

# 臺北市立大學

## 學生出國研修心得報告

獲補助年度：111

研修領域： 工商管理

系所、年級：數學系四年級

學生姓名：張暉

研修國家： 美國

研修學校(中英文)：西南奧克拉荷馬州立大學  
Southwestern Oklahoma State University

研修時間：中華民國 111 年 12 月 20 日至 112 年 5 月 31 日

國外研修成績：GPA 4.0

短片時間及標題：8 分鐘 美國西南奧克拉荷馬州立大學 經驗  
分享

中華民國 112 年 6 月 7 日

# 目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起 .....	1
貳、研修學校簡介 .....	1-2
參、國外研修之課程學習(課內) .....	2
肆、國外研修之生活學習(課外) .....	2-3
伍、研修之具體效益(請條列式列舉) .....	3-4
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結) .....	4-7

## 壹、緣起

### 行前準備：

事前準備非常重要，特別是計劃前往美國作為交換學生。有兩個必須要做到的事情：首先，確保達到申請學校所要求的語言檢定標準；其次，要耐心處理繁瑣的申請手續，包括獲取簽證和填寫入學申請表。雖然這些步驟可能不會太困難，但有時可能會遇到一些問題，例如在首次填寫申請表時卡住。在這種情況下，可以上網查找攻略或多問問題，不要害怕尋求幫助。

我想分享一個我個人的經驗，希望對大家有所幫助。當我申請美國簽證時，不小心填錯了一個不是很重要的細節。當我發現這個問題時，申請表已經提交了。我非常擔心，打了很多通電話給AIT(美國在台協會)，但他們的客服專線一直打不進去，只有機器人回應，即使我發送了郵件也沒有回應。然而，當天我去面試時，他們告訴我可以現場修改，還來得及。所以，我的建議是不要讓自己過度擔心，因為很多關於美國簽證嚴格、難以獲得或經常被拒的說法，幾乎都是由於填寫過程中出現錯誤或填寫得太誇張所致。

## 貳、研修學校簡介

### 學校介紹：

Southwestern Oklahoma State University (SWOSU) 是位於奧克拉荷馬州的大學，該校提供多樣化的學術課程，包括人文學科、自然科學、商業管理等領域。西南奧克拉荷馬州立大學是一個文化大熔爐，國際生的比例很高，除了可以認識的各種文化，更讓我交到許多國家的朋友，對於交換有興趣的學弟妹們，這絕對是交換的一大優點。校園面積約 1,400 英畝，環境優美，有別於擁擠的大城市。學生可以參與各種學生組織和

活動，還可以支持校內運動隊伍。SWOSU 提供多種宿舍選擇和學術資源，為學生的學習和成長提供支持。總體而言，SWOSU 為學生提供了一個充滿學術和社交機會的環境，致力於他們的成功和發展。

## 參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容：

我在台灣修讀數學系，在美國則選擇了商管。在美國的課程中，每堂課為 50 分鐘，這學期修了四門課，每門課三學分。除了其中一門的戶外課是連續三堂課，其他課程的上課時間平均分布在週一、週三、週五或週二、週四。這樣的課程分布方式讓我感到比較輕鬆。在全英語的聽說讀寫課程中，整個學期感到自如。在這裡，教學方式偏向實作，管理課程中包含許多討論、研究、播客和報告發表。老師非常有趣，每堂課都有設計活動，讓學生更深入了解主題的核心概念。

## 肆、國外研修之生活學習(課外)

交換學校住宿、當地／該校學生活動、費用(保險費／生活費／特殊支出)、或是在當地遇到的特殊經歷：

談到休閒娛樂，首先，在宿舍內有一個非常大的交誼廳，設有撞球桌、桌球桌等設施。此外，每個宿舍在一個學期內都會舉辦很多活動，這讓我們有很多機會認識新朋友。此外，學校還擁有一個大型的健身中心，除了可以健身外，還可以租借球場進行運動。

飲食和休閒方面，這裡的學餐和台灣有所不同。首先，學

校要求我們購買餐飲計劃，例如我每週可以享用十餐。我可以去學生餐廳刷我的餐點。學生餐廳共有兩間，一間是點餐式速食餐廳，另一間是自助餐廳。有時候，如果一週內我和同學約在校外用餐，我可能用不完十餐，那麼我們可以去買星巴克或零食。另外，如果餐點不夠用，通常我們可以訂外賣，或者在宿舍的廚房自己煮食。在學期期間，我們有一週的春假，而在期中考試結束後，大家通常會出去玩。我和兩個台灣朋友租車自駕遊到加州，探索不同的世界。學期結束後，我們也搭飛機到黃石國家公園、紐約、波士頓和緬因州玩了一個月。我鼓勵各位同學，既然已經坐飛機離開家鄉，一定要好好欣賞各州的美景。

## 伍、研修之具體效益

1. 提升語言能力：在全英語的環境下生活和學習可以加速英語水平的提升，增強聽說讀寫的能力。
2. 深入了解不同文化：與來自不同國家的學生交流，了解並體驗不同的文化，拓寬視野，增加跨文化交流的能力。
3. 教育和課外活動：學習國外的教育體系和教學方法，開展實踐性的課程和活動，培養問題解決能力、團隊合作和領導才能。
4. 豐富的休閒活動：參與學校組織的各種活動，結識新朋友，體驗不同的休閒方式，充實自己的校園生活。
5. 探索美食：嘗試當地的飲食文化，體驗不同風味的美食，豐富自己的味蕾。
6. 匯率和消費：了解和適應當地的貨幣和消費習慣，提高金

融管理和預算能力。

7. 交通便利性：熟悉並適應當地的交通方式，如公共交通系統或租車，方便出行和探索周邊地區。

## 陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議：

<https://youtu.be/40FyUFqJhQQ>

準備方面，達到申請學校的語言標準很重要，也要有耐心處理申請手續，並多加確認問題。不要自己嚇自己，美國簽證過程並不像網上所說的那麼困難。

到達美國後，要注意語言和文化的差異，多確認以減少誤會，並機會多使用英語，提升英語能力是很重要的。在美國的人際交往方式與台灣不同，即使只見過一次面，他們也會熱情地打招呼。

教育和課外活動方面，課程分布比較輕鬆，教學偏向實作，多有討論和活動，讓學生更了解主題的核心概念。校園生活也有豐富的休閒設施和活動，可以認識新朋友，並有機會健身和參與各種運動。

食物和休閒方面，學校的學餐方式可能不同，需要先購買 meal plan，也有自煮和外送的選擇。在休假期間可以去探索其他州的美景，多了解不同地方的風景和文化。

匯率和消費方面，美國物價較高，出國前要了解相關資訊，

並注意餐廳給小費的習慣。建議辦理當地金融卡，因為不是所有地方都接受台灣的信用卡或金融卡。

交通方面，有些地方交通不便，可能需要走路或借助他人的車程。在城市旅遊時可以使用地鐵，而去國家公園旅遊則需要提前規劃交通方式。

總結而言，我強烈建議有出國夢的同學參加交換計畫，克服申請手續的繁雜，探索另一個世界。參與交換學生可以享受一些學費和獎學金的減免，同時也能提升英語能力，這在全球化的時代非常重要。

#### 具代表性出國交換照片說明(4張)



#### 圖 1 說明：

這是在宿舍門口拍攝的照片，學校的天空非常漂亮、遼闊。



**圖 2 說明：**

在學校運動中心為戶外課訓練準備，垂降訓練。



**圖 3 說明：**

來自台灣的交換學生們參與學校國際學生組織活動。





**圖 4 說明：**

期末周後與各國朋友在學校附近餐廳聚餐。