

瑞士洛桑大學 交換心得

110.01-110.02

外交四 陳姿杼



壹、行前準備

（一）提名和申請

大概3月的時候，需要透過國合處向洛桑大學提名和線上交申請資料，需要交的資料國合處會公告在官網上洛桑大學的網頁那邊，我當時有幾個表格要填，還有讀書計畫、簡歷、英文成績單、推薦信，我那時候資料都可以用email交，**要記得上去國合處網頁看相關資訊！**之後洛桑大學那邊會寄來很多指示跟文件，記得詳細閱讀跟照做，有問題都可以寫信去問Olivier，他是交換生的聯絡窗口，有問題他都很熱心回答，基本上出發之前的所有事項都是用email聯絡，**請務必記得定時查看信箱**，照著做就沒有問題了。

（二）簽證

向洛桑大學提交申請資料之後，其實就可以開始著手準備簽證了，因為要準備的資料不少，加上需要等一段時間，建議可以提前準備，等到收到洛桑大學寄來的入學證明email之後，就可以打電話去瑞士商務辦事處預約了（沒錯！要先預約！）。要準備的資料每年可能不太相同，必須去瑞士商務辦事處的官網確認，有問題都可以打去問，我那時候需要的資料有：

1. 三份D類簽證申請表：在辦事處的官網下載填寫。
2. 護照影本
3. 身分證影本
4. 兩寸照片4張：其中三張分別貼在三份簽證申請表上，另外一張當時辦事處人員只有看一下就還給我了。
5. 入學通知：洛桑大學會以email寄給你。
6. 英文版政大在學證明
7. 動機信
8. 讀書計畫
9. 自傳
10. 繳費證明：因為交換生不需要繳瑞士的學費，所以要出示不需繳學費的證明，我是請洛桑大學那邊幫我寫在入學的letter裡。
11. 財力證明、對帳單、財力擔保書：需要至少台幣100萬元，如果帳戶不是自己的，需要另外有財力擔保書，這個部分網路上有不少格式可以照寫，記得最後要加上日期跟簽名。
12. 英文成績單
13. 離開瑞士聲明書：手寫並簽名。

看起來很多但其實都不難準備，打電話去預約後，到了現場就直接交資料，辦事處人員會跟你聊天，也會簡單用英文問你幾個問題，整體來說不需要擔心！

繳交完資料之後，就等待通知，表定上需要6-8週，但我那時候大概在第5週的時候打電話去問進度，發現其實已經通過了，我卻沒接到通知，身邊幾個朋友都有這樣的情況，所以建議大家**如果太久沒收到可以去打電話問問看進度！**通知簽證過了之後，會需要去繳交護照，並把護照押在那邊幾

天，之後再去拿回來；也可以請他們幫你寄掛號回家，需要額外100元的費用，會把簽證貼在護照裡，拿到護照後簽證申請就完成了！

（三）其他行前準備

可以先加入“Taiwanese in Switzerland”還有「我們在瑞士法語區講中文」的臉書社團，然後多準備幾張大頭貼帶過去，到了當地需要申辦一些文件需要用，也要記得帶轉接插頭過去，可以上網看瑞士的規格，然後再帶一個萬用插頭，到各國旅遊時可以用。

另外，大約在七月的時候，ESN（學生組織）會寄信詢問有沒有需要buddy並填寫表單，蠻建議大家可以去申請的，我的buddy給了我很多幫助，我瘋狂地問她很多問題，她也在一開始幾天帶我去很多地方採買、認識交通，我們後來也變成不錯的朋友。



貳、當地生活

（一）居留證

我住的這個區可以用線上辦理，我是先在網上填了表格，送出之後過幾天會收到需要你寄其他資料的email，資料包括護照影本、簽證影本、大頭照、租賃證明、學校最終註冊證明、還有要填一份抵達報告跟簽名，我是全部用電子檔透過email繳交。

之後過了大概一個月，收到需要我繳交30CHF作為在洛桑註冊的費用的帳單；而後又過了一個月，收到實體信告訴我要上網預約去拍照、按指紋和簽名的時間，地點就在flon捷運站旁邊而已，當天也需要繳交20CHF。而後大概過了一個禮拜，我收到一張通知要我去郵局領信，寄來的就是居留證了。

