

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名： LIM COLLEG - 交換於 108 學年度-第 1 學期

<p>~寫在前面~</p> <p>還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。  還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。  還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？  還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？  如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗，  讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯，  也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>																													
填表人：郭oo	性別 女	原屬系所：服裝設計系																											
留學校名：利姆時尚管理學院 研習系所：study abroad		留學時間：自民國 108 年 8 月 27 日 至民國 108 年 12 月 14 日																											
居住處：宿舍		住宿費用每(□學期)：NTD260000 元																											
<p>搬入時宿舍內已有設備：</p> <p>床墊、書桌、衣櫃、電視、微波爐、冰箱、冷暖氣</p> <p>建議另行添購或攜帶物品：</p> <p>床組、熱水瓶</p>																													
<p>除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額：</p> <p>(如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)</p> <table border="0"> <tr> <td>名稱：保險費</td> <td>金額：NTD7000</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：生活費(不含住宿)</td> <td>金額：NTD30000</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：機票</td> <td>金額：NTD50000</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>其他：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> </table>			名稱：保險費	金額：NTD7000	元/學期	名稱：生活費(不含住宿)	金額：NTD30000	元/月	名稱：機票	金額：NTD50000	元/學期	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	其他：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：保險費	金額：NTD7000	元/學期																											
名稱：生活費(不含住宿)	金額：NTD30000	元/月																											
名稱：機票	金額：NTD50000	元/學期																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
其他：	金額：NTD	元/月(學期)																											
<p>每月基本生活費預估：</p> <p>&lt;不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需&gt;  細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD15000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD3700</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD65875</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD400</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD0</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD15000	元	交通費	NTD3700	元	宿舍費	NTD65875	元	水電及電信等雜費	NTD400	元	教材書籍費用	NTD0	元	其他	NTD0	元	<p>有無取得獎助學金補助</p> <p><input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額</p> <p>名稱：</p> <p>金額：NTD</p>									
伙食費	NTD15000	元																											
交通費	NTD3700	元																											
宿舍費	NTD65875	元																											
水電及電信等雜費	NTD400	元																											
教材書籍費用	NTD0	元																											
其他	NTD0	元																											
<p>建議第一次入國所需攜帶金額：</p> <p>NTD30000 元</p>																													

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 機場至學校之交通方式

☐ 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘)

方式：買地鐵票卡自己搭去宿舍\_\_\_\_\_

## 出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

J1 VISA 專用保險

保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (☐國民健康保險；☐學生平安保險；☐其他保險)  
金額：

## 簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

美國交換學生簽證需要從校方申請再寄來台灣參加面試，整個申請過程大約兩個月，花費 12000 左右。

## 其他校方提供使用服務：

☐ 是否有直接網路連線 (☐ 宿舍 ☐ 圖書館 ☐ 電腦室) 有的

☐ 是否有安排輔導人員 (☐ 輔導老師 ☐ 義工同學) 有的

## 有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

我買申請只有網路無法收發簡訊打電話的方案。T-mobile 一個月大約 350 台幣。

## 學校週邊生活機能，是否有下列設施：

書店	<input type="checkbox"/> 有	簡述：走三分鐘有一家日本書店
超級市場	<input type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍附近有三家超市
百貨商圈	<input type="checkbox"/> 有	簡述：學校就在紐約逛街大道上 (5 AVE)
24H 便利商店	<input type="checkbox"/> 無	簡述：
醫院	<input type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍走三分鐘
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
公園	<input type="checkbox"/> 有	簡述：Central park 就在宿舍附近
電影院	<input type="checkbox"/> 有	簡述：Broadway district 就在學校旁邊
體育場	<input type="checkbox"/> 無	簡述：
社區文化中心	<input type="checkbox"/> 無	簡述：
其他		

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...>

## 你(妳)交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

利姆大學的交通位置非常方便，在曼哈頓的市中心。總共有三個校區，都在 42th street 到 53rd street 的範圍內。這間學校的強項是時尚行銷、零售、視覺平面等比較偏向商業的領域，裡面的教授皆是有在時尚業界時間工作的人，所以在上課的時候，不只是課本上的知識，更多的是他們實際的人生經驗。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 留學心得感言 2000 字：

