

## 一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

我這次是在瑞士的聖加侖大學（University of St. Gallen）做春季交換，這間學校在歐洲算是商管領域很有名的，不過校園不大，課程有德文跟英文授課，整體學術氣氛我覺得算是蠻自由又重實務。

因為我自己已經沒有學分抵免需求了，所以選課的時候就比較自由一點，主要是以時間安排跟 workload 來做考量。我盡量都選集中課，或者把課都排在同一天，這樣其他天就有空可以出去玩。唯一比較硬的就是剛好春季假期的時候，我密集課都卡在那段時間，基本上是早上到晚上連上好幾天課，蠻累人的。但也因為這樣，平常學期中就有比較多空檔可以安排旅行。

這裡的選課是用 bidding system，也就是大家有一個點數可以分配去「搶課」，在選課前可以先模擬排課表，看課跟課有沒有衝突，關於選課的介紹前面的同學都介紹的很詳細，就不多做介紹了，建議大家可以依據熱門度跟多想選上的程度來分配點數，我第一階段先選了四堂，第二階段再加其他課，最後都選上了，運氣還不錯。

以下是我這學期修的課程：

- Overcoming Energy Path Dependence (3 ECTS)

三天的集中課，第一天上課+分組，接下來就讓各組去準備報告，最後兩天大家上去報告就結束了。評分方式是報告加一篇 mini essay，老師人也不錯，給分蠻高的，整體來說是蠻涼的一門課。

- Media: Sound & Society (3 ECTS)

原本是學期課，但因為老師懷孕，這學期變成集中三天上完。課程內容是要你錄生活中的聲音、剪接成故事的形式做成報告，還蠻有趣的。最後會有一個口試，但只要有讀講義就很 OK。

- Entrepreneurial Finance (3 ECTS)

這堂是比較偏金融的課，之前就有很多人推薦。不過裡面很多專有名詞我連中文都不一定懂，更何況是英文，但邊上課邊開著 ChatGPT 查就輕

鬆很多。這堂有一份報告+essay，老師也很好相處，最後拿到不錯的成績。

- Game Design 101 (3 ECTS)

這是我私心最喜歡的一門課，三天密集課，要跟組員一起設計桌遊，從主題、卡牌設計，到教別人玩，還要根據回饋優化遊戲。整體真的蠻有趣，而且只要交一份 reflection paper，真的輕鬆又好玩，大推！

- Digital Health Forum (1 ECTS)

一天的課程，事前選報告主題，上課當天去報告就結束，很適合拿來湊學分！

- Marketing (4 ECTS)

跟台灣的行銷管理差不多，有一次報告跟一次期末考。特別的是他們考試制度很嚴格，要查學生證還收走考卷，不像台灣這麼 free，但有讀書就還好啦。

- Society: I, You and We (3 ECTS)

一門哲學課，也是集中上完。評分方式是報告+essay，內容有些議題蠻有趣，沒有太難。

總結來說，這學期雖然課程安排上我自己排得很鬆，但學到的東西還是很多，尤其是自己喜歡的主題能認真投入的感覺真的很好。

## 二、生活及文化交流

生活方面，一開始到聖加侖的時候真的有點不太習慣，尤其是物價，真的有夠高…隨便一餐外食動不動就要十幾塊瑞郎，所以基本上幾乎都是自己煮。每天都得自己想今天要吃什麼，煮完還要洗碗，剛開始真的蠻累的，但也意外變成一種儀式感，偶爾也會跟著同一棟的朋友一起煮飯，日子真的是蠻單純的，還蠻享受這種生活，省錢又有點成就感。

我住的 flat 整體還不錯，室友是美國人和愛爾蘭人，人都很好，但畢竟文化不一樣，難免會有一些生活習慣不合的地方，像是廚房有時候會有點亂，或者馬

桶有人弄髒了也不會清理之類的。不過多溝通一下就好了，大家都不是故意的。雖然我們不算天天膩在一起，但偶爾還是會一起去超市、喝點小酒、聊聊天，氣氛還蠻放鬆的。

聖加侖的 Buddy System 活動真的超多，什麼 city tour、滑雪活動、酒吧之夜幾乎每週都有。我一開始也很有熱情地想參加，不過我一到就跑去西班牙玩了，錯過了開頭幾週的活動。後來回來雖然還是有參加幾場，但慢慢開始覺得好像有點累，總覺得自己好像「應該」要融入、要認識很多人，變成一種心理壓力。到最後我就放過自己了，舒服過日子才是重點。有緣份的朋友自然會出現。像我上課就有遇到一個台灣和瑞士混血的女生，聊天蠻自在，人也很可愛，他暑假要回台灣還說要來找我玩，也會有一些歐洲同學對中文或亞洲文化很好奇，會主動來搭話，這種自然發生的交流我覺得就很棒，不用太刻意。

