

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 outbound@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國合處 <https://oic.nccu.edu.tw/Category/579#>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20250222 (YYYYMMDD)
2. 系級：英文四
3. 學號：109501037
4. 姓名：龍映潔
5. 交換學校及系所 (全名)：加州州立大學溪口分校 英文系
6. 交換學期：自 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 1 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少300字並附上照片)

我前往交換的學校是加州州立大學溪口分校 (Chico State)，是加州州立大學 (California State University, CSU) 系統中其中一個分校。Chico 位於北加州，距離舊金山開車約3小時、加州首府沙加緬度約1.5小時。過去沒有學生到這所學校交換過，我盡可能把所有事項都紀錄得很詳細，也因此這份報告很長。想簡單了解這所學校，可以參考這支[影片](#)，是我配合 AIT 的計劃拍攝的。

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

● 出國前準備：

美國的申請流程較早，下學期剛開學就要準備給對方學校的申請資料，包含護照、成績單、英檢證明、財力證明、簽證相關資料(DS-2019問卷)等，需要開通 TREK 帳號上傳，截止日是三月中，我花了約2-3週準備。提交申請後，要等到五月中收到入學許可後，才可以開始辦簽證。中間兩個月，因為很早就發現住宿的問題，從三月底開始都在找住宿 (詳見日常生活篇)。直到暑假左右，對方會要求上傳疫苗證明，可以到健康服務中心或衛生所申請，大部分疫苗都在嬰兒時期接種過，不過其中一項也可能因此不符合肺結核檢測的規定，需要提供其他證明，我是到學校才在當地皮膚測試，測試不用付費，但如果測出來是陽性可能要付額外醫療相關費用，以符合規定。

行李帶了很多食物，特別是零食，想家的時候可以吃，也可以和其他國家的同學分享，且在 Chico 當地亞洲超市很小，我覺得比較像臺灣會有的東南亞超市，買不太到臺灣的東西。衣服帶了夏季五套、冬季三套、外套大衣各一件；也準備了一些日常消耗用品，計算好用量帶去，雖然大部分都買得到，但可能販賣的量太多、用不完，也不一定找得到習慣使用的。雖然學校藥局提供較低價的藥，小病也可以在學校就診，不過可以帶著藥品比較保險。

心態調適又是另一個層面的準備了，我是一個超級多慮的人，行李也才會像上述帶那麼多，出發前比起期待，我是滿懷不安的，想了很多辦法要做好心理準備，不過永遠不會有準備好的一天，但到了那裡就會突然準

備好了，會發現當初的擔心都是多餘的，在那裡的每一天就是學習放輕鬆的開始！

● 簽證之辦理

在五月中收到入學通知時，對方學校也會舉辦線上說明會給秋季新生，主要在解釋簽證申請和住宿等生活問題，事後也可以寄信詢問。辦簽證的連結在 AIT 網站找得到，類別是交流簽證(J1)，需要填寫 DS-160表格，內容比較繁瑣，填完才可以排定簽證面試時間，我在六月上旬完成，排到的面試時間已經是一個月後了，雖然面試後兩到三個工作天就會拿到簽證，但還是能儘早完成越好。申請簽證要付兩筆費用，簽證費和 SEVIS 費，合計 US\$400，需要在面試前支付；面試後領取簽證的方法也可選擇，到內湖的貨運站領取不用額外付費，寄到其他貨運據點或直接寄到家的話，要另外付 NT\$280-290的運費。

● 接機

針對第一次前往 Chico State 的國際生，學校有提供一班免費的接駁車，時間是 Orientation 前一週週末，會到距離最近的 Sacramento 機場接機，不過座位有限，在開放登記時（七月底八月初）就要馬上登記了。配合接駁車日程，我在當天下午抵達 Sacramento，等待傍晚的接駁車，陸續會看到其他國際生，還會在機場簡單破冰，是在 Orientation 前認識人的機會。接駁車到 Chico 已經是晚上7點多，會再分車送到每個人的住處，以確保大家的安全。



● Orientation

開學前一週有 Orientation，前三天是強制參加的，會介紹學校、Chico 當地、簽證須知、生活相關資訊等，也有很多破冰環節，是認識不同國家的人的機會。



● 其他

Orientation 並不會帶大家去辦門號或銀行開戶，不過兩者都可以自己完成。電信我申辦的是 Tello，可以線上申請 esim，馬上就可以開通使用，

且是按月計算、不需綁約，可以選自己適合的通話和網路費率。離學校最近的兩間銀行是 Chase Bank 和 Bank of America，我的是前者（debit card 是迪士尼聯名很可愛），可以帶一些現金到美國開戶後再存入，有戶頭比較安全，後續家人再匯款也比較方便。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

