

95 學年度第二學期交換學生赴美研習心得報告

撰文者 哲學系四年級 93113024 林佳樺

這是我第二次撰寫交換學生心得報告。回想第一次寫心得報告時我還在美國，當時正值期末報告截止階段。儘管水深火熱，我還是將心中的感想簡短寫就一篇短文交付審核。雖然回到台灣已經半年，再次提筆寫心得感觸卻比第一次要來得深刻。美國學生的學習環境與態度、國際學生相處之間所展現的多文化觀點、自然環境與人的互動...這些經驗再再令我印象深刻，甚至改變我原有的價值觀。礙於體驗難以透過文字精準傳達，我決定致力於推廣國際交換學生計畫，使得更多東吳學生走出校園一窺世界之大。能夠有機會赴美研習要感謝東吳大學哲學系的推薦與支持，更要感謝研務處及相關單位在經費上的協助。

第二學期的美國交換學生經驗令我收穫豐盛。我時常興高采烈地想和所有同學分享，可惜口述只能說給有限的人聽，於是我決定將某些具體經驗摘要寫下，一方面提供欲前往美國一探究竟的同學們參考，除了一般事務性經驗的分享之外，本文更將重點放在如何降低開銷以最低的代價獲取最豐富的國際經驗。出國深造兩至三年若無數百萬學費幾乎不可能成行，即便只是短期遊學也需要準備將近二十萬旅費學費。參加交換學生計畫相較之下只需要付出生活食宿費與原校學費，讓自認家境無法負擔出國留學的學生也能圓夢的機會。因此希望以此文鼓勵有勇氣但也許財力略嫌不足的學生不妨放手一搏，世事只有為與不為，沒有絕不可能。

美國教育制度中，高中畢業之後可以申請大學（university）或是學院（college），兩者的差異在於學系的多寡。每間學校都有各自的辦學風格。我去年前往交換的這間學院 Haverford College 素來以其 Liberal Arts 的教學精神自豪，並且在此類學院中排名全美前十名。一方面 Liberal Arts 的教學精神著重學生在大學階段的人文及科學上的智識發展，而非專業技術的傳授，並且重視學生與老師之間的互動，因此此類的學院通常規模都不大，降低師生數量上的差距，而且多半只設有大學部。另一方面 Liberal Arts 學院的教學目標並不是把學生訓練成百無一用的書生，而是提供一套完善的核心素養教育，讓學生們將來不管是轉研習專業技術，如法律、商學或是醫學，亦或是申請研究所繼續在學

術領域生造，如生物學，經濟學、哲學、藝術或是文學，都可以在大學階段涉獵足夠的基礎知識以及培養豐富的人文內涵。基於這樣的教學精神，學生們被鼓勵在大二以前廣泛涉獵不同的學門，並且直到二年級下學期終了前，學生才需要確定將來的主修專業。因此，每個學門也都設計了入門課程給所有有興趣但是可能相關背景知識不足的學生。有趣的是這些入門課程並不一定計入專業主修的畢業學分，所以跟我們的通識教育很接近，只是他們在修過入門課程後才需要決定主修，而我們剛好相反罷了。

以上長篇幅的簡介主要是說明每所學校的辦學理念跟校園風氣差異可能很大，對此有所掌握，相信會是大家在考慮申請交換計畫時很重要的選校指標。這篇文章主要從三個階段來談交換學生經驗，一是行前的準備，二是抵達後的生活須知，最後是回家前的注意事項，

（一）行前準備

選擇申請地區與學校

如同前述強調的學校辦學風格差異，每個地區也會有不同的文化特色。雖然我們可以成行的地區被所能使用的語言所限制，但是就英語區來說，去澳洲或是美國，去美東或是美西，在決定前最好都對這些地區進行相當程度的探索。而這些資源可以透過與去過當地的老師或是同學們交談獲得，或是上網搜尋留學遊學討論區。學校的國際合作組對輔導本國學生出國以及外國學生來台交換研習都有豐富的經驗，不論是選地區或是選學校，有任何疑問找他們都可以得到協助。

