

Seattle



國立政治大學114學年度
商學院交換計劃
美國華盛頓大學
University of Washington

資管四 110306037蔡秀蓁

114 學年第 二 學期

民國 115 年 7 月 26 日



UW Foster 商學院交換生活報告

交換期間：114學年度下學期（2026 Spring）

交換學校：美國西雅圖華盛頓大學福斯特商學院

前言

以下內容整理自我在 2026 年春季前往 UW 交換期間的實際經歷與心得，主要分享從行前準備、課程、住宿，到西雅圖生活與旅行等資訊。由於行政流程、費用及相關規定可能隨年度調整，若實際情況與本文不同，請以當年度 UW、美國政府及政大提供的最新資訊為準。

Part 1 | UW 課業

一、UW 與 Foster School of Business

University of Washington 位於美國西雅圖，採 Quarter 制。我於 2026 Spring 前往 UW 的 Foster School of Business 交換一學期。Foster 課程相當重視課堂參與、團隊合作、簡報與實際溝通能力；交換生除商學院課程外，也可依規定修習其他學院課程，因此修課選擇相當多元。

二、Foster 交換生選課方式

在選課方面 Foster 會安排 Adviser 聯絡並提供商學院的課程表單。若想修 Foster 課程主要都是透過 Adviser，只要把想選的課依志願序填上，系統開放時 Adviser 會幫你選課。如果有擋修，也會依據自己提供的過往成績單審查資格。想選擇商院外的課程，則需在系統開放時間自行進入選填。

三、推薦課程心得

1. BCMU 301 | Business Communication

這是在 UW 最有感的一門課之一！重點不是文法單字，而是訓練「如何在專業情境中，把想法清楚有效地傳達給別人」。

- 主要作業：Self-introduction video、Elevator Pitch、DEI Presentation、Facilitation、Video Podcast（我們做了 Pretty Privilege in Professional Spaces 的主題。作品連結：<https://youtu.be/KXuahJb2VSc>）。
- 課程亮點：幾乎每一個作業都需要實際「講出來」。很重視 Audience、Structure、Body Language 等 Public Speaking 的訓練。在同學報告後也有機會立刻舉手給回饋，除了看到自己的問題，也學習到如何給予建設性回饋。
- 這班是小班制，因為大量互動，到期末大家感情都很好，是一堂我幾乎能清楚記得每個人名字和特質的課。

2. PSYCH 210 | Human Sexuality

UW 很有名的一門大課（約 600 人），涵蓋性健康、關係、性別、同意權等等。

- 課程亮點：安排不同領域 guest speakers。雖是大課但有很多 TA、小組互動、心得報告與即時匿名投票，參與感極高。
- 有趣之處：可以直接看到美國大學如何在正式課堂中認真討論「性」。即便美國地緣廣大、有些地區保守，UW 提供了很好的空間。這些議題在台灣課堂較少被直接討論，本身就是一種很棒的文化體驗。



BCMU 301 全班合照



BCMU 301 小組線上訪談



PSYCH 210 與學伴合照

3. EDUC 215 | Resilience and Wellness in College and Beyond

- 整堂課重點就是正念 (Mindfulness)。風格和 Foster 完全不同，偏向心理韌性、情緒調節與生活技能。
- 課程亮點：介紹許多能直接使用的方法 (如 WOOP、STOP、Box Breathing 等)。比起傳統心理學理論，更像把心理工具帶進日常。雖然是大課，但有小班互動，會跟同組朋友一起練習。

4. I BUS 491 | CISB Seminar

這是 Certificate of International Studies in Business (CISB) program 提供的 1 學分研討課。

- 課程亮點：分為多種語言 Track (我選 US Track)。每週以選定 Track 為主題討論文化與商業議題，也會有大型活動能見到所有 CISB 同學。能深入理解各國商業決策背後的文化因素，很值得參加。