簽證要求至少修12學分，其中至少9學分須為實體課，我修了13學分，其中3學分為非同步遠距課。以下是我選的課：

1. ANSC101 (Introduction to Animal Science) - 3 units
2. EFLN 170 (English as a Foreign Language) - 3 units
3. INED 312 (Intercultural Contexts) - 1 unit
4. JAPN 301 (Advanced Writing and Reading) - 3 units
5. JAPN 305 (Conversational Japanese) - 3 units

● 選課程序及狀況

不論是交換生或學位生，國際生第一學期的課都是由對方國合處幫忙選課，在三月中申請的同時，也會填選課調查表單，在自行查詢課程資訊後填寫。要注意的是，和政大的課程查詢系統不同，他們的系統只能看到簡單的課程敘述，看不到教學大綱，也無法得知教師評價。如果真的很想了解，可以參考其他非官方的網站（例如 Rate My Professors）。

我在選課時出現了一個小狀況，因為我一開始選的課有進階課程，需要和對方系辦確認，那時對方國合處的 adviser 就先幫我選了備選課程，並幫忙聯絡。後來確認可以修進階課，但和備選課程衝堂，adviser 也有再跟我確認一次，確保我可以修到我真正想上的課。

● 上課情形

1. 動物科學完全是因個人興趣才修的課，這堂課分為 lecture 和 lab class，lecture 是非同步遠距課，算線上課學分，lab class 是實體課但不算學分。每週 lab class 前需完成線上課程和講義內容，並到學校農場上課，是實作導向的課程，會真的接觸到綿



羊、乳牛等動物，我認為是很難得的經驗。不過同學都是當地學生，在課堂中和老師的互動都很直接主動，加上這是我陌生的領域，一開始上課有些挫折，不過老師、助教、同學都很友善，可以努力提問。

2. 英文課是以非英文母語者為開課對象，大部分都是國際生，上課以討論為主，也有閱讀寫作等作業，主題都很輕鬆簡單的。老師比較 informal，加上大家都不是母語者，所以較無壓力的學習。
3. 這堂課是專門開給國際生的課，老師是國合處的老師，主要介紹學校資源，以及幫助學生了解文化差異，達到文化交流。上課氛圍很輕鬆，老師人很善良溫暖，對於一開始有文化衝擊的人很有幫助，且和英文課一樣，大家都是非母語者，是可以放心開口練習英文的地方。
4. 日文寫閱課是這裡的進階日文課，有各式閱讀及寫作練習，比較特別的是這堂課更偏重漢字練習，畢竟漢字對美國學生是完全不同的領域。老師是日本移民，卻又不會很拘謹，營造出可以和其他同學交流、互相學習的氛圍。
5. 日文會話課和寫閱課一樣是進階課，也是同個老師授課，有些同學也重複，不過這堂課又更輕鬆，老師會用遊戲或日常對話的方式帶入課程，讓同學更敢開口練習，也能更認識同學。



● 學習成效

1. 我每週花了最多時間在動物課上，除了實體的實驗課外，還要另外完成課程影片和講義，且因為是生物相關的課程，有些內容已經很久沒接觸，也有很多專有名詞要記憶。第一堂課下課就問老師，身為非英文母語者會不會太困難，但老師說這對大家都一樣，大家都是在同樣的起跑點，讓我決定挑戰看看。以學習結果來說還算不錯，雖然內容平常可能用不到，但有很特別的體驗，是我很喜歡的一堂課。
2. 其實這堂課我覺得我沒有學到太多，因為大部分的內容在英文系大一必修課就學過了，加上這堂課同學程度參差不齊，教學內容也太深入。當時原本考慮另一堂 Academic Writing 可能比較學得到東西，但因為

跟其他課衝堂就沒有修了，想學好英文寫作可以考慮。

3. 這堂課不僅可以學到美國文化，也可以了解到來自世界各國的同學的文化背景。不過因為我只有交換一學期，有些校園資源對我來說幫助不大，就是在學期間可以用多少、算多少，不過老師人很好，在適應的過程中很有幫助。
4. 剛開始我也想過在美國修日文課很奇怪，畢竟在臺灣可獲取的日語學習資源比那裡還多，也覺得同學都還在練習寫漢字（像是國小甲乙本），感覺自己跟其他人很不一樣，因為在臺灣學日文的人也不會特別有漢字練習。不過和老師討論之後，用其他方式彌補我這部分的成績，讓我可以加強我的弱項，也了解到在美國學日語的不同。
5. 其實剛開始美國同學的日文口音很重，加上他們把名字用日文而非英文唸出來，我連他們的名字都聽不太懂，但更加確定自己是可以理解日籍老師的標準發音，一開始因此不太敢開口，但美國學生很主動發言，也讓我越來越能和他們說話；此外或許是因為在美國，比起敬語，老師更注重開口的內容，可以不用擔心說錯或不禮貌，更讓我的日文口說進步。



