

附件6 南華大學學生海外學習心得報告格式

壹、封面：

如附件一。

貳、打字編排注意事項：

一、用紙：

使用 A4紙，勿使用回收紙。

二、格式：

中文打字規格以單行間距為主，但在本文與章節標題之間，請隔一行繕打。

繕打時採用橫式，採左右對齊。每頁上下側及左右邊各留2.5公分。

三、數字單位的標示：

文字分段敘述之編號以：壹、一、(一)、1.、(1)、i、(i)為序，而文字敘述中之字一律使用阿拉伯數字表示。

四、字體與字數：

在字體的使用方面，中文使用標楷體，英文使用 Times New Roman font，而字體大小則以選擇14點為主，大標題以16點為主，報告字數至少2000字。

五、頁碼：

頁碼的編寫，請以阿拉伯數字依順序標記在每頁下方中央。

六、照片：

照片可穿插在本文中加以對照。

七、心得內容：

心得報告內容需具備以下幾項：

- (一) 海外學習費用
- (二) 海外學習出國行前準備（如何申請、語言、醫療、保險、帳戶）
- (三) 海外學習單位介紹
- (四) 海外學習內容簡介

- (五) 活動安排與結交各國朋友經驗
- (六) 異國文化風情體驗(如文化衝擊與飲食習慣)
- (七) 海外學習收穫與心得感想
- (八) 對未來學弟妹之建議
- (九) 海外學習照片(至少10張)

參、報告繳交

請以 A4直式列印，左側裝訂，報告中所置照片，所有照片原檔(每張照片檔案至少500K 以上，畫面清晰)連同心得報告存成 VCD 光碟繳交。

附件一

南華大學學生海外學習 心得報告



系 所：外國語文學系

姓 名：陳瑄明

海外學習國家：美國

海外學習期程：109年01月27日至03月21日

繳交心得日期：108學年度第2學期

海外學習單位資料

海外學習單位名稱：美國西來大學

地理位置圖：



地 址：1409 Walnut Grove Ave Rosemead, CA 91770

電 話：+1 626-571-8811

網 址：<http://www.uwest.edu/site/>

聯 絡 人：Henna Hung

實際花費

學雜費/學期	1,074美元
住宿費/月	854.205美元*4個月= 3,416.82美元
生活費/月	200美元*2個月= 400美元
機票/趟	去 720.47美元/回 906美元
合計	6,517.29美元

*請註明幣別

(一) 海外學習出國行前準備 (如何申請、語言、醫療、保險、帳戶)

申請: 學校國際處網頁都會有很多關於海外學習的資訊以及學生能申請的獎學金類別，只要密切注意申請的時間還有準備好需要繳交的資料就能夠申請成功。再來等到學校寄 I-20來時就可以趕快準備申請 F1學生簽證，網路上有很多申請簽證教學的範例，我覺得很容易，只是要注意，回答題目時絕對要誠實且不能粗心，一旦申請完成要更改是很麻煩的。之後就是去美國在台協會面試，要注意他們要求的大頭貼的格式，並把面試預約單、I-20、財力證明、繳費證明....等，重要文件都準備好，面試官問的問題都很簡單，以平常心就能夠輕鬆過關。

語言: 在學校申請時可以用多益的成績，但因為我是想要上西來大學裡的正規課程，所以需要托福 iBT 成績達到69分以上，很幸運的我也幸運地考過了要求門檻，能夠順利地去上他們有學分的課程。但托福成績考不好也沒有關係，新生訓練時會有一場考試，聽說讀寫都會考，或者是看你托福哪一科比較弱就會要求你那科再考一次，題目不會很難，考完學校會依據你的程度建議你相對應的課程。

醫療: 在美國看醫生很貴又很花時間，所以出發前一定要準備好一些感冒藥跟過敏藥，可以去診所跟醫生說你是要出國並在當地待一段時間，醫生就會幫你開常備藥。去到國外時也要隨時注意自己的健康還有養成好的衛生習慣，像我當時在兩個月內就有兩位朋友去了當地診所看病，花很多錢又要排隊三個小時以上，實在是得不償失。

保險: 在註冊時西來大學會幫忙學生保醫療險，是強制性的，但也為學生帶來醫療上的保障。我在要前往美國之前也有依自己的需求在台灣保保險，但建議是和父母親一起商量，找出最適合自己的保險。