CISB US track 合照



CISB 結業晚餐



課堂即時提案發表

Part 2 | 行前準備篇

一、提名、錄取與 UW 帳號設定

完成政大提名及 UW 申請後，錄取學生會收到 UW Inbound Exchange Acceptance，信中會說明後續的 NetID、DS-2019、住宿、保險及選課等流程，基本上依照指示一步一步完成即可。另外 UW 的不同單位可能分別寄信到申請時使用的 Email 與 @uw.edu，如果有填寫不同信箱的話，兩邊都要定期確認。

突發事件：我遇到漏信了！

我自己在這個階段曾經遇到漏信。當時和同行交換生聊天時，才發現其他人已收到 Acceptance Email，而我只有收到 Office of the Registrar 寄來的學生編號及 UW NetID 設定信。收件匣、垃圾郵件及垃圾桶，甚至備用信箱都翻遍了卻怎麼都找不到，因此聯絡了 Foster 交換窗口。校方確認系統其實已經寄出，但我這邊也真的沒收到信，所以最後承辦人重新再轉寄完整信件給我。

📌 建議：如果同行交換生都已經進入下一個行政程序，而自己的進度明顯不同，不要一直等，直接詢問承辦人！若 UW 方聯絡不上也可以請政大辦公室的助教協助聯絡。

二、DS-2019

建立 UW NetID 後，可以進入 MyISSS 填寫資料並上傳要求文件，完成後由學校審查。沒問題的話，就會在 MyISSS 系統核發電子版 DS-2019。

像我有遇到需要重新上傳財力證明的狀況，但在剛補上傳完的當天，對方就核准並上傳我的 DS-2019 了，非常有效率。

確認姓名、交換期間及 SEVIS Number 是否正確，沒有問題就可以開始辦理 J-1 Visa。

三、J-1 Visa (AIT 面試勸世經驗談)

我當時的申請流程為：

DS-2019 → 繳交 SEVIS I-901 Fee (USD 220) → 填寫 DS-160 (USD 185) → 預約面試 (1/21 預約) → AIT 面試 (3/5 面試) → 收到護照 (3/16 收到)。

⚠ 注意：台灣人去美國的需求量很大，建議拿到所需資料後「立刻預約」。我當時預約時，最近的面試日期已經是約 6 週後了。

AIT 面試必備清單與荒謬事件

去 AIT 當天絕對不要遲到，而且請出門前默念三次檢查以下文件：

- 護照（全世界最重要的東西！）
- DS-2019
- 郵局劃撥收據（或其他繳費收據）
- 5x5 美簽規格大頭貼
- DS-160 確認單
- 其他證明文件（學生證、UW 錄取通知、銀行證明等）
- SEVIS I-901 繳費證明

網路上很多提醒看似冗長，但低級錯誤是真的會發生的！

- 包包進不去驚魂記：AIT 對電子設備、包包及其他隨身物品有較嚴格的安檢與攜帶規定，出發前建議先確認當時規定，並盡量輕裝前往。我當天就是那個揹著後背包跟筆電抵達現場後，才臨時發現無法直接帶進去的人，只能臨時想辦法，差點錯過面試時間。
- 護照沒帶慘案：我有一個好朋友因為被再三警告「不能帶包包」，於是真的非常聽話地只帶了一個文件夾出門……結果到了現場，發現最重要的「護照」根本不在裡面！因此只能緊急預約其他天的面試。

面試心得

其實排隊花的時間是最久的，面試反而很快。我只有被面試官問簡單的問題，重點就是「冷靜清楚的回答自己的行程規劃，並且明確讓對方理解你結束行程會返回台灣」，基本上就會順利通過。

四、機票

建議不要太早在所有日期尚未確認前，購買完全不可退改的機票。

尤其需要先確認：UW Quarter 開學日、Orientation、宿舍 move-in / move-out date、Program start date、Final exam period。

由於 J-1 交換計畫正常結束後，通常會有 30 天的 Grace Period，可以利用這段時間整理行李或安排美國境內旅行。不過這段期間已經不屬於原本交換計畫的活動期間，也不應預期離開美國後還能以原 J-1 身分再次入境，因此如果交換結束後有跨國旅行安排，一定要事先確認自己的簽證與入境資格。