三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我參加了很多課外活動，短短一學期生活得比在政大四年還充實！

1. Global Café

給國際生用英文聊天的空間，由國際學生大使和國合處主導，每週固定一小時的常態聚會，辦公室會準備茶點和主題。雖然和辦公室有直接關係，但並非硬性要求加入，參加時間有很大的彈性，沒有每次都到也沒關係，可以輕鬆練習英文和認識不同背景的人。

2. IWP (International Wildcat Program) Events

一樣由國際學生大使國合處辦理，每月一次的活動，有和節日相關的活動，或是離開 Chico 的半日遊，可以從中認識美國文化，或是探索其他地方，重點是完全免費！我參加了四次，八月帶大家認識

Chico 當地景點和市集，九月、十月分別去了 Nevada City（並不在 Nevada State）半日遊和農場採南瓜，十二月參加了聖誕節及 Send-off 活動，每一次都充滿很多回憶！

3. Japanese Conversation Hours

因為我有修日文課，同學介紹我一起參加的會話社團，完全由學生主導。會話練習分為三個等級：初學、中級、進階，可以按照自己的程度選擇，我的組別是進階，同學有的有赴日交換經驗，也能互相交流，了解美國學生學日文的方法和他們的交換經驗。有時也會透過遊戲練習，或是文化介紹，可以從第三方的角度認識美日文化。除此之外，也有許多日本留學生參加，是認識日文本語者很好的練習機會，我也從中認識很好的日本朋友。



4. CAVE (Community Action Volunteer in Education)

學生自治為主、學校為輔的學生志工組織，學位生可採計學分，交換生也可以參加，提供一次性和一學期的志工機會，有校內服務或社區服務。當初想要累積在美國的工作或實習經驗，但簽證身份有限制也來不及找，美國很重視志工活動，就申請了一學期的志工。我的服務單位是 Butte Humane Society，類似當地的流浪動物協會，內容就是陪伴、照顧犬貓，其實我沒有志工經驗，只是抱著對動物的愛報名了，非常值得，是很快樂的志工工作！



5. International Neighbors

這個社團是當地學生和國際生組成，社團本身和基督教有關聯，但也有很多像我一樣非基督教的學生，參加他們的活動，活動和多元文化有關，不會要求入教或傳教，有自己信仰的人也可以參加。



四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

● 生活環境

Chico 有 City of Trees 的美稱，不論是路上或校園內，都有很多植物，自然景觀豐富，生活起來也很舒服。校園有很多歷史悠久的建築，加上依季節變換的自然景色，校園整體很漂亮。



相較於大城市，Chico 比較像純樸小鎮，人跟人的距離比較近，治安方面雖不比臺灣，路上也還是有街友，晚上不建議一個人在路上逗留，不過比起其他大城市還是安全得多。整個城市不大，市中心就在學校旁邊，大部分的商店、博物館、公園等都在附近。

氣候方面，整體來說很舒適，但夏天剛到的時候很熱，和臺灣的濕熱不同，在加州室外感覺隨時會被燙傷，最熱有到攝氏40度。入秋後變化也很快，隨著綠葉變黃、變紅，可以明顯感受到秋天的到來。到冬天跟政大很像，又冷又下雨，氣溫大概15度上下，清晨入夜溫差很大，而且下午四點半就天黑，有點不喜歡，不過也接近離開的時候了。

● 住宿

Chico 的住宿可以分為三類：宿舍、租屋及寄宿家庭，我選擇住在寄宿家庭，是透過學校推薦的住宿選擇中申請的，以下將逐一介紹，並說明當初選擇寄宿家庭的考量。

1. 宿舍

學校宿舍分為兩種，一種是校內宿舍，限制全學年交換生申請，因此我無法申請；另一個是 University Village (UV)，距離學校步行約20分鐘，也有公車可搭；兩者申請時皆需要一併訂學校的 Meal Plan。沒有申請的原因是申請宿舍需要先取得學籍，收到入學許可時，已超過申請宿舍時間，需要另外付延遲申請費\$300才能申請，但不保證可以申請到，就放棄這個選項了。不過後來認識了其他交換生，大多是另外付延遲費申請 UV。

