

# 台灣聯合大學系統學生出國交換計畫心得報告

年度	學校	姓名	出國交換學校	交換方式
107	陽明大學護理系	陳亭安	瑞士伯恩大學	學期

## 一、 目的 (Purpose)

出國交換一直是我從大一就醞釀的夢想，過去透過參加交流活動、接待外國同學的過程，看見這些外國學生不同的生活經驗與價值觀，讓我更想要出國看看究竟不同的環境是如何成這樣的結果。求學階段我也努力不自我設限，除了自己學習的護理專業領域外，我對於人文方面的學科如心理學、社會學也都同時感到興趣，在醫院實習的過程中，更讓我領略到了跨領域知識對未來工作時解決問題的重要。這次我選擇到伯恩大學交換，一方面是因為該校以醫學、自然、人類科學研究著稱，我相信可以幫助我在跨領域方面的學習，另一方面瑞士的自然景觀、高度發展的醫療及金融領域也是我所想要一探究竟。

很幸運在去年十月的時候得知自己錄取台聯大的交換活動，可以到瑞士交換一個學期。

## 二、 過程 (Visiting Details)

伯恩大學主要以德文授課，但仍有英文、法文、西班牙文的課程。我所選的課以自己較有興趣的人類學、藝術史為主，都是以英文授課。在歐洲的學分是以 ECTS 計算，一個 ECTS 約是 25-30 小時的課程時數(也包含學生在作業上可能花的時間)。我最後選擇修習兩堂課、旁聽兩堂課。

### 1. Introduction to African Art & Architecture

這是一堂 proseminar 的討論課，總共 6ECTS。針對不同地區的非洲藝術像是貝南王國、剛果，探討他們象徵權力、信仰的物件在文化上所代表的意義進行討論。課程很大一部分也在討論歐洲人與非洲人的接觸，對藝術品產生的影響，我們該以甚麼樣的眼光看待非洲藝術。每週有 3-4 篇文章要閱讀，文章難易度不均，大部分是好理解的。各週會有一組同學帶大家進行討論。有

一堂課我們到 Basel 的文化博物館裡參觀，討論物件的空間擺設可以帶給參觀者怎麼不一樣的視覺感受。這堂課沒有考試，評分標準包括討論課上的表現，還有三分關於視覺分析、紀錄片分析、美術館評論的作業。

## 2. Study Trip ÄK: Berlin Museums

這是 Introduction to African Art & Architecture 這堂課延伸出來的校外教學課程共五天四夜，最後可以拿到 4ECTS。伯恩大學對於修藝術史的同學規定每人至少要有 2ECTS 的 excursion credits。在柏林的其中三天我們參觀了博物館如伯德博物館(Bode Museum)、新美術館(Neues Museum)、佩加蒙博物館(Pergamonmuseum)等，每位同學需要針對其中一個美術館或是一個指定的作品進行 15 分鐘的報告，老師會提出一些問題大家進行討論，有時候也會分組對於喜歡的作品或是空間進行分析。有點像是在博物館裡進行討論課。每天的課程從早上九點開始一直到下午六點結束，結束後大家會一起吃飯或去買啤酒享受柏林的生活。這堂課與瑞士同學朝夕相處了五天，讓我有更多的機會認識他們。因為並不是所有的內容以英文為主，常常英文德文夾雜，我也感謝老師同學熱心幫我翻譯，是交換我最喜歡的課。

以下是我旁聽的課

## 3. Contemporary Latin American Cinema: Inherited Pasts, Imagined Futures + Visioning

這堂課是人類學 seminar 課程，共 5ECTS，一次上課一共四小時，中間會有大約四十五分鐘的午餐時間。課程前半段會看一部拉丁美洲相關的紀錄片，後半段會針對紀錄片以及該周閱讀的文章進行討論。我覺得老師非常鼓勵學生發言，對於學生的回應也會適時給予回饋。學期中必須要針對六篇閱讀的文章書寫 critical response paper 約 800-1000 字左右，期末要交一篇 6-8 頁主題性的文章(後來老師取消了這個期末作業)。因為每週閱讀的文章都比較艱深難懂，有一些關於視覺影像及歷史的專有名詞必須要下很大的功夫去理解。

