

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	114 年度 第 2 學期
研修國家	美國
研修/交換期間	115 年 1 月 13 日 ~115 年 5 月 14 日 (共計4月1日)
在校學制、系所、年級	台北科技大學機械工程系四年級
研修學校、學制、系所、年級	St. Mary's University Mechanical Engineering
中文姓名	李誠
研修/交換重點	外語與專業雙重提升：修習人因工程等課程，適應美式小班制教學，並完成全英語專題報告。 深度在地文化體驗：參與美國節慶活動、觀賞職業賽事，並透過籃球運動深入融入當地社交圈。 拓展國際人際網絡：克服語言隔閡，與各國學生及當地教授建立良好互動與跨國人脈。 培養獨立與規劃能力：自主打理異地生活事務，並妥善安排課餘時間進行跨州長途旅行。
研修/交換心得	赴美聖瑪麗大學交換是我大學最寶貴的歷練。在全英語環境中，我不僅精進了機械領域專業與外語簡報實力，更透過校園活動、籃球交流與跨州旅行，深刻體驗美國多元文化。這趟旅程讓我成功跨出舒適圈，拓展宏觀的國際視野，並培養出獨立解決問題的強大韌性，收穫遠超乎想像。

一、緣起/準備

交換學生是一個能讓人跳脫舒適圈、深入體驗異國文化的絕佳制度。高中時我曾前往美國猶他州參與為期兩週的寄宿家庭計畫，但短暫的停留屬實走馬看花，難以深入了解當地生活。因此，上大學後我便設立目標，期望在大四再次前往美國交換。此行的主要目的除了將自己沉浸在英語環境以精進聽說能力，更希望能結交外國朋友、建立跨國人脈並拓展國際視野。此外，身為熱愛 NBA 的球迷，親臨美國體驗體育文化也是一大夢想。我相信這趟經歷不僅對未來申請研究所或求職大有裨益，更能實質提升我的國際價值觀，讓我深入了解不同國家的面貌。

這次之所以選擇聖瑪麗大學（St. Mary's University）前往交換，主要是出於對整體學習環境與生活體驗的考量。由於交換計畫僅為期一學期，學校的學術排名與名氣並非我的首要顧慮，我更看重的是能否真正沉浸在全英文的母語環境中，體驗道地的美國生活。而聖瑪麗大學所在的德州不僅氣候溫和宜人，更充滿著美國南方特有的熱情好客與豐富的文化活力，是非常適合居住與探索的理想地點。此外，最關鍵的一點是這所學校提供了交換計畫專案資金補助（Current program sponsor funds），這項學費豁免的優待大幅減輕了留學的經濟負擔，讓我能無後顧之憂地全心投入並享受這段難得的交換生活。

二、研修學校簡介

聖瑪麗大學（St. Mary's University）位於美國德克薩斯州聖安東尼奧市（San Antonio），創立於1852年，是德州歷史最悠久的天主教大學。學校秉持著追求卓越與全人教育的理念，營造出充滿包容與友善的校園氛圍。特別值得一提的是，由於聖安東尼奧地理位置鄰近墨西哥，校園內的人口組成非常多元，經常能遇到許多以西班牙文為母語的學生，充滿著濃厚的拉丁文化氣息；相較之下，亞洲學生的比例在這裡明顯偏低。這樣的環境反而成為一大優勢，促使我更主動地跳脫舒適圈，與不同文化背景的同儕進行深度交流。



圖一、學校大門圖片

在教學特色方面，聖瑪麗大學以「小班制教學」聞名。相較於規模龐大的公立大學，這裡的師生比極低，課堂上的討論氛圍熱烈，教授也能針對每位學生的學習狀況給予高度的個別指導與關心。此外，學校擁有靜謐優美的校園環境與完善的學術資源，讓學生在體驗多元文化底蘊的同時，也能在專業領域獲得紮實的訓練與啟發。



圖二、宿舍大樓



圖三、學校食堂



圖四、學校圖書館

三、國外研修之課程學習(課內)