時程上在抵達洛桑到收到居留證中間隔了兩個多月，而秋季因為是學年的開始，申請的人比較多，所以受理案件要等久一點，有碰到春季才來交換的人則是蠻快就收到居留證了！

（二）銀行

我並沒有在瑞士開戶，這邊絕大部分的事項都能透過信用卡或Apple Pay付費，如果需要現金的話，也可以開通金融卡的國外提領功能，只是需要手續費，在車站、銀行附近都有提款機，基本上不是什麼大問題。繳房租的方式是每個月會透過email收到帳單，再到火車站Lausanne Gare附近的郵局La Poste支付現金、或到宿舍附近超市裡面的La Poste櫃檯用debit card繳錢。怕麻煩的人也可以開通銀行帳戶後，直接線上掃Qrcode繳錢。另外，如果想要換歐元或其他貨幣的話，洛桑車站的SBB櫃檯就有可以換錢的地方，匯率我覺得還可以，蠻方便的。

（三）電信網路

我自己直接帶了一年份的網卡去瑞士，並沒有在當地辦門號，因為學生打電話的機會不多，現在聯絡事情也大多是透過email，去其他國家旅遊也可以直接使用。不過也有朋友是到當地辦門號，旅遊的時候再另外開漫遊，兩種方式都不錯，可以選擇適合自己的方式！

（四）宿舍

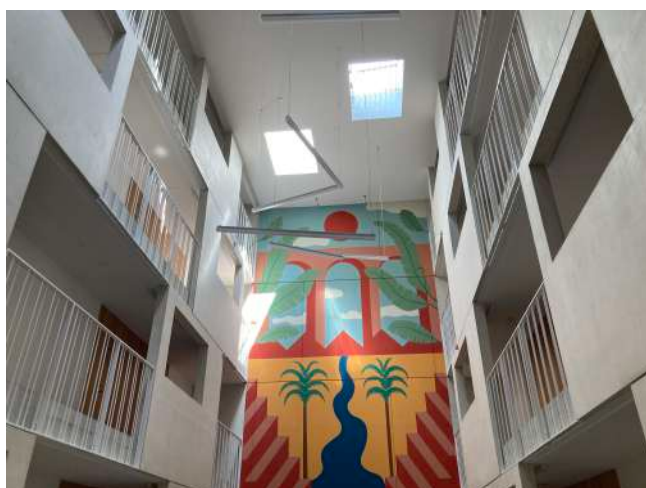
大概在六月底七月初的時候會收到宿舍的通知，需要先去註冊帳號並確定你要住宿，基本上跟著email裡的指示就對了，交換生都會有**保證住宿**，這點不用擔心。洛桑大學是跟FMEL配合，在整個洛桑大概有超過十棟的不同建築可以選擇，很重要的是**先搶先贏**！建議在這之前可以先上網看看房型跟建築，排好幾個志願序，並且儘速點進你想住的建築和房型。之後會請你在時間內匯保證金過去，由於是跨國匯款，需要比較長的時間，如果太久還沒有收到已經匯款成功的通知，可以寫信到FMEL去問。對方確定收到款項之後會寄信通知，然後便是在抵達日至少五天前要告訴他們入住的時間，才能安排拿鑰匙、check-in等事項。

我住的是Square的shared flat，有個人廁所，要和另外三個人共用廚房和客廳，就像分租公寓的概念，一個月是630CHF。另外同一棟還有studio，就是包含個人廚房的套房；而其他建築還有共用廚房和共用廁所的房型、或是個人廁所但是要和整層樓大約10幾個人共用大廚房的房型。

Square的地理位置是在學校和市中心flon的中間，但又稍微靠市中心一點，搭metro兩站、甚至走路就會到，離學校其實大概也只要15分鐘，都在同一條metro線上所以很方便；距離最近的站Montely走路大概7分鐘，從捷運走到宿舍的路上就有超市Migros，整體來說非常方便。

