

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 oic@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 <http://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期： 2024/05/18 （YYYYMMDD）
2. 系級：企研二
3. 學號：110363042
4. 姓名：張穎旸
5. 交換學校及系所（全名）：加州大學柏克萊分校 University of California, Berkeley
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 1 學期止

交換學生報告

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）



其實只要仔細按照學校提供的簡章，大多數事情都能順利進行。我自己遇到最困難的問題是學校的疫苗規定，因為需要符合很多不同的疫苗要求。每個學校的要求可能不同，所以一定要確認好柏克萊的具體要求。接著到「區公所」申請曾經接種過哪些疫苗的證明，因為有些疫苗可能在你出生或是小學時就已經施打過了。然後，再到大醫院的「家醫科」或「旅遊門診」，把學校的疫苗規定給醫生看，請醫生協助補打缺少的疫苗。我在這個過程中花了不少時間。

另外，印象比較深刻的是入境美國時，我被特別叫進小房間。我當時以為自己出了什麼問題，但其實海關只是確認你的入境目的、是否已經找到住所等簡單問題，並且會核對你申請時準備的文件。因此，一定要準備好這些文件的紙本。這些簡章裡都會寫清楚。如果你被叫進小房間，不要驚慌，我當時就非常緊張，但其實沒什麼大問題。

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）

老實說，我本來非常期待能夠修到 Haas 商學院的課程。在開學前幾週，我都有去旁聽商學院的課程，其中印象最深刻的是《Special Topics in Innovation and Design》。這門課的老師會讓同學分組，彼此詢問遇到的問題，然後試著為對方解決問題。實際上，現場會提供很多紙筆和小道具，讓大家動手做出一件物品來解決同伴的問題，這樣的課程非常有趣和好玩。

但遺憾的是，Haas 商學院的課程非常熱門。商學院的學生有選課優先權，接著是其他科系的學生，最後才是交換生。大多數課程的人數限制在30到50人之間，而且不允許旁聽。所以，除了那些不太受歡迎的課程外，真的很難選到商學院的課程，需要有這個

心理準備，後來有修的課程如下：

《Innovation and Entrepreneurship》：從社會學的角度探討當代商業社會中的各種現象，內容比較是針對某些行為、狀況你的想法是什麼，有時候流於辯論，例如矽谷以前的發展是有很多家小公司的創業環境，但是現在都變成大公司主導整個發展，這樣子真的有利於現代社會嗎？類似這種議題。上完會有一種，原來別人的想法是這樣，但似乎沒有真的要提供改進或改變的方法。

《World War II》：歷史系的課程，平常的閱讀量極大，需要看不同的書籍，而且多數都很艱深難懂，上課就是老師在講課，有問題學生提問，不太有什麼互動的情形。

《Social Media and Virtual Communities》：課程主要帶我們了解有關社群媒體的相關理論及其對人類的影響，會介紹一些著名理論或案例，例如介紹 FOMO 等著名理論，每堂課基本上都有需要閱讀的資料。雖然文本基本上都超過 10 頁，但教授在課程網頁上會提供閱讀指導，幫助我們抓住重點。雖然文本量較多且前期會相對吃力，但能學到很多知識。



（上課穿夾腳拖的老師）

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

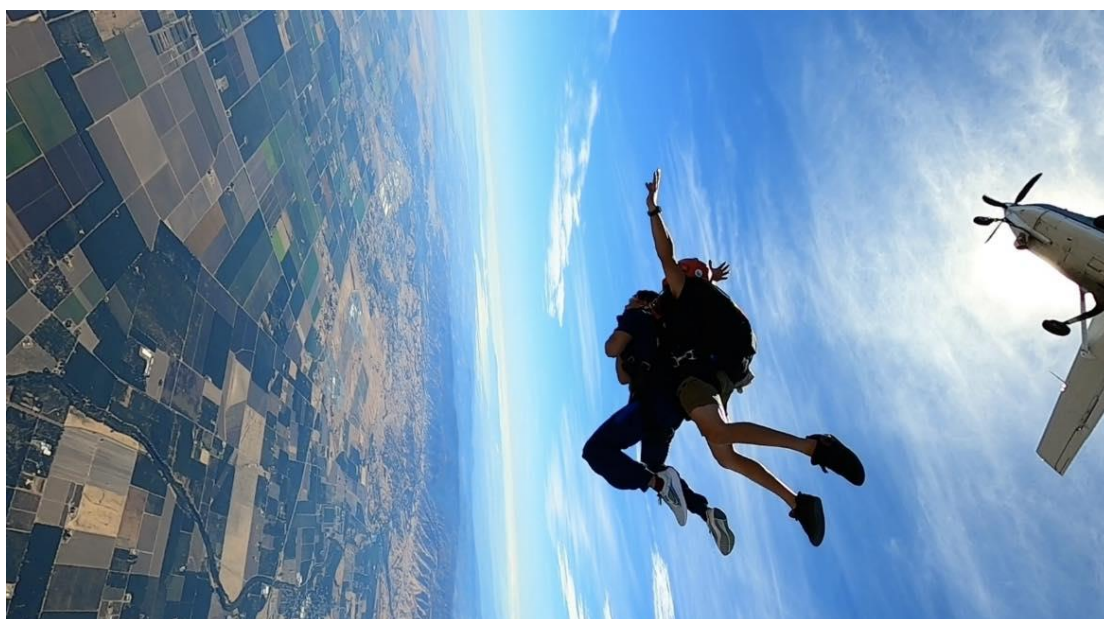
可以參加學校開學時的社團博覽會，那裏有蠻多有趣的社團，不過仔細觀察專業性社團有非常多的管顧社，另外也有很多社團是基督教相關的社團。比較有趣的是，有時候學校會有很多傳單說哪邊有活動，多半會以交換生交流、大學生交流…之類的名義，