在聖瑪麗大學，交換學生的選課權限比照大一新生，因此修習進階課程常會遇到先修科目的限制。考量到我在北科大的畢業學分已大致修滿，為了在學術學習與深度的在地文化體驗間取得平衡，我決定不安排過於繁重的課業，而是選擇修滿 12 學分的最低門檻。這學期我主要修習了「工程經濟 (Engineering Economy)」、「人因工程 (Human Factors)」、「國際學生修辭與寫作 (Rhetoric and Comp for Intl Stu)」以及「音樂欣賞 (Music Appreciation)」。在學習工具方面，學校全面採用 Canvas 數位學習平台，從作業指派、繳交到考試公告皆透過該系統進行，讓我迅速適應了美國大學數位化的學習模式。

Subject	Course	Level	Title	Grade	Credit Hours	Quality Points	R
EG	2393	UG	Engineering Economy	A-	3.000	11.01	
EG	3316	UG	Human Factors	A	3.000	12.00	
EN	1313	UG	Rhetoric and Comp for Intl Stu	A	3.000	12.00	
MU	1300	UG	Music Appreciation	A	3.000	12.00	
PE	1220	UG	Special Activities: Intro. Basketball	W	0.000	0.00	
Term Totals (Undergraduate)		Attempt Hours	Passed Hours	Earned Hours	GPA Hours	Quality Points	GPA
Current Term		14.000	12.000	12.000	12.000	47.01	3.92
Cumulative		14.000	12.000	12.000	12.000	47.01	3.92

圖五、學期成績單

這學期的課程在不同層面上帶給我顯著的成長。在「工程經濟」課上，我不僅精進了 Excel 的數據分析技巧，更迎來首次在全班面前進行全英語專題報告的挑戰，大幅提升了外語簡報的自信。在「人因工程」中，我深入學習如何設計符合人體工學的產品，並在

實驗室中實際操作數位推拉力計與防滑測試儀來分析日常用品。此外，英文寫作課紮實訓練了我的學術讀寫邏輯，而音樂欣賞則拓展了我的藝術涵養。

聖瑪麗大學極具特色的「小班制教學」也對我幫助甚大。精緻的課堂規模讓師生及同儕關係更加緊密，教授能精準掌握並即時回饋學生的學習狀況。在整體的學習成效上，除了透過大量的小組討論提升英語口說與聽力外，我也培養了寶貴的跨文化溝通能力。從與不同背景同學合作專案，到逐漸適應美式課堂鼓勵主動提問的互動文化，這些無形的軟實力與批判性思考能力的養成，無疑是這趟交換旅程中最豐碩的學術收穫。



圖五、六、上課實際情況

四、國外研修之生活學習(課外)

聖瑪麗大學非常重視校園社群（Community）的凝聚力，學校與國際處經常舉辦各式活動，幫助我們快速融入當地。例如在農曆春節時，校內的亞洲師生會共同擺設攤位，與當地人分享我們的新年習俗，我也熱烈參與其中，不僅傳遞了自身文化，也拉近了與外國同學的距離。此外，國際處還帶我們體驗了德州特有的風情，像是參觀牛仔競技（Rodeo）、體驗騎馬，甚至一起去看了馬刺隊的 NBA 球賽，當時還非常幸運地親眼目睹球星 Wembanyama 的絕殺時刻，全場沸騰的氣氛令人難忘。而在春季末，校內更會舉辦一年一度的盛事「Oyster Bake」——這是一場結合了烤牡蠣美食、遊樂設施與多組樂團現場演出的美式大型嘉年華。透過參與這些活動，讓我在熱鬧非凡的氣氛中，深刻體驗了道地的美國節慶文化與活力。



