

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期：2025.08.08

獲補助出國年度： 113 學年 下 學期	
姓名： 康筑涵	臺師大學號： 40960005T
臺師大系所： 美術系	
臺師大學院： 藝術學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳 <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin-left: 350px; width: fit-content;">已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025.08.08

獲補助出國年度： 113 學年 第二學期	
中文姓名： 康筑涵	英文姓名（姓, 名）： Kang, Chu Han
臺師大就讀科系所、年級： 美術系大四	臺師大學號： 40960005T
修習國家： 瑞士	
修習校名： 瑞士西北應用科學與藝術大學	
修習學院： Basel Academy of Art and Design	
修習科系： Fine Art	
修習期間：2025 年 2 月 11 ~ 2025 年 6 月 30	
護照入出境時間：出境：2025 年 2 月 8 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2025 年. 7 月 31 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Drawing Lab II	Michael Renner	2	Semester 2/4
CoCreate: CIVIC hosts Sister Library	Matylda Krzykowski	2	Semester 2/4
Art as practice	Mayte Gómez Molina	2	Semester 2/4
Forum art and expanded	Lena Maria Thüning, Filipa Ramos, Mayte Gómez Molina	6	Semester 2/4
Ideas workshop	Prof. Dr. Chus Martinez	2	Semester 2/4
CoCreate: MutualAid@HGK	Zoé Tschirren Anita Kuratle Peter Burleigh Evelyne Roth Flavia Caviezel Sophie Kellner Angela Grosso Ciponte Team Access HGK	2	Semester 2/4
Art Taaalkssss	Prof. Dr. Chus Martinez , Filipa Ramos	1	Semester 2/4
CoCreate: The Hatred of Capitalism	Peter Burleigh	2	Semester 2/4

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

● 課業

在收到瑞士學校寄來的錄取信後，國際專員有寄信提醒我要繳交 Learning Agreement（學習協議），於是我寄信給 FHNW 的助教討論可選修課程，他們當時是直接配置了 Semester 2 的必修課程給我，然而照必修課程來看 7 月其實是有一個班級展覽的，因為我拿到的課表顯示主要課程到六月，所以我的住宿合約就到六月，簽證也只申請到六月底；再者，我是下學期才交換，有一些課程難以銜接，所以開學前一週我至辦公室與他們討論，協調拿掉相關的課程。雖然沒有太多選課的自由，但在學期開始後我也有寄信至其他系所的教授詢問是否能旁聽，有成功獲取一些機會。

這裡的藝術學院特別講求自主學習，每一週都有很多的工作坊可以參與，可以多注意學生信箱。學生可以學習的媒材也更多，像是木工、Audio、塑膠等等，我們也有參觀其他設計系所像是 product design 的 Studio，可以看到學校有非常多可使用的資源。

一開始老師們會詢問你使用的創作媒材為何，而我選擇了 painting，就我所知應該還有立體的、媒體的等等，會有不同的工作室，接下來這學期都可以在這空間創作，當然如果對其他媒材感興趣，助教也告訴我，去那個媒材的工作室自己開口問吧！有時也會有使用那些媒材的藝術家在工作室裡，可以在他們在的時候去詢問，所以非常講究自主學習跟探索。

在這裡會有很多機會可以直接接觸到藝術家們，像是我參加的 CIVIC hosts Sister Library 就是一個要與藝術家 aqui Thami 合作策劃互動式展覽的工作坊，雖然因為上課方式與師大十分迥異，導致我一開始不太習慣，沒有標準答案似乎是這裡的一大特色，永遠都在尋找更好的表現方式的。這個展覽辦在設計大樓的 CIVIC 空間，教授也告訴我即便是交換生，若是有想要展覽得內容他也會非常樂意協助～

● 交通

只要下載 SBB App 就可以找到瑞士所有的交通資訊，涵蓋火車、電車、公車甚至船與纜車，基本是必備的軟體！而且瑞士交通真的非常準時，半年來我也只遇過七分鐘的延遲。只要輸入出發地以及目的地就會顯示所有轉乘資訊以及票價，非常好用！

