

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：舊金山州立大學 - 交換於 110 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：方昱承		性別 <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	原屬系所：應外系																											
留學校名：舊金山州立大學 研習系所：商學院		留學時間：自民國 111 年 1 月 15 日 至民國 111 年 5 月 30 日																												
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD 42000 元																												
<p>搬入時宿舍內已有設備：</p> <p>客廳：家具(沙發茶几等) 廚房：電磁爐、水槽、冰箱 房間：床墊、床架、書桌</p> <p>建議另行添購或攜帶物品：</p> <p>檯燈 立燈 床單 棉被 枕頭 廚房用具 P.S 學校旁有很大的商場可以買生活用品</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：學餐</td> <td>金額：NTD 14520</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>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：學餐	金額：NTD 14520	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)	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：學餐	金額：NTD 14520	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)																												
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><不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD 14520</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD 0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD 42000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD 0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD 0</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD 14520	元	交通費	NTD 0	元	宿舍費	NTD 42000	元	水電及電信等雜費	NTD 0	元	教材書籍費用	NTD 0	元	<p>有無取得獎助學金補助</p> <p><input checked="" 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：學海飛颺 及 1-8 獎學金</p> <p>金額：NTD 90000 / 30000</p>													
伙食費	NTD 14520	元																												
交通費	NTD 0	元																												
宿舍費	NTD 42000	元																												
水電及電信等雜費	NTD 0	元																												
教材書籍費用	NTD 0	元																												

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

其他	NTD	元	
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD <u>6000</u> 元 (基本上舊金山所有東西都可以刷卡，所以錢可以不用帶太多，需要時再請人匯款就好)			
機場至學校之交通方式 <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>計程車 60 美金左右 入淨出口就可以看到了</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 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：			
簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 抓一個月			
其他校方提供使用服務： <input checked="" type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 (<input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦室) <input type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 (<input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 義工同學)			
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有 AT&T 但我是在台灣買 sim 卡 可上”wifimay”網站查詢			
學校週邊生活機能，是否有下列設施：			
書	店	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校園書店
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Target
百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：不算商圈但就是一個很大的百貨公司
24H 便利商店	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有		簡述：美國晚上真的不建議出門
醫 院	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有		簡述：學校健康中心跟醫院一樣好用
地 鐵 車 站	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有		簡述：地鐵含括兩站
公 園	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有		簡述：金門公園
電 影 院	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有		簡述：在百貨公司裏面
體 育 場	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有		簡述：學校體育館超大
社區文化中心	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有		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...>			

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)：

學校很讚，比實踐大很多，學餐不錯吃，家上學要旁邊的商場跟 Target 基本上不愁吃穿，學校旁邊的地鐵(MUNI) 可以去整個城市基本上所有地方

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)

在交換之前我一直在關注美國的各種的新聞，看到很多 mass shooting 的新聞，加上疫情侵襲讓我覺得有點緊張，不知道去的話會不會很危險，但後來覺得都大學最後一年了，再不去就沒機會了，所以最後還是申請去了舊金山州立大學。經過了一系列的申請流程之後，終於在 1/15 的時候出發到美國了，出國前的各種流程雖然繁瑣，像是申請簽證、選課、保險等等的事情，但資料交出去之後就是等著出國了。

剛到美國的時候覺得一切很不真實，因為疫情的關係很久沒有出國，但是沒想到兩年來第一次出國竟然就要待上快半年，不過心中還是很期待新事物，一到機場我就搭上了計程車到宿舍，距離不遠大概 15 分鐘就到學校了。到美國之後，除了很期待新的環境、新的朋友，也很期待宿舍生活，因為大學四年我都是從家裡開車到學校的，所以基本上沒有體驗過宿舍的生活，一進到宿舍，迎接我的是一位印度裔的室友，他很熱心地幫我把行李搬到房間，我們簡單的自我介紹之後就各自回房間休息跟整理行李了。但很快的第一個問題就來了，我的宿舍的房間是完全沒有燈的，那需要自己購買，加上床只有床墊，沒有枕頭棉被等等的物品，所以基本上所有東西都是需要自己購買，但我到宿舍的時候已經晚上八點多了，旁邊的商場已經關門了，所以到宿舍的第一個晚上我是拖著超級疲憊的身軀躺在沒有枕頭棉被的床上。到了隔天，我才去隔壁的 Target 買了檯燈、立燈、枕頭及棉被。有了那些東西之後房間變得相對很舒服，不過剛到的那幾天時差沒有調過來，所以基本上每天都是晚上七八點去睡到凌晨一兩點起床，大概過了一周之後，時差有稍微好一點，學校國際事務處辦了一個國際生的活動，我也在那邊認識一些新的外國朋友，大家還一起去野餐出去玩等等的。

