


姊妹校交換計畫心得

姓名	黃詩怡
系所	企業管理學系
前往交換國家	瑞士
交換學校	西瑞士應用科技大學
交換時間Ex.2021年春季班	2021 春季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>HEG 特別注重團隊合作、實務應用，聽日內瓦大學的朋友們說他們幾乎都只有考試而已，沒什麼報告及分組作業；而HEG的課除了考試外，很多都需要實作，像是行銷課程，教授真的有找幾間業界的公司，分完組、選完合作公司後，真的要去跟他們開會討論、執行，學期總成績評分標準也有一部分是個人Linkedin的完成度，包括內容和人脈網；即便是偏重考試的科目像是風險管理，除了每堂課後的考試外，也不免俗要有幾次小組報告；唯一沒有團體作業的上機課程，幾乎每堂都有作業需要回家預習或練習，並且於隔週隨機抽幾位上台解釋自己的資料庫、作法。每堂課結束教授都會請大家分享自己今天學到什麼，或詢問大家教的內容或節奏可以嗎？教授們都很樂於回答與解決問題，也很善於鼓勵，讓人對學習充滿熱情與動力！雖然每堂課都上好上滿，但不會覺得無趣，遇到的教授們講話都很有趣，也沒看過其他學生睡覺、滑手機，大家都很踴躍回答或提問，這些是我覺得最不同的地方。</p> <p>除此之外，學校也提供體育、文化等很多活動的資訊，本校學生可以免費參加日內瓦大學的體育課程，像 SUP、籃球、瑜珈等，老師跟同學人都超好，也因此有機會認識其他學校的人；有些需要付費但有學生優惠的也蠻值得參加的，像是曲棍球賽、滑雪課、藝文表演等。</p>

<p>宿舍概況</p>	<p>需自己在外租屋/找學生宿舍 以下為去過的宿舍體驗</p> 
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：350,000 機票：89,000 居留證費用：247.- (台幣近7,700) 每月住宿費用：650.- (台幣近20,150) 每月餐飲費：230.- 每月當地交通費：45.- (台幣近1,500) 其他支出：社交、旅行花費</p>
<p>行前準備(申請流程、辦理簽證等)</p>	
<p>● 台灣簽證申請(免費) 建議提前三個月至台北瑞士商務辦事處辦理，需先預約 準備以下文件： 兩寸大頭照*4 (3張貼申請表上) D類簽證申請表*3 護照影本*2，並帶正本查驗 身分證影本*2，並帶正本查驗 近三個月英文財力證明影本*1，並帶正本查驗 最高學歷英文版證明影本*2，並帶正本查驗 兩年內雅思/托福成績證明影本*2，並帶正本查驗 學費繳費證明影本*2 (我交台灣的在學證明) 瑞士學校註冊/入學許可影本*2 親人/保證人擔保同意書*2 CV*2 讀書計畫*2 動機信*2 完成學業後即會離開瑞士聲明書*2</p> <p>● 瑞士居留證申請 疫情期間須在預約時間至OCPM辦理，其餘可直接去辦理 學期註冊證明*1 (welcoming day學校會給) 申請表E*1 (可下載先寫好，或OCPM有表格可填寫) 住宿合約/申請表EL*1 居留證費用247.- (每年可能有變動，可付現或刷卡)</p>	
<p>交換期間</p>	

心得：

除了課程上的學習外，最大的體悟是人脈的重要!除了體會到人脈對在這裡找工作的重要性外，我也藉此獲得了很多不同的體驗、照顧!

像是去朋友的朋友們辦的豪宅派對們增廣見聞;跟著韓國朋友認識的韓國Airbnb老闆娘，帶我去私房景點、無償煮三餐、還一起去給那裡的長期住戶探班吃巧克力;跟著日本朋友去日本祭，在過程中認識了瑞士記者相約去伯恩;跟著印尼朋友去GIA因此認識了在CERN工作的人們，後來他們再帶我們去體驗他們下班後的生活，推翻我們普通人以為他們都是書呆子生活的想像(推薦喜歡喝酒、交朋友的可以去參加GIA的活動!雖然去的幾乎都是UN、CERN的實習生，但也歡迎其他人去交朋友，每次聚會都超級多人，可以認識超多世界各國的人，而且現在的總召剛好是今年剛從HEG畢業的!)最重要的，本來都遇不到講中文的人，因緣際會下竟然認識了一個在日內瓦深耕多年的中正資深學姊，介紹了各種朋友包括台灣在日內瓦辦事處的人給我，讓我有機會參與呼籲WHO影片的拍攝及工讀的機會，後來還提供我暑期免費住宿!等等還有好多奇聞軼事酷體驗，本來因為疫情完全沒抱太大期待的，結果一切都遠超乎我期待!