我自己就是利用交換結束後的時間安排約 20 天的美國西岸旅行，因此返台日期並不是課程一結束就立即離境。若也有類似規劃，訂機票時可以提前把交換後旅行納入考量。

建議：

若行程尚未完全確定，建議優先考慮可改票／退票條件較好的票價。有時候多付一些彈性費用，比後來重買一張跨太平洋機票划算很多。

五、保險

UW 有要求一定要購買的保險 (ISHIP)，我個人只有購買學校要求的而已，若自己有特殊醫療需求可以再自行研究加保。

六、行李準備

我是春季學期前往，三月底抵達西雅圖時也只有 8-9°C，還是很冷！所以我帶了一件很厚的外套，以及發熱衣、薄長袖和長褲。之後天氣會慢慢變熱，但直到我六月初離開西雅圖時，天氣大約也都在 24°C 左右，可以視情況斟酌攜帶。

必備與推薦物品清單

- 少量正式或 Business Casual 服裝：這點對 Foster 特別重要！像 BCMU 或其他商學院場合有機會遇到正式簡報，或是我學期一開始就臨時有 networking 的活動，立刻需要正式服裝，所以建議至少準備一套，臨時需要時不用跑出去買。
- 攜帶式長形檯燈：房間都很暗也不會附桌燈，我自己有從台灣帶了一盞輕便型的。
- 被單枕套：不算太重的話可以自己帶，台灣買很便宜。



常用藥物



重要文件



電子設備



合適衣物



台灣調味料



伴手禮

Seattle 採買非常方便，洗髮精、沐浴乳、清潔用品、衛生紙、廚房用品等生活用品到當地再買即可。也可以聯絡即將離開的留學生或交換生，常常能接手帶不走的二手家用品。

Part 3 | 抵達 Seattle 後第一週

一、宿舍申請與提前入住

UW 宿舍需要跟 HFS 申請帳號後透過系統申請，採「先申請先審查」機制，收到訊息就建議立刻去申請！

房型很多元，北校區多為宿舍（兩人、三人、四人一房不等），西校區多為公寓（一人一房、有無廚房等），但也有例外。

二、Dining Plan

大部分 UW 校內住宿會要求搭配 Dining Plan，就是在學期初要求於學生卡內儲值一筆金額（有分等級，最便宜的 Level 1 也很難在一學期吃完，有種被綁在學餐的感覺）。若住在有廚房的公寓（如我住的Stevens或Mercer court的部分房型），可以向 HFS 申請免除。

突發事件：Dining Plan 取消拉鋸戰

總之，HFS 的行政溝通有時需要一點耐心……

我一收到通知就立刻去申請宿舍，但到了要去美國前兩週才終於有結果。我被分配到西校區 Stevens Court 單人房 4 人公寓，是符合免除資格的。但我收到結果時找不到免除方法，寄信詢問得來的卻是「免除申請要在 2 月底前提出喔」的無言消息。

最後我再次想辦法說明情況，來回寄了數封信後，對方才幫我取消。

三、Early Arrival 提前入住

得到宿舍申請結果後，可以在系統 Resident Resource 頁面左下角找到 Early Arrival Application，當時提交申請後付完 50 美金的費用就行了。

不過，我也是左等右等等不到一個申請成功的結果信，因此自己再寄信問 HFS，對方才回了一個明確的通知給我（包含幾點入住、哪裏取鑰匙等資訊）。

抵達西雅圖當天因為已超過工作時間，因此我先在學校附近飯店住了一晚，隔天工作日才到 Lander Hall 櫃檯領取鑰匙，成功入住。那天入住後也把學生證、電信 SIM 卡、銀行戶頭和 Target 買家用品都一次搞定了。

