

26-1 學校簡介

雖然名字中有個蘇黎世，可學校的校區大多位於離蘇黎世車程三十分鐘左右的溫特圖爾（Winterthur）。由於瑞士的教育體系不像亞洲各國這樣，以升學為主、技術為輔的升學導向；與歐美大部分國家雷同，尊重學生的個人意願，在高中時期就會讓學生根據他們的志願選擇適合他們的教育體系，因此，學生在高中時，可以選擇繼續升大學的高中體系予以畢業直接就職的技職體系。但也顧慮到學生出社會後，想要繼續進修或是想換工作，但卻沒有相關學業證明或證書，因此蘇黎世應用科技大學的出現。

該大學除了提供一般學生想要繼續讀大學的選擇外，也提供那些以工作幾年想換跑道的社會人士進修的方案，因此學校提供的課程，除了一般課程（Lecture）外，也有學術研討課程（Tutorial）；前者是屬於大班級，由教授簡報與小組報告討論為主；後者則是小班教學，會根據 Lecture 的主題進行更深入的研討，或是教授會個別指派任務給學生。那因為有交換生，所以學校也額外提供給交換生的課程（會標註 For incoming student），基本上這些課程都是以 Lecture 為主；考量到這些學生的英語程度不依，大多數都不會德文（而有時候教授的英文口語表達不一定會比德語（母語）更精確），因此才提供這樣的課程設計。

主校區是一棟圓形的建築，行政中心基本上都在這棟，而其他校區則根據專業分別有管理學院、法律學院、資工學院等，散落在市區內，校區間的距離走路約 5 至 10 分鐘，端看選修的課程而定。主校區內有一間學生餐廳，每餐約 8 瑞士法郎（約台幣 240 元）左右，而外面的餐廳的價位大概都 15 瑞士法郎（約台幣 450 元）起跳，若經濟上有壓力，則建議去附近的超商買回來自己煮，20 瑞士法郎（約台幣 600 元）大概可以吃三天（早、中、晚三餐皆含在內）。

主校區有提供印表機給學生，每層樓都有開放的小型交流區且都附有電腦，學校也會給交換生一組帳密，登入後除了能使用校內的雲端硬碟，將上課的資料存在裡面或是下載上課簡報外，若要列印資料，也需要用這組密碼登入才能把檔案傳到印表機，然後再插入學校配給交換生的學生證，此時會出現英文與德文選項，選好語言在選擇項目後才會機資料印出（Print），這樣才能直接從裡面扣款。主校區一樓正門口右手邊有一台影印機，也是一樣將學生證插入後就可以使用複印（Copy）。

國際事務處會提醒交換生要記得去更新與設定學生證，學生證可以儲值，在學生餐廳吃飯、購買販賣機食品與使用印表機等都需要使用學生證直接扣款，所以一定要記得收好。

國際事務處位於主校區一樓，在正門口一進去的左手邊（再過去就是學生餐廳，很好發現），專門協助處理交換生到瑞士的各項大小事（含學校介紹、選課平台以及保險等），在課業上有任何選修的問題也都能請他們協助處理；但他們好像會有校內職務輪值，因此有可能會遇到他們剛經過事務交接的時候，通常這種時候，他們在處理事務上可能會比較慢一些，因為新上任的人員對一些事務還比較沒那麼熟悉，不過他們會盡最大的努力幫助交換生。此外，學校其實也有提供交換生獎助學金的申請，也是他們在處理，但亞洲國家的學生好像不在這項法規裡面，應該是只有歐盟國家或其他美洲國家可以申請，不過如果真的想申請補助，也是可以在台灣就先寄信去詢問獎助學金的事宜。

除了國際事務處的專員外，學校也會安排 Buddy 照顧交換生，他們都還蠻認真盡責的，除了去機場接機外，也會帶交換生去移民局辦理各項相關事項（居留證），之後會帶你去辦理手機 SIM 卡、銀行開戶等，等所有都辦理好後，會帶交換生在校區與住宿區附近走走，認識如何買票（公車和火車）以及如何看懂火車時刻表等，同樣，如果有不錯的 App（如火車票訂閱或是學校社團相關），他們也會推薦給交換生。

除了上述事項外，國際事務處也會為交換生舉辦迎新會（會辦在 Bar 裡，印象中叫 Archbar），學期結束的時候也會辦一次，中間也會有辦給他們自己校內學生的姊妹校展覽，因此建議交換生先準備好自己學校的介紹與特色等等，才不會措手不及；任何活動，國際事務處都會寄信通知，基本上是

