

國立東華大學
National Dong Hwa University
國際交換交流學生至姐妹校心得報告
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	石伊晴	學號 School No	41044B007
原系所 Home Department	社會學系		
前往國家 Nationality	美國		
前往學校 Host University	California State University Monterey Bay		
交換系所 Host Department	International Program		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2018</u> 年 year / <u>8</u> 月 month 至 To <u>2018</u> 年 year / <u>12</u> 月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	91606doris@gmail.com		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	約 183,200		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回票 26,384		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	餐飲計畫(Meal Plan)約 50,800 其他(生活雜支) 約 95,000		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	學費(自費生)約 173,000 國際生保險(強制性)約 14,500 旅遊(住宿、交通、飲食) 約 60,000		

至少 1500 字

去美國一直是我從小想做的事情，一方面是自己學了多年英文，也想透過與母語人士對談讓自己更進步，一方面則是很嚮往造訪美國許多著名的城市和景點，好好地在這個面積超大的國家享受旅遊的樂趣，只是幾年前的我沒有想到會以交換生的身分，獨自來到這個令人身心陶醉的國家，是驚喜，也是一趟令我大大成長的奇幻旅程。

● 加州蒙特利灣州立大學 (CSUMB)

1. 地理位置 & 學校簡介

這所學校位於美國西岸的加州，在舊金山南邊約 2 小時車程，距離聖荷西則是 1 小時車程，屬於加州偏北的地方。

這所學校算是蠻新的，校地廣大，以前是軍事營地，所以有些地方要爬坡，約是東華面積的 2 倍，尚有一些大樓還在建設當中，不過設備算是完善。圖書館、體育館(裡頭有籃球場、健身房、瑜珈室，以學生證即可免費使用以及借用器材)、操場、棒球場、各

學院大樓、餐廳等等應有盡有，從體育館附近出發走路約半小時即可到達海邊。

學生方面，美國學生大多來自加州，國際生約占 5%，以我個人經驗來說日本人最多(姊妹校很多)，接著是韓國、歐洲各國學生其次，以及少數泰國、新加坡學生，至於中國以及台灣學生幾乎都是要取得學士學位的，當交換生的較少。

2. 氣候

之所以會選擇加州是因為我本身比較怕冷，想說加州是個相對溫暖、陽光和煦的地方，也許比較適合我。殊不知這所學校其實位於清晨容易起霧的灣區，除了早上 10 點後到下午 4、5 點之間太陽比較大，偶爾比較熱之外，其實到了 10 月之後就開始變比較冷了，根據時段不同，氣溫大概在攝氏 8~18 度之間，不常下雨。不過加州本身絕對還是氣候最宜人的一州，越往南天氣越好、陽光越大。

3. 食

學校有個所謂的餐飲計畫(Meal Plan)，餐飲計畫除了住在新宿舍區 Promontory(每間都含廚房)的學生之外，其他宿舍區的學生都必須強制購買，也就是花一定的金額(有大概 4 種給你選)，在學生證裡就會有扣打給你在學校餐廳用到完為止。我買的是包含 150 餐(Block)以及美金 325 元(Flex Dollar)，Block 可以在自助餐餐廳(Dining Commons)使用，一個用餐時段花 1 個 Block 吃到飽，在其他非自助餐性質的餐廳(Otter Express、Starbucks、Library Café、Monte's 等)則是可以使用 Flex Dollar，餐點幾元就扣幾元，也可以用 Block，1 個 Block 算 5 元美金，可以搭配 Flex 來使用。

餐廳的部分，Dining Commons 其實主食都大同小異，每天除了早餐之外一定會有漢堡、披薩、炸薯條或其他馬鈴薯炸物之類的，有素食區也有白飯(但不是亞洲人習慣吃的那種)，有時候會有好吃的義麵類(Pasta)，沙拉吧也是每餐都有，不過這間餐廳很容易吃膩，菜色對於亞洲人來說就是普普通通。而 Otter Express 則是有賣捲餅、漢堡、薯條、零食餅乾、哈根達斯、各種飲料，個人覺得比 Dining Commons 好吃，營業時間也比較晚(到午夜)。而全校漢堡最好吃也最貴的地方則是 Monte's，這間餐廳還有吧檯可以點酒，不過記得在美國超過 21 才能喝酒喔！

