

## 國立臺北大學赴外交換心得報告書

交換學校: 瑞士西部應用科技大學 交換於 114 學年度 第 2 學期

|                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 填表人: 劉○芮                                                                                                                                                                                                        | 性別: 女       | 原屬系所: 休閒運動管理學系                                                                                                                          |
| 交換學校系所: 國際商業管理                                                                                                                                                                                                  |             | 交換期間: 自民國 <u>115</u> 年 <u>2</u> 月 <u>16</u> 日<br>至民國 <u>115</u> 年 <u>6</u> 月 <u>20</u> 日                                                |
| 居住處: <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃                                                                                                                                       |             | 住宿費每 ( <input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月 ): NTD_約 26000 (CHF 650)___ 元                                  |
| 搬入時宿舍內已有設備 (請列出):<br>床、床單、枕頭、衣櫃、衣架、書桌、椅子、儲物櫃、垃圾桶                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                         |
| 建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等):<br>衣物、生活用品、洗衣精、個人藥品、衛生紙.....等等                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                         |
| 除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                         |
| 名稱                                                                                                                                                                                                              | 金額 (NTD)    | 備註                                                                                                                                      |
| EX:社團費                                                                                                                                                                                                          | xxxx 元/x 個月 | 以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用                                                                                                                    |
| 宿舍費                                                                                                                                                                                                             | 約 26000 元/月 | 平日有提供早餐, 每兩週會有阿姨打掃房間、換床單                                                                                                                |
| 校園網路                                                                                                                                                                                                            | 免費          |                                                                                                                                         |
| 空調使用權                                                                                                                                                                                                           | 免費          |                                                                                                                                         |
| 水電費                                                                                                                                                                                                             | 免費          |                                                                                                                                         |
| 手機費                                                                                                                                                                                                             | CHF 18/月    | 有瑞士門號、吃到飽網路                                                                                                                             |
| 交通費                                                                                                                                                                                                             | 市區公車免費      | 25 歲以下市區公車免費、火車票另計                                                                                                                      |
| 伙食生活費                                                                                                                                                                                                           | 約 12000/ 月  | 外食較貴, 建議多自己煮                                                                                                                            |
| 每月基本生活費預估:<br>(僅 <b>最低</b> 生活所需費用, 不含娛樂及文教費用)<br>細項(以月為單位)<br>伙食費: NTD_9000___元 (校內食堂)<br>通勤費: NTD___0___元 (從宿舍至學區)<br>宿舍費: NTD_26000___元<br>水電及電信等雜費: NTD___0___元<br>必要教材書籍費用: NTD___0___元<br>其他: NTD_3000___元 |             | 有無取得獎助學金補助:<br><input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (以下免填寫)<br>獎助學金名稱與或補助金額:<br>名稱: 陳藏固交換獎學金<br>金額: 臺幣 10 萬 |
| 建議第一次入國所需攜帶金額: NTD_20000___元 (簡單解釋原因: 如跨國匯款手續費高昂等)<br>直接換成瑞朗, 在還沒開戶前可以先用現金                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                         |
| 機場至學校之交通方式:<br><input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機, 簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員):<br><input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用)<br>先從機場到住宿放行李, 在搭乘電軌至學校 (約 15 分鐘)                                   |             |                                                                                                                                         |