德文、英文一起，因此在收信的時候，不要看到是德文就不看了，會錯過很多不錯的活動，同樣地，他們也會在 FB 的社團內通知各項活動，所以每週都要記得看一下 FB。學期間也會有其他活動（城堡參觀、知名景點踏青等），部分要收取一些費用（主要是門票費），但是價錢相對便宜，而且也會有專人導覽（英文解說），讓交換生更好地認識瑞士，因此建議參加。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

（一）German Beginning

老師教得挺好的，不過是用英文教德文（因為世界通用語是英文），建議在台灣還是要先上過德文課，有基礎再去聽會更好。老師上課鼓勵學生開口講出來，這樣才會記得住，有興趣的同學可以選修，看看不同國家的教法。

（二）Intercultural Management for Incomings

這堂課老師們會希望小組的學生都來自各種不同的國家，這樣才能符合課堂的意義，而且接下來幾次的分組，都不會有重複的學生，所以可以體驗不同國家的文化；也會有情境演戲，就是根據職場會出現的情境要學生先去訪問已有在工作的親朋好友，請他們提供一些真實經驗，之後再把這些事情演出來，拍成影片，上課的時候會放出來讓大家一起觀看，老師也會給予建議。

（三）Negotiation Management for Incomings

這堂課會在圖書館內上（在三樓、四樓，一、二樓才是圖書區），其實我很推薦這堂課，雖然老師的口音有些重，但他非常的有經驗，相當厲害。每堂課都會請同學上去進行角色扮演的情境劇，所以上課其實蠻有趣的。我很推薦這堂課，也鼓勵有興趣的同學可以在需要角色扮演的時候舉手參加，這是一個可以訓練自己膽量與英文能力的好機會。

（四）Strategy Management for Incomings

如果英文程度像我這樣的程度的同學（雅思 5.5），其實我不是很建議上這堂課，因為這堂課比較專業些，雖然老師英文程度不錯，但是一些詞彙他可能要想一下，簡單來說，就是他的斷句斷得比較奇怪，所以其實聽起來會蠻吃力的，要很努力才能聽懂他要說什麼，除非你在台灣已經有上過中文課，有基礎，想去聽聽看國外是怎麼上的，那我會推薦你去聽聽看這堂課，因為他的作業其實真的會讓你有被訓練到的感覺（直接給你個案去進行分析，難度中等，老師上課會先帶過一次）。但這堂課老實說比較無聊，實作或小組討論比較少，如果比較喜歡小組討論的同學，我不推薦選這堂課。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

建議在台灣的時候就可以先跟自己的 Buddy 聯繫，彼此間可以先互相熟悉，因為有些住宿的事情，人在台灣其實真的不方便，可以請 Buddy 幫忙處理住宿相關的問題；而到當地後，其實真的就是人生地不熟，唯一可以幫忙的，就是 Buddy。記得要送對方一些台灣的伴手禮喔！因為 Buddy 真的會幫你處理好所有入境的大小事，尤其瑞士是一個在入境很嚴格的國家，一到瑞士後，除了去溫特圖爾的辦事處先辦理正式的居留證（要繳交 164 瑞士法郎的費用），接著才會告訴你還要去一趟蘇黎世的移民局，進行拍照與指紋認證，然後才會把正式的居留證給你，這樣才算是真正完成所有的入境手續。而因為地點其實蠻偏僻、不好找，所以我的 Buddy 還特地帶我走一遍，也手把手地教我該怎麼買火車票和公車票、怎麼看時刻表還有公車路線圖等。

抵達蘇黎世後，我帶了兩個大行李（都要托運的那種），因為我蠻怕冷的，所以衣服帶的比較多，

如果要自己一人帶兩個大行李坐火車其實很不方便，所以我有跟我的 Buddy 講，她說可以請她父親開車載我去宿舍，也很感謝她父親的幫助，讓我一到瑞士後不會因為拖著兩個大行李，而被弄得團團轉。

到溫特圖爾後，如果是坐火車，可以一下站就往右手邊走到車站去內的買：(1) Half price card 跟 (2) 7+。前者就是所謂的『半價卡』，為期一年，在瑞士境內的交通工具（含公車、火車和船等）皆為五折；而 7+，則是晚上七點到凌晨五點這段期間，搭乘瑞士境內的火車可以免費，不過只限 25 歲以下的人才能購買，這樣交通費就會省很多。

若覺得餐費還是很貴，建議趁著週末，與三五好友約一約，坐火車去德瑞邊境的小城市康士坦茲（Konstanz）購買。該市位屬德國境內，使用歐元，但商品份量較多、價格親民，若好好規劃每餐的食量，約可以吃兩個禮拜。其實蠻建議帶個登機箱的，因為買的量如果大的話，把這些食物裝在登機箱，再用登機箱拖回來，可以避免揹太重或提太重或提太多東西；再來就是，還可以再背個包把東西背回來，這樣就不用每個禮拜都要去一趟了，因為坐火車過去的車票也是蠻貴的（來回約要 24 瑞士法郎，約 740 台幣）。