宿舍生活要注意的大概就是垃圾分類以及洗衣服了。宿舍的樓下都有統一丟垃圾和回收的地方，但是這邊的垃圾袋是要收費的，必須去超市買專用垃圾袋（要到收銀櫃檯問才有，是不會擺在架上的）；回收的部分，我們這棟宿舍只有紙類、玻璃、和廚餘的回收，其他像是鐵鋁罐、寶特瓶、塑膠類必須拿去超市門口的回收區回收。

洗衣機是整棟共用，洗一次衣服是2.9CHF，烘衣服不用錢；洗衣機是配合Allthings APP在運作，一開始註冊之後會給你一組personal code，之後要洗衣服時，就去旁邊的機器輸入你的code就可以使用了，儲值也是在網路上儲值，也可以透過APP看現在有沒有人在使用洗衣機，蠻方便的。



（五）保險

瑞士有強制的醫療保險，加上疫情期間，不管是要打疫苗、快篩、看醫生，都需要出示保險卡，我在出發前兩個禮拜就先上網辦保險，在這之前我就先寫信去問Olivier有沒有建議或合作的保險公司，最後是辦Evasan的學生保險，所有程序都能在網路上辦理，也許多不同的公司和方案，大家可以選擇自己適合的。

（六）交通

在瑞士境內最重要的就是火車SBB，要在這邊待上好一陣子、並且有計劃到處玩的話，一定要買半價卡（half-fare card），我購買一年是120CHF，在火車站就可以買，基本上之後買火車票就是半價，並且可以綁定app：SBB Mobile，之後買票就可以直接透過app刷信用卡買，查票的時候出示

app裡面的購票就可以了，同時，app也可以查詢並一起購買火車、捷運、公車、電車、船、齒軌列車、纜車等等的路線，非常方便。

還有就是seven25卡，購買之後那個月只要晚上7點到早上5點這段期間搭車都不用錢！我自己是只有當月要出去玩比較多次、並且確定會在晚上7點之後搭比較多次火車的月份才會買，並沒有每個月都買，一個月是39chf（之前有碰到特價只要29chf的），大家可以自己斟酌計算一下。

另外，在洛桑境內需要的就是公車和捷運的定期票（zone11和12），一樣在火車站就可以買，之後就可以無限次搭乘捷運和公車，上下車都不用買票、刷票，我買一年是468CHF，對於在洛桑境內往返學校、市中心等等來說算是回本的！如果沒有要交換這麼久、或是搭乘捷運和公車次數很少的人也可以選擇一個月一個月買，或是每次要搭車之前再買票，不用一定要買一年的定期票，印象中這樣的話一個月是52CHF，大家可以自己斟酌。

在瑞士搭乘火車、捷運、電車、公車等交通工具是不需要經過刷票閘門的，因此會碰到查票人員，特別是在火車上，建議大家千萬不要僥倖逃票，被抓到的話罰款非常高昂，實在不值得；搭乘捷運、公車遇到查票的機率就很低，但還是建議大家不要逃票！還有，歐洲的交通工具大多上下車是需要自己按開門的，不要傻傻地想說門怎麼不開就坐過站了！

（七）超市

吃的東西大多在超市解決，在瑞士最常看到的就是Migros和COOP兩家超市，不過兩家超市會賣的東西不太一樣，大家可以自己去逛逛，也有比較便宜的超市Denner、ALDI、和LIDL；另外，在市中心Lausanne-Flon也有中國超市美佳和日本超市Uchitomi，會看到一些熟悉的亞洲食物，像是泡麵、拌面、咖哩塊、零食等等，flon捷運站旁邊的kony bubble tea也有台灣的零食和拌麵；此外，市中心也有非常大間的Migros，幾乎能買到所有生活上的必需品，包括熱水壺等電器；而COOP City和Manor則比較像是百貨公司。

當然也可以選擇餐餐外食，但是價格不便宜，一餐大概要15–20CHF起跳，偶爾才會去外面吃一次飯。不過洛桑大學的學生餐廳有比較平易近人的餐點，一頓午餐大概10CHF，中午可以去用餐，在校園內的很多建築都有餐廳，每天會有不同的餐點，比較熱門的應該是Geopolis的餐廳，據說是其中最好吃的。也可以自己帶便當去微波，餐廳裡面有不少微波爐。

