

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.ntsue.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：2017/10/15 (YYYYMMDD)
2. 系級：產經四
3. 學號：1035011
4. 姓名：陳澤元
5. Email：1035011@ntsue.edu.tw
6. 交換學校及系所 (全名)：
San Francisco State University Department of Recreation, Park and Tourism
7. 交換學期：自 105 學年第 一 學期起至 105 學年第 一 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)

由於我一個人出國的經驗相當多，加上在舊金山有親戚可以協助我很多不便，因此出國前除了簽證與住宿的事項以外，匯率兌換、機票訂位、當地通勤等等都不是太大的問題。簽證部分基本上不會太困難，而且網路上有相當大量的資訊，因此依照網路上的指示辦理簽證即可，唯一要注意的是到美國在台協會辦理簽證必須要預約，而且絕對不能遲到，否則會取消造成時間上更長的延誤：相較於簽證問題，我認為在台灣租美國房屋手續更麻煩，除了沒辦法事先到房屋看屋況外，也不知道房東的性格好壞，而且住宿學校宿舍相當貴，位置較好的學校宿舍一個月就要將近四萬台幣，因此想要節省開銷一定要住在學校外，除了要事先聯絡房東外，還要填寫相關的表格並且 Email 過去，因此住宿所要花費的時間相較於辦理簽證更加麻煩，這點要特別留意。



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)

原則上交換生的選課日期比當地學生早，儘管開學第一週的時候還可以調整選課但是很多的課人數在開學已經滿了，因此建議還是在第一次的選課就先把課都決定好，因為學校的學生人數真的很多，至於能選的課程在學校的網頁上都有公佈，基本上有兩大類的課可以選，一類是系所內的課程，另一類的是其他系所開放自由選修的課程，因此能夠選的領域不限於自己的系所課程。上課情形則是會讓你感到最有收穫的地方，除了美國學生企圖心之強外，上課的情形也以體驗教育為主，因此會讓學生對課堂的教學更投入印象更深刻，一直到今天我已經回到台灣將近一年了，依然記得上課的情形與內容，此外老師所規定的功課也不僅止於紙筆上的作業，除了要你去 YMCA 做社區服務外，也會

要求你與組員間的密切合作，甚至請大家規劃舊金山一日遊，然後一起去玩，也有老師親自帶同學爬山到山上人煙稀少的地方做反省反思，種種的一切都能突顯出為何美國的大學學習讓許多其他國家的學生都趨之若鶩。



三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

在學校我沒有參加社團，最多也只是參加學校辦的活動（萬聖節變裝躲避球賽等等）或是台灣同學會辦的活動，除此之外我的課堂活動都是以擊劍為主，週一至週五為了配合擊劍的事務因此我的課都是早八到中午十二點，但是如同前面所述，學校的課程作業很重，因此從下午一點到兩點半是讀書跟做作業的時間，而三點到六點是我在舊金山擊劍俱樂部做助教的時間，大多是協助十至十六的小朋友參與擊劍運動，全程英語教學，除了要帶小朋友參與遊戲外，還要教擊劍的知識與帶一對一個別課，跟家長的互動也很重要，也要跟家長介紹、講解課程內容跟安排的目的，在美國學劍很貴，一個月要將近三萬元台幣，因此每次課堂時都會有家長在一旁緊盯上課內容，而小朋友的課程結束後，六點到九點是我的訓練時間，訓練完後的十點半到十二點是晚上複習作業的時間，而在週末都是我前往外州參與比賽的日子。



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）

在舊金山已經算是大眾運輸工具很方便的城市了，但是相較於台北、新北，還是比較不便，不僅公車不一定照時間表來、有時候還得等一小時才有公車，因此有一輛自行車在舊金山市蠻方便的。學校相較於國體大真的生氣勃勃，而且幾乎多數的學校設施都很新也都很多人使用，圖書館更是天天爆滿，儘管圖書館有很多樓，每一樓有很多的座位，而且 24 小時開放，但是依然天天都是人。飲食的部分是我們不需要擔心的，因為舊金山有很多華人，因此多數的外食都有亞洲食物，但是外食的消費很高，除了一道菜要 350 台幣外還要加上小費，因此就算去很一般的餐廳吃飯也都要花費將近 400 台幣的消費，建議在家煮飯並帶便當到學校吃，會省下很多費用。另外要留意的是氣候，舊金山多數的天氣是濕冷的，就算是夏天也一樣，只有少數幾天會很炎熱，因此一定要帶冬天衣物為主，少數幾件短袖即可。



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）

文化交流真的族繁不及備載，在美國的每一天都是文化交流的經驗，因此真的要親自去過才知道，但是以我個人比較有印象的是在 YMCA 做擊劍講座的活動，我在一堂課認識一位 60 歲，沒錯，60 歲。在 YMCA 工作的同學，他知道我是擊劍選手因此希望我能在舊金山休閒活動日到 YMCA 辦一個介紹擊劍的講座給比較窮苦的小孩跟老人認識，因此我來到了舊金山貧困的區域，讓我感到驚訝的是，儘管走入了一個比較窮困的社區，但是在老人與小孩的言談之間都看到了他們對未來還是充滿希望，甚至有小孩的梦想是能念大學，因此就能看到他們對高等教育的渴望跟重視、對未來的希望跟社會營造出的正向，而在這些本該充滿負面能量的社區帶來如此正面影響的人，就是許多的非營利組織跟公益團體，配合著政府的政策，與這些人的付出不斷地將社會底層的人努力的往讓提升，我很感動。



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？

我覺得合作的很好！國際中心的老師也都很積極，但是我希望有些不是硬性的申請條件規定，像是語言成績等等，可以事先放一點風聲出來，會有更多人願意嘗試申請。



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？

調漲學費讓同學更珍惜學習的機會，多辦學生活動增加校園生氣，請老師提高評分標準淘汰混學歷的學生。



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）

最多的費用就是房租，如果對住宿的環境要求不高的話，大約兩萬五千台幣一個月，很幸運的是學費是繳台灣的學費，在美國平均一學期的學費要 30 萬台幣左右，因此這方面省了許多開銷，其他主要開銷就是伙食費，不過因人而異，如果天天自理的話，一個月開銷也就五千台幣左右，但是常常外食的話不到一星期就要五千元了，其他保險、簽證、通勤費等等都算是開銷不大的項目，整個計畫下來差不多要花費 25 萬台幣的費用，但是真的很值得。