臺北大學國際事務處 2026.04.28. 編 第 1 頁/共 5 頁

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

|                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等):<br>海外遊學打工 (國泰) 5 個約 / 約台幣 5200 元                                                                                                                                                         |  |
| 保險: <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理 ( <input checked="" type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險 )<br>金額: 約台幣 2500 / 月 (其他備註: swisscare 可自行提前處理 )                  |  |
| 簽證: 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證, 是否準備影本等等)<br>建議提早 3 個月申請, 申請簽證不用錢, 但需繳交較多資料 (讀書計劃、離境聲明、申請表格、護照影本等等), 以及要跑 3 次, 第一次繳交資料 (需提前預約), 第二次繳交護照, 第三次領取護照                                                                      |  |
| 其他校方提供使用之服務:<br><input checked="" type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供<br><input checked="" type="checkbox"/> 安排輔導人員 ( <input checked="" type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師 ) |  |
| 有無使用行動電話? 公司與費率方案為何?                                                                                                                                                                                                    |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>有當地電話號碼，CHF 18/月，吃到飽網路</p> <p>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</p> <p>1. 文具書店 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述: 沒去過不確定</p> <p>2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: 在瑞士以 coop/migros 為大宗，附近都有很方便</p> <p>3. 百貨商區 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述: 學校在山上</p> <p>4. 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述: 大概都 20. 關門</p> <p>5. 醫院 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述: 沒去過不確定</p> <p>6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: 校外就有公車站</p> <p>7. 公園 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述:</p> <p>8. 電影院 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述:</p> <p>9. 體育場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述:</p> <p>10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述: 沒去過不確定</p> <p>11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所</p> <p>你(妳)可以留下有助於學弟妹交換期間的相關業務聯繫窗口資訊或自己的聯絡方式：<br/>(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)<br/><a href="mailto:foodlish.rui.0906@gmail.com">foodlish.rui.0906@gmail.com</a> (我的 email)</p> <p>你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：</p> <p>學校不大，教室很容易找到，課程皆以英文授課，我認為不會太難，更多的是自己思考，考試有報告或是手寫。學餐每天都會有變化，因為出去吃不方便，可以吃學餐或自帶。老師們都很友善，有問題直接寄 email 或是到辦公室詢問都可以得到你想要的答案。I</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>交換心得感言 1500 字：</p> <p>(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)</p> <p>出發前需準備較多資料，第一英文能力要 B2，再來是銀行以及電信還有學校要的相關資料，當時很擔心也很緊張。抵達後，要前往移民局辦理居民證，也有點麻煩，因為需準備資料，而且要拖比較久的時間。但很快就能適應當地的生活，在日內瓦生活很方便，沒有地鐵，都是以公車或是電軌為主，週日很多店家沒開，可以先準備好糧食。</p> <p>另外，日內瓦到法國邊境很方便，也很快，可以到法國邊境的家樂福採買，較便宜。瑞士整個都很漂亮，從學校往外看就可以看到美麗的山，到了春夏天，天氣會很好，不會很熱，很舒服，湖邊都很清澈。在瑞士的水可以直接引用，完全沒有味道。</p> <p>雖然物價很高（唯一缺點），但在瑞士生活很安全，也很乾淨，路邊都有垃圾桶，空氣品質也很好～瑞士的超市有 coop / migros / lidl / aidl，前兩個東西比較多，是瑞士本地的超市品牌，後兩個價格比較便宜，但不是很常見。</p> <p>瑞士不屬於歐盟，因此不能用歐元，使用的是瑞士法郎（CHF），大概 1:40 左右，可以在匯率好的時候先換一點帶入境，以備不時之需。歐洲交換生的銀行多用 wise / revolut，我自己是使用後者，申請很方便，也可以直接在 app 裡換匯，如果有跟朋友分錢也可以直接轉，每個月也可以在提款機領取現金，但有限額，唯一缺點是回台灣後就沒辦法使用了，因為它不支援台幣，所以裡面的錢要花完或是留在裡面。</p> <p>最後，很開心能到瑞士這個高級、高品質的國家進行交換，不管是周遭生活或是當</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

地人都很好，不用擔心任何問題，課程方面也很友善，如果本身是商學院的學生我認為不會太艱難，許多課程都與台灣的不一樣，很有趣，也真的可以學到東西，在歐洲更強調的是發言，以及思考，不會有太多的理論，更多的是讓學生發揮以及討論，這是與台灣比較不一樣的。

修課心得：

在瑞士日內瓦管理學院（HEG Genève）的這學期，不僅是一場文化體驗，更是一次高強度的學術洗禮。這學期的選課涵蓋了**專案管理、數據分析、品牌策略與語言學習**，結合理論思維與密集的實務操作，讓我深刻體會到歐洲商管教育對於「學以致用」與「團隊協作」的重視。