申請時程

前往的地區與學校都決定之後，就要進行申請程序了。一般英語區學校對國際學生的資格要求不外乎 TOEFL or IELTS 以及在校成績，其成績門檻應校而異，最好密切注意該校的網頁公告並且將所要求的相關資料，通常是自傳與英文成績單，在申請期間截止前十天左右掛號寄出（因地區而異，請洽郵局）以確保對方能在期限內收到。

經費來源

申請前很多人都會考慮經費問題。雖然交換學生的本意就是學生僅須支付原就讀學校的學費就可以出國研習，但是放眼全球，美洲、歐洲、日本與澳洲的生活開銷水平都比台北要高出許多。光是一學期的生活費就可高達我們學費的四倍之譜，因此申請之前必須仔細考量費用問題。所幸學校的卓越教學計畫其中之一就是推廣學生的國際視野，因此不但是本國學生出國或是外國學生來台都可以依規定申請補助。相關申請資格與補助金額每年據實際狀況更動，學生最好密切與國際合作組聯繫。除此之外，校外也有若干基金會提供獎學金，充分搜尋並且利用這些資源，增加出國研習的機會。

學生簽證

申請是否被接受可能要到一個多月後才會揭曉，一旦被通知錄取，該校將寄來許多官方通知信函，確認你會前來報到並且告知進一步需要準備的資料，例如健康及免疫證明、財力證明、保險證明...等等。其中最重要的一封信就是該校核發的 I-20。同學將要憑這份文件來申請 F-1 學生簽證。辦理簽證的過程有些繁雜，需要時間與耐心。詳細办理流程可上網站查詢

http://www.visaagent.com.tw/niv/submit_to_ait.htm

機票

如果已經確定前往該校，首要事項除了簽證的申辦之外，就是購買機票。越早訂位對機位選擇與轉機安排甚至是比較票價越有利，如果一個月前才購買機票往往會受限於某些直飛航線機位已滿而必須大費周章轉機。多數航空公司要求消費者必須確定回程日期。如果經費許可，回家之前可以小小旅行一番，因此回程日期必須考量旅行時間。一般來說，更改回程日期需要支付航空公司額外的費用。

健康檢查表

健康檢查表通常需要學生到醫學中心進行抽檢驗尿液和血液，確認沒有罹患傳染性疾病。免疫證明則需要從小大到打過的疫苗針劑資料，如果遺失或是沒達到他們的要求就必須在出國前補行施打。如果沒打完，這些資料在新生訓練的報到程序中會被要求補行才算完成註冊。美國的醫療費用高昂，有個摩

洛哥女生因為少打一針，註冊過程中學校要求她在校內的健康中心補注射，光那一針價值 40 美金。

英文財力證明與保險證明

財力與保險證明則需要由往來銀行與保險公司出具，更重要的當然是繳費通知，他們沒有所謂的繳費三聯單，多半是一封由財務部門寄來的通知信，上寫有匯款帳號與期限。如果原本沒有購買保險（全民健保不算），美國的學校通常會提供團保，保費因保單內容而異，必須詳閱通知書。

與對方學生通信

對方學校通常會招募學生擔任志工負起照顧國際學生與交換學生的重責大任，這些學生會以電子郵件的方式與我們連絡並且簡單介紹他自己。這些人之中不乏本身就是國際學生或曾經當過交換學生的人。所謂國際學生

（international student）指的是來自海外的正式學生，而交換學生（exchange student）就是你我這種僅在該校就讀為期一學期或是一學年的他校學生。由於國際學生和交換學生來自世界各地，這些學生志工也多半有跨文化背景，他們除了有美國人之外也可能有來自南美洲、印度、或是歐亞洲等地的學生。如果已經確定前往該校，這些志工不久之後將會成為你的生活支柱，所有食衣住行育樂上的問題都會需要他們幫忙。出發前透過他們可以了解當地生活以及宿舍住宿的基本狀況，比方說學校有哪些運動社團比較熱門、究竟帶支羽球拍好還是桌球拍，我就因為貪圖輕薄短小帶了桌球拍結果最後打了一年的羽毛球。

