

# 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	
<p style="text-align: center;">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</p>	

# 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 Thüring, 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 Gross 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俺纜車的通票，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

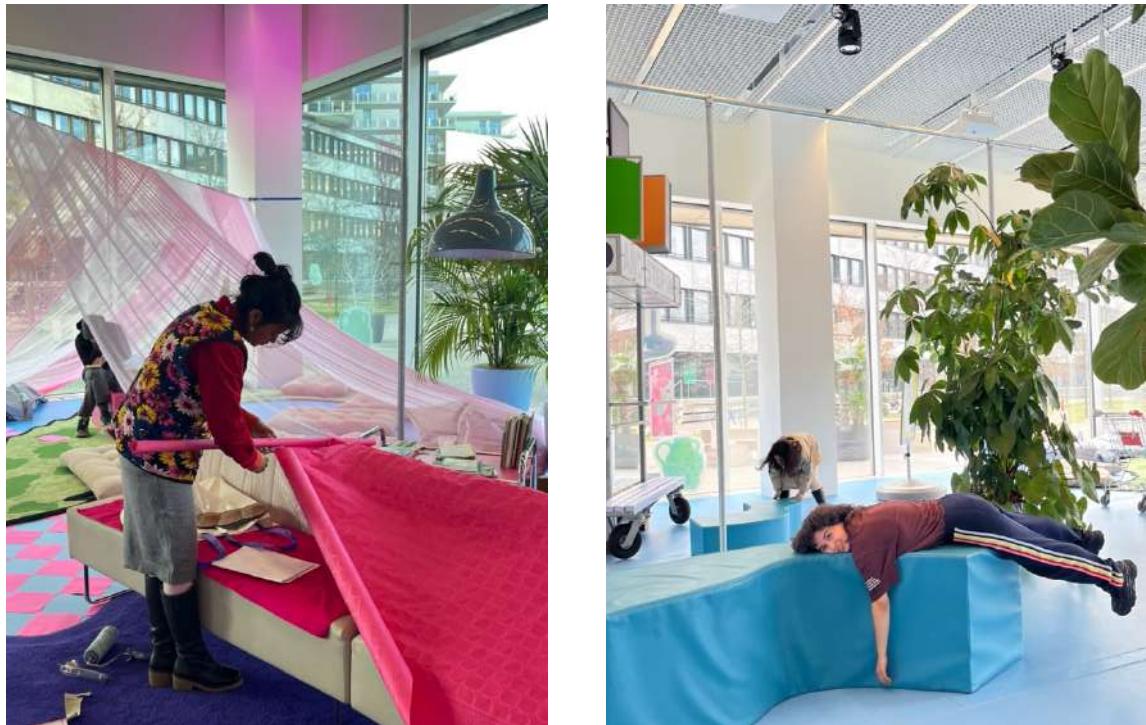
單位為月份

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

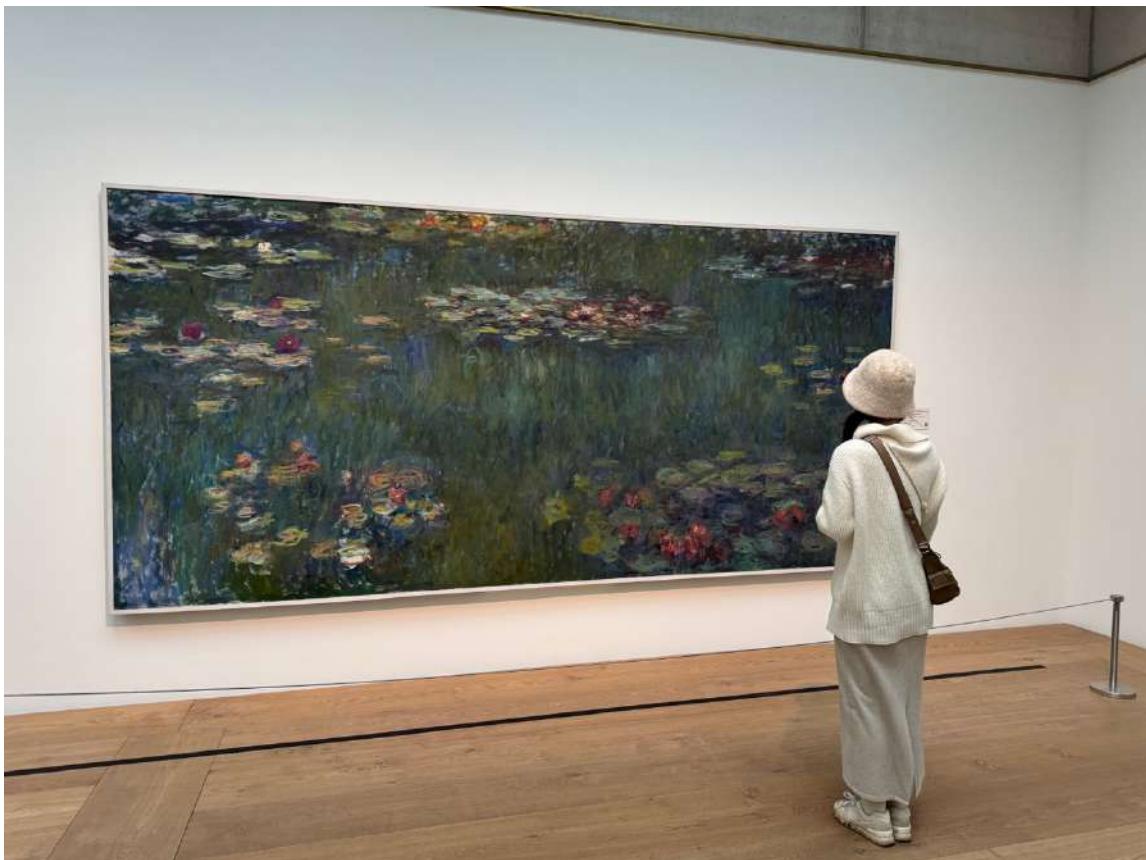
- 其他感想

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



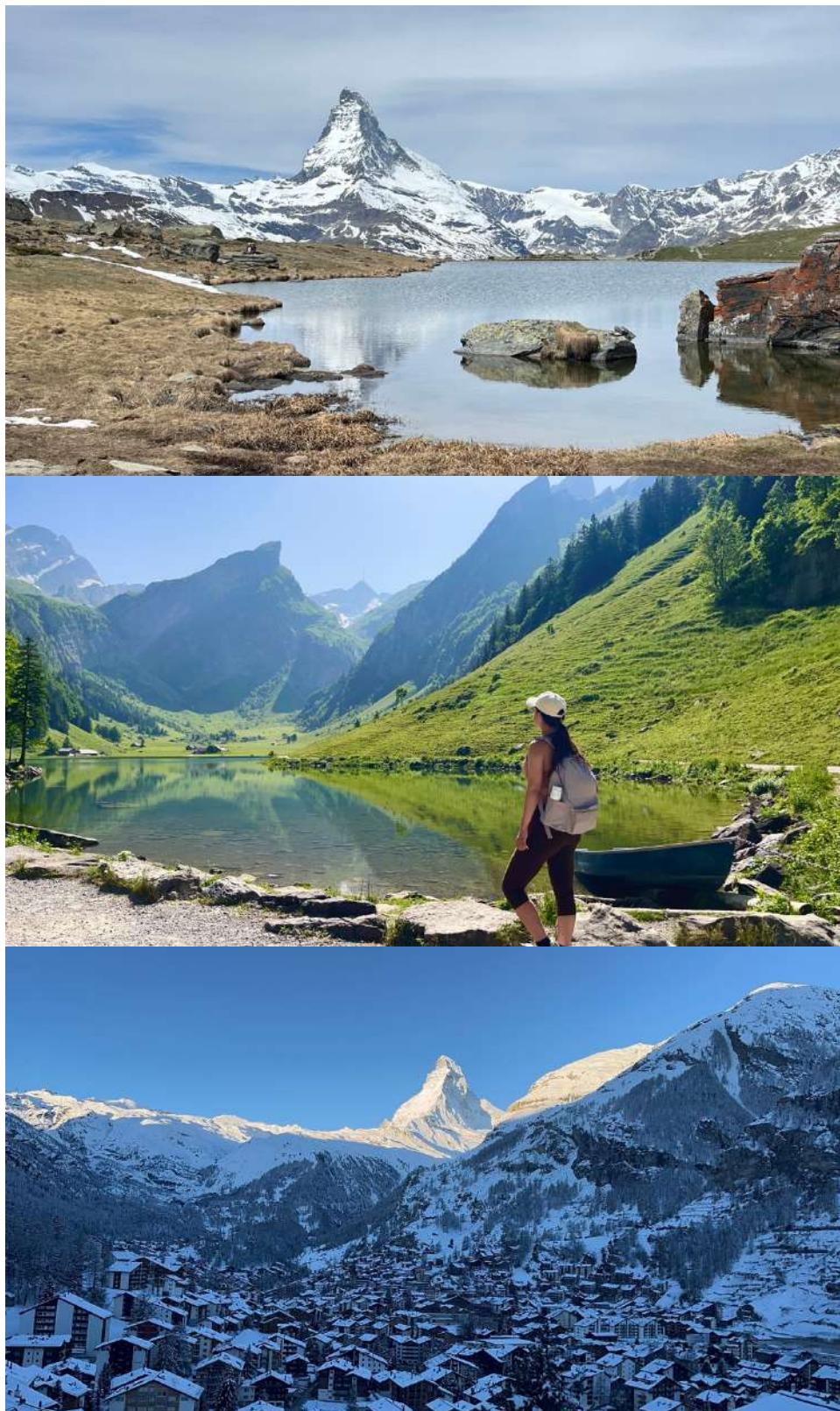
蘇黎世美術館 莫內的作品



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