

# -目錄-

- 一、 出國動機
- 二、 行前準備  
(申請前、申請中、申請後)
- 三、 國外研修課程
- 四、 國外生活
- 五、 心得與建議



學生：賴俊傑

交換期間：2017.08.15-2018.01.15

學校：美國加州州立大學沙加緬度分校  
California State University Sacramento, USA

## 一、出國動機

很多人在唸完高中之後，因受限於台灣大學科系的選擇較少，難以選擇自己心有所屬的科系，而決定到國外求學。因家人緣故，我還是選在留在台灣讀書，而選擇有交換機會的彰師大就讀。當時入學就有打聽學長姐的留學經驗以及師長的推崇，就開始對交換學生的計畫產生想法，進而就去慢慢了解。

很多人都認為在台灣讀大學就好像任由玩四年，在課業上只求得過且過，能夠畢業就好。但我想想大學可能是進入職場前最後的求學生涯，無論如何也要是精彩的、有意義、有價值的大學生活，讓我以後回想起這段學涯可以問心無愧，所以大三出國交換計畫的念頭就漸漸開始萌生了。

很多人覺得如果有機會一定要出國讀書，國外有很多資源，到國外可以拓展視野，到國外甚至可以看到不一樣的自己，這些話可能聽過上百遍，卻很少人能真正體會，所以我會選擇出國交換讀書是可以挑戰自己、勇於脫離舒適圈，到國外重新適應一個新環境的最佳機會。

大二上學期，為了要先適應全英語授課的環境，選了美國歷史的課程，本課是由在美國的保羅·霍夫曼(Paul Hofmann)教授透過遠端教學的方式進行授課。其中有很大的因素是透過他的介紹來了解到美國求學的相關資訊和學習優勢，這個現身說法更加具有說服力，這也是吸引我的主要原因之一。

## 二、行前準備

### 1. 申請前

在申請交換前首先要了解取得交換的資格，除了備齊該有的資料外，最重要的就是英文能力的檢定要達到基本的標準，相關內容資訊和資料的準備都可以在國際處的網站進行查詢。在這之前也要注意系上的課程，哪些課程可以**相互抵任**，才不會白費力氣修了一堂不能抵學分的課程喔！

### 2. 申請中

申請中就要開始聯絡美國校方國際處的承辦人，依他方的要求寄出相關文件及證明，通過審核之後，他們會寄發**入學證明**（這很重要喔！辦簽證和過海關都會用到）。完成申請學校後就會取得學生帳號，首先必須做的是**申請宿舍**（請務必在截止日期前完成），雖然在美國住宿比外宿還要貴，但是相較之下宿舍在校園裡比較安全，除了可以向樓長隨時提出問題反應之外，大廳還有宿舍管理員，有任何相關宿舍的資訊都可以和他們提出疑問，而且住宿會包含學餐，所以不用擔心沒有東西吃，學餐應有盡有，也可以吃到飽。接下來，都要隨時注意自己的信箱以及學校網站的信箱，才可以即時掌握更新的訊息。

### 3. 申請後

申請成功之後，就要開始安排**辦理簽證**（首先要有護照，沒有護照的人可以到台灣任何一個外交部辦事處進行辦理程序），辦理簽證也是一大繁複的流程，首先要先到相館拍攝 5\*5 的大頭照，這是美簽規定的喔！然後再上美國在台辦事處的官方網站進行填寫 DS-160 的資料和面試的預約（切記一定要提早上網填寫和預約，最好提早二至三個月），此外，與面試官交談的時候不用緊張，他只是為了要確認你出國是以讀書為目的，而非移民而已。確定相關事宜都安排妥當，可以出國之後，就可以開始訂購機票（務必事先了解所搭乘航空公司的行李限制和細節注意事項），建議先飛到舊金山後，再轉巴士(mega bus 或 greyhound)比較划算喔！

## 三、國外研修課程

在美國選課方式稍微不一樣，所以要事先了解系所選課大綱，除了通識課程 (General Education) 之外，還有通常是本科大一、大二選修的課程(Lower Division)和 大三、大四選修的課程(Upper Division)，如果想選修大三、大四的課程記得要去找國際處的輔導員(advisor)協助加選課程（學校都有負責不同學生的輔導員）。

我建議在美國開放選課的時候就先選課（大概在美國下學期結束前一週，通常是在五月初的時候），但不用擔心，八月到美國之後還會再開放選課一次，不過很可能遇到想要選修的課程已經人數額滿的狀況，任何選課相關問題可以再去問自己的輔導員，他們都很樂意幫你或替你聯絡系上主任喔。

在美國學校，18 學分是上限，所以大概能排入 6 門課，依實際狀況大約一週 12 堂課左右，在美國很不一樣的是一門課不會連續上二至三個小時，課程會被拆成週一、週三、週五或週二、週四，所以上起來壓力比較沒有那麼大，也不會因時間過於冗長的關係而使課程顯得枯燥乏味。一週平均上課時間 2.4 小時，所以閒逾時間很多，除了完成作業及準備考試之外，可以躺在校園草坪上享受加州的陽光，也可以多利用學校的資源，例如：健身房含運動場(The WELL)，只要填寫註冊就可以使用場地的任何設施，費用已經含在註冊費中；寫作中心(Lassen Hall)，如果想要訓練寫作或想請人幫忙修改報告、文章，都可以到寫作中心詢問。