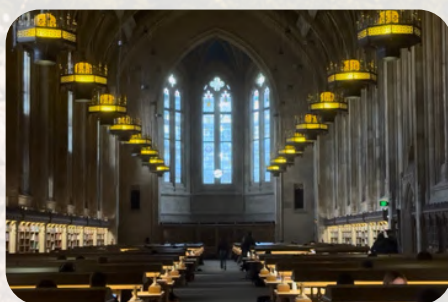
四、學生證與 U-PASS

學生證在 UW Odegaard Library 樓下的 Husky Card Account & ID Center 辦理。線上上傳照片後，帶著護照到櫃檯報學號立刻就可以拿到。

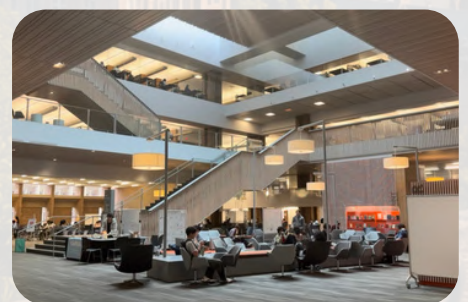
U-PASS 是 UW 學生可使用的大眾運輸方案，整合在 Husky Card 裡，費用包含在學雜費中。生效後就可以搭乘西雅圖的輕軌、公車、水上 taxi 等大眾交通工具。



UW The Quad



UW Suzzallo and Allen Libraries



UW Odegaard Library

五、學雜費用

以我這次 Foster 交換的情況來說，一般學費部分由交換機制處理，我實際需要自行支付的是 UW 系統中列出的學生相關費用，例如 U-PASS 等項目。剛開始系統可能仍暫時顯示較高金額，可以等交換生的 tuition 項目完成調整後，再確認最終應繳金額。

Orientation 時交換辦公室也會再說明繳費方式，因此如果剛登入 MyUW 看到一大筆 tuition，不用立刻嚇到。

六、電信與美國銀行帳戶

電信：西雅圖是 T-Mobile 大本營，我當時沒想太多就辦了3個月的預付卡，但其實沒特別划算。我身邊不少交換生選擇 Mint Mobile，主要是因為一樣的短期方案，Mint 便宜很多；且以朋友們的使用經驗來說，在 Seattle 日常使用也沒有太大問題。實際方案和價格可以在出發前再依自己的流量需求比較。

銀行帳戶：我直接在 U Village 的 Bank of America 開了一個 Debit Account。最大的優點是可以開通 Zelle，出門和同學分帳免手續費又快速，而且拿到的 Debit Card 也可以拿來刷卡，有些地方刷卡只限定美國卡的話會比較方便，有需要的話推薦辦一個。

Part 4 | Seattle 生活

一、Stevens Court 實住心得

我住在西校區的 Stevens Court 四人公寓單人房。

因為我對住宿的要求非常明確：1. 自己一間房間 2. 要有廚房，所以這裡非常符合要求！

- 位置：雖比北校區離商學院遠一點，但走路過去也就 15 分鐘內。
- 房間與設施：網路收訊好，單人房空間有餘裕，很多櫃子，採光極佳（我房間有兩扇大窗）。4 人分 2 個 Shower Room、2 個面盆，不會太擠。
- 廚房：超級大！冰箱、烤箱、微波爐一應俱全。我從台灣帶了簡單鍋具，去 Target 補餐具就很夠用了。