個人建議 Meal Plan 真的不用買太多，因為到期末會用不完，還不能換成現金領出來所以只能在期末大吃特吃(超不健康)。在這邊小提醒一下如果是住在新宿舍 Promontory 的人真的建議不用買 Meal Plan，好好利用宿舍的高級廚房去買食材來煮，便宜又健康喔！

其他校外的部分最近的可以去學校旁邊有一區商城附近的餐廳吃，不過外食比較貴就是了，其他較遠一些的搭公車也可以到，很方便。

4. 衣

建議出國前不用帶太多衣服，等到了當地之後再依據個人對於天氣適應程度添購即可，在美國買當地的牌子也比較便宜(尤其感恩節有大折扣，可以趁機買冬天衣服)，坐

公車也很容易到達幾個大型商城或 Outlet，連鎖店家的話要撿便宜最推 Ross(算是大雜燴，在一堆過季商品之中可能撿到寶，各種牌子的衣服鞋子都有機會出現)，以及 Goodwill(各種二手物卻又看起來很新的專門店，比 Ross 還更便宜，也可以捐二手物)，懶得出門的話網購也很方便(如 Amazon)。學校的書店有賣校園帽 T 以及各種 T-shirt，還有一些周邊商品，要隨時注意網站上會釋出折扣訊息再去買比較划算。

5. 住

學校的宿舍分為好幾區，有些離教學區以及餐廳很近，例如 Residence Hall 以及 North Quad，一區分為好幾棟，價格中等，為家庭式房間以及共用衛浴，整棟共用 1~2 間簡易廚房，洗衣機跟烘乾機也是一棟 3 至 4 台大家共用，North Quad 一個家庭式房間裡面是雙人房或三人房，有附一個冰箱跟客廳(含沙發)；Residence Hall 也是雙人房或三人房。

有些宿舍區較遠，例如我住的 Promontory，這個是最新的宿舍，走路到圖書館約 10 至 15 分鐘，價格最貴、卻也是設備最好的，分為三大棟，總共含一座小型健身房、一間影視包廂、兩間個人自習室、一個撞球桌(住戶皆免費使用)以及一個室外籃球半場，每個房型為家庭式房間，家庭式裡有單人房和雙人房兩種房型，每間獨立衛浴、共用區為客廳(含沙發、洗衣機、烘衣機以及廚房)，廚房有冰箱、爐子、烤箱、微波爐、流理臺、洗碗機以及很多櫥櫃收納空間。

至於最偏遠也最便宜的一區叫做 East Campus，它在校園之外大約 10~15 分鐘車程的地方，需要搭個幾站公車才會到，像是美國那種獨棟式且附上車庫的房子，不過比較簡陋就是了，有含廚房，但是網路就必須自己架設了因為連接不到校園的網路。

不論價錢的話，根據我向在那邊認識的朋友們四面八方蒐集的評價，綜合舒適度、方便程度從最好到最差大概為：Promontory > North Quad > Residence Hall = East Campus，大概當個參考就好。選房以及室友的部分，申請的時候學校會有一個系統，根據你填寫的生活習慣以及宿舍的志願序，幫你分配房間以及選擇室友，如果有認識的人想住一起也可以在系統裡填寫。

室友的部分，並不能保證你的同房室友或是同一間家庭式的室友們都會是交換生，像是我自己總共有 5 位室友，其中 3 位是交換生，分別來自韓國、智利以及英國，但是剩下 2 位是美國學生，其實若能多多利用這樣的機會也挺不錯的，一個學期下來我的英文聽力和口說進步很快！

6. 行

人們常說，在美國沒有車等於沒有腳，我完全同意這句話。好在 Monterey 這個地區，公車系統很完善，用學生證可以無限次免費搭乘，最遠往北可以到聖荷西、往南可以到市中心和水族館，所以基本上要探索學校附近地區是沒有問題的。至於其他交通方式則是有 Zip Car 汽車散佈在校園內，隨租隨開，以及 Uber、Lyft 兩種計程車系統。而在校園內學生上課的方式幾乎都是步行或是開車居多，另外校內也可以租借、購買腳踏車，

