



## 國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：陳○桓

系所：建研所

學號：M10213024

研習學期：

103 學年度第 2 學期



交換國家/學校：  
美國/Cal Poly Pomona



研習學校授課語言：  
英文




研習期間：  
104/3/30~ 104/6/12

## 2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

\* 篇幅若不夠請自行複製使用





心得內容：

### 一、 行前準備

在出發前，最好能先和曾經去過同一所學校交換的學長姐先討論，先行者的經驗往往是最真實且最能夠免去自己誤打誤撞嘗試的麻煩，例如學校住宿的情況、修課的經驗、台灣與交換國的簽證問題、學校的申請程序等等，尤其美國許多行政系統的辦事效率不比台灣來得高，許多部門並不會主動趕著學生申請各類文件或是面臨問題時會立即舉一反三，因此要多多注意聯絡用的信箱以及同學之間應互相提醒幫助。

如果你是研究生，更需要與指導教授溝通並且掌控好自身論文撰寫的進度，最好是能在出發前完成論文，或者能在回台後立即進行論文口試，每年的論文口試多應在 7 月底前完成，出發前應上研教組網站查詢該年度的畢業規則。


另一部分，台科所提供的獎學金也是能大力資助交換生活的機會，多益、托福等英文檢定應該提早於申請前夕的半年至一年準備，而且若專心準備也可以做為畢業英文門檻與未來求職英文能力證明之用；多數申請 Cal Poly Pomona 者為 3 月中出發，因此申請文件最好能在農曆過年以前準備完成，以便年後能快速撥獎學金的款項。

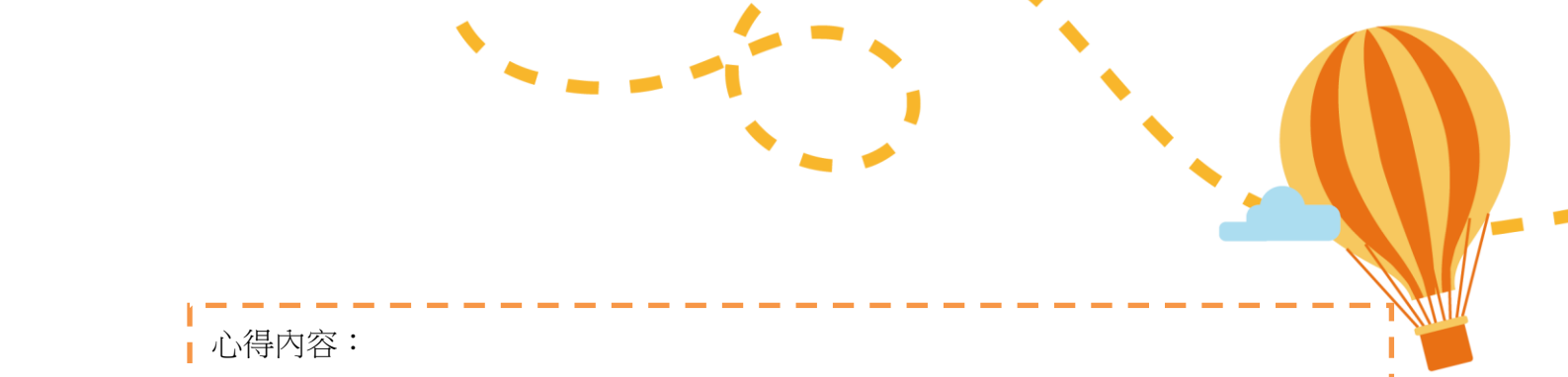
### 二、 修課介紹

Cal Poly Pomona 與台科的簽約是著重於建築系的交換，因此多數的課程都是建築設計課程，而且 Cal Poly 全校所著重的圭臬是“Learn by doing”，因此課程中多囊括實地參訪、與現有業主合作討論設計，且課程設計成果多需回饋/展示至現有業主、民眾或是受到該領域專業人士的現場品評。

Cal Poly 建築系的課程多數為建築設計，有課程負擔較重的各年級必修設計，也有其他不同專題式的專業設計。各年級必修設計一般而言一周上三次課，是台灣建築設計時數的三倍，同時有機會與其他領域的學生合作(例如：與景觀系學生一起做團體設計)，而當地學生習慣使用整合性較高的軟體進行設計建模(如：grasshopper、revit)，如果能事先學習好這些軟體則可免於課程一邊進行一邊摸索軟體的窘境。

其他的選修性課程多數也為設計性專題，我曾修習兩門環控與歷史古蹟保存的設計課程，兩門都是針對既有建築物考慮現實情況並且提供改進的設計方案，





心得內容：

多需與業主溝通、甚至須考慮美國在地規則或法律，因此我認為是十分實際的設計課程；如果你對於其他學院的課程有興趣的話，Cal Poly 也是能夠讓交換生至其他學院修習學分的。

#### 四、 生活面臨的困難與解決辦法

在美國交換過程中最為重要的就是住宿、膳食、交通這三件事情。住宿學校會提供宿舍，但是若要早去晚回就必須考慮旅館，即便國際級的旅館網站也常出現訂位遺失、旅館品質不佳的問題，我個人推薦使用 Airbnb 是最為省錢且受到許多人公評的民宿訂閱管道，或是找尋親友幫助也最為方便且安全的。