圖七、春節活動



圖八、騎馬體驗

課餘時間，籃球則成為了我拓展交友圈的最佳橋樑。學校的運動中心設備非常完善，除了籃球場，還有健身房、游泳池、壁球室甚至攀岩區。我經常在那裡打球，不僅結識了許多各國好友，更幸運地認識了一位台灣教授。在他的熱心引薦下，我每週五都會跟著他與朋友們前往德州大學聖安東尼奧分校（UTSA）打球交流，結束後再一起品嚐當地美食，這成了我每週最期待的行程。除了運動，我也盡可能把握機會體驗美國獨特的社交文化，偶爾會應朋友之邀到他們家中作客，或前往當地的舞廳與酒吧。雖然現場播放的多半是我不太熟悉的美國派對舞曲或拉丁音樂，有時難以完全跟上節奏，但能親身感受他們享受當下、熱情奔放的生活態度，仍是非常新鮮有趣的文化衝擊與學習。



圖九、觀看NBA



圖十、當地舞廳



圖十一、與教授好友打球

秉持著「把握在美時光，盡可能探索不同面貌」的想法，我不僅在聖安東尼奧市內遊覽了著名的河濱步道（River Walk）並觀賞在地賽事，也將足跡延伸至周邊城市，前往奧斯丁的穆迪中心

（Moody Center）與休士頓觀賞我熱愛的 NBA 比賽。此外，我更充分利用春假與學期結束後簽證尚有餘裕的時間，分別規劃了紐約與拉斯維加斯的旅程。這些旅行對我而言並非單純的遊樂，而是讓

我實地觀察到美國東岸都會的繁華快節奏、德州南方的粗獷熱情，以及西部沙漠大城的截然不同。這趟旅程讓我真正走出校園，用雙腳與雙眼見證了美國文化的多元與遼闊，收穫了遠比書本上更生動、深刻的人生閱歷。



圖十二、Riverwalk



圖十三、紐約旅行

五、國外研修/交換之日常生活

聖瑪麗大學在美國雖不算是佔地最廣的學府，但校園腹地依然相當遼闊。校內設施完善，包含各系教學大樓、大學中心

（University Center）、運動中心以及戶外的足球、網球與棒球場等。因為是天主教學校，校區內矗立著莊嚴的教堂與鐘樓，綠化也做得極好，隨處可見松鼠與烏鴉愜意活動。平時常會看到學生騎著電動滑板車，或是校方人員開著高爾夫球車在路上穿梭，整體環境既寧靜優美又充滿活力。

住宿方面，我入住了校內的 Treadaway Hall。雖然這是校內最經濟實惠、設備稍微有年代感的宿舍，但住起來相當舒適。我的房型是單人房，房內附有便利的獨立洗手台，衛浴則是共用。宿舍還設有包含撞球桌、桌球與電視的公共交誼空間。此外，學校的 RA（Resident Assistant，宿舍助理）制度十分完善，只要遇到任何狀況（例如不小心把鑰匙忘在房裡），傳個訊息就能迅速獲得協助。我也在這裡結識了來自秘魯、衣索比亞等世界各地的鄰居，大家非常友善，住宿氣氛十分融洽。

飲食部分，只要住在校內，學校就會規定學生購買食堂方案（有五天或七天制可選）。購買該方案還會附贈一筆餐飲金（Dining Dollars），讓學生能彈性地在校內的星巴克、速食店或是酒吧折抵使用。除了特定的節日外，學生餐廳基本上天天開放，因此我這學期大部分的伙食都是在食堂解決，省去了許多開伙的麻煩。

最後是交通方面，這大概是在聖安東尼奧生活最具挑戰性的一環。德州地廣人稀，出了校園後各個地點之間的距離都非常遠，幾乎無法單靠步行抵達。雖然市內有公車系統，但路線與能涵蓋的範圍相對有限。因此，平時出門如果沒有朋友順道開車載一程，通常就只能仰賴叫 Uber 代步了。這也讓我深刻體會到美國「沒有車就像沒有腳」的在地生活型態。