快樂的時光總是過得特別快，經過各種繁瑣的事情跟認識新朋友之後，就要開始新學期的課程了，但是因為疫情的關係，所以在一開始的四周是線上上課，這對我來說應該算運氣滿好的，因為我在第一周的時候，去做了住校生都要做的 PCR 篩檢，我隔天檢測出了陽性，當下真的是晴天霹靂，而且我在得知我確診的當下還在市區逛街。學校在我確診的結果出來之後大概過五分鐘就打給我說要我去隔離，我掛了電話之後就搭 Uber 回學校，把行李整理一下就到學校指定的地點隔離了(沒錯學校有一整棟宿舍是用來隔離的)，大概過了八天，解除隔離之後學校也差不多要開始實體上課了。

我選的課多半是教授在講課，學生聽就好，但一開始線上上課的時候教授很常把我們分成小組，希望大家自我介紹互相認識一下，那實體之後我有一堂課的教授多半都是講課或看影片，但會要求學生回答自己的看法，然後每周有 6-10 篇不等的文章要閱讀，每四周分組考一次試，但是可以開書考。一堂也是教授講課學生聽，但教授管的比較鬆，加上課程也比較簡單，期中是做雜誌，期末是類似分組表演。另外有一堂比較特別，那堂課教授只會跟學生見面六次，剩下時間就是看老師放在網路上的教材自己讀，然後每周都會有兩堂考試，期中期末也是考試。剩下的課就跟實踐的差不多。學校還有提供一堂一學分的課是給外地人上的，包括交換生，至少選擇那堂課的學生都是外籍生居多，很少本地學生，那堂課基本上沒有壓力，就是帶我們認識舊金山，每兩周會校外教學一次，總共八周，每次帶出去參觀的點我都非常喜歡，真的很慶幸我當初有選那堂課，因為如果沒選的話我還真的不知道舊金山有這麼多有趣的地方。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

接下來整學期的狀況就大同小異我就不多贅述，學期中有一周就是每個學生都很期待的春假，每個學校放假的時間不太一樣，我們學校大概是三月中，但我也有聽說有學校是四月放假的。在那周裡面很多同學選擇去其他州玩，我有朋友跑到紐約玩一個禮拜，也有留在舊金山的，我那周去了優勝美地國家公園，也去了北加州找朋友，總而言之那一周就是給學生休息一下，讓大家準備一下下半學期的內容。

很快地就到了期末考周，有些老師選擇叫我們做報告，有些老師是比較傳統的考試，更有些老師連考都不考直接放假，我遇到的都是報告跟考試，尤其是考試的那堂，把時間卡在一個很尷尬的位子，因為我們今年(2022)基本上 5/13 那周課程就結束了，但我那堂考試硬是延了一周，原本規劃學期結束要去洛杉磯玩個兩周，結果因為那堂考試變成只能玩一周，但我覺得也沒什麼差，因為我跟我的室友這學期的互動沒有很多，我們到快期末才開始有點互動，所以我也滿慶幸我沒有把那兩周拿來去洛杉磯玩的，我反而是多花點時間跟室友聊天吃飯之類類的，加上我們最後一周要把宿舍清空，我在期末考周前完全沒時間整理，所以趁去 LA 之前把宿舍整理一下，這樣我回來之後就不用花一堆時間整理。

