

國立清華大學出國交換生成果報告書

姓名	張睿真
系 所	材料科學與工程學系
學號	107031245
研修國家及學校	瑞士蘇黎世大學
研修系所	Biochemistry
出國及返國日期	2022.02.07-2022.07.27
修讀學分總數	12 ECTs

格式：

字數約 1,000 字，內文請至少加入 4 張照片說明(總檔案勿超過 8m)

內文依序為:緣起、研修學校簡介、國外研修之課程學習(課內)、國外研修之生活學習(課外)、研修之具體效益(請條列式列舉)、感想與建議、獎學金受獎者請於首頁及尾頁提供影片連結網址。

一、緣起：

出國交換一直是我大學期間想要完成的里程碑之一，除了想要踏出固有生活圈挑戰自我、體驗異國文化外，也想趁著學生時期相對單純的身份好好探索這個世界。秉持著對東西方教育差異的好奇以及對歐洲大陸的嚮往，我選擇在大四下前往瑞士的蘇黎世大學進行交換，回頭看這大概是我做過最正確的決定之一。

二、研修學校簡介：

瑞士的蘇黎世大學(以下簡稱:UZH)是一所歷史悠久的綜合型大學，也是歐洲大陸的名校之一，共出過 12 位諾貝爾獎得主，其中愛因斯坦就是在這裡完成博士學位的。

有趣的是，就像清大與交大校區由一條「清交小徑」連接而成，蘇黎世大學與隔壁蘇黎世聯邦理工學院（以下簡稱:ETH）的主校區也連在一起，穿越 ETH 的學生餐廳就能抵達 UZH。ETH 是一所理工名校，在 2021 年的 QS 世界大學排名中排行全球第 6，更享有「歐陸第一名校」的稱號。

UZH 總共有三個校區，主校區位於蘇黎世的市中心擁有絕佳的地理位置、如同古蹟般的建築及俯瞰整個蘇黎世的風景。Irchel 校區則離主校區約十五分鐘車程，所有生物相關的系所都在 Irchel 校區上課，因此我主要的課程都在這裡上。Irchel 校區景致優美位於一個公園內，學校有自己的溫室及農場，農場裡有實驗用的動物運氣好的話可以看到羊駝。另一個校區則是資工系、心理系上課的地方。



左圖為 UZH 主校區，右圖為從 ETH 觀景台可眺望蘇黎世全景。

三、 國外研修之課程學習(課內)

由於 UZH 並沒有材料系，所以我在交換期間屬於 Biochemistry 的學生（學校可以讓你自己選擇要屬於哪一個系之下）。大四下交換的好處就是沒有修課的壓力，因此體會到了生平第一次完全根據興趣選課的快樂。

UZH 與 ETH 兩校如同姐妹校般往來密切，兩校學生都可以互相選擇對方學校的課程並獲得修課證明。ETH 的盛名使許多 UZH 的學生會選 ETH 的課，而 ETH 的學生則可以在 UZH 修習商學院、人文學院等 ETH 沒有開設的課程。

因為我只能選擇全英語授課的課程，因此我上的課大多都是研究所的課程，難度跟強度都蠻高的，打破了聽之前學長姐說交換可以輕鬆讀書的印象。除了語言的差異外，課堂結束後學生們會用手指關節敲打桌面，以表示對老師的感謝類似於鼓掌的概念（聽說這是一項在德語德語地區的傳統）。另外，也蠻推薦大家選修 UZH 或是 ETH 開設的德文課程，除了可以學習一些必備德文句型更融入當地生活外，也是認識其他國際學生的管道之一。

四、 國外研修之生活學習(課外)

- ◆ **風俗民情：**瑞士與德國、法國、奧地利、義大利相連接，使瑞士境內擁有四門官方語言，而其中德語區的佔地與人口數最多，蘇黎世也位於德語區內。德語國家的共通特色就是治安好、乾淨、守秩序，但人與人之間相對也比較有距離感，這點在瑞士也不例外。在瑞士遇到的人可能不會像刻板印象中的歐洲人一樣熱情，但普遍來說大家都很有禮貌也很守規矩，我覺得以留學來說是再好不過的選擇，至少我半夜走在路上從來不會感到擔心或害怕。而治安好到什麼地步呢？舉例來說，有一次日本室友 R 把書包、耳機忘在公車站忘了拿，回家發現後瑞士室友 I 說：「明天再回去拿吧！你在瑞士，沒有人會偷你東西的。」。

- ◆ **食：**瑞士的食物..嗯只能說不是很合我的胃口 ^ ^ 除了不似台灣那般豐富的飲食文化，這裡的超市也不像 7-11 有賣各種可即時食用的餐點，路上也沒有隨處可見的小吃攤啊飲料店的，且外出用餐非常昂貴(珍奶一杯 NT\$200up 麥當勞冰炫風 NT\$120)，因此學會下廚便成了一項必備的技能。如果想做亞洲菜的話不必大老遠把泡麵、滷包、豆瓣醬等等帶來，基本上亞洲超市都有賣只是價格不便宜就是了。如果真的是料理黑洞，可能就只能靠超商的冷凍披薩、微波食品還有學餐生存了。



