世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料

學生資料

姓名	何羽庭	交換校名	美國威斯康辛
		校區（若有）	River Falls
原就讀系所	傳播管理學系	交換系所	Marketing Communication
前往國家、城市	美國威斯康辛	赴外學期	2023 至 2024 （請點選）

交換資料

出入境日期	出境: 2023 年 08 月 30 日 入境: 2024 年 05 月 26 日	赴外共 270 日 修課期間約 113+108 日；旅遊約 34 日	
交換校獎學金：	◉ 無 ○ 有， (請點選)約_____新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	

交通	課程		
航班抵達後，如何到達姊妹校？	總修讀學分數	24	
親戚接送	必修學分數	0	
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸	世新抵免學分數	6	
無	選修課程清單	1	Interpersonal Communication

姊妹校住宿			
		2	English for International Students
住宿約略費用	美金 2894(一學期)	3	Special Topics in SASA
室友身份	本地學生	4	First Year Seminar
每房住宿人數	4	5	Topics in Literature
宿舍設備	冰箱、微波爐…	6	Read, Write, and the Disciplines for English Language Learners
建議攜帶物品	吹風機、小熨斗	7	Introduction to Theatre & Drama
整體住宿約略說明	有自己的獨立房間，4 個房間共用廁所、客廳、小廚房。一層樓會有兩區的 laundry 區和廚房。	8	Exploring Asian Theatre

交換期間生活花費	抵達首週約 10000 新台幣；平均每月約 6000 新台幣；共約 70000 新台幣

（請接下頁）

交換心得

一、**本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為 PDF（上限 1.9MB），傳送至承辦人員信箱。**

二、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可

三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。

四、請同時繳交非專屬授權同意書（親簽之紙本），同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過 15 分鐘。
連結網址：	
二、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於 5 篇，每篇皆應多於 300 字且附圖。
連結網址：	
三、文字報告	直接鍵入於下表，需達 1500 字以上，需附至少 10 張照片並說明內容。

抵達前: 收到入取通知後大概一個月美國學校就會有老師來聯絡，主要就是繳交一些證明文件給他們和建立自己的資訊到他們的系統。在收到一份叫 DS-2019 的文件後，就可以開始著手簽證的東西了，因為簽證面試的日期可能會都被預約完，所以建議可以早點用就用比較安心。在這時期也可以開始準備要帶去美國的物品了，手機門號、藥物、個人保險、國際駕照、來回機票……。可以帶一些台灣的小零食，在新生訓練時分給其他國際生或和室友分享，通常大家都會很開心能了解不同國家的文化和事物。也可以提前下載好 snapchat 或 discord，通常要和同學們連絡的話，這兩個是除了手機簡訊最常見的方式。

住宿: 學校總共有 11 棟宿舍，有雅房型、套房型，每棟的價格都不一樣，共用設施也不同，有些有限制是大三或大四以上才能住的。學校官網都很清楚，可以去看照片和介紹影片再決定自己喜歡的。我是選擇 South Fork Suites，是一個房間裡面會再有 4 個小房間，一起共用浴室、廚房和客廳，所以公共區域是要一起打掃的，我很幸運得遇到的 3 個室友都很好很愛乾淨，每個人都是自動自發看到有髒亂就會清潔。在學期初舍監也會和每個房間有小 meeting，會擔心的話建議趁那時候把話都講清楚，像是幾點過後要安靜，廚房垃圾誰丟，浴室誰要掃，這些問題在那時候都會在舍監前討論和簽名，才不會到最後誰看不爽誰。這棟宿舍總共有 4 樓，每層樓都會有 2 區的 laundry 和廚房，但飲水機好像是 1、2 樓才有，到時候選房間時可以再注意一下。

課程: 第一次選課時會在台灣，需要先把你有興趣想選的課程傳給美國的老師看，他會給你建議並幫你確認這堂課的名額有沒有額滿，額滿的話就會進入到候補名單，有些課程需要特別的代碼輸入才能選修，老師也會幫你拿到代碼。English for International Students 是國際生英文，這門課是能認識其他國際生的最好方式之一，內容主要就是偏練習寫作，但如果目的是想利用這門課來提升自己的英語能力的話，效果可能不會如預期的好。First Year Seminar 是專門為第一年來就讀的

學生新開的課程，會介紹學校的組織、福利、可用的免費資源等等，老師也會請各個單位的老師來演講，像是邀請輔導室老師來說明學校的心靈沉靜室、預約輔導的流程、學生組織來宣傳組織的加入方法、宗旨和這學期學校會有的大小活動和各種抽獎福利。這門課雖然沒辦法和世新的課抵免，但是很推薦可以選修，有很多關於學校的事情或活動我都是透過這門課知道的，還因此抽到了一雙免費的 Converse 鞋鞋!

