

國立體育大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@ntsu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於研發處國際事務中心 <http://international.ntsus.edu.tw/bin/home.php>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2020/5/26
2. 系級：產經三
3. 學號：1064018
4. 姓名：胡慶宜
5. Email：1064018@ntsus.edu.tw
6. 交換學校及系所(全名)：San Francisco State University/ Recreation, Parks and Tourism
7. 交換學期：自 108 學年第 2 學期起至 108 學年第 2 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

一、準備篇 (請就**出國前準備、簽證之辦理、接機**等準備事項進行陳述)

出國前最重要的就是要辦好美簽，辦美簽的過程滿繁瑣的，有很多網上表格要填，也有很多費用要先上網繳，然後因為也要等到入學通知來了才能辦美簽，所以可以盡可能先把能做的都先做，不要等到入學通知來了才開始慢慢弄，那樣時間上會太趕。再來就是找房子，可以去 fb 的社團中找，輸入關鍵字後會有很多出租房子的社團，可以加進去慢慢看，不過也有很多詐騙是從那裏下手，所以找的時候要小心。行李打包的部分正常來說航空公司可以給帶 46 公斤過去，從經驗上來說我覺得衣服真的不用帶太多，因為舊金山天氣比台灣冷太多，基本上根本穿不到短褲短袖，再加上到美國後，勢必還是會花錢買些衣服，所以完全可以省下那個公斤數帶別的東西。下飛機後，美國海關會排很久，也會問滿多問題，盡量簡潔清楚回就好。

二、學業篇 (請就**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述)

選課是還沒到美國前就先選了，通常在選課前可以先去學校網站看看想選甚麼課，學校有很多不同的課，可以慢慢做選擇，有時會有同樣的課但很多不同的教授教，可以去 rate my professor 查每個教授的評價，那是一個美國學生會上去評價他們每堂課的教授的網站，可以透過那個網站看看自己想要哪一個教授。上課的話美國教授最注重的絕對是出席，出席大概佔了一半吧，再來就是課堂參與度，所以不是說有交作業就好，出席絕對比準時交作業還重要。在美國上課，課堂上學到的東西絕對比做作業學到的還多，有去上課的話一定能學到很多東西，如果能的話，多發言也很有用，雖然說用第二語言發言很緊張，但可以讓老師更容易了解你、幫助你，作業的部分通常都是報告，或是一些心得，對自己的寫作技巧有很大的幫助。

三、社團篇 (請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享)

舊金山大學有滿多社團的，會在開學的第一周擺攤在學校，路過可以去看看，但更多的是美國那種兄弟會或姐妹會，我並沒有參加社團，所以沒什麼經驗。不過所有交換生都必須參加學校的交換生社團，在新生訓練的時候就會看到他們介紹，所有交換生都要參加，以及他們自己本校生如果有出去交換過的也要參加。裡面有很多職位，會在一開始時問你要當哪一個，有幹部、大使等等，而幹部裡面又有很多個部門。我自己是選擇當了幹部，裡面又有市場、音樂、運動、文化等等的部門，在學期間就要因應自己的部門辦一些相關活動，讓大家有機會互動，期間每個星期都會跟自己的 team 開會，也會間接認識到很多不同國家的人，但社團沒有強迫性，雖然你強迫你必須加如社團，但要不要在裡面做是還是看個人，沒有人會強迫。

四、日常生活篇 (請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述)

學校位置很好，就在 19 大道上，滿多公車都會到的，旁邊就是一個 mall，裡面有很多吃

的，基本上整個生活機能都很好，住宿部分可以住學校宿舍，不過很貴就是了，基本上不用考慮，住外面的話就是要自己找，sunset 區是我自己住的區，整體生活機能很棒，超市、銀行、郵局都很近，中國超市也滿多的，離學校也很近，大概 15 分鐘的車程，而且是每天都有很棒的日落可以看，離海邊非常近，想去的時候可以去海邊散步。交通的話是如果有了學校的學生證後，所有舊金山的大眾運輸工具都是免費的，除了 bart 是打折算，但基本上平常很少搭到 bart，除非是去比較遠的城市，因此交通費都可以不用算了，不管怎麼搭都是免費的。飲食部分，剛開始去一定不會習慣美國物價的，大概是台灣的四五倍高，一餐平均起跳就 400 台幣八，不管吃甚麼，然後還要給小費，所以最好的辦法就是自己煮，在挑房子時也要看附近是不是又超市，不然一直吃外食的話，一定會馬上破產。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

因為參加了某一個給國際學生的社團(不是學校的)，所以有機會去郊外一個小鎮叫 Sonora 玩三天，然後住在當地居民家，有點像 homestay。在那裏體驗到了最美式的生活方式，整個小鎮都是美國白人，不像舊金山到處都是華人，吃的東西也很美式，到家裡後，他們都會給自己做好的派，請你吃，晚上會在陽台 BBQ，跟我一起住的人有一個印度人跟中國人，但都是不同學校的，所以也很多機會互相交流，而我又只是交換生才來很短的時間，他們都是來這裡讀四年的，所以有很多東西可以從他們身上聽到。因為是周末去的，所以星期日走前還有機會可以跟著他們去教會，跟他們一起做禮拜，是很棒的體驗。

六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

都很好

七、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

我覺得教育方式因為國家跟民俗風情等關係，本就差很多，所以基本上無法比較說哪一個比較好，或那裡可以改善。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

(費用都直接取整數，本就會有些誤差，但大概都差不多)

簽證費 11000

機票 24000

房租 30000/一個月(也有可能在更高，看要住多好，住哪)

生活費 30000/一個月(包含買菜、學校課本支出等)

交通費 0(因為學生證基本上都 cover 了)

學校寄來的學生手冊有幫忙粗估，看那個基本上就很準了

National Taiwan Sport University
Centre for International Affairs