還有值得一提的是，在美國學校一門課可能會由很多不同教授開課，所以一門課會有很多個選擇，可以依照自己想要的時段或推薦的教授（可以上 [rate my professors](#) 網站看教授評價）進行選課。此外，過了網路加退選的時間後，記得到 Lassen Hall 拿加退選(enroll/drop off)的單子，詢問教授許可簽名之後，將單子繳回即完成加退選程序。

## 四、國外生活

### 1. 食

在食物方面其實很方便，如果住宿的話同時會包含餐卡(Meal Card)，有分大概一週八餐(Independent)、一週十餐(Green)及一週十五餐(Golden)，餐卡同時可以在宿舍樓下的店家(Market)消費，也可以在學校部分商店消費（實際店家請上學校網站查詢），如果餐卡沒有點數，可以隨時到 Riverfront Center 加值。

學校裡面包含很多餐廳，差不多有十家左右，還有咖啡飲料店，所以食物種類很多元。我個人是只買一週八餐的餐卡，因為一餐換算下來也要 400 塊台幣左右。我建議是買一個小型的電磁爐，然後在華人超市(Ranch 99)購買簡易烹飪的食物，例如：水餃、蛋餅、泡麵……等，這樣可以省去很多錢喔！

如果吃不慣美國的食物，其實沙加緬度算是很多亞洲餐廳，我推薦可以到 Stockton Blvd 這條路上很多小吃餐館和飲料店。美國很多墨西哥料理、泰式料理、越南小吃，不免可以多去試看看異國料理喔。

### 2. 衣

在衣著方面建議以夏裝為主，但也要帶冬季保暖衣物，如果是常購買衣物的人不要帶太多衣服，可以視天氣狀況，在當地購買衣物。夏季的時間偏長，高溫可達攝氏 40 度以上，天氣又屬於比較乾燥，所以要注意保濕及防曬，但是盡量待在室內，而冬季最低溫攝氏 0 度左右，但不會下雪，早晚溫差比台灣大，所以出門最好帶一件外套。

值得注意的是在舊金山機場下機後，記得多添加一件保暖外套，因為舊金山屬於灣區(Bay Area)靠海，所以溫度會落在在 10 幾度左右喔！

### 3. 住

住宿的話，第一年建議都先住宿舍，宿舍有樓管和櫃檯人員，所以有問題都可以即時反應。我建議是選 5\*2 的房型(5 bedroom/ 2 bath Suite)，除了價錢相較便宜之外，有廚房、冰箱、客廳，還有四個室友，可以透過與室友交談多了解彼此文化、練習英文對話，這樣才可以達成在美國多融入群體社交的第一步。

如果之後有意願外宿的話，學校附近都很多公寓可以作為選擇，但是要事先了解住宿費的計價，例如：水費、電費是否含入租金內、使用公共娛樂設施是否另外收費、以及停車費等等，也要知道押金(Deposit)的收費狀況，都要事先做好功課，詳讀內容條款再簽約，才不會被有機可趁、被騙了。

## 4. 行

在學校的交通算是很方便，公車站都會有公車來往，82、87 號公車可以到輕軌車站(Light Rail Station)，也可以往 Howe Ave 的路上（很多餐廳、還有 Arden Fair Shopping Center）；30 號公車可以往市區，終點站會在火車站(Amtrak Station)。

輕軌也很方便，黃線可以向上可以到 Folsom，有 Folsom Lake 和 outlet 可以逛；向下則會到火車站。但有些公車、輕軌不易到達的地方，使用 Uber APP 也很方便，隨時都可以有叫車的服務喔！

## 5. 育

在學校的教育方面，會得到很多震撼以及前所未有的體會。雖然上課時大家幾乎人手一杯咖啡，有些人則玩手機不聽課，但大多數的學生很專注於課程，大家勇於發問的情況是在台灣少見的，這裡的學生會在上課就先釐清問題和瞭解問題，教授也是傾向於使用易讓學生理解的方式授課。在這裡上課久了，就會不自覺融入大家，遇到問題也比較敢直接舉手發言。如果遇到要回答不會的問題也不用擔心，只要提出自己的想法，不管對錯，教授都會願意聽，並且給予肯定。

## 6. 樂

雖然沙加緬度有點無聊，但是很有鄉村風味，如果喜歡放慢步調、遊走於小路，到戶外走走是不錯的選擇。因沙加緬度是加州首府的所在位置，所以交通網絡十分發達，如果要到旅遊勝地也很近、很方便，例如：舊金山(San Francisco)車程近兩小時，舊金山是加州第一大城，適合逛街、去金門大橋及在碼頭走走，有捷運(Bart)到灣區任何地方都很方便；雷諾(Reno)車程兩小時，是加州的滑雪勝地；聖荷西(San Jose)車程近三個小時，很多華人，也很多公司總部設立在此，例如：谷歌(Googleplex)、蘋果(Apple Campus)、矽谷(Silicon Valley)；洛杉磯(Los Angeles)車程大約六、七小時，更多華人，為迪士尼、好萊塢所在位置。

## 五、心得與建議

一直以來，出國只能是夢想嗎？只要想要有什麼不可以！只怕沒有行動而已。  
出國讀書是人人的夢想，如果有機會何嘗不去試試？這將會是人生中的轉捩點，是值得試的旅程，給自己一個挑戰，面對未知的未來（有問題都可以私下問喔！）