

# 國立雲林科技大學 學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：黃祥雅

系所年級：四創設四 A

研習期間：民國 114 年 8 月至民國 114 年 12 月

研習國家：美國

研習學校：加州州立理工大學波莫納分校

國外研修成績：GPA 3.76

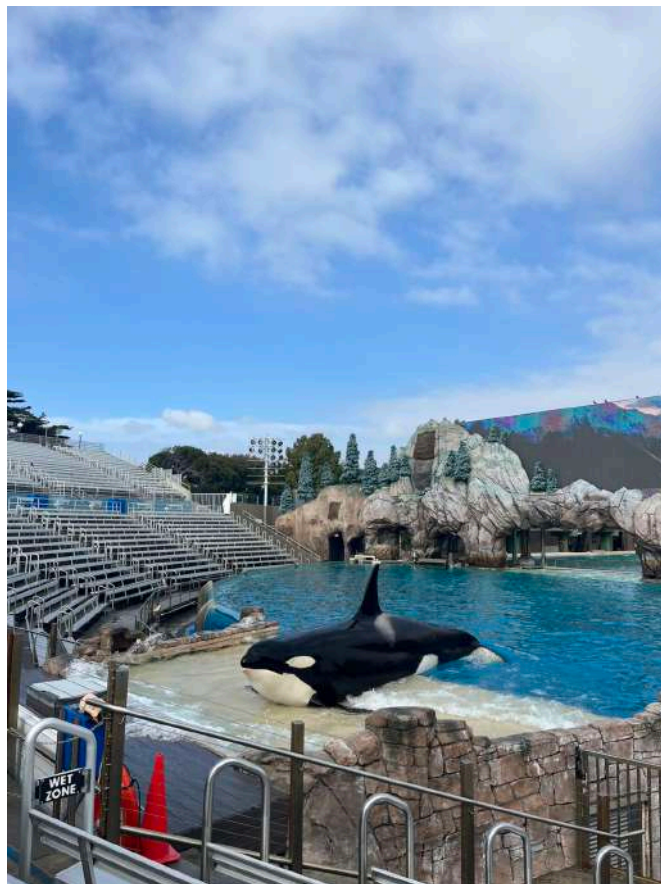


圖 SeaWorld San Diego

## 1、 進修計畫摘要

### (1) 緣起

之前有美國打工度假經驗，對美式文化與生活方式心生嚮往，因此希望透過交換學生計畫體驗西方的教學模式，並藉由此次交換經驗，有助於對未來學習方向與生涯規劃有更清楚的認識與準備。

### (2) 研修學校簡介

加州州立理工大學波莫那分校（California State Polytechnic University, Pomona，簡稱 Cal Poly Pomona）創立於1938年，隸屬於加州州立大學系統（CSU），為系統中歷史悠久且具代表性的公立大學之一。該校為四年制綜合型公立理工大學，以理工與實務導向教學聞名，並以「從實踐中學習（Learning by Doing）」作為核心教育理念，強調理論與實作並重，培養學生解決實務問題的能力。

### (3) 國外研修之課程學習

我一共修習五門課程，共計 13學分。

- Social Media Marketing

課程由國際管院開設，包含五次小考及期中、期末考試，透過課堂討論與作業，學習數位媒體平台的行銷趨勢與實務應用，並運用分析工具評估社群行銷策略成效，實際操作 Excel 與 ChatGPT 進行資料分析與輔助學習。

- Consumer Behavior

課程由國際管院開設，設有期中、期末考試與每週作業，內容涵蓋影響消費行為的心理、社會與文化因素，並探討社交與行動平台對消費者決策的影響，以及行為理論在行銷策略中的應用。