(例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考)

大一上學期，我就決定要申請交換計畫，爭取去國際大城市生活的機會，而且還可以只負擔台灣的學費，因此我做了一些規劃，分成事前準備、中間心得、還有我學習到的事情。

## 留學前的準備

### 菲律賓學語言兩個月

大一到大二的暑假前往菲律賓的國際英語學校學習英文。到國外學英文不免俗會花許多錢，但菲律賓語言學校是經濟實惠的選擇，兩個月下來所有花費大約十一萬。課程有一對一的聽說讀寫、也有團體課。在短短的兩個月內，我的口說進步了很多，雅思口說成績從 5 變成 6.5,而閱讀更是從 6 變成 7.5，我很喜歡那邊的學習環境，而且學習的同時還能旅遊到處和不同國家的人交朋友。

### 雅思考試

服裝設計系的大二上學期非常忙碌，我在十二月時花了兩個禮拜練習雅思習題，並參加考試。在這邊有一件事情想提醒，因為實踐的交換申請必須在三月初繳交資料，而考試到成績單發送又要等足足一個月，所以我建議在十二月底或一月初去考試，這樣沒考到規定的分數還有一次重考的機會。

### 交換資料申請

在資料準備的部分我其實沒有感覺到什麼困難的地方，身為設計系學生，我們平時學校的作品就已經很豐富。書面資料其實也像是當初申請大學時那樣，自傳、未來計畫、推薦信等等。要注意的事情是交換生的推薦信要有兩封，至少有一封必須來自系上教授，而且每個系也有規定的信封跟戳章，所以這個可能要特別注意一下。

### 保險

美國政府對於持有 J1VISA 的交換生很嚴格，你的保險內容一定要符合他的標準，而且最麻煩的事情是，台灣沒有保險公司針對這種簽證推出保險，因此要自己上網在美國保險公司購買。購買成功後會取得保險 ID 卡，建議大家列印下來放在自己錢包裡面，因為它的作用像是健保卡。

## 留學期間的心得

剛開始到美國有點不適應母語人士的口音和講話速度，而且我這一屆只有我一個台灣人，比較沒有歸屬感。第一個月是適應期，適應新的環境、學校體制、還有新的語言。其實在交到朋友之後就會好很多。曼哈頓是個濃縮度很高的地方，聚集所有年輕有夢想的人，所以他們的街道上充滿設計與藝術，美術館、博物館也多得不像話，更重要的是他們有非常多古著店，所以讓我感覺每天走在不同的街上都可以挖寶。這邊的物價高到不像話，吃飯要付小費，整個花費大約是台北的三到四倍，所以如果可以的話我都自己煮跟帶便當去學校吃，學校都有微波爐而且提供冷熱水，其實還蠻方便的。在宿舍我和室友相處得蠻好，但我也聽過很多離譜的例子，例如偷穿衣服沒告知偷吃東西等等，所以也是要提高警覺心。

在這一個學期，我擁有了很多新體驗，也有參加學校提供的實習機會去精品店實習，其實只要肯爭取，不管在哪邊都能受益良多，也希望我在美國的經驗可以回台灣分享給更多的人。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



(範例：請以 5cm x7cm 格式附上照片)

(範例)

拍攝日期：2013 年 3 月 27 日(三)

拍攝地點：實踐大學國際事務處

照片描述：此為國際事務處海外參訪團宣傳海報，此海報目的為吸引實踐大學北高兩校區之全體師生報名參加，所使用的圖片素材皆以此次參訪地點所觸及景色為主.....。



免費 34 街材料布行導覽，大約一小時帶我們介紹這個地區的歷史。



學校舉辦單車活動，我們騎著像是 ubike 的單車繞中央公園一圈。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>新生歡迎派對，在遊艇上提供晚餐以及音樂，除了交際還可以看曼哈頓河邊夜景、自由女神等等，非常好玩。</p>
	<p>印度文化體驗節，學校有很多印度國際學生，他們會準備食物和表演讓大家知道印度的傳統文化。</p>

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書