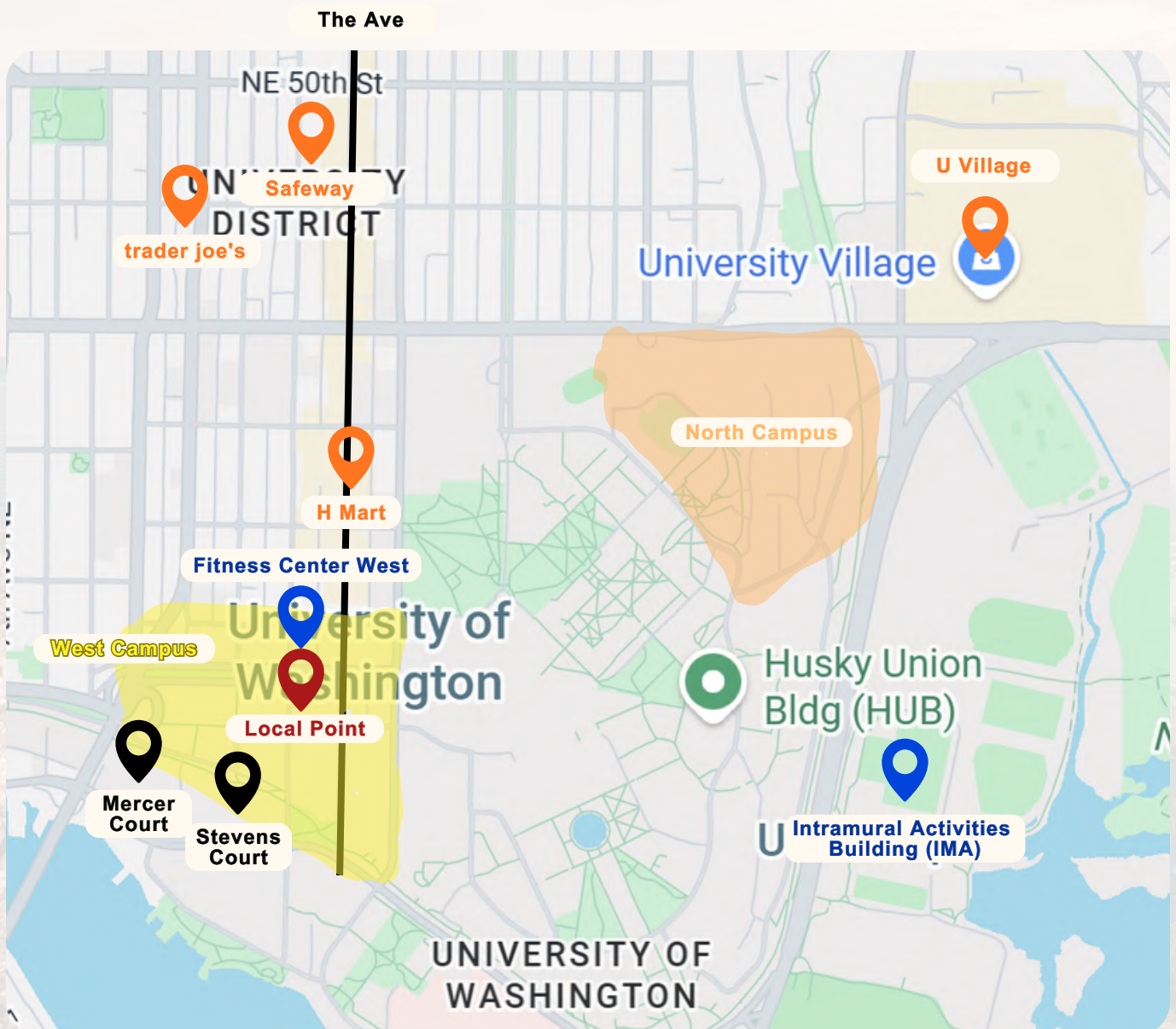
Stevens Court 公寓 房間/浴室/廚房

邀請朋友來家裡喝下午茶



二、周邊生活機能

- 日常覓食：走路 10 分鐘到 U District 的 The Ave，餐廳飲料店林立。輕軌站走路 10 分鐘。
- 生鮮超市：走路 10 分鐘有 H Mart，15-20 分鐘有 Safeway、Trader Joe's（搭公車都在 5 站內）。搭公車 10 分鐘可到 University Village（有 QFC 及鼎泰豐等品牌）。市中心也有 Uwajimaya 或 Target 可以買亞洲食物。
- 學餐：西校區最近的是 Lander Hall 的 Local Point，走路 3 分鐘，菜單每天換，選擇不少。
- 健身房（學雜費內含）：第一次去需先申請，之後刷學生證就能直接進去。
 - IMA（大型體育館）：距離 Stevens Court 較遠，走路約 25 分鐘，但你想得到的設施基本上都有，也有很多活動能報名。
 - Fitness Center West（小型健身房）：距離超近，走路只要 5 分鐘！裡面有重訓室、瑜珈室和有氧區，也有免費活動能參加，像我每週一晚上都會去上一小時的免費瑜珈課。