行前確認

行前還有一些細節必須詳細確認，例如對方學校是否會安排接機，機場到學校的交通指南、宿舍床墊大小（是否需要自備床單、枕頭與被子）、宿舍網路與電話狀況（是否需要自備網路線與話機）、冬天最冷時候的天氣狀況

（是否需要雪衣）...等等。這些物品和裝備當然可以到了當地再行購買，但是美國不但物價高昂、品質也不見得好（絕大多數都是中國製造），要從校園跋涉到商場通常也都需要搭車或是步行到很遠的地方，很多人頭兩個星期在張羅這些行頭上花費不少時間與金錢。美國地區的學生多住校，而且多半會被要求

加入伙食計畫（meal plan），加上校園附近少有大商圈，只要不常遠赴購物商場血拼或是沈迷購物網站，平時不會有太多花費，一學期食宿書本加上零用錢大約 21-26 萬台幣，因地區而異。食宿將會佔去開銷中的大部份，因此能夠節省只有購買床被單、枕頭、電話機...等等這些費用。

日用品準備

有些學校的宿舍並不提供免費室內電話服務，需要的人必須自行開通並且負擔每個月的基本費（即使沒打電話一個月也要付三美元），國際長途電話費另計。相較之下網路電話就經濟實惠多了。出發之前建議先研究一下市面上的網路電話擇一使用，沒有信用卡的同學最好事先購買通話點數，否則到了便利商店不如台北普遍美國是很難買到通話點數卡的。宿舍的網路很有可能不是無線網路，最好問過是否需要帶網路線，若要大約幾米長度，否則就像前面說過的，美國物價高，一條一百五十公分的普通網路線要價 10 美元，這個價錢在台灣我們大約可以買四條。美國的用電與台灣相同，都是 110V，而且行動電話系統也相容，你現在用的行動電話也可以放心帶去，不用另外購買。需要用到網路攝影機的同學也建議先在台北購買比較實惠。

（二）抵達後的生活

新生訓練周

各校通常會為國際學生及交換學生提供額外的國際學生訓練活動，這些活動可能由校園中的多元文化中心策劃，目的在向外國學生介紹美國文化以及協助適應美國生活。志工學生會於此期間（約三天）介紹校園內外環境、學生文化以及相關法律事項說明。如果打算在校園內打工必須申請一個 social security number。國際學生訓練活動後就是全體新生的新生訓練周，多數的活動都是為大一新鮮人所辦，交換學生相對比較輕鬆，可以趁這一週調整時差。

選課

選課程序多半在網路進行，但是在正式選課之前必須與導師（advisor）見面。導師對外國學生可以給予許多選課上的建議，例如他會依所提供的成績

單判斷你以前修過的課程能否達到該課要求的專業程度，或是告訴你你預選的課程是否超過一般學生的負荷量...等等。交換學生在選課上除了考量功課量之外，還必須注意學分數是否能達到兩校的最低要求，並且所選讀科目是否能成功轉換回母校計算入所需的畢業學分。

與導師互動

導師除了協助學生選課之外也會提供學業協助，例如課業準備與疑難解答。赴美的交換學生不論大二或大三通常已經選定主修，學校通常會安排同學系的教授來擔任交換學生的導師，所以關於學習上的困難也多可以找導師幫忙。之所以會如此強調學習上的困難是因為我們的聽力與閱讀能力多半無法勝任全英語的上課環境與教材，而且多數的教授預設學生們會事先閱讀指定文章，所以老師講授並不以文本解析為主，而是與全班同學就內容進行討論。因此不只是非英語系國家的交換學生感到吃力，就連其他英語系國家來的學生也會有學習上的壓力。此時與導師和教授頻繁互動，或是與同學討論功課便顯得十分重要。每個教授都會公佈 **office hour**，提供學生課業上的協助。