交通票方面我有使用到的是 U-Abo、Half fare travel card youth、GA travelcard Youth 跟 GA Youth Friends Day Pass

（1）U-abo

一個月為 57 法郎，基本可以使用巴塞爾全境的交通工具，範圍也有包含德法邊境，我就是搭乘電車從住宿去學校、也會從住宿搭去德國邊境買菜。若是交換一年者，直接購買年票的話會更划算，辦理方式有線上以及實體，可以一個月一個月買，我是在實體據點購買的，可以查詢官網確認離自己最近的販售點，注意辦理需要居留證以及學生證明。

(2) Half fare travel card youth

而 Half fare travel card youth 則是瑞士全境交通的半價卡，像是出了巴塞爾以後也可以使用～跟 Swiss half fare 功能基本一樣，只是這個效期是一個月，而有居留證的我們可以使用 120 法郎的價格得到一年的半價卡，可以在 SBB 官網上購買！

(3) Ga travelcard youth

我在最後一個月的時候購買了 Ga travelcard youth，是瑞士全境包含眾多遊船與纜車的通票，當時有人告訴我在 **Brands for Students** 網站上用 FHNW 學校信箱驗證身份，就能查看各種折扣。當時我看到 GA 學生卡在優惠，所以我就沒有買 U-abo 直接使用 Ga 卡，在學期結束最後一個月跑遍瑞士各個小鎮，而 SBB 上還有一個 Tandem Day Pass 如果你朋友小於 25 歲與你同行只要 20 法郎就可以 24 小時跟 Ga 卡擁有者玩遍整個瑞士，非常划算～

(4) GA Youth Friends Day Pass

這是低於 25 歲以下的人可以使用的團體天票，總共 80 法郎可以有 2-4 人一起使用，之前跟其他交換生朋友去玩時就有使用這個交通票！

● 日常採購

瑞士最常見的超市是 Migros 跟 Coop，商品品質好，蔬菜水果價格合理，但肉品的價格非常貴，所以瑞士非常多人吃素，我的解決方式是改去 Aldi 或是 Lidi 購買肉品，Lidi 偶爾特價可以有很划算的價格！再來就是如果有通票的話可以去德國邊境買菜，記得攜帶護照或居留證，我會搭乘火車至 Weil am Rhein 車站，那邊有 Rewe、Aldi 跟 Lidl，還有很多生活用品像是衛生紙、洗衣精等等都可以在那邊購買。要記得德國跟瑞士一樣，週末跟國定假日所有超市跟店是不營業的！我常常忘記事先買好材料，如果真的沒辦法大車站的小超市可能還會開著。

- 開銷

單位為月份

住宿	600
交通	57
生活費	150
電信	22
保險	61
總計	899

- 其他感想

雖然歐洲物價高昂，但其實在 25 歲以下有非常多的優惠，我也去了許多知名的美術館與博物館，只要是藝術學生都不需要門票，可以親眼看見那些在書上的作品真的非常感動！我獲得了許多當初沒有設想到的寶貴經驗，雖然因為只有短短半年的時間，很多地方還不夠我深入探索，但已經開啟了我的眼界，除了本科上有收穫以外，讓我更珍惜的是能夠看見不同城市、國家面貌的機會，與來自不同國家的人交流的回憶，我看到了很多不同的生活方式，像是瑞士人的登山文化，讓我也在當地買了一套登山裝備，週末有空時就會再去探索不同的步道，在這半年經歷的許多事情都是在台灣的我不曾去嘗試的。雖然很辛苦，但每天都是驚喜！

四、照片 (如有, 請提供)