圖十四、學校棒球場



圖十五、宿舍房間



圖十六、市內巴士

六、與台灣學習環境之比較

1. 師生互動頻繁

台灣多為單向聽講，而美國課堂高度鼓勵學生隨時提問與發表見解，氣氛猶如雙向討論。

2. 重視小組合作

課程中穿插了大量的小組討論與團體報告，十分考驗學生的跨文化溝通與協調能力。

3. 強調平時成績

不同於台灣偏重期中、期末考，這裡每週都有不少作業與小考，整個學期都必須保持學習動能。

4. 上課節奏緊湊

一門課通常會拆成一週上兩次（每次 75 分鐘），相較台灣集中三小時上完的模式，步調更為緊密。

5. 善用 Office Hour

美國學生非常習慣主動找教授面談，討論課業或職涯規劃，是獲得個別指導的好機會。

6. 精緻小班制教學

這是聖瑪麗大學的一大特色，人數少讓教授能認識每一位學生，隨時掌握個人的學習狀況。

七、研修之具體效益

1. 外語與專業雙重提升

透過全英語的課堂環境與專題報告，大幅精進了外語聽說讀寫能力；同時也在人因工程等實作中，將理論與實務結合，深化了機械工程的專業知識。

2. 獨立自主與問題解決能力

在異鄉獨自打理生活起居、處理期末跨國搬遷物流等繁瑣事務，並學會在遇到困難時主動溝通協調、勇敢為自己爭取應有的權益。

3. 深化文化包容與國際視野

實地走訪美國各大城市與體驗在地節慶，親身感受多元文化的衝擊與融合，跳脫原有思考框架，建立更宏觀的國際價值觀。

4. 拓展跨國人際網絡

透過課堂小組合作以及最熱愛的籃球運動，順利打破語言隔閡，結交了來自世界各國的摯友與學術前輩，建立起珍貴的國際人脈。

5. 時間統籌與行程規劃能力

在緊湊的課業與日常自主訓練之餘，成功統籌規劃了前往紐約、拉斯維加斯與大峽谷等多趟跨州長途旅行，大幅提升了時間分配與後勤安排的能力。

八、感想與建議

回首這趟美國交換之旅，出發前我曾有過許多擔憂：害怕語言隔閡、擔心難以融入社交圈、憂慮課業繁重會壓縮探索的時間，甚至擔心遭遇種族歧視。然而，實際踏上旅程後，這些不安便一掃而空。在學業上，透過教授的授課與小組討論，我不僅帶走了實用的專業知識，英語聽說能力也獲得了實質的突破。在人際交流方面，我發現跨越文化交友並不難；除了透過熱愛的籃球結識許多球友，美國人天生熱情且「自來熟」的特質，讓我在校園、派對甚至街頭，都能輕鬆開啟對話並建立友誼。

在多元文化適應上，受惠於聖安東尼奧鄰近墨西哥的地理位置，當地人口組成豐富且包容度極高，師生都極為友善。更令我意外的是，即便後續前往紐約、拉斯維加斯等大城市遊玩，我也幾乎沒有遇到預期中的歧視問題。在妥善規劃時間的前提下，我把握機會走訪了美國不同州與城市。這些跨州旅行不僅是放鬆，更是實地觀察文化差異、大幅開闊眼界的絕佳歷練，讓我真正見識到世界的遼闊與多元面貌。

總結來說，這次的交換經歷讓我徹底跨出了舒適圈，將書本上的知識轉化為真實世界的生存能力。無論是外語實力的精進、獨立處理困難的韌性，還是面對不同文化的從容與包容，這些無形的收穫

都已內化為我人生中無可取代的寶貴資產。

我強烈鼓勵所有大學生，在學生時期務必為自己爭取一次出國交換的機會。這絕不僅是一趟學習語言或觀光的旅程，而是一場重塑國際價值觀、投資自我成長的難得歷練。勇敢走出去，你所看見的世界與獲得的成長，絕對會遠遠超乎你的想像。

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，格式不拘，請採用圖文並茂附加照片插圖6張(含說明)，14號字、行距20pt
2. 字數限制：至少2,000字以上，領獎學金的同學至少3,000字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔20張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

姓名：李誠 所屬系所 / 年級：機械工程系四年級

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：美國 研修學校：St. Mary's University