在 **Business Analytics（商業分析）** 課程中，學習步調非常紮實。每週的實作作業逼著我必須在短時間內掌握不同的數據分析工具與模型，並練習如何從龐雜的資料中提煉出有價值的商業洞察。期末的小組報告更是一次實戰，我們必須利用整學期學到的分析工具，針對真實的商業情境進行建模與預測，這不僅鍛鍊了我的硬實力，也讓我看見數據如何真正驅動決策。

而 **Project Management Method（專案管理方法論）** 則提供了堅實的框架。這門課透過兩次嚴謹的考試，全面檢驗我們對於專案範疇、時程、成本及風險管理的理論掌握。這讓我學會用系統化的視角去審視一個專案的生命週期，並理解在面對不確定性時，如何做出敏捷的調整。

**Led-Brand Purpose（領導品牌宗旨）** 是我個人非常喜歡的一門課。課程探討企業如何透過明確的「存在宗旨（Purpose）」來發揮社會影響力並建立品牌護城河。這門課的挑戰在於期末同時包含小組報告與個人報告。在小組報告中，我和來自不同國家的同學激盪想法，分析跨國企業的品牌策略；個人報告則讓我能靜下心來，深入論述自己對特定品牌核心價值的見解，大幅提升了我的獨立思考與策略論述能力。

为了更好地融入在地生活，我也選修了 **French Beginner（初級法文）**。從最基礎的發音、日常問候到生活點餐，法文課不僅是一門語言工具，更是我探索日內瓦這座法語城市的鑰匙。在課堂上與教授、同學的互動中，我也體會到了法語文化的優雅與細緻。

回顧這學期，最大的收穫莫過於「團隊協作」能力的蛻變。在多門課程的期末小組報告中，我的組員們擁有截然不同的文化背景、思考邏輯與工作習慣。從初期的磨合、溝通，到後續如何截長補短、有效分配任務，這個過程讓我學會以更開放、包容的心態去聆聽多元聲音，並在跨文化團隊中發揮影響力。

這段交換時光為我構築了更全面的商管視野，無論是高密度的每週實作、嚴謹的理論考試，還是探討品牌本質的報告，都成為我未來職涯發展的堅實養

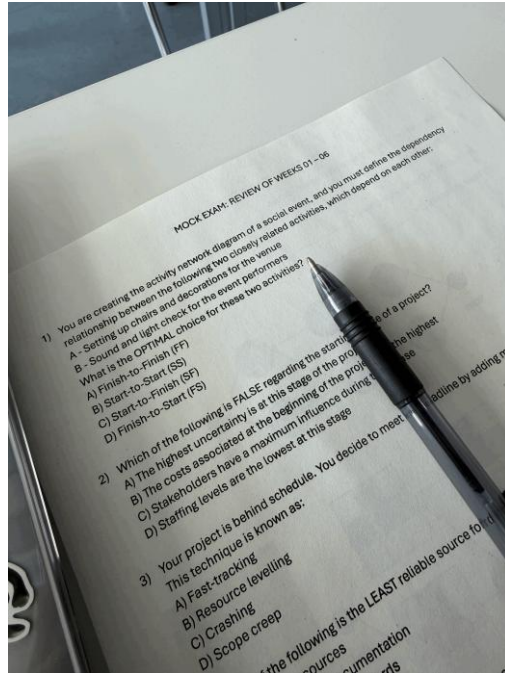
分。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: coop 超市，裡面應有盡有



簡述: 其中一門課的考前練習，皆為選擇題



簡述: 交換生餐會，可以認識來自世界各地的朋友



簡述: 某一次的學餐，是特別的魚肉馬鈴薯配上豆豆，蠻好吃的



簡述: 宿舍平日提供的早餐，可以省一餐



簡述:厄希嫩糊途步健行，超級漂亮，瑞士每一個地方都很漂亮