美國是地域廣大的一個國家，尤其是 Cal Poly 所在的 Pomona 城市有大半地區是類似台灣鄉下的區域，因此移動相當需要仰賴車子；俗話說出外靠朋友，最快捷的方式就是認識美國在地的朋友並請他們載你們去超市、參訪地點等，此外 google map 也是交通時重要利器，即便是美國人也不一定知道城市中的所有道路，因此能有一台能隨時上網的手機是十分重要的。

在膳食部分，我個人認為以留學生的預算實在沒有太多的選擇，除了速食以外若要到外頭餐廳用餐常常會吃到 10 幾元的花費，因此我還是建議自己到超市購買，尤其是水果或一些乾貨可以直接攜帶不必烹煮、十分方便，除了美國超市以外，Pomona 城中有些華人超市、學校也有蔬果便宜的農場超市可供選擇。


#### 五、 心得分享

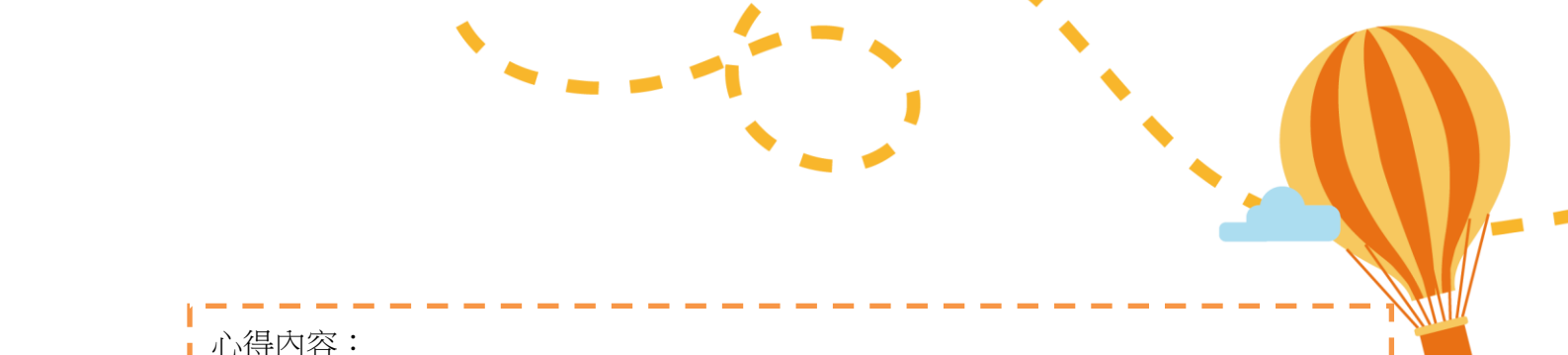
在這將近 3、4 個月的交換過程中，我覺得最為重要的就是如何與外國人交流、自行規劃行程與安排生活，如何暫時脫離在台灣生活的既有思維，以及面臨各種生活瑣事的解決，都能讓你更加的獨立與融入當地的生活。

交換過程中一定會面臨到與想像的落差，如何去了解問題並且以外國人的角度去思考與跨越困難，都是一次次調適與成長的機會，而在異地的新朋友與台灣朋友都是一路上最好的助力，台灣人互相幫助也向外國人展現台灣人的優點，是彼此互相學習的最好方法。

#### 六、 給學弟妹的建議

交換學生是一個可以學習國外文化、訓練外語與獨立生活、減少出國花費的大好機會，因此我建議在國外的期間能把握各種體驗的機會，不論是認識朋





心得內容：

友、學習新知識還是探索各種景點，都是在台灣花更多錢都無法購買到的體驗。

而對於建築系而言，這更是一次能實地參觀大師建築的好機會，尤其行前的規劃是最為重要的環節，許多美國建築都是散落在四處而需要提前規劃參訪方式的；此外一個隨時思考的腦袋，更是自始至終能使旅途更為順利與收穫豐富的關鍵，再多的規劃也需要靈機應變的反應，隨時獲取當地的資訊以及立即改變計畫是至關重要的。







**照片說明：**

南加州建築史課程：歷史古蹟基地參訪



**照片說明：**

南加州建築史課程：日本移民歷史紀念會參訪



**照片說明：**

南加州建築史課程：期末於政府辦公大樓報告提案



**照片說明：**

成果交流：各年級優良設計  
作品展覽會



**照片說明：**

校園一景：學生宿舍外觀



**照片說明：**

校園一景：校園內日式庭園  
設計





### 照片說明：

校園一景：每日必搭的校內接駁車



### 照片說明：

校園一景：應映加州炎熱天氣設計的建築系館



### 照片說明：

校園一景：應映加州炎熱天氣設計的建築系館





### 照片說明：

校園一景：學校農場舉辦的草莓周，有農機具、汽車、農產品展示



### 照片說明：

校園一景：學校農場舉辦的草莓周，有農機具、汽車、農產品展示



### 照片說明：

交流過程：期末結束後由美國同學帶至沙灘一同烤肉

