

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2026.07.07

獲補助出國年度：114 學年 下 學期	
姓名：魏思宇	臺師大學號：411570100
臺師大系所：企業管理學系	
臺師大學院：管理學院	
基本核銷文件： ☒ 國外學校之修業成績單影本 ☒ 心得報告紙本及電子檔 ☒ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求	

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書**

一、學生資料

填寫日期：2026.07.07

獲補助出國年度：114 學年 第二學期	
中文姓名：魏思宇	英文姓名 WEI, SZU YU
臺師大就讀科系所、年級：企管系大四	臺師大學號：411570100
修習國家：美國	
修習校名：德州大學奧斯丁分校	
修習學院：文學院	
修習科系：社會學系	
修習期間：115 年1 月 ～ 115年 5月	
護照入出境時間： 出境： 114年12月 30日 ☒ 使用自動通關 入境： 114年 5月7 日 ☒ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Introduction to Informatics		3	114-2
Introduction to Microeconomics		3	114-2
Introduction to Psychology-WB		3	114-2
Intro to the Study of Society		3	114-2

(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）

這次到美國德州大學奧斯汀分校（UT Austin）交換，對我來說不只是去國外讀一學期書而已，更像是把自己丟到一個完全不同的生活環境裡，重新練習怎麼安排時間、怎麼處理生活大小事，也重新理解自己適合什麼樣的學習和生活步調。因為我原本在台師大企管系就讀，來到 UT Austin 之後接觸到不同領域和不同上課方式，最直接的感受就是：美國的課堂比我想像中更重視參與和自主性，不是只要坐在教室聽課、期末考考好就結束。

在學術方面，UT Austin 的課程步調其實不算輕鬆。雖然交換生可能不會像本地學生一樣有很重的畢業壓力，但每週固定的閱讀、作業、小考或討論，還是會讓人必須持續跟上進度。對我來說，比較大的差異是課堂上很常需要發表自己的看法，老師也很鼓勵學生直接提問或反駁。剛開始其實會有一點壓力，因為不是每次都能很快用英文整理好想法，但後來會發現，比起說得完美，老師和同學更在意你有沒有真的思考。這點跟我在台灣習慣的學習方式不太一樣，也讓我慢慢比較敢在課堂上表達自己。

另外，UT Austin 的校園資源非常多，這也是我覺得很值得體驗的地方。學校本身很大，圖書館、讀書空間、學生中心、健身房都很完整，校園氣氛也很有活力。尤其是在 Austin 這個城市，學校和城市的連結很強，生活不會只有上課和回宿舍，附近有很多咖啡廳、餐廳、活動和可以散步的地方。因為我住在 West Campus 的 Legacy on Rio，走路到校園大約五到七分鐘，這點真的非常方便。沒有車的情況下，住得離學校近會差很多，尤其是早八或晚上回家時，省下的通勤時間和安全感都很有感。

生活方面，我覺得 Austin 是一個需要一點時間適應，但適應後會滿喜歡的城市。它不像紐約或洛杉磯那種大城市，交通非常方便、到處都能走路到，但它有自己的節奏。因為我沒有車，所以平常主要靠走路、公車、Lime scooter，偶爾比較遠或晚上不方便的時候就叫 Uber。日常採買的話，學校附近有 Target，可以買到基本生活用品和簡單食物；Wheatsville Food Co-op 也可以走路到，但如果想去比較完整的亞洲超市，像 99 Ranch、H Mart 或 MT Supermarket，就通常需要搭車或請朋友一起去。這也是在美國生活很現實的一點：沒有車真的會比較受限，所以住的地點和生活圈要一開始就想清楚。

飲食的部分，Austin 的選擇其實不少，但外食開銷不便宜。如果每天都外食，很容易花超過預期。一般一餐大概 12 到 20 美金不等，加上稅和小費後其實不低，所以後來我會盡量讓自己有些時候在家簡單煮。附近也有一些亞洲料理，像泰式、韓式、拉麵都找得到，想念亞洲食物的時候還算有地方可以去。不過和台灣相比，美國食物最大的差異還是價格和便利性。在台灣可能下樓就有便當、飲料店或小吃，但在 Austin 很多事情都要先查營業時間、距離和交通方式，生活需要更有計畫一點。

開銷方面，我覺得交換前一定要先抓一個比較保守的預算，因為實際花費通常會比想像中高。我住在 Legacy on Rio，房租大約是每月 1,095 美金，加上水電或其他費用後，大概會落在 1,200 到 1,300 美金左右。這已經是很大一筆固定支出。飲食方面，如果有煮飯但也會外食，保守估計一個月大概 500 到 800 美金；交通如果主要走路和偶爾搭車，可能 50 到 150 美金，但如果常叫 Uber 或週末出去玩，就會再增加。電話費、生活用品、學校保險、旅遊、購物這些也都要另外算進去。以我自己的經驗，如果不含大型旅遊，Austin 一個月基本生活費抓 1,800 到

2,300 美金會比較合理；如果加上旅遊或比較常外食，花費會更高。

交換期間我也安排了一些旅行，像是去 San Antonio、San Francisco，還有在春假期間規劃其他行程。旅行是交換生活中很重要的一部分，因為既然都已經到了美國，如果時間和預算允許，真的會想多看看不同城市。不過旅行也會讓開銷快速增加，像住宿、交通、門票和外食都不便宜，所以建議可以提早規劃，先把學期行事曆、考試週、spring break 等時間確認好，再安排旅遊，會比較不容易跟課業撞在一起。

這學期讓我印象最深的，其實不是某一堂課或某一個景點，而是生活中很多「自己解決問題」的瞬間。像是辦 J-1 交換文件、處理保險、寄 Form 8843、找房子、買生活用品、規劃交通、處理時差和語言環境，這些事情單看都不大，但全部加在一起，就是交換生活真正的樣子。剛開始可能會覺得很麻煩，甚至有時候會有點崩潰，因為很多事情在台灣可能不用想那麼多，但在國外就必須自己一步一步查、問、確認。可是也因為這樣，後來會明顯感覺自己變得比較獨立，也比較不怕處理不熟悉的事情。

如果要給之後想去 UT Austin 交換的同學一些建議，我會覺得第一是住宿要早點看，尤其如果沒有車，West Campus 會是很方便的選擇。第二是預算要抓寬一點，不要只算學費或房租，因為生活費、保險、交通和旅遊都會累積成很大的金額。第三是英文不用等到完美才敢開口，因為很多時候你真的開始講了，才會慢慢變自然。第四是不要把交換想成每天都很精彩，其實更多時候是上課、買菜、煮飯、洗衣服、趕作業和處理生活雜事，但也正是這些日常，才讓交換變成一段真正生活過的經驗，而不是只有觀光。

整體來說，這次交換讓我更確定自己喜歡國際化、開放一點的環境，也讓我看到不同文化下的學習方式和生活節奏。它沒有想像中那麼輕鬆，也不是每天都像旅遊一樣漂亮，但回頭看會覺得非常值得。因為它不只是讓我去了一個國家，也讓我更清楚自己在陌生環境裡可以怎麼適應、怎麼選擇，以及怎麼把生活慢慢變成自己的樣子。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他