帳戶: 可以在台灣時先辦好一張可以刷國外的信用卡，額度最好至少要台幣15萬，因為新生訓練完馬上就要繳學雜費，很多交換學生一開始沒帶那麼多錢就只能著急地等家人電匯到美國的帳戶，但電匯都需要兩到三天的工作天。另外還可以在當地銀行申辦金融卡，把自己帶的美金現金存進去比較安全，每間銀行都有不同的優惠，比如有些銀行卡可以讓你在特定日免費參觀博物館，可以依照自己的需求找到自己合適的銀行，也不用害怕溝通上的問題，他們通常都會有講中文的人員協助你。

(二) 海外學習單位介紹

西來大學是一所私立大學，成立於1991年，由佛光山與西來寺星雲大師所成立。西來大學隸屬於美國西部協會的會員(WASC)，也是 NAFSA 會員之一。學校重視學生的學習，是一所現代化的大學，在教育、啟發與培養學生學術方面可以因應全球化的世界挑戰，也注重學生的道德、倫理培養，認為知識重要，但擁有道德原則的性格也很重要，因為這將會反映在學生的日常生活中以及職場生活。藉由學校多元化、全方位的教導，讓學生能夠尊重人與人之間的關係和諧、培養學生溝通與互相尊重的基本人格條件。西來大學為一個文化與知識交流的多學科與文化機構，整合最優良的教學背景，具有國際視野，給學生提供最高質量的綜合性教育。

(三) 海外學習內容簡介

在美國的 F1 學生都需要修至少12學分，但因為是新生的關係，所以其實能選擇的課程相對來說較少，很多課都是有要求要先上別的課才能選修，或者是課程人數已經滿了不能選，但學校會協助你找到最適合的課程。也因為我在台灣學分已經足夠了，所以我就依照自己的興趣選修了四堂各三學分的課。美國的教

學風氣很活潑，老師都很喜歡跟學生互動，每當老師問學生問題時學生幾乎都會搶著要回答，學生很勇於表達自己的想法，就算說得不好老師也還是會稱讚你，也讓學生比較有信心。功課方面老師都很喜歡叫學生寫心得或對某件事情的想法，下次上課再把大家的想法拿出來一起討論，這樣不但能讓大家可以集思廣益，也讓我敢表達出自己的觀點，順便練習英文口說，整個上課氣氛都很輕鬆愉快，不會感到有壓力。

(四) 活動安排與結交各國朋友經驗

學校都會安排很多校外活動，例如：去博物館看展覽、滑雪、看足球比賽....等，都是價錢便宜且有安全保障的行程，除了能夠深刻去認識美國文化之外，也能夠與其他同學培養感情。我也利用了周末的時間和朋友們一起去了很多地方，比如洛杉磯市中心、好萊塢、海邊、歷史博物館.....等，好多地方都很美且可以學到很多東西，但因為疫情的關係，很多原本計畫的景點都取消了，後期也都待在宿舍除非要買生活用品才會出門。

我的室友就是外國人，所以我們都會分享自己國家的文化習慣，也因為我的室友有車，所以她很常開車帶我去吃美食跟出去玩，把我當成她的妹妹一樣在照顧。我也結交到很多不同國家的朋友，來自美國、墨西哥、印尼、馬來西亞、中國、越南、泰國.....等，雖然彼此相處的時間很短暫，但都有很多很棒的回憶，大家也都很熱心跟熱情，很照顧我們這些新生，讓我們能夠很快適應美國的環境。

(五) 異國文化風情體驗（如文化衝擊與飲食習慣）

常聽到人們說美國是個文化的大熔爐，這句話真的不假，在美國你可以吃到世界各國的料理，短短的兩個月內我就嘗試了法式、韓式、日式、中式、墨西哥和越南料理，當然還有當地著名的美式料理和漢堡，每一個都讓我印象深刻。洛杉磯結合了許多不同的文化，當你去到韓國城時你彷彿就去到了韓國，到處都是韓文字，遇到的人也都是韓國人；而當你去小日本時，那裡到處都是日式

料理店，也有許多商店可以買到日本零食與點心，甚至是女生需要的日系彩妝和保養品；當你想家時也有華人超市跟中式餐廳可以讓你解解鄉愁，所以其實在飲食方面並不會不習慣，反而應該把握機會去嘗試不同的異國料理。