⚠ 天黑後不建議獨自在較偏僻路段逗留，尤其 The Ave 一帶建議提高警覺。

三、飲食與省錢策略 (Food Pantry)

我的目標很明確就是要自己做飯，所以行李塞了很多台灣醬料、調味料跟鍋具（但這看個人，很多朋友也都全外食）。

我大概是自煮外食 7:3，帶便當省下很多錢，有真的想認識的朋友需要外出社交時才會外食。

省錢神隊友：UW Food Pantry

UW 在西校區周邊設有 Food Pantry，每週學生有固定點數可領取免費食物（米、麵、罐頭、馬鈴薯、洋蔥、生理用品等），不定時還有捐贈的冷凍貝果或蔬菜。

不過這是提供給經濟較拮据學生的資源，因此我自己的原則也是有需求時再適量取用。對交換期間需要控制預算的學生來說，知道學校有這項資源會很有幫助。



自煮伙食



自製巧克力蛋糕



宿舍交誼空間



校內保齡球館



健身房瑜伽課

四、交通與網購

- 交通：輕軌跟公車可以連接你想去的所有地方。校園周邊可租 Lime Scooter 或腳踏車（UW 校園內及周邊有部分禁騎）。晚上或行李多叫 Uber/Lyft 很方便。要去 Mt. Rainier 這種地方就跟有車的朋友或報 Tour。
- 網購：我買過 Weee!（亞洲食材很方便）和 Amazon（有學生資格可申請免費 Prime，收貨快）。網購都是送到 Lander Hall 櫃檯再帶學生證去領，不用怕被偷包裹。



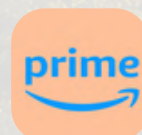
Lime



Lyft



Uber



Amazon
Prime



Weee!

Part 5 | 文化與交換生活

一、如何認識人與室友關係

交換期間認識人的管道很多（課堂、活動、交換生、宿舍、朋友帶朋友等），但不一定會像想像中那樣「自然就和室友變成最好的朋友」。

室友與社交體會

我住四人公寓，但每個人都有自己的生活節奏。這和很多人對「美國宿舍生活」的想像不太一樣。Apartment 本來就比傳統 Dorm 更有各自生活的感覺。

我覺得：室友關係相處舒服就很好，不需要硬把它變成很緊密的友誼。反而讓我建立連結的，多半是課堂（像 BCMU）、小組活動或一起旅行吃飯。交換生彼此也容易約，因為大家都知道只會待一段時間，更願意主動出門。

交換時間點的影響

我是 Spring Quarter 來的，雖然櫻花很美，但已經是學年最後一個學期，較少迎新活動，大家也都在之前學期建立好交友圈了，所以認識朋友會比 Fall Quarter 來的費力一點。

強烈推薦：Unite UW Program

Circle 旗下的 Unite UW，每學期都能申請，是一個社交性很強的 program，對象包含國際生、想出國的本地生和交換生。成功加入的話每週有兩個固定聚會，成員私下也很常約。我當時沒參加，但透過有參加的朋友也認識了超多人！



參加朋友的house party



和朋友約去抱石



Unite UW 結業典禮

二、Seattle 的文化感受與 Seattle Freeze

Seattle 同時具備學生城市、科技城市和戶外城市特質。咖啡文化強、習慣戶外活動、離山湖森林很近，也有很多活動可以參加，如大聯盟球賽、各個美術館、周末市集等等，生活節奏沒有某些大城市那麼壓迫。