遇到學習上的困難

另外兩個可以獲得協助的地方就是寫作中心（**Writing Center**）與同儕輔導（**tutor**）。經過教授推薦的學生們才得以擔任寫作指導或是同儕輔導。這些學生多半具有良好的溝通能力，並且在寫作上或是其他專業科目有優秀表現。交換學生需要的協助多半是學術英文寫作。美國大學教授普遍對作業格式以及寫作方式有嚴格的要求，這些細節，例如引用註記方法（**citation method**）、段落大綱安排、論旨設計（**thesis**）都可以在寫作中心得到協助。

考試

關於考試方式許多學校各有不同政策，我所去的學校 **Haverford College** 便以老師對學生的信任聞名。有些老師讓學生把考卷帶回家寫（**take-home exam**），其考試方式就跟在課堂上一樣限時、不得翻書、不得參閱任何筆記。另外一些老師則會舉行定時定點考試，通常不會在課堂上舉行，必須注意公佈的時間地點。

假期

期中考前後是一個星期的秋假（fall break），通常選擇放秋假和春假（spring break）的學校便不會再放其他的國定假期。學生不論本國或外國多半會趁假期四處旅行。最省錢的旅行方式就是搭乘中國城巴士（Chinatown bus）到其他鄰近的城市然後下榻在青年旅社（youth hostel）做定點的深度旅行。請青年旅社系列的旅館給予持有國際學生證的學生折扣，但是國際學生證只限於在原國家辦理申請。其他旅遊方式可以參考當地的學生旅行社網頁，校園中也會有相關的佈告提供資訊。

寒假通常於聖誕節當周開始為期一個月。屆時一般宿舍會關閉。有些學校會提供免費的宿舍提供不準備離開美國的國際學生及交換學生申請，必須注意申請時限。

校園工讀

有些從外地來的教授也會在寒暑假回鄉過節，這時會有一種有趣的供需現象產生：就是教授們需要工讀生幫忙看顧他/她的房子和寵物，而國際學生需要一個地方暫住直到學校的宿舍開放。有些教授會支付週薪，有些則只是以交換住宿取代薪資，但是不管如何，這都是值得一試的經驗。

國際學生和交換學生一樣只能在校園內工讀。美國校園的工讀機會相當多而且薪資約是台灣的三倍，其中最適合我們的工讀工作莫過於中文同儕輔導。在校園從事華語文相關的工作必須透過中文教授的推薦。鑑於全球的華文熱，許多美國大學已經開設華語課程，華語學習也相當受重視，因此可以輕鬆得到許多工作機會。

申辦社會安全號碼

申請工作除了需要教授推薦之外，還需要申請一組社會安全號碼（social security number）才能支領薪資並且繳稅。申請地點在各地的社會安全局（social security office），所需文件為護照、I-20、學生證以及雇主聘用信。

校園醫療中心

在海外最麻煩的就是生病，而學生因為住宿舍通常都無法避免會傳染上感冒或是流感。學校保健中心的護士會提供簡單的醫療建議和藥品，如果症狀嚴重，可以再與校醫預約時間看診，只是診療與醫藥費用必須自行負擔再向保險公司申請理賠。

（三）回家前的注意事項

最重要的事情是到教務處申請正式成績單。第一份正式成績單多半是免費，若需要超過一份就必須付費。其他諸如在美期間所使用的日用品多半無法全數帶回國，各國交換學生們會將這些用品整理打包，留給下一年的交換學生使用。

結語

此篇心得報告雖無法涵蓋所有事項，但許多經驗亦因其探索的過程而顯珍貴。出國研習不只是換一個校園上課，而是從一個社群走到另一個社群，其過程因為文化差異所碰撞出的火花精彩無比。希望此文對正在考慮出國當交換學生的同學有所幫助，也為東吳大學推廣交換學生計畫盡一分棉薄之力。

全文完