(六) 海外學習收穫與心得感想

這次的海外學習雖然比預期的還要早結束，但我也在這短時間內吸收到了美國的文化及在地風情，對於英文聽力以及閱讀能力更是自己有感受到有進步，西來大學是一間小學校，所以很容易被老師記住你，見面時都會主動熱情地跟你打招呼而且不尷尬，師生感情很融洽，這也是我所嚮往跟會懷念的。

這次交換從申請到啟程的所有準備都是自己一個人上網找資料或問學姐先前的經驗，所以當我真的完成這個交換學生的夢想時覺得很有成就感，在當地和朋友出遊遇到困難也都是大家一起想辦法解決，遇到突發的情況也學會要冷靜以對，可以感受到自己變得很有責任感跟成熟許多，也能夠不去在乎別人異樣的眼光。我也發現美國人都很做自己，他們不會特別去擔心別人的怎麼看待他們，穿喜歡的衣服、打扮喜歡的風格，甚至是在大馬路上放聲高歌都大有人在，相對在台灣鄉下長大的我就比較容易害怕別人異樣的眼光，但經過這次美國之旅，我感覺我對自己比較有自信一點了，這些都是我收穫到的寶貴經驗。

(七) 對未來學弟妹之建議

我覺得能夠利用學生身分出國學習是一件很美好的事，除了能夠交到許多不同國家來的朋友之外，也能夠把語文能力運用在將來的工作上。很多事情真的都是要實地去體會過才能真正地去理解，比如生活上的英文口語用法在台灣就很難去運用到，我甚至也因為搞錯英文意思而鬧過一些笑話，但只要不害怕開口提問跟回答，大家都會很熱心地幫助你，你也一定能學習到許多新的知識。學校都有提供很多機會給學生，只要能夠把握住，出國的夢想其實很容易的。這次的出國交換我也都沒有認識的朋友一同前往，但我在當地還是結交到了許多新朋友，也受到很多人的照顧，所以其實只要勇敢一點，沒有甚麼事情是做

不到的，我也相信這些經驗會在未來成為一大助力。

(八) 海外學習照片(至少10張)



美國著名的 In-N-Out 漢堡



墨西哥料理



韓式炸醬麵



和朋友去 Santa Monica 海灘



紀念 Kobe Bryant 的留言板



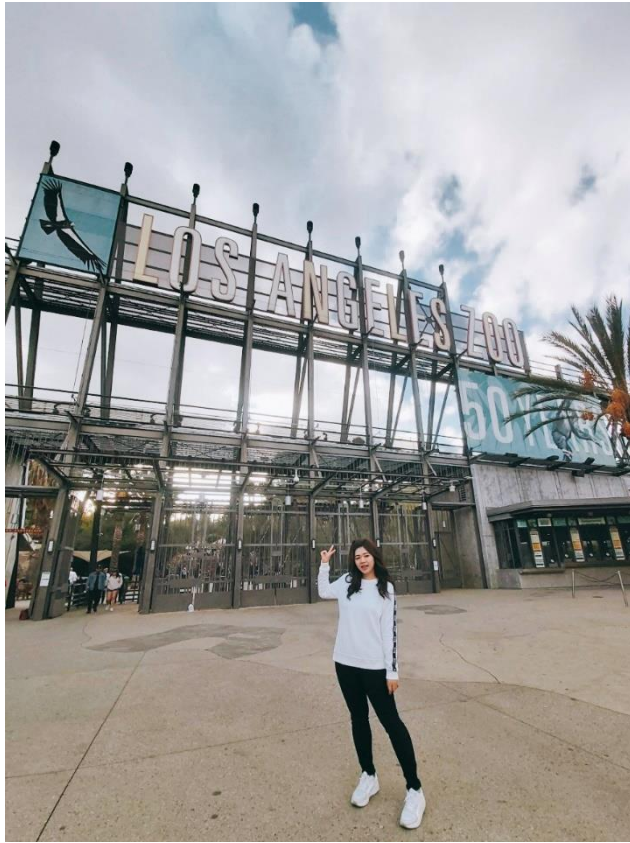
好萊塢明星簽名



去歷史博物館看恐龍化石



前往西來寺當義工



參觀洛杉磯動物園



體驗滑雪