要注意的是，康士坦茲的車站旁有個退稅的關口（下車之後的左手邊，有點不太起眼），因此在結帳時，記得問店家要退稅單，再把退稅單給他們蓋章就行了，之後找一個時間回康士坦茲，就可以跟店家領取退稅的金額（通常都是下次再來的時候順便辦理，要注意商品不可帶回來喔）。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 英文的各項能力明顯提升（含聽、說、讀、寫）

由於我所在的廚房，除了我外都是歐洲或美洲國家的學生，基本沒機會說中文，聽力與口語獲得了很大的提升，特別是在英文字彙的使用上，會更偏向母語人士。雖然剛開始真的很痛苦，但如果是真的有心想把英文學好的同學，建議可以像我一樣，不選與自己的同校同學連號的房間，會有很不錯的收穫。

2. 人脈的培養與建立

通常回國後，與在交換國家認識的朋友就會斷了聯繫，但我因為所處的廚房都是外國室友的緣故，我們有一些革命情感，因為我們會叫彼此起床，一起去上課；也會一起出遊，了解除了蘇黎世以外的其他城市，所以回國後也都會持續聯繫。我還記得其中有一位朋友要回法國的時候，還特地來到我房間跟我道別，真的會很感動。而未來，如果想要到哪些國家自助旅行，他們就會是你很好的地陪喔！

3. 國際視野拓展、獨立自主與為自己負責

與來自世界各國的學生交朋友，像我有時候晚上會跟他們一起去酒吧喝點小酒，或是參加一些他們自己辦在宿舍內的聚會，因為剛開始我的英聽的能力有限，所以我不常說話，就只是聽，久了後，會開始跟上他們，就會開始跟他們聊天，瞭解一下各地的風俗文化或是教育、政治之類的，對於拓展國際視野很有幫助。

因為瑞士位於歐洲的中心，所以去各個地方都還蠻方便的，不過要自己規劃行程。在自己規劃行程的過程中，也會學到很多事情，旅行的過程中會有超出預算的時候（如：火車票、飛機票的變動；臨時想買一些當地特產等）；而自己旅行的時候，公車、地鐵的時間與自身的安全都要自己注意，曾經有一次我到柏林找朋友玩的時間沒算好，到當地時間已經是晚上十點多了，搭了公車後，又因為沒先跟對方確認清楚哪一站下車，導致我半夜十二點一個人在街口走了一段快半小時的路程才到達對方住宿的地點，那個時候是十月底，我還背著大包小包的行李，又黑又冷又累，真的差點哭出來。這也算是一種經驗，幫助我未來在規劃任何事的時候，會考慮得更仔細。

4. 體驗當地的風俗民情

我有幸認識住在當地的台灣華僑，他娶了一位瑞士太太，我也有幸跟他們起共進晚餐，他也跟我說：瑞士的傳統晚餐，就只有麵包、生菜和起司，跟中式晚餐不一樣，他們的晚餐習慣不會有湯，因為對歐洲人來說，湯是主菜的一種，他們習慣喝熱茶，不過我其實還是蠻不習慣晚餐沒有熱湯可以喝，感覺好像少了什麼。另外，超市都會賣很多不同種類的乳酪，每一種乳酪都會有不同的搭配，如：與麵包一起食用的、搭配生菜沙拉的等，可以詢問歐洲的同學，他們會給予很多不錯的搭配建議。

26-5 感想與建議

1. 修課的安排

會建議盡量將課排在連續的時段（如：週一到週三或是週二到週四之類的），因為這樣要安排長時間的旅行比較不會那麼趕。

2. 旅行行程的安排和旅伴要好好挑選

行程的部分，主要是要注意手機能不能有網路可以上網，以防迷路或是各樣交通工具的時刻表查詢，像之前跟同學到英國，臨時起意想去劍橋和牛津，幸好有趕快用手機查詢來回的時間與班次，我們才沒有錯過回程的班機。

旅伴部分，一定要先跟你的旅伴溝通好要著什麼樣的旅館，並且再三確認，因為有一次時間沒確認好，我就先訂旅館，結果卡到我旅伴他們的時間，但是因為太晚退訂，結果只能還我 15% 的住宿費，雖然之後我將此事當作一個經驗，但當下心情實在很糟糕，間接影響我對於接下來行程的期待感。

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



使用同一間廚房的我們，常常會一起在餐廳聊天。



從高處眺望蘇黎世舊城區的美景。



夕陽西下，在蘇黎世河畔所拍的舊城區



學校位交換生舉辦的巧克力工廠參訪活動，可以嘗試各種不同口味的巧克力，再決定要不要買