也有學生使用滑板，而在我在的這個學期，學校引進了一種滑板車(Scooter)，叫做 Lime，也是散佈在校園內以及校外商城，用 APP 可以隨租隨騎。

7. 育

美國的大學教育制度其實跟台灣有些不一樣，以東華做比較，像是一般正課通常一星期都會上兩次，一次上兩節課，一節課 50 分鐘，體育類的課也是一星期兩次，不過一次一節課而已。而不得不說這邊的課業量真的很重，可以說是每上完一堂課，就會得到新的作業，作業依據難度或是量的多寡，老師給的時間限制會不同，不一定是下一堂課就要繳交，所以在玩樂與課業之間，真的要好好學習如何管理自己的時間，混水摸魚可是很難在眾多的作業與課堂之中生存的。

國際生在美國被要求至少要修 12 學分，所以大約至少是 3 堂課左右，雖然看起來不多，不過光是作業就已經足以忙死學生了。而學校會有一些課程推薦清單給國際生選，以我為例，我修了 3 堂正課與 1 堂體育課，分別是學術閱讀與寫作(Academic English Reading & Writing 僅供非母語人士修課)、商業溝通(Business Communication Academic Language Support, 僅供國際生修課)、文學、電影與文化(Literature, Film & Culture)、重量訓練(Strength Training)。我遇到的所有老師人都非常好，教學時也不會講太快，很容易聽懂，有任何困難都可以預約 Office Hour 或是寫信詢問他們，他們絕對是很樂意幫助學生的。在學術閱讀與寫作中，我們需要大量的閱讀一些學術文章，並且根據老師的指導進行一些寫作訓練，之中會有 4 次的單字小考，其中最大份量的一次功課，是需要完成一篇學術期刊，但是只要跟著老師分批的步驟與作業一步一步來，就不用太擔心，而且老師的作業都很用心批改，上課時會再一一根據不同狀況指導每位學生，無期中期末考。而商業溝通我本身比較不推薦，是因為它其實是變相的閱讀與寫作課程，但是老師常常出份量太多的作業，在學生繳交之後往往都還沒批改完就又出了下一份作業，期末有個大報告加上需要上台口頭報告，但是報告內容一樣是根據平日的作業一一建構起來的，無期中期末考。至於文學、電影與文化就有點像是東華輕鬆的那種通識課，老師是中國人，表定是一星期上一次課，一次 4 小時，不過實際上是兩星期上一次課，會提早下課，一週看電影一週放假，只要如期交分組電影報告(不會太難)即可，期末有個較重要的報告，無期中期末考，是非常推也容易拿高分的課。最後則是重量訓練，老師也是中國人，人非常和善，在前幾個禮拜會根據狀況給你一些重訓菜單，之後都是放你自由訓練，有問題可以隨時問，每堂課紙本簽到即可，沒有考試。

學校的圖書館很舒適，總共有 3 樓，全館可以吃、喝東西，環境卻不髒亂。1 樓有咖啡廳、一些教室，以及很多台公用電腦，登入學號可以使用以及影印文件，學生一學期有 200 張的免費扣打，2 樓自習區可以小聲講話、討論作業，而且二樓附設學校的免費課業解題團隊(CLC)，大部分是由學生組成，裡頭有各科專業人才，要是在功課上遇到問題，直接去找他們或是網路上預約解題都可以，3 樓則是開放安靜自習，有附白板的會議室可以使用。

8. 樂

學生中心裡面有一些娛樂設備，像是桌球桌、撞球桌、跳舞機、手動足球、電玩等，以學生證即可免費使用及借用器材，至於運動方面，有一座體育館，裡頭有室內籃球場(同時也是排球場)，健身房以及瑜珈房，以學生證免費即可入場以及借用各種運動器材、球類。另外也有室外操場、棒球場、足球場、游泳池。

校外娛樂方面不外乎就是酒吧、觀光、以及全美國最好的 Monterey 水族館。其實若是在學校裡面幸運認識到當地美國朋友，有車人又很好的就會很樂意載國際學生出去玩，在美國，大學生有自己的汽車可以算是常態了！學校也有所謂 Buddy 制度，自由選擇報名參加，報名之後學校會配給一位美國當地學生給你，讓你們相互認識、交流，因此感情好或合拍的話可以一起常常出去玩。