學期結束後，因為朋友強力推薦及本身生涯規劃，去日內瓦大學上了法文密集課(Cours d'été de français unige)。雖然課程全法文剛開始有點吃力，但不得不說真的進步蠻多，而且很有趣!同學來自各國各行各業，有荷蘭籍印度稅務分析師、日本外交官、委內瑞拉生物工程師、克羅埃西雅飯店行銷人員...等，走在學校也可以到處認識朋友的朋友，很像是一個夏令營!雖然認識的朋友年紀都大我10歲以上，但也因此閒聊的內容不僅更深入而且更多元，也帶我體驗了跟交換學生們不一樣的休閒活動!另外，他們勤奮向學的精神也很值得我學習，有人把年假全部請來上課，有人早上5點起來上班，接著來上早上的課，下午再回去上班，難怪能在日內瓦這個兵家鎖爭之地獲取一席之地。

建議：

• 食
最著名的 cheese fondue、racelette 隨便吃都好吃，差別只有各餐廳用的起司種類不同。除此之外，日內瓦也有很多台灣較少見的正宗異國餐廳(北非、西非、黎巴嫩、秘魯、葡萄牙...等)也都很好吃，事先跟朋友約好的話可以先上網訂位有時會有折扣;路上隨便找相對便宜又好吃的首選 KEBAB，想大吃的話可以平日早上到各星級餐廳吃 Buffet，喜歡吃速食的人可以去 Holy cow 有學生套餐!另外推薦下載 TooGoodToGo，搶救剩食 app，有很多合作餐廳、麵包店、咖啡店等等，先預訂然後在指定時間去拿，大部分都是店家隨機打包打烊前還沒賣出的食物，超級划算!拯救地球不浪費食物，也拯救自己的荷包!
- 超市 -

最常見的在地兩大超市 MIGRO、COOP 價格差不多，MIGRO 販售的自有品牌比較多，特價即期品 COOP 折扣比較多!規模有分，外頭標誌一個 M 的類似超商，兩個 M 的像超市，三個 M 的像量販店。據說因為所得會回饋給瑞士需要幫助的團體，所以售價才比其他常見的德國超市高一點，德國超市分別是 DENNER、LIDL、ALDI，買酒推 DENNER。要大採購或買藥妝的話可以到法國邊境(Annemasse, St.Julien, Ferney Voltaire)去買，跨過邊境物價直接砍半，除了食物只有肉、酒比較有差，其他差不多。要注意的是瑞士超市除了週四小週末會加長營業，其他天都很早就關(17:30~19:30)，只有車站裡的會營業到較晚(21:30)，也是週日唯一會營業的超市

• 衣

冬天溫差蠻大、室內超熱，建議洋蔥式穿衣。很常飄小雨，懶得撐傘的人可以穿有帽子的外套就行。日內瓦不常下雪，路上不會積雪，穿普通鞋子就可以，要去冬季健行的話有一雙防水靴就有很多健行路線可以走，不一定要購入雪鞋或冰爪。

特註:身為在湖邊的城市，氣象預報超不準!!

• 行

SwissPass card:購買 GA、半價、地區卡便會收到一張實體卡，可放在 app 裡更方便購票;在官網或 Gare Cornavin 都可以購買(沒帶證件照可於現場拍攝)

Unireso Pass(Junior):月票 45.-、年票 400.-，日內瓦(zone10)內電車、公車、火車、船都可以無限搭乘，跨邊境到法國要另外買票。單程票分 1 小時、10 分鐘，日票分整日、9am 後;可用簡訊、app、購票機購買，車上無購票機，需於上車前購買

Half Fare Travelcard:年票 120.-、續卡 100.-，境內火車、纜車除了私營的(如少女峰區域)都半價，跨邊境火車也有折扣

Seven25:不需要半價卡就可以購買，新政策平日 7pm~5am、假日 19pm~7am 免費搭乘任何交通工具，可依需求購買月票或年票，月票 39.- 超值得!

註:Supersaver ticket 只能搭購買的班次，跟 Saver Day Pass 都愈早買愈便宜，但不可以退換票;正常退票手續費印象是 16.-

除了纜車外都沒有剪票口，只有隨機上車的查票人員，沒買票第一次被抓到罰金 100.-、第二次再加碼，不少朋友被抓過，只有兩個全身而退，大家還是少冒險。

• 樂

喜歡大自然的人會超愛瑞士，滑雪、健行、水上運動的天堂!SBB 有些瑞士滑雪場的套票，而且日內瓦去 Chamonix 也蠻近，裝備都可以在滑雪場附近租，但瑞士滑雪場沒有綠線，初學者我覺得難度比法國高一點。

SwitzerlandMobility 可以搜尋包括冬、夏季健行、越野腳踏車等各種路線，實際的指標大部分都蠻清楚的，也可以查好路線在 outdooractive 上下載導航以防迷路。

窮學生在日內瓦最大的娛樂除了酒吧、野餐，就是去湖邊了，Jet d' Eau 那邊可以租船，人多一起租不貴，戲水、泡水可以去 Bains des Pâquis、Baby

Plage、Tropical Corner、Cologne swimming area，離開湖邊還有 Rhône，有充氣船的話可以漂很遠，途中感受到的又是不一樣的日內瓦!徒手游的話建議不要游太中間，有幾段水流變很快，可能會來不及靠岸，而漂太遠過了 jonction 有段水會變很冷，聽說每年都還是有意外發生。然後暑假有各種音樂節、湖邊電影院，付費、免費都有。

