

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025.01.17

英文姓名(姓,名): LEE · SOYEONG	臺師大就讀科系所、年級: 東亞系、4年級
修習國家：美國	
修習校名：舊金山州立大學	
修習學院：Department of International Relations	
修習科系：International Relations	
赴外學期別： 113學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 2024年 8月 ~ 2024年 12月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
BALLET I	Christy Crowley	1	Fall 2024
WORLD POLITICS IN FLIM	Scott Siegal	3	Fall 2024
HATHA YOGA	Danae Robinett	1	Fall 2024
INTRO TO INTERNATIOANL RELATIONS	Mahmood Monshipouri	3	Fall 2024
THIRD SEMESTER CHINESE	Yang Xiao-Desai	4	Fall 2024

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

(1) 學校課程

在 SFSU 的課程相較於我在台灣上的課程，我認為難度偏低。如果不習慣用英文上課，起初可能會遇到一些困難，但隨著時間推移，習慣了英語環境後，跟上課程進度並不會有太大的問題。目前加州因財政問題導致許多州立大學的課程停開，因此可選課程範圍縮小，選課競爭也相對激烈。然而，交換學生擁有選課優先權，因此我比較輕鬆地選到了自己想上的課程。

我選修了兩門國際關係學課程、一門中文課（因為中文不是我的母語），以及芭蕾舞和瑜伽課程。專業課程與我在台灣的經驗差異不大，學術上難度也不高。不過，作業和小測驗的數量比台灣多，每週需要持續學習。尤其是在每週的討論課中，用英文表達自己的想法起初有些困難，但隨著習慣後，參與度也逐漸提高。考試主要以寫作形式進行，期末報告、工作坊以及影評等多樣化的作業讓週學習計畫變得必不可少。

選修語言課程對我來說是一個很好的決定。雖然語言課程的作業和測驗量多，但它是 4 學分課程，對學分修滿很有幫助。而且這門課讓我有機會認識擁有相似興趣的同學。

此外，SFSU 的藝術體育課程發展良好，例如芭蕾舞和瑜伽課程結構性很好。不過，與其他學術課程相似，這些課程也有考試、作業和測驗，需要穩定的參與度。體育課程多半需要搭檔一起進行活動，或者以肢體運動為主，因此比教室課程更容易認識新朋友。

(2) 校園生活

SFSU 雖然不是規模很大的學校，但為交換學生設有多樣化的計畫以及名為 IEE C 的交換學生專屬社團，提供許多活動與交友機會。這個社團是交換學生必須加入的社團，定期舉辦各種活動，幫助學生之間互相交流。此外，校園內設有完善的健身房和游泳池，我經常利用這些設施來充實閒暇時間。

雖然交換學生的活動每週都有舉行，但隨著時間推移，我覺得活動安排變得稍微不夠系統化。因此，在最初幾週積極參加活動後，我更多地與新認識的朋友一起探索舊金山周邊的觀光景點。參加各種活動並親身體驗當地文化，讓我的交換學生生活更充實且有意義。

(3) 居住與餐飲

我住在校內宿舍 Village of Centennial Square。SFSU 提供約 3 到 4 棟宿舍，但交換學生和國際學生只能住在這棟宿舍，並且必須購買至少每週 5 餐的餐飲計畫。我選擇了每週 12 餐的計畫，每月支付約 2000 美元。校內餐廳採用自助餐形式，提供沙拉、米飯、主菜和甜點，方便一次解決多種需求，但口味稍顯不足。

宿舍位置靠近教室，交通便利，一樓有保全人員駐守，安全性較高。雖然宿舍設施乾淨，但室友是隨機分配，若生活習慣不合，可能會產生摩擦。特別是與當地學生同住時，雖然有助於提升語言能力，但也可能因派對、酒精、吸菸或其他問題發生衝突。此外，美國大學與台灣不同，可以帶異性朋友到房間，甚至允許外來訪客住上三天，這對我來說是一個文化衝擊。

(4) 大學周邊環境

SFSU 附近有一個名為 Stonestown 的大型購物中心，購買生活用品和食品非常方便。商場內有 Target、Trader Joe's 和 Whole Foods Market 等大型超市，也有多家餐廳可供選擇。此外，周邊有多家銀行，開戶非常便利。距離學校約 10 分鐘車程的地方有一家大型亞洲超市 H-mart，當我對美國食物感到厭倦時，經常會去那裡購買台灣食品。

雖然校園內相對安全，但偶爾會遇到遊民，Stonestown 附近在晚上可能會有些危險，因此不建議單獨外出。

(5) 生活

醫療: SFSU 的交換學生必須參加校方指定的保險，費用約 700 美元，雖然價格昂貴，但可以免費接種疫苗。我個人利用這份保險免費接種了 HPV 疫苗，覺得非常划算。

銀行: 我在 Stonestown 的 Chase 銀行開設了帳戶，開戶時獲得了 100 美元的獎金，還享有在迪士尼樂園內購買商品時的折扣。此外，透過 Zelle 轉帳應用，與朋友分攤費用變得非常方便。

交通: SFSU 位於舊金山中心以外地區，前往主要景點或市中心需要搭乘 Muni 或巴士，約需一小時。不過，學校提供的 Clipper card 可免費搭乘舊金山內的公共交通工具，非常方便。

通訊: 我使用 Mint Mobile 的 eSIM 同時保留美國和韓國的電話號碼。Mint Mobile 的無限流量方案每月約 15 美元，相對便宜，但需要至少 3 個月的合約，之後需以 6 個月為單位續約。因此，在 3 個月合約結束後，我選用了 Visible 通訊公司，他們的服務價格合理，且支持號碼轉移，我感到非常滿意。

(6) 建議與心得

在準備交換學生計畫時，設立明確的目標非常重要。雖然我制定了想做和想學的計畫，但最初兩個月花了不少時間適應語言和文化，留下些許遺憾。交換學生生活更多是讓現有的英語能力得到實際運用和提升，而非重新學習新語言。

起初因害怕說英文，加上內向的性格，我錯失了許多好機會。因此，與其以提升英語能力為目標，不如專注於充分發揮已準備好的英語實力。同時，除了學業與語言學習外，旅行和與來自不同國家的朋友交流也是交換學生生活中最珍貴的回憶。

四、照片 (如有，請提供)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他