然後現場提供免費的伙食，然後實際去了之後就會發現是傳教的，跟你說耶穌是如何幫助他…，會有一種原來是要你信教的感覺，事前完全不會說，不過好處是可以免費吃到一餐。



(Free Dinner !)

我自己唯一有參加的是跳傘社，真的是超級好玩的，我去跳了兩次傘，雖然是很可怕沒錯，飛機飛上天真的是瑟瑟發抖，可是跳出去大概過了20秒就會開始享受那個自由落下的過程了，跳一次費用大約是200美金左右，算是可以接受的了，還能額外加價要錄成影片，解鎖人生成就的概念。



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）

我自己是住在 El Cerrito City 位於學校的北部，算是一個不錯的地方，治安非常的好，都不會遇到怪人或是發生什麼狀況，不然每天都會收到學校通知哪裡發生搶劫、

襲擊…等多半都會很害怕，加上去之前會看到舊金山已經淪為喪屍的環境了，真的是怕到不行，但是大概過了一個多月以後熟悉環境之後就會發現實際上沒有那麼可怕，甚至晚上也敢出門就是了，當然還是要看居住的地方來決定就是了。



我覺得 Bart 地鐵看有些人會建議不要搭，但其實沒有想像中的髒或是有很多異味，雖然學校提供的卡搭乘沒有免費，但是去有些地方的時候，都還是會搭地鐵，例如舊金山。當然如果能搭公車還是比較省就是了。

飲食上基本上就是建議自己煮比較好，或是可以買學餐算是相對比較便宜的方式了，當地很多華人超市，不用擔心沒有家鄉味。



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）

老實說，加州真的是個華人很多的地方。我在這裡生活了一段時間，深刻體會到了這一點。每次出門搭地鐵，都能遇到講中文的人，其中有兩次還遇到了台灣人。在校園裡，更是經常聽到中文的對話聲。不管是上課、去體育館運動、吃飯還是參加各種活動，都會碰到很多中國人。這樣的環境讓人很難不說中文，甚至有時候會覺得自己還在家鄉，而不是在國外。



（嘗試了解美式足球）

如果想練習英文，確實需要刻意去和當地人接觸。可是，這並不是件容易的事。一開始，我告訴自己要參加社團活動或是各種聚會，希望能夠融入當地的文化，多和當地人交流。然而，實際情況比我想象的要困難得多。雖然參加了幾次活動，但發現很難和當地人進行深入的交流。文化差異、語言障礙和不同的生活背景，都讓這種交流變得更加複雜。後來，我還是回到了舒適圈，和台灣人或中國人交朋友。我感覺這樣對我來說還是比較自在。

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）

BISP 會提供交換一學期或一年的大概花費供參考。但事實上，這些花費會因為你的住處或飲食習慣而有所不同。我自己覺得住宿與飲食是比較能夠省錢的地方。住宿方面，選擇便宜的住處每月花費大約800美金，而貴的住宿則可以超過2000美金。這樣的差距讓學生在選擇住處時需要仔細考慮。

飲食方面，如果自己煮飯，可以省下非常多的錢。尤其是美國現在的服務費非常昂貴，外出用餐成本高昂。18%的小費已經是基本，有些餐廳甚至會固定收取一定比例的小費，不讓你有選擇的空間。因此，如果想要節省開支，自己煮飯是個不錯的選擇，不僅健康，還能節省不少錢。



(我覺得最好吃的東西，是龍蝦堡，但好貴)

其他方面的話，如果要出去玩建議還是提早買好到各城市的機票，票價可以省下蠻多的，住宿方面的話可以考慮 Airbnb，越接近時間訂能夠發現有些房源會降價，同樣也是省錢的好方式。