

# 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：California State University Fullerton - 交換於\_107\_學年度-第\_\_2\_\_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驗嗎？  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：謝oo		性別 <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	原屬系所：餐飲管理學																											
留學校名：california state university fullerton 研習系所：-		留學時間：自民國 108 年 2 月 2 日 至民國 108 年 5 月 17 日																												
居住處： <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每( <input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD 21000 元																												
<p>搬入時宿舍內已有設備： 床 燈 衣櫃 床頭櫃 寢具 衣架</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： 清潔用品 洗衣粉 衛生紙</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：  (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：對方學費</td> <td>金額：180660 NTD</td> <td>元/ 學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：手機網路</td> <td>金額：1500 NTD</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：學生健保(美國)</td> <td>金額：16260 NTD</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：宿舍(非校內)</td> <td>金額：21000 NTD</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：飲食(最低)</td> <td>金額：300 NTD</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：開戶(bank of america)</td> <td>金額：45000 NTD (會在戶頭裡)</td> <td>元</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：對方學費	金額：180660 NTD	元/ 學期	名稱：手機網路	金額：1500 NTD	元/月	名稱：學生健保(美國)	金額：16260 NTD	元/學期	名稱：宿舍(非校內)	金額：21000 NTD	元/月	名稱：飲食(最低)	金額：300 NTD	元/月	名稱：開戶(bank of america)	金額：45000 NTD (會在戶頭裡)	元	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：對方學費	金額：180660 NTD	元/ 學期																												
名稱：手機網路	金額：1500 NTD	元/月																												
名稱：學生健保(美國)	金額：16260 NTD	元/學期																												
名稱：宿舍(非校內)	金額：21000 NTD	元/月																												
名稱：飲食(最低)	金額：300 NTD	元/月																												
名稱：開戶(bank of america)	金額：45000 NTD (會在戶頭裡)	元																												
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：  &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>NTD</td> <td>300</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD</td> <td>0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD</td> <td>700</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD</td> <td>100</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD</td> <td>40</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td>20</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD	300	元	交通費	NTD	0	元	宿舍費	NTD	700	元	水電及電信等雜費	NTD	100	元	教材書籍費用	NTD	40	元	其他	NTD	20	元	<p>有無取得獎助學金補助  <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無  獎助學金名稱與獲補助金額  名稱：  金額：NTD</p>				
伙食費	NTD	300	元																											
交通費	NTD	0	元																											
宿舍費	NTD	700	元																											
水電及電信等雜費	NTD	100	元																											
教材書籍費用	NTD	40	元																											
其他	NTD	20	元																											

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

建議第一次入國所需攜帶金額： NTD <u>300000</u> 元																																																												
<b>機場至學校之交通方式</b> <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input checked="" type="checkbox"/> 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： <u>親戚接送</u>																																																												
出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)																																																												
保險：赴姊妹校後校方協助辦理 ( <input checked="" type="checkbox"/> 國民健康保險； <input type="checkbox"/> 學生平安保險； <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額：542 usd																																																												
<b>簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項</b> 去 AIT 辦理 F1 簽證,早上 7 點多去大約九點就離開。面試會是外國人不過只有問問就讀學校、為甚麼要出國、交換到哪所學校。美國簽證的大頭照是 5x5 要注意。																																																												
<b>其他校方提供使用服務：</b> <input checked="" type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 ( <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦室) <input checked="" type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 ( <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 義工同學)																																																												
<b>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？</b> Circket wireless. 網路吃到飽一個月 50 元(可以隨時斷合約不會有合約問題但偏貴)																																																												
<b>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</b> <table border="0"> <tr> <td>書</td> <td>店</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：校內有</td> </tr> <tr> <td>超 級 市 場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：離學校大約 15 分鐘的路程(走路)</td> </tr> <tr> <td>百 貨 商 圈</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：開車要 20 分鐘</td> </tr> <tr> <td>24H 便利商店</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：加油站的便利商店</td> </tr> <tr> <td>醫</td> <td>院</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：校內有簡單的醫療所</td> </tr> <tr> <td>地 鐵 車 站</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>公</td> <td>園</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>電 影 院</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>體 育 場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：校內有</td> </tr> <tr> <td>社區文化中心</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：小型教堂(基督教)</td> </tr> <tr> <td>其</td> <td>他 吃的部分不用擔</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>心但沒有 24hr</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內有	超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：離學校大約 15 分鐘的路程(走路)	百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：開車要 20 分鐘	24H 便利商店		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：加油站的便利商店	醫	院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內有簡單的醫療所	地 鐵 車 站		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	公	園	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	電 影 院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內有	社區文化中心		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：小型教堂(基督教)	其	他 吃的部分不用擔					心但沒有 24hr			
書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內有																																																								
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：離學校大約 15 分鐘的路程(走路)																																																								
百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：開車要 20 分鐘																																																								
24H 便利商店		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：加油站的便利商店																																																								
醫	院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內有簡單的醫療所																																																								
地 鐵 車 站		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																								
公	園	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																								
電 影 院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																								
體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內有																																																								
社區文化中心		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：小型教堂(基督教)																																																								
其	他 吃的部分不用擔																																																											
	心但沒有 24hr																																																											
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...> 657-278-7113 657-878-7114 學務組組長																																																												