策劃互動式展覽的工作坊



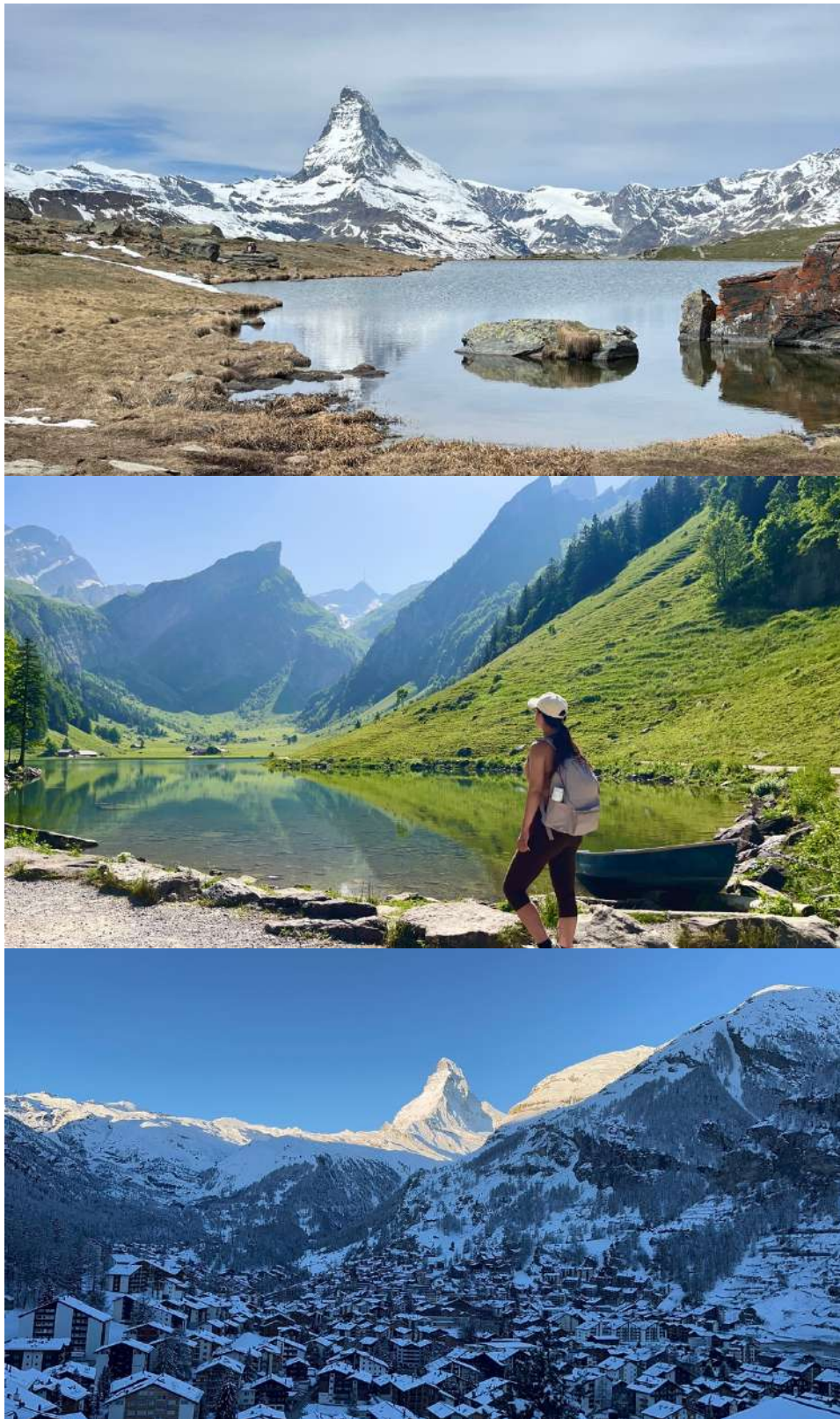
蘇黎世美術館 莫內的作品



Welcoming week 的登山活動



巴塞爾嘉年華 遊行



瑞士登山



瑞士的土撥鼠步道

五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他