其他像是學校常常會在 mail 裡公告一些大型活動，可以藉機參加，社團種類也很多，有興趣可以到網站上看看介紹。而國際交換生們彼此因為一起修課的機會較多，所以常常也會成群結隊的出去玩、辦宿舍 Party，常常因此能認識更多人，甚至連非交換生的美國學生、國際學生也會加入。所以建議來交換一定不要害羞，多認識新朋友，不僅可以累積經驗，互相交流，生活也會比較多采多姿。

● 美國旅遊

在學期之中除了一般周末之外會有一些小連假，我很幸運地遇到人很好的美國室友，她很樂意載我們到處走走逛逛，因此托她的福，我們去了加州很多地方，像是 San Francisco、San Jose、Big Sur、Santa Cruz、Fisherman Warf、Monterey Aquarium 等等。除了美國室友之外，我也與另外一位日本的朋友安排了洛杉磯以及迪士尼三天兩夜之旅，那是第一次靠自己訂巴士、排行程，在沒有當地人的陪同之下闖蕩治安不好的洛杉磯，既刺激又好玩，途中還發生了巴士超賣車票而在午夜大概氣溫只有 8 度的車站被放生的小插曲，也因此上了一課。至於感恩節假期則是長達一個星期，所以我先是與來自智利的室友租車開了 8 個小時到拉斯維加斯以及大峽谷玩個幾天，再到美國室友家裡體會真正道地的感恩節，還有感恩節大餐可以享用，真的很幸福！

至於學期末結束後可以最多再待一個月，由於個人很嚮往西雅圖、波士頓以及紐約這三座城市，所以早在學期初就先訂好青年旅館，花兩個星期的時間過完聖誕節和元旦才回國，而國內機票則是出發前大概 1 個月才訂好(都是自己搭)。就不贅述細節了，總之在兩週的旅途中，我幾乎都是到了當地或是前一天才想好隔天要去哪裡，走一個完完全全的「自由行」路線，其中有跟在交換學校認識的朋友一起玩的、在青年旅館認識的、也有自己一個人遊玩幾天的時候。

雖然看似獨自旅行好像很危險，出發之前我也有點緊張，也真的待過治安不太好的城市、時常在路邊、公車上和地鐵站看到充滿異味的遊民們，甚至在紐約地鐵站與犯人擦身而過，眼睜睜看著兩位警察追上並且將他壓制在地。不過我覺得人都來了這個國家，就要抱著不怕死的決心去感受在旅途中所遇到的一切，讓自己融入當地也是很重要的，

不管遇到甚麼事情，唯有把心靜下來，才能體會旅途中的風景，唯一要謹記的原則就是隨時提高警覺，盡量天黑了就回旅館。從踏上飛機的那一刻起，就告訴自己要用心感受這個世界、感受每一刻的心情，更重要的是「感受自己」，願意自己挑戰說走就走的旅行，自我對話，是成長、是享受、也是自由。

● 心得總結

這一趟說長不長、說短卻也不短，將近五個月的時間就已經足夠讓我學習、成長很多的交換之旅，我只能說真的要親自去體驗，才感受得到你真正獲得的是甚麼。對我來說，出發之前我原本只預期可能在語言上跟一些生活上我會有所進步，可是卻沒想到其實不只如此，透過過程中各種意想不到的驚喜、困難與挑戰，在個性上我變得比較勇敢、比較敢講話，遇到問題也會主動開口問，這些都是我來美國之前比較做不到的事情。至於生活技能上面，透過幾次旅遊經驗，往往都是從錯誤中學習，從一開始滿頭問號到現在學會獨自搭國內飛機、公車、巴士、地鐵等等，甚至連走錯路也很享受意外的美景。剩下的就是一些心境、心態上的轉變，很多事情也比較看得開。在交換的學校也認識了各國的朋友，這些跨國友誼都是很難得的，也會是一輩子美好的回憶。

總而言之，如果你也有著想要出國增長見識的夢想，當交換生絕對是你最好的選擇，因為不僅能夠邊學邊玩，在知識上、生活上、心靈上和人生經驗上獲得的絕對遠比你想像的多。所以，放下所有擔心和煩惱，勇敢的踏出舒適圈，做一場屬於自己、精彩無比的好夢吧！