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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)：學生人種多元文化也多元，光是交換學生就有 10 個不國家的。校方的接待方面也做得很好，提供交換學生在一踏入這不熟悉的環境中就有給予很多的幫助。校園腹地大但治安方面在這區裡可以說是完全不擔心，早上上課過馬路就有警察站崗。唯一的缺點就是校園大到真的會走得很累。

## 留學心得感言 2000 字：

得知有資格去美國交換時，心中的興奮不是單單的悸動可以形容。期待六個月的國外獨自生活、認識不同的人、體驗不同的文化。這些都在我的計畫中慢慢地逐漸成形。不過同時也很擔心美國當地的治安狀況以及消費水準、擔心被歧視或是甚麼的。不過就秉持著想要探索新大陸的激動勇敢的搭乘飛機前往。

早上 11:45 的飛機，即將從台灣飛向美國的安大略機場。長達 14 小時的路程或許就是在考驗我對這次的離家讀書的第一關考驗，生理跟心理都需要度過這漫長且無聊的空中之旅才能抵達我心中的新大陸，美國。不少人問我，為甚麼會想要去美國交換呢？其實就只是單純的美國是全世界人口多元的地方，我就是想要去挑戰各種不同的事物。

抵達安大略機場，寒冷的大風吹過我的臉龐，或許是在我抵達前下了一場雨，空氣中的水分給了我不少的溫柔。排隊準備過海關，海關小姐大大且可愛的肚子跟她嚴肅的表情讓我覺得違和。Give me your passport and VISA. 充滿力量的聲音打擊著我的意識，我乖乖地把護照及 F1 簽證放在她的面前，對她微笑一下但她似乎根本不想給我回應，繼續板著一張臉審閱我的資料。經過了十多分鐘的審問，我終於可以入境美國了！走進那入境大門，我看到舅媽對我高興地揮舞著手大叫我的名字，此時的我了解到被人關愛與期待是多麼值得開心的事情。

距離開始正式的交換學生身分還有一個多禮拜，舅媽跟我討論了我要在 CSUF 的選課方向，畢竟我在實踐已經完全美有學分的壓力下我可以去嘗試更多元的東西。舅媽的想法是竟然沒有必須要得到的學分，就去上一些增加文化素養的東西。我的想法則是去試試看美國的高階課程會是什麼樣的震撼。最有趣的是我們還問了鄰居，一位 73 歲的白人老先生，過去專業理財員的他建議我去上經濟類的課程。綜合了各方的意見我才簽了經濟、商業、英文寫作以及人類溝通這四個我不曾接觸過的東西。

雖然舅媽陪伴我的時間只有一個多禮拜，但也去了不少地方，不過最後還是要回歸本分住進學生宿舍當個好學生。我的室友兩個都是女的，一個來自伊朗另一個來自印度，分別讀航空工程以及手機軟體的研究所。她們人都很好也很照顧我，甚至到現在我們都還有聯絡。或許是因為他們真的是非常好的室友，導致我一點也不想家，在宿舍跟他們一起住的四個多月也認識了對方的文化。當然，首先要認識對方的文化必須從語言的吃上面開始。雖然我不懂伊朗語與跟印度語但我還是能看出他們國家特有的飲食文化。最讓我驚訝的是伊朗的飲食，大量的堅果以及藥草入菜。身為餐飲系的我原本對料理的味覺分辨還算有點自信，但碰到伊朗的傳統料理真的完全是全新的體驗。據她說伊朗的中東料理是最棒的(在中東地區)，因為物資較其他地方多元，肉類也比較充足，所以能吃到好吃的東西。最讓我懷念的應該是她做的迷迭香烤餅夾烤羊肉並摻著用 12 種藥草跟雞骨燉的濃稠醬汁，那種鹹香又帶點自然的甜真的不輸 in n out。印度室友是吃素的，恐怖的是她吃超辣。我本身不是很能吃辣的人所以我被她弄得有點害怕，有次因為她做的印度烙餅跟印度燉豆子太香我吃了一份，害我肚子痛了一個晚上。不過印度料理真的是香料的調色盤，各式各樣的香料都混在裡面，在這我就不一一細說了因為他們光是做一份燉豆子就會加入 20 種的香料。香歸香，但是真的辣的我不舒服，我也只能說印度料理的偉大就是把香料發揮的完美，只是我的室友吃的有夠辣。當然，我也做了蔥油餅、滷肉飯、蚵仔煎(蝦仁代替蚵仔)給他們分享，畢竟台式料理需要大火，美國的宿舍用大火大油煙可是會被趕出去的。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