文化方面，我自己的感受是瑞士人整體偏內向，也比較冷淡一點，甚至可以說有一點點排外，尤其是跟本地人要真的變成朋友，說實話不太容易。不過也不是全部，有時候還是會遇到很熱情、主動幫忙的瑞士人。總體來說，生活圈還是主要以交換生為主。我自己是跟幾個香港同學比較熟，大家文化背景也接近，相處起來比較自然。有時候還是會有點孤單，畢竟不是那種每天都有很多局的人，但慢慢我也習慣了，甚至有點喜歡這種跟自己相處的安靜時光。

後來蠻幸運的是，我在蘇黎世認識了一個當地的好朋友，他已經在那邊唸書四五年了，對當地的生活很熟，因為有他我才真的體驗到比較「在地」的瑞士生活。像是天氣只要一好，他們就會自動揪人去烤肉，在城市旁邊的小樹林裡，很多地方都有設烤爐，直接拿東西去烤就好。而且每次只要出太陽，那些地方就會爆滿，位置超難搶，我第一次跟他們去的時候覺得超酷，大家帶著水果、飲料跟食材，一整個下午就這樣悠閒過去了，真的很有歐洲人的 chill 感。

整體來說，我覺得這段生活的精華不只是風景或玩了什麼，而是我學會了怎麼跟不同背景的人相處、怎麼一個人過生活，還有在不同的環境中找到自己的生

活節奏。雖然有時候會覺得孤單，但也多了很多機會去認識自己、照顧自己，這段時間過得非常踏實。

### 三、交換需注意之事項

#### 1. 旅伴真的很重要，認識不久的別馬上一起出遊

不要太快就跟認識沒多久的人出去旅行，真的要觀察一下對方的生活習慣、旅遊方式合不合。有時候一開始相處 OK，但一出去就發現對方不負責任、錢的事情扯不清，旅程直接變地獄。我有一次還要幫對方倒貼錢，真的超雷。

#### 2. 一個人旅行時也要提高警覺

即便是治安很好的瑞士，也還是要注意自身安全。有一次我自己搭火車，遇到一個黑人男生一直搭訕我，我完全不想回應但他還是一直講，一直到我換車廂他還是跟過來，超可怕。最後是我讓他加了 ig，然後跟他說晚上有空的話會去參加他的 party，然後一下車立刻封鎖，所以女生如果要獨旅，千萬不要掉以輕心。

#### 3. 天氣變化很大，衣物要準備多樣化

春天的歐洲有時會熱到像夏天，有時又突然冷得像冬天。推薦帶一件輕薄羽絨衣，保暖又好收納，超實用，另外室內暖氣很強，洋蔥式穿搭會比較適合。

#### 4. 延長線記得帶對規格的

我原本帶的延長線有 LED 燈，結果一插上去直接炸掉……後來還找不到台灣插頭規格的替代品，只能一直買轉接頭，超麻煩。建議帶穩定的延長線+好幾個萬用轉接頭。

#### 5. 瑞士超市和生活習慣跟台灣差很多，要花點時間適應

超市常常七點就關門，週日甚至不開，剛去會不小心沒東西吃。還有要自己買垃圾袋，而且垃圾袋超貴，所以有時候會把比較大的垃圾帶出去丟。

#### 6. 不用太逼自己社交

不是每個人都適合一直參加活動，認識人很棒，但舒服更重要。想安靜就安靜，想社交就去玩，找到自己的節奏就好。

## 7. 旅行建議排鬆一點，不然很容易累死自己

因為我課都排得很集中，平常有很多空閒時間可以玩，也因此常常連跑幾個城市，結果身心都很疲憊。後來把行程排鬆一點，真的會比較享受沿途風景跟當下的生活。