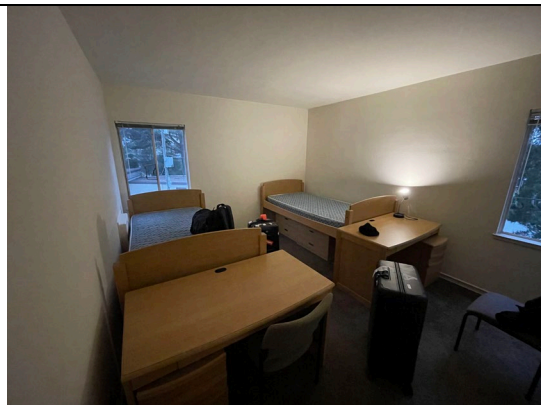
簡單來說這趟旅程給我的感覺，跟台灣的教學方式有一些的不同，這邊的學生更傾向主動發言，而不是像台灣的學生一樣大家都安安靜靜地等老師自己接話，我覺得最大的差別是在這邊，加上我們學校在晚上有很多的學生活動，是大家都可以加入的，我在實踐好像沒看過類似的，像是電玩之夜等等的活動。

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。

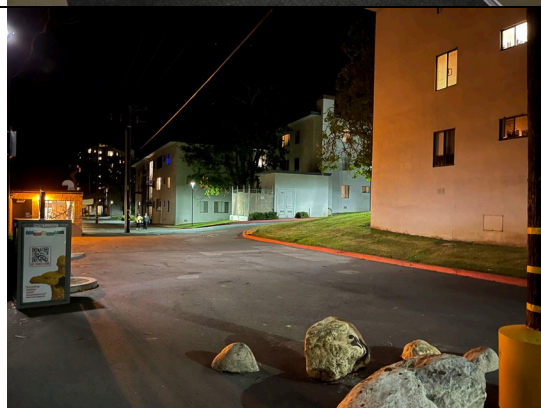
※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



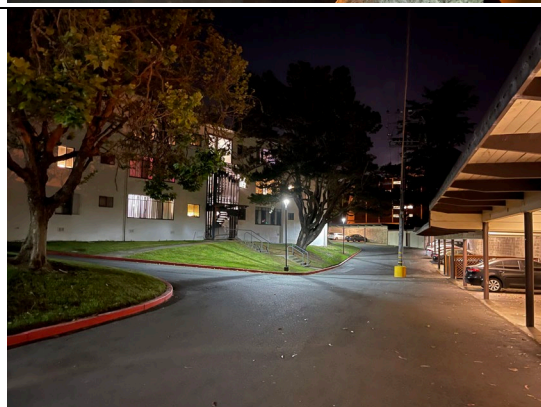
拍攝日期：2022 年 5 月 28 日(六)
 拍攝地點：舊金山州立大學 UPN 宿舍房間
 照片描述：這是 UPN 宿舍的房間照片，是雙人房，燈是我買的，這是要離開宿舍時拍的，剛來時忘記拍。



拍攝日期：2022 年 5 月 28 日(六)
 拍攝地點：舊金山州立大學 UPN 宿舍
 照片描述：這是 UPN 宿舍的房間進去前的樣子，我住的一層會有四間房間，這是要離開宿舍時拍的，剛來時忘記拍



拍攝日期：2022 年 4 月 30 日(六)
 拍攝地點：舊金山州立大學 UPN 宿舍後車道
 照片描述：這是 UPN 宿舍後面的車道，基本上要上課洗衣服都走這。



拍攝日期：2022 年 4 月 30 日(六)
 拍攝地點：舊金山州立大學 UPN 宿舍停車區
 照片描述：這是 UPN 宿舍後面的停車區，要申請才能停。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2022 年 5 月 28 日(六) 拍攝地點：舊金山州立大學 UPN 宿舍 照片描述：這是 UPN 宿舍的照片。</p>
	<p>拍攝日期：2022 年 5 月 28 日(六) 拍攝地點：舊金山州立大學 UPN 前小院子 照片描述：這是 UPN 宿舍前面的草坪，要去 Target 或搭地鐵基本上都會從這邊出去</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。