括市場趨勢、金融工具以及投資策略。
- 歐洲公司探索：以系統思考了解企業參訪的瑞士公司之運營和管理模式。



除了豐富充實的學術課程以外，我覺得這個計畫最特別的是企業參訪的設計，讓我們有機會橫跨多種產業，去到各個瑞士企業的總部，看到實務上公司運營的情況，由企業內部人員向我們進行介紹與問答，每場企業參訪都獲益匪淺。除了營利的國際型企業如雀巢、Victorinox 以外，還有聯合國歐洲總部與紅十字會等非營利組織，更全方位地去理解到歐洲市場的運作與國際文化間的合作。



生活與文化交流

在聖加侖交換的生活簡單而令人著迷，週日不開門的超市、每天晚上七點便沒有商店營業的街道、街上安靜的氣息，這些都和我生活了 22 年的台北非常不一樣，原以為會覺得無趣，卻意外地非常喜歡這樣單純的生活。聖加侖的一切都很美好，居民很友善、商家很親切，學校教授有趣且用心、同學們背景多元且願意聆聽與分享，短短生活的三個月就足以讓我深深地喜歡上這裡的一切，也非常捨不得最後的離開，慶幸的是帶走了無法衡量價值的重要回憶與收穫。



除了學校課程與企業參訪以外，聖加侖大學的 MBA 交換經歷為我提供了一個豐富的文化和生活體驗。聖加侖市本身就是一個充滿歷史與現代氣息融合的城市，這樣獨特的文化氛圍和生活方式為學生提供了學習和成長的理想環境，和台北的都市感很不一樣，我們不僅能夠融合於瑞士的文化和傳統，也在充滿學習與文化氣息的氛圍與來自世界各地的學生交流，吸收不同想法、擴展視野。交換生在聖加侖大學的生活不僅限於學術學習，還包括各種社交活動和文化體驗。除了學校的 Buddy 制度以外，ISP 也為學生設計在參訪過程中，一起體驗做瑞士巧克力、吃起士鍋等瑞士文化的行程，在學期的課程之間，我們也會相約晚上一起小酌或是製作不同國家的特色菜進行交換。我認為這些活動加深了大家對瑞士文化的理解，也增進了不同文化背景學生之間的相互理解和友誼，在很多意想不到的時刻突然體會到儘管我們來自於不同的文化背景，卻有著相似的價值觀、喜好甚至是理想。在課堂合作與課後活動的雙重相處之下，我很幸運地交到了數個外國的好朋友，因此在假日時間除了到聖加侖的山區野餐、聊天以外，我們也相約一起到西班牙、比利時與荷蘭旅遊，當然也有去瑞士其他城市以及山區一起探險，種種的回憶都顯得特別珍貴且難忘，儘管來自不同的國家與文化，卻一起創造專屬於我們的歐洲旅行記憶，並體驗瑞士的魅力。這些生活上、文化交流的經歷不僅豐富了我短短作為交換學生的歐洲生活，也獲得了一生都難以外懷的回憶，以及和大家對談中所收穫的寶貴人生經驗。



交換需注意事項

在準備前往聖加侖大學交換的行李方面，考慮到瑞士的季節變化，建議攜帶適合各種氣候的服裝，包括舒適的日常服和保暖衣物，如果是秋季進行交換，九月應該還穿得到薄長袖，後面會加速變冷，一定要準備足夠保暖的羽絨外套。另外鑑於瑞士的生活成本較高，可以考慮帶一些個人必需品，如特定的衛生用品、藥品和偏好的生活用品，避免要在當地購買難以找到或價格昂貴的物品。

關於電信網絡，如果有比較大的旅行需求，可以選擇一個適合在瑞士及可能的歐洲其他國家旅行需求的方案，每月單價通常比較高，但因為交換期間短短幾個月，還是可以使用網速較快、比較有保障的電信公司。許多同學有使用當地的電信服務商如 Swype，提供靈活的數據計劃，或者購買國際漫遊數據卡，確保在歐洲各地都能保持連接，但其沒有實體店面，我本身是使用最傳統的電信 Sunrise，基本上到實體店面辦理瑞士電話號碼與網路，都沒有太大的問題。

支付方式方面，瑞士廣泛接受信用卡和無現金支付方式，如 Apple Pay。建議攜帶至少一張國際信用卡，並確保其具有海外使用功能。同時，隨身攜帶少量現金以備不時之需，特別是前往可能主要使用現金的國家。最後關於電壓問題，當初我所攜帶的各種電器佔了行李箱大部分空間，結果一到瑞士發現無法使用，所以在準備行李時務必要知道瑞士的標準電壓為 230 伏特，插座類型為 C

型和J型。記得確保電子設備兼容或隨身攜帶適配器。考慮到電壓不同，對於需要高功率的電器，如吹風機或電熱水壺，建議在當地購買（聖加侖的超市或電器行都很方便購買，價格也可接受）或確保設備可以安全適配瑞士的電壓。

最後，祝 交換生活順利、旅遊平安開心！

有任何瑞士交換問題都歡迎聯繫我：

- Email: christine.hsieh.tw@gmail.com
- FB/IG: 謝佩庭 Christine Hsieh / __peitinggg