我第一次在西雅圖看美國大聯盟的記錄：<https://youtu.be/kJaYg5xnzvM>

常聽人說的 Seattle Freeze，大致是指人們在日常互動中很友善，但要真正進一步建立較深入的關係，可能需要更多時間。我自己的感受是：很多互動確實會先停在 Small Talk，真的要主動多約幾次，主動傳訊息、邀約活動，才能建立起真正的關係。

Part 6 | 旅行

一、Seattle 周邊

Seattle 周邊很多景點 (Pike Place Market、Space Needle、Gas Works Park、Fremont 等) 靠大眾運輸就能到。半天到一天的行程很適合塞在課程之間。像 Golden Gardens Park 我就是跟 Unite UW 的朋友一起去 BBQ Party。

甚至我住的 Stevens Court 後面就有很美的湖景與日落，走路不用 10 分鐘。有次我在課間跟朋友買了 Bagel 去野餐，超級美，糟糕的心情立刻被治癒了。

我在西雅圖觀光的 vlog：<https://youtu.be/PGEH9wnwrbg>。

二、華盛頓州與短程旅行

Washington State 的自然景觀非常值得探索 (雷尼爾山、Olympic National Park 等)。比較需要跟朋友開車、租車或報 Tour。也可以在 UW Recreation 報名活動，價格較低也能租裝備，但熱門行程很難搶。

我五月底跟朋友去了雷尼爾山，爬了兩條不同的路徑，甚至還看到雪景並在山上的小木屋住了一晚，是很美好的體驗。

📌 建議：短途旅行 (溫哥華、波特蘭) 很適合週末去，但 Quarter 只有 10 週，千萬不要低估課程進度！我學期間只去了西雅圖近郊的雷尼爾山和加拿大溫哥華度過兩個週末，剩下的旅行全放在學期結束後。



校內活動：獨木舟



Circle 活動：Tulip Town Trip



雷尼爾山雪景



UW 櫻花季



Unite UW 活動：BBQ Party



雷尼爾山健行

三、交換結束後的西岸旅行

我安排了約 20 天的美國西岸旅行 (San Diego、LA、Las Vegas、Grand Canyon、SF)。若當時的簽證與身分規定允許，強烈建議把長途旅行放在交換結束後，沒有課程壓力會有餘裕得多！

Part 7 | 離境與交換結束

一、宿舍退房

學期結束前 HFS 會寄送退宿通知。流程很簡單快速：把東西整理好，系統填寫離宿日期，離開時把鑰匙投入歸還箱即可。有很多帶不走的用品，記得提前問其他留學生有沒有需要，避免最後一天全部丟掉。

二、Transcript / 成績單

交換結束後確認成績登錄，並依政大規定取得正式成績單。

注意：UW 的正式 Transcript 需要付費申請。

可以提前申請並設定待所有成績登錄完成後再寄送，也可以像我一樣，等全部成績公布後再申請。

三、離開 Seattle 前的 Check-list

交換最後幾天同時有 Final、聚會、整理行李，很容易漏掉事情，建議列個清單：

- 宿舍完成退房、鑰匙歸還
- 成績已公布或確認申請方式
- 確認 J-1 / DS-2019 日期
- 手機方案是否取消 / 銀行帳戶是否保留
- 包裹與郵件是否全部領完

結語

以上就是我的 UW 交換生活報告。對我來說，交換最重要的不只是去了哪些地方、修了哪些課，而是認真享受每一個當下，學習如何獨立生活，也學習如何在全新的環境與社交圈中找到自己的位置。

過程中一定會遇到行政流程卡關、課堂壓力、人際適應或生活上的各種小麻煩，但只要保持冷靜，一件一件處理，很多當下看起來很麻煩的事情，最後都會成為交換經驗的一部分。

正是在一次次需要自己做決定、解決問題、主動認識別人和重新適應環境的過程中，才慢慢發現自己的能力比原本想像中更多。等到交換結束後再回頭看，會發現自己已經在不知不覺中，成長了非常多。

最後，希望這份報告除了記錄我的交換生活，也能讓之後前往 UW 的交換生少踩一點我踩過的坑，更有餘裕好好享受自己的 Seattle 生活！