UV 有不同房型，房內都有基本的床、書桌、衣櫃、衛浴、小廚房等設備，也有類似交誼廳的空間、戶外的泳池等，不過不清楚詳細

的使用規則。室友是隨機安排，可能是當地學生或國際生，會遇到什麼樣的室友，完全看運氣，聽說了幾個受不了室友而搬離的案例。

2. 租屋

校外租屋通常是 apartment，學校附近有幾個以學生為主要客群的社區，根據房型不同，每月租金約為\$850-\$1000，房內包含床架、書桌、衣櫃等基本設備，依房型可能也有共用的廚房、客廳等，社區內有交誼廳、健身房、戶外游泳池等公共設施可以使用。水電費依社區規定，有不同計價方式，有的是房租包含一定額度的水電費，超過另計。這樣的 apartment 是 Chico State 學生大部分的選擇，我認識的當地學生也都住在 apartment 居多。

不過最後我也沒有租房子，接下來透過分享當時找住宿的血淚史來說明。因為三月下旬就確定不想付延遲費申請 UV，便開始詢問各個社區，因大部分是一年租約，當時除了直接寫 email 詢問，也加入了當地租屋的 Facebook 社團，看到有人要轉租就試著聯絡看看，還瀏覽過租房網站（但要小心詐騙！），花了非常多時間和心力詢問。好不容易在五月下旬，找到一個社區有提供半年租約選擇，和對方詢問確認後，在準備開始申請手續時，對方才說因為是半年租約，房租每個月要多\$150，其實原本半年租約的租金就比一年的還貴了，但又以此為由提高房租，已經超出預算且覺得不合理，試著溝通卻沒有回應，最後就放棄租屋。當然，不是所有的租屋過程都會像如此坎坷，不過因為是要在一個陌生環境生活一個學期，還是比較謹慎。

3. 寄宿家庭

學校推薦的住宿清單上，有一個是寄宿家庭公司的網站，可以找到聯絡信箱、申請表格以及費用。一次性申請費\$300，申請時連同申請表付給仲介公司；每個月房租\$900，房租包含住宿、飲食（詳見飲食篇）、水電費等，按月直接付給寄宿家庭。申請表要填基本資料、個性及生活習慣等，仲介會媒合適合的家庭，約3-4週後通知結果。寄宿家庭設備依照家庭而不同，我的寄宿家庭給我一間自己的房間，有床、書桌、衣櫃等家具，也讓我使用家裡的其他空間和設備。寄宿家庭多半在住宅區，距離學校和市區較遠，生活上和家庭內的成員很近，

不過還是能保有私人空間，我個人認為距離感很恰到好處。

雖然寄宿家庭不是我和另一個同學最初想像的，一開始也因為找尋住處不順利，出發前的準備期間非常焦慮，到我們確認有地方住已經是開學前一個月。加上我是第一次離開家生活，就到遙遠又陌生的地方，但是還好我們各自遇到很好的寄宿家庭，有很棒的經驗，也好在有他們，在我有困難時會提供幫助，除了生活上的互相照顧，我也體驗到了道地的美國生活，再次感謝我的寄宿家庭！

● 交通

可分為 Chico 內，和 Chico 到其他城市。

1. Chico 內部交通

Chico 是很小的城市，而學校可說是城市的中心，有一個說法是：在 Chico，幾乎所有地方都可以靠步行到達。以學校為中心，學校走路5分鐘左右就是市區，銀行、郵局等都在這附近；學校對面是公車總站，只要公車到得了的地方，都可以從這裡出發，不過要看時刻表，大部分的公車都是一小時一班，尖峰時間最快半小時有一班，聽當地學生說美國沒有公車的地方也很多，所以這裡的公車系統已經很完善了，但或許是因為我從小就在交通便利的臺北市生活，對於這樣的交通還是不太習慣，也對於可以靠步行到達所有地方的說法存疑。

不過因為在這裡的生活比較簡單，我主要在寄宿家庭和學校以及志工據點 humane society 三點來回，我很幸運的有兩班公車會到學校，其中一班車也到得了 humane society，只要看好公車時刻表（網路上有，我也放一本紙本的在書包），搭固定班次就沒有問題，還會被友善的司機們記得。當然，這裡沒有臺北等公車這種 app，google map 查得到公車動態，但準確度僅供參考。錯過公車的話比較麻煩，因為下一班車還要很久，我的寄宿家庭在一般住宅區，距離其他兩地都有點遠，不要輕易嘗試用走的，google map 預估走路分別要 1.5和1小時，我都試著走過，有成功走1小時到 humane society，但是去學校走大概一半就放棄，原地等下一班車了，之後錯過公車且不趕時間時，我會走到下兩站有商店的地方邊逛邊等車，也是很有趣的經驗。