研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：Mechanical Engineering

研修期間：西元 115 年 1 月 13 日 至 115 年 5 月 14 日

初期規劃

選擇此校原因：位於美國的大學且有補助學費

是否有相對應科系：☒ 是(系所名稱Mechanical Engineering) ☐ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2025 年 9 月 1 日

何時繳交資料提出申請：西元 2025 年 10 月 15 日

何時獲得錄取通知：西元 2025 年 11 月 20 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否

簽證費用：\$ 約13,150 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：美國在臺協會

申請簽證官方網頁：<https://ceac.state.gov/genniv/>

申請所需文件(請逐一列出)：

有效護照

美方學校核發的入學許可表正本

DS-160 簽證申請表確認頁

AIT 面談預約單確認頁

SEVIS I-901 費用繳費收據

近六個月內拍攝的 5x5 公分 (2x2 吋) 彩色大頭照一張

財力證明 (如英文版銀行存款證明)

台灣就讀大學的英文版歷年成績單與在學證明

申請所需時程：2025/12/12 (申請日期) 2025/12/20 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：0 (新台幣)

其他項目：學雜費 費用：約25萬 (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 約4、50萬 (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式：☒ 線上選課 ☐ 紙本選課 ☐ 其他：

選修學分數上限與下限：上限 **18** 下限 **12**

是否可跨系選課：☒ 是 ☐ 否 ☐ 其他：

課程難易度：☐困難 ☒普通 ☐容易

學分抵免

- 是否有抵免學分：☐ 有 ☒ 無
- 學分抵免難易度：☐ 困難 ☐ 普通 ☐ 容易
- 抵免學分數：_____堂課，共_____學分
- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：
_____ 學分：
- 北科大抵免課程名稱：_____ 學分：
_____ 學分：

語言學習資源：☒有 ☐無(如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用：☐ 是 ☒ 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

學校有國際處可提供協助

住宿

交換學校所提供之住宿選項

- ☒ 交換學校宿舍
☐ 交換學校配合之校外租屋公司
☐ 交換學校提供之校外租屋資訊

學校是否提供宿舍：☒是 ☐否：

校內宿舍型式包含：☒單人房 ☐雙人房 ☐其他： 人房

您採用的住宿方式：

- ☒ 學校宿舍 單人房 ☐ 寄宿家庭 ☐ 自行租屋 ☐ 其他：

其他住宿資訊來源：☒ 研修學校 ☐ 朋友

□網路-網址：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 約10萬 (新台幣) ☐一週 ☐一個月 ☒一學期

就您所知，其他房型費用：

- ☐單人房：\$_____ (新台幣) ☐一週 ☐一個月 ☐一學期
☐雙人房：\$_____ (新台幣) ☐一週 ☐一個月 ☐一學期

☐多人房： 人房：\$ (新台幣) ☐一週 ☐一個月 ☐一學期

交通

研修學校是否有提供接機服務：☒ 是 ☐ 否

若有，是否收取費用：☐ 是 \$ (新台幣) ☐ 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

☒公車 站名：Camino Santa Maria & Cincinnati (距學校距離：5分鐘，就在學校外面)

計費方式：

☐火車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐捷運 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐公共自行車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐其他：Uber 或 Lyft (距學校距離：)

計費方式：距離

☐無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：21度至31度

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：☒ 有 ☐ 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：☒ 有 ☐ 無

當地英語使用普及率：☒ 偏高 ☐ 普通 ☐ 偏低

當地物價與台北之比較：貴

例如：捷克布拉格 vs. 台北為1.2比1 (即為當地物價比台北貴20%)

交換學校所在國家城市與比例 31.43 vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Walmart 步行約20分鐘

HEB 公車約10分鐘

Dollar tree 開車約10分鐘

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

校內醫護室、CVS

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

☒校內餐廳 ☐宿舍餐廳 ☐宿舍含廚房設備 ☐其他：

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：McDonald's 類型：速食 價位：中等 步行距離：15分鐘

餐廳名稱：Whataburger 類型：速食 價位：中等 步行距離：15分鐘

其他建議

其他建議

無