左圖為從廚房黑洞晉升為小廚娘的代表作，右圖為瑞士知名餐點 Cheese fondue。

- ◆ **衣** 瑞士的氣候誰也說不準，最好帶齊一年四季都穿得到的衣服。在 2022 的四月，我在一個月內經歷暴雨後下雪、也體會了逼近 40 度的酷熱，套一句瑞士人常說的話「四月的瑞士沒有人知道會發生什麼事」。除了沒什麼百貨公司可以逛街，瑞士的高物價也是眾所皆知的，因此如果需要大採購或逛街的話，大部份人會選擇搭一個小時的火車到距離最近的德國境內一個叫 Konstanz 的城市進行購買。
- ◆ **住：** UZH 沒有提供學生宿舍，在瑞士所有 28 歲以下的學生都可以申請住在 WOKO 提供的住宿內。每一個 WOKO 建築的設計都不一樣，但大家都有自己的房間不需要與室友同住。有些 WOKO 像飯店一樣在一條走廊上有很多單人房，整棟共用一個交誼廳及廚房，而我住的 WOKO 則是偏向家庭式的。我們那層樓有兩個 flat 相當於兩戶，我這戶中有十一個人，共用一個廚房、一個客廳、三間廁所及三間衛浴。房間內的配備還蠻齊全的，只

要記得帶轉接頭就好。因為大家的作息都不一樣，基本上沒發生過想上廁所或想洗澡時沒有閒置廁所的情況。十一個人當中，含我在內共有三個交換生，其他國際學生則分別是來瑞士讀大學、碩士、博士等，甚至也包含瑞士本地外宿的學生，所以有些人已經在這裡住過很長的時間了。我交換期間最好的朋友主要是我的室友們，從學校回來後我們會一起煮飯、吃晚餐、在客廳看電影、玩 switch 等等。



左圖為房內設置，右圖是為日本室友慶生的照片。

- ◆ **行：**初來乍到瑞士最重要的一件事就是趕緊去辦 Swiss pass 以及 Half fare card，有了這兩張卡在瑞士境內基本上就暢行無阻了。瑞士的交通工具主要是公車 Bus 以及電車 Tram，如果想要跨城市旅遊則可以搭火車。這裡的大眾交通很方便也很準時（比新竹方便），想要靠公車、電車生活是沒問題的。要注意的是這裡的票都是榮譽制，警察會不定時的上車查票，第一次被發現沒買票會罰台幣三千元左右，罰金會隨著次數而提高，因此大家一定要記得每個月延長 Swiss pass 的期限。
- ◆ **娛樂：**和台灣相比瑞士的娛樂可以說非常少，這裡的人大多比較崇尚戶外活動（連從夜店回家都寧願走 40 分鐘）。冬季的時候可以去滑雪、玩雪橇（恐怖），體驗在台灣無法進行的極限運動，夏季則可以去湖裡游泳、烤肉、玩沙灘排球。建議如果要玩冰上

運動且沒有相關經驗的人，一定要備齊適合的裝備並跟有經驗的人一起去，你會發現每次假期結束後學校都多了很多打石膏的人。學校的體育中心 ASVZ 是我回台灣後最捨不得的事情之一，ASVZ 開設很多免費且有趣的課程，我固定有在上的有瑜珈、皮拉提斯及 TRX。學校的體育資源非常好，健身房及健身器材堪比健身工廠等級，且師資優良。除了戶外活動外，這裡的學生喜歡在週末時舉行一些 home party，通常是去其他的 WOKO 住宿或是我們這棟的其他 flat 參加。Home party 就是考驗社交能力的時刻了，因為每次會遇到的人都不一樣可以練習跟陌生人尬聊的功力，也可以找三五好友一起參加減緩焦慮感。大致上由很大聲的音樂，很多酒精，迪斯可燈以及 Beer Pong 組成。



由上圖左至下圖右分別為：前往愛的迫降拍攝處、體驗滑翔傘、至瑞士法語區旅遊、參加派對、上 ASVZ 的 TRX 課程。

- ◆ **關於網路：**我在一落地後便在蘇黎世機場內的電信公司（Swisscom）辦了一張當地的 sim 卡，為期半年，擁有瑞士的號碼還有無線上網。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- ◆ 開拓視野，增加國際觀。
- ◆ 體會東西方民情之不同，兼容並蓄。
- ◆ 遠居異鄉，培養獨立生活的自理能力。
- ◆ 促進國際交流，認識來自世界各地的人才。
- ◆ 了解台灣的小，也看見台灣的好。

六、 感想與建議

縱使不捨，但如夢一般的交換也得畫上句點了，畢竟在最好的時候結束才可以回味無窮。很慶幸人生中有半年不必汲汲營營的奔向哪裡，只需要將每一天過的很用力、很盡興就可以了。將在台灣的壓力及束縛拋諸腦後，在這裡接觸到的刺激使我重新審視自己正在做的事情，回歸本心思考未來的方向。我感謝我在交換期間遇見的所有人事物，也感謝清大國際處在過程中給我的幫助，也謝謝學校提供我這一次交換的機會。