- Jogging

課程以慢跑為主的體育課，於早上八點上課，人數較少、節奏輕鬆，內容包含慢跑與快走技巧練習及其對身心健康之益處，有助於培養規律運動習慣與紓解壓力。

- Foundation in 2D Design Act

課程為基礎設計課，透過多元媒材學習二維設計概念，如色彩理論、字體設計與視覺感知，作業與討論頻繁，有助於與同領域同學交流，並具明確的作業時程規劃。

- Foundation in 5D Design Act

課程以 UX/UI 與網頁設計為主，一學期完成五個專案，內容涵蓋線性與非線性流程概念，並學習網頁發布平台、HTML、CSS、網頁開發工具及影像編輯等基礎技術。

#### (4) 國外研修之生活學習(課外)

學校與國際處不定期會舉辦各式活動，例如 Pumpkin Festival、Hot Dog Caper 等，我也會參加 CPP International Student Club 活動，藉此認識來自不同國家的新朋友。放假時大家常會一起併車出遊。加州是一個非常適合深度旅遊的地方，平時會搭公車，或和朋友共乘 Uber、Lyft 前往各個景點，透過這些課外活動與旅行，不僅豐富了交換生活，也增進了跨文化交流經驗。



圖 Pumpkin Festival



圖 Hot Dog Caper

## 二、研修之具體效益

我覺得這段交換經驗讓自己的語言能力與生活適應力都有明顯提升。因為我是比較內向的人，一開始不太習慣在課堂上發言或參與討論，但經過不斷練習與嘗試後，慢慢變得比較不那麼抗拒，也更敢表達自己的想法。原我廚藝不精，但因為外食費用高，開始學習到超市買食材自己下廚，雖然過程中常割到手，但多練習後已經能完成簡單的一餐，對自己能夠獨立完成一件事也感到很有成就感。

此外，在交換期間結識了來自不同國家的學生，大家一同在異地生活、分享心情與經驗，彼此支持與陪伴。由於年齡相近，能與部分朋友討論未來的規劃與發展方向，對我而言是一段相當珍貴且具啟發性的經驗。



圖 Mushroom Tours in Topanga

#### 四、建議事項

- 飲食

由於外食價格高昂且需支付小費，本人多於宿舍自行烹煮。學校每週有提供可預約領取免費食物的 pantry，內容包含罐頭、水果、蔬菜及零食等，通常於每週日下午二至三點開放預約。此外，University Village 每月提供 50 點的 meal points，可於校內餐廳消費使用，對學生而言相當便利，亦有助於減輕生活開銷。



圖 pantry的免費食物

常去的超市主要有兩家，皆位於學校附近，可搭乘公車抵達，分別為 ALDI 與 Sprouts Farmers Market。ALDI 以價格實惠著稱；Sprouts 則販售多樣有機與天然食品，且每週三壽司特價約為 5 USD。此外，H-Mart 幾乎可購買到各式亞洲食材，對於想自行料理亞洲料理的學生而言相當便利。



圖 H mart

- 住宿

我居住於校外的 University Village。有提供兩種房型，其中 Phase I 為兩人共用一室，租金較為低廉；Phase II/III 則為單人房，本人選擇後者。公共空間設備完善，整體居住環境舒適。



圖 University Village



圖 和 USC朋友在village 烤肉

- 交通

在美國加州，有車會很便利。可向學校申請公車卡 Class Pass，用於搭乘公車及地鐵，最遠可前往洛杉磯市中心（Downtown LA）。亦可透過「TAP」應用程式儲值，或於搭乘時以手機感應進出站。此外，校園內設有shuttle bus，提供校區間的交通服務，使日常移動更加便利。

- 消費

大多數消費都是刷卡或使用 Zelle 轉帳。我也會隨身帶一些現金用來付小費，例如在餐廳或飯店使用。另外公車不收 penny，所以零錢其實不用準備太多。

- 伴手禮

See's Candies 的 toffee-ettes 適合作為伴手禮，且店內多數巧克力皆提供試吃服務。此外，Trader Joe's 的零食種類豐富、價格親民，服務人員親切，購物環境舒適，亦十分適合選購伴手禮。



圖 See's Candies

## 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)


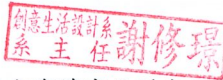
所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

### 五、附件

- (一) 其他有關資料
- (二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

所屬系所 審核意見	<p>跨國學習經驗豐富. 大讚視障! 感謝國際事務處協助</p> <p>指導老師簽名:  系所主管核章: </p> <p>( *本欄務必就報告內容填寫具體意見, 不得空白 )</p>
--------------	---

※ 備註:

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。