## 4. Scientific Photography of Archaeological Objects 1

這堂課是隔週上課，只有五堂課，每堂課約三個小時，一共 3ECTS。前兩堂

課是在介紹相機發明的歷史，還有單眼相機以及燈光的理論應用，後面三堂課是到攝影工作室學習操作相機、腳架、閃光燈，思考如何讓考古物件可以在影像中不失真且立體的呈現，並且用 Adobe lightroom 調整圖片光線。作業是兩篇 6-8 頁針對理論課的上課內容進行特定主題的討論，課程結束前也必須繳交三個拍攝考古物件的作品。

## (二)課外活動

我在學期中參加很多當地的交換生組織 ESN(Erasmus Student Network)的活動，像是 Pub crawl、International dinner、爬山等，從活動中認識了不少瑞士學生及來自世界各國的交換生。伯恩市區裡有很多公園空地'可以野餐，天氣轉暖後在阿勒河邊到處可以看到當地人和家人朋友烤肉，很多時候交換生也會相約一起享受這樣的文化生活。瑞士境內也有很多規畫很周詳的登山健行路線，告示牌都標示得非常清楚，網路上也很容易搜尋不同運動強度的路線。平時我也喜歡利用假日和其他交換生相約出去走走。

另外學校也有免費的體育課可以上，只要出示學生證，不管上什麼課，舞蹈、瑜珈、球類運動都是免費的，有些課只要在網路上公布的時間上去就可以了，有些需要事先預約。大部分是德語授課，但跟著老師和同學們的動作基本上不太會跟不上，我有上過排球課和雙人瑜珈課都滿有趣的。

我也有參與一些伯恩每年例行舉辦的活動，像是 2 月有 Bern carnival 為期三天的嘉年華，3 月有 museum night，只要付 25 法郎，當天晚上就可以參觀所有市區裡的博物館美術館，市區內的公車也可以免費搭乘。

## (三)生活

伯恩的交通很便利，有公車、電車或是火車可以做選擇，大部分的同學會購買一個月 60 法郎的月票，市區內的大眾運輸工具都可以乘坐。考量機動性及花費我選擇買二手腳踏車當作交通工具。吃的部分幾乎都是在宿舍自己烹煮，我所住的學生宿舍(Fellergut)在每層樓都有公共廚房，除了平常吃飯時間可以和住在同層樓、來自世界各國學生切磋廚藝，大家偶爾也會在公共空間舉辦聚會或是派對。

### 三、心得 (Comment(s))

我覺得交換可以獲得的收穫不只是了解不同的文化、結交來自世界各國的好朋友，同時也是一個重新建構自己的價值，探索自我的過程，也會在與國外學生交流的過程中更教了解自己的國家的獨特性。比起在台灣的大學生活，在國外有更多的社交場所，可以練習與很多不認識的外國人交談，瑞士當地的 Aperó 文化就是給人一個這樣的機會；當然也不是每個人都習慣於社交的活動，漸漸地就可以發現自己比較喜歡的模式，找到自己與每個人間的距離。在瑞士的半年要學習打理自己的一切，包括吃住、生活、旅行，在一個非自己母語的國家處處要自己解決的時候，會發現自己能更獨立自主也更勇敢地尋求別人的幫助，可以更強烈的感覺身邊的人其實都願意伸出援手。也因為在瑞士交換時的課表完全由自己決定，有更多的自主權安排自己的生活，在學習在課業與體驗生活中找到平衡。如何讓交換經驗精彩又不要只有埋首在學習裡，我覺得我也在這半年來慢慢學習拿捏，平衡各種的想要。我覺得不論想要出國交換的目的是甚麼，也許是學習自己專業領域不一樣的知識、也許只是想要藉著交換的機會體驗不同文化，我覺得最後得到的東西一定超出預期，且必須要真的參與了才能從中找到自己的體會。

### 四、建議 (Recommendation(s))

學期初在選課的時候，我發現每堂課的加退選時間都不一樣，我建議要仔細看清楚日期規定，不然很有可能最後退選不了，成績單上依然會顯示成績。另外我也建議交換的時候多多參與活動，不管是多與交換生交流，或是透過課堂課、體育課認識更多當地的學生都是好的，除了能讓自己在異鄉更有一點歸屬感，也同時會慢慢發現自己比想像中的更勇敢一些。我覺得主動的能力在國外也是很重要，不管是在國外的生活、課業、社交生活很多都是需要自己去摸索的，學習主動寫信詢問、主動尋求幫忙、主動辦活動邀請別人參加，而非被動的期待結果，才能更快解決問題，達到自己的目標。

五、照片或其他附件 (Picture(s) or other attachment(s))



在學生宿舍與其他學生共進晚餐



ESN hiking trip



在柏林的畫廊(Gemäldegalerie)上課的情形