最後還是要回到在美國上課的感想。雖然上課這種事情跟在台灣的大學差不多，老師在課堂上面講課，學生在下面聽課。但我發現跟台灣差別最大的地方在於互動。台灣的學生不知道有沒有在認真上課，老師問問題常常鴉雀無聲一片寂靜，美國的上課不管老師提出什麼樣的疑問總是一堆學生在跟老師回應。就算老師問我們有沒有吃早餐、剛剛午餐吃甚麼東西，這種非常閒話家常的問題也是一堆學生跟老師回答。上課中老師也常會丟出相關的問題給大家思考，花個5分鐘讓學生彼此之間討論並在最後上台發表。印象深刻的是商業課中老師提出了為甚麼美國要跟中國大陸進行貿易協約(中美貿易戰)。頓時之間所以的人都開始認真思考並討論。而我只是很隨口的說，因為對美國不公平，老師像是看到一顆牛肉漢堡一樣的眼神叫我上台跟大家分析為甚麼不公平。講解過程中大家也很有禮貌的聽完我的分析，最後也向我跟老師提出疑問，我雖然不是真的很了解整個事件的內容不過我也因為這次體會到了美式的教育文化跟討論的重要性。

我接下來要說的是不好的地方(對我而言)。許多課程老師會要求學生要額外購買教學內容，像是線上課程、繳交作業的雲端硬碟以及額外的書籍。每項的費用對於我而言真的有點偏高。像是經濟學的課，老師會把課程的PDF檔案跟要繳交的作業的雲端空間放在非校方的區域，因次還要花一筆錢去購買，而教科書又是另一筆。經濟學又有分1、2、3階段的班，但都是使用同一本教科書。因此我都沒有購買，想說這筆錢花下去其實效益真的不大所以最後作業只有用信箱繳交，但老師似乎沒有算我分。

其實交換學生不單單只要認真上課，我目前最大的遺憾就是為了應付當時的課程導致根本沒什麼時間探索加州。每天都努力的在加快跟上課程的腳步，我的英文沒有到很好所以第一次接觸這樣的全英文且非熟悉的領域真的很吃力。並且最後換來的也是大大的F而已。交換學生給予我們的機會或許不是單單的取得外國的學分，當然這的確是讀書的最大重點。但要是我再重新一次的美國交換機會，或許我會試著去認識更多新的朋友甚至加入社團，至於課程的部分我則會量力而為，在課堂中學習到不同的知識以及取得學分。這份心得不僅僅是美國交換紀錄而已，我把所有的喜怒哀樂，完完整整4個多月的回憶都放在這裡面。慶幸以及懊悔也在這些文字中告訴我自己甚麼叫機會的珍貴，祝福我自己在未來的路上可以更成熟並藉由這次的國際交換帶給我不同的成長。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

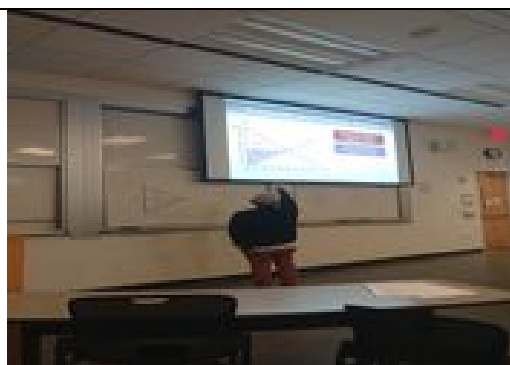
## 留學期間生活照片紀實與分享

※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。



學校旁的餐廳



上課中的狀況



與伊朗室友一起烤肉慶祝期末考結束



與同學上課討論課題