2. Chico 到其他城市

Chico 以外的交通就比較不方便了，要到達其他城市雖然有 Amtrak 的客運，不過車班少且都是在清晨，要在清晨到達車站本身就蠻困難了。以到達最近的機場為例，最近的機場在 Sacramento，開車單程約1.5小時，如果沒有認識的人可以開車一起去，只能用 Uber，單程大約\$100，雖然不是經常要去，不過要是有安排旅遊，或是期末要離開要搭飛機，光是到機場的成本就蠻高的，需要考慮進去。

● 飲食

加州物價很高，且學校附近的餐廳選擇不多，連麥當勞等連鎖速食店都沒有，相較之下政大真的不是美食沙漠。我住在寄宿家庭，每個月的費用包含餐費，會提供早、午餐食材，並準備晚餐給我。我可以自由使用廚房及食材，採買時也會詢問我是否有特別想吃的食物，如果是他們也會用到的一般食材，會直接幫我買，如果我個人特別想吃的食物，才需要自己付費。

1. 早餐

以麵包、牛奶、麥片、香蕉、優格為主，偶爾也有其他水果。比較特別的是，我在 Trader Joe's 找到了冷凍的臺式蔥油餅，早上有空也會煎蔥油餅加蛋來吃。



2. 午餐

我都自己帶便當到學校吃，通常是前一天的晚餐菜，或自己簡單料理，像是炒飯、出國時帶的麵條和醬料煮成的乾麵，學校有微波爐可以加熱。



3. 晚餐

寄宿家庭會準備，和他們一起用餐。我的寄宿家庭媽媽是日本移民，很常煮亞洲菜，讓我吃的非常習慣。

他也經常變換菜色，例如墨西哥式、義式等料理，能夠品嚐到不同的美味，我剪了一支影片，記錄我在寄宿家庭的晚餐。

4. 其他飲食方式

我聽說了其他國際生的飲食方式，多半為自己開伙，或在學校餐廳用餐。自己開伙除了可以到超市購買食材，學校也有 Food Pantry，提供需要的學生免費的食物，美國很重視的人權，學校希望可以透過

Food Pantry，維持學生最基本的生理需求。學校有兩個餐廳，一個是自助式的學餐 (Dining Hall)，提供以美式為主的餐點；另一個是提供速食類的 Marketplace，這裡是開放空間，學生也可以帶自己的食物到那裡用餐，如果是住宿生，會配合訂 meal plan，在這兩個餐廳都可以使用。另外就是校內的商店，類似便利商店，可以買到三明治等熟食，不過價格比較貴，賣的東西也不要太期待。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

Chico 的亞洲人不多，學校裡遇到最多的亞裔人口是印度人，他們人數龐大、有自己的群體，比較難融入，不過單獨相處起來，可以了解到這個同為亞洲但截然不同的文化。文化、地緣比較接近的是日本和韓國人，其中韓國交換生蠻多的，經常在活動上遇到，雖說文化相近，仍可以從密切接觸中觀察出我們的文化差異。因為我有學日文、參加日文會話社，認識了很多日本人，一般而言會認為日本人比較排外，但或許是在美國都是外國人，反而可以和日本人變很好，我在那裡認識的最好的朋友也是日本人，甚至一起出去玩了很多次。

以當地人來說，就像大家都知道的，美國人很重視 small talk，很容易和人講到話，不像前幾年來美國，當時有些人還會把臺灣和泰國搞錯，這次遇到的人幾乎都正確地知道臺灣，讓人蠻感動的。最特別的是日文課的同學們，或許他們本身就對亞洲文化有興趣才學日文，他們對於臺灣有所認知，也很好奇臺灣，是可以聊到珍珠奶茶以外議題的對象，甚至在美國大選期間，我們也曾深度討論過文化、政治等。

節慶文化方面，之所以選在秋季學期交換，其中一個原因是為了體驗美國的節日氛圍，從10月初就開始一整個月的萬聖節、11月放秋假的感恩節、12月最重要的聖誕節和1月的新年，透過積極參加學校相關活動，體驗



到這些節日，也實現了我童年的夢想！

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

無獎學金；不含旅行支出。

項目	金額（臺幣）	金額（美金）
雅思報名費	\$7500	
校內甄試報名	\$500	
證件（國際駕照、財力證明、疫苗證明、證件照等）	約\$500	
來回機票	約\$50000	
簽證費及 SEVIS 費		\$400
當地學生健保		約\$540
住宿		約\$3850
電信		約\$63
學期間生活支出（四個月）		約\$500
單一幣別合計	\$58500	\$5353
幣別換算後合計	約\$233000	約\$7155