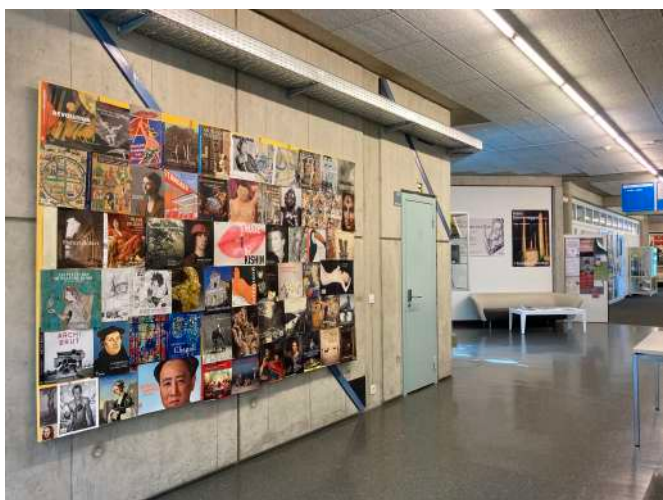


（八）選課

洛桑大學選課是在開學之後，前三個禮拜都可以到處聽課然後再註冊，**每個學院的註冊系統和方式都不大一樣**，需要注意。大四或大五的交換生可以去修他們碩士班的課，另外，雖然我註冊的交換系所是HEC商學院，但是也可以去修其他學院的課，我畢竟交換一年，再加上獎學金有最低學分限制，所以也修了不少課。

其中我蠻推薦上法文課的，可以自由選擇不同程度的法文課程，有開給從來沒上過法文的A0，也有其他A1-B2等等的課程，每個程度又包括不同的課程內容，有主攻文法的、或是語言交換的，非常豐富，學下來真的很有成就感。

除此之外，我在一年中也上了文學院的Introduction to Gender Studies，還有HEC學士班和碩士班的課程：Unethical Decision Making_Basic、Judgement and Decision Making、Environmental Crisis and Societal Change，以及語言中心開設的Writing Skills for Bachelor and Master Students。洛桑大學的語言中心（Centre de langues）有英文、德文、西班牙文等除了法文以外的語言可以上，達到指定課程要求之後一樣會有學分，不過是另外給予證書，不會寫在成績單裡，蠻推薦大家可以來上語言中心的課，大部分都是小班制，可以增進其他語言的能力，我自己在這一年收穫最多也最喜歡的課程便是英文寫作課。



（九）離境

退租離開前的至少兩個月，要告知宿舍你要租到什麼時候，之後宿舍會寄確認信給你，並且提醒一些離開前要辦理的事項，像是必須向瑞士宣告departure、提早約離宿檢查時間等等。離宿當天會有離宿檢查，有朋友便是因為被認為沒有打掃乾淨而被罰了錢。

（十）花費

除了必要花費（房租、保險、居留證、交通卡）之外，生活方面的花費便是因人而異，包括剛到當地可能需要添購一些小家電、鍋碗瓢盆、寢具、以及之後的日常用品、衣服、食物等等，再加上旅

遊花費，也會因為去的國家、天數、和人數等而有所不同，平均下來每個月的總共花費大約是60000-70000台幣左右，我自己有申請到獎學金，所以有多少補貼一些。

參、總結

瑞士的治安相當不錯，基本上可以不需要太擔心；這裡的人民素質也很高，過馬路時只要看到有行人感覺要過斑馬線，汽車就會主動停下來禮讓你；風景更是不用說，這裡真的非常、非常漂亮，是照片拍不出來的漂亮，看過瑞士之後真的到其他國家看山看湖都覺得還好XD 簡單來說，除了貴以外，我覺得沒有什麼不好的地方，太喜歡瑞士了，生活一年下來真的變成我的家了。

獨自在這裡生活的一年非常的自在舒服，身心都成長和富足很多，真的不虛此行，此生說不定也不能再有這樣療癒的生活了。鼓勵大家好好享受在這裡的日子，想整天待在宿舍也可以、想天天出去玩也可以，過自己喜歡的生活最重要！

希望這篇心得對未來要前往瑞士、或是正在猶豫交換學校的人在日常生活上有所幫助，祝大家一切順利！