飲食: 學校會有學餐餐數的選擇，我選擇的是一個禮拜 14 餐。其中也會有 dining dollars 可以使用，主要可用在你想吃超過一餐標準價錢的食物或到學校便利商店買東西時用(一餐學校是給你 5.5~6 美元，但各學期都會些微調整)。平時多數時間因為不想用到 dinning dollars 所以我都是到 Riverside Commons 吃，他是採不限時間吃到飽的模式，有義大利麵、pizza、沙拉、甜品區等等。偶爾會到其他的店家吃，有捲餅、炸雞、壽司、漢堡、潛艇堡等選項，比較好吃但因為幾乎都是會超過 6 美元，所以需要先數好大概可以吃幾次。如果不想在學校裡面吃，離學校走路大概 10 分鐘的 main street 也有很多餐廳和咖啡廳可以選擇，只是價錢相對就會稍貴。私心推薦一定要去 culver's(但要走比較遠的)，他是美國中部很有名的連鎖速食店，什麼都可以不點但一定要點他的 frozen custard，超級好吃! 在學校附近的社區有 allnations house，在新生訓練時應該會帶你們介紹，主要就是會辦許多活動給國際生，聖誕節和萬聖節等等的派對，每個禮拜五也都會提供免費的晚餐，大家就會吃飯和玩小遊戲。

Riverside Commons

Culver's

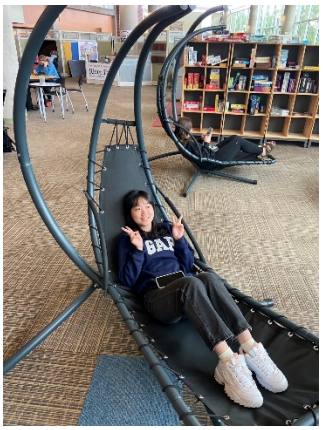
旅遊: 在秋季班會遇到的連假是感恩節和聖誕節，感恩節鎮上會有遊行許多店家也都會有打折活動，我們這學期學校也有個 get on the bus 的活動，免費載我們到隔壁州的 mall 逛街，同時這時期也是 hockey season 的開始，非常推薦大家去看比賽，我們學校的女子隊拿了今年的全國冠軍!! 如果是待一學年的話，聖誕節很推薦可以到別州去玩，玩到快開學再回到學校，我去了芝加哥、波士頓、紐約，會發現每個城市都有自己的特色。可以體驗到當地聖誕節的過節氣氛(但要注意節日當天會有很多店家是休息的)，跨年時可以體驗看看去紐約看球球倒數，但就是去一次就好了的那種程度啦…

春季班的連假則是 3 月多的春假和暑假。春假大概是一個禮拜，我去了佛羅里達，他可以算是我玩下來最最最喜歡的城市，因為很靠南邊所以蠻多都是需要用西班牙語溝通，但不管是文化風情還是主題樂園真的都是第一名的程度。暑假則是到洛杉磯和舊金山，去之前很擔心會有很多 homeless 或搶劫的人，但實際上如果是走在市區裡面都是算很安全的，只要不要太晚還待在外面就不用太擔心。總之就是都花錢和時間跑來美國了，在能負擔的情況下就盡量去多體驗各種不同

的地方和事情吧，很值得的!

Homecoming DIY

感恩節 DIY



學校 IC 可以好好休息

美國酒吧肯定要體驗看看的吧

職業 Hockey 好好看

感恩節夜間遊行

和學校地標合照

一定要去一次的奧蘭多

如果有什麼問題想詢問的歡迎私訊我 IG: ho__yuting