

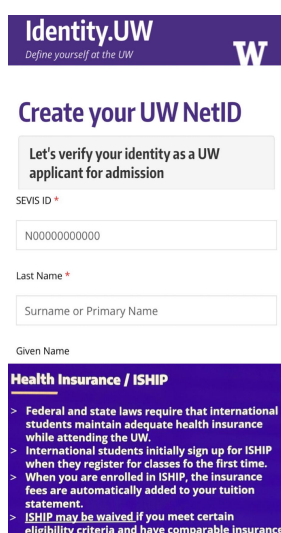
# 電子報一

112301017 國貿三 呂彥兒

## 出發前準備—UW交換行前指南

對於即將前往 [University of Washington \(UW\)](#) 交換的同學來說，出發前的準備工作非常重要。如果能提早完成各項準備，不但可以減少出國前的焦慮，也能讓抵達西雅圖後更快適應新的生活。以下整理我在交換前認為最重要的幾項準備事項，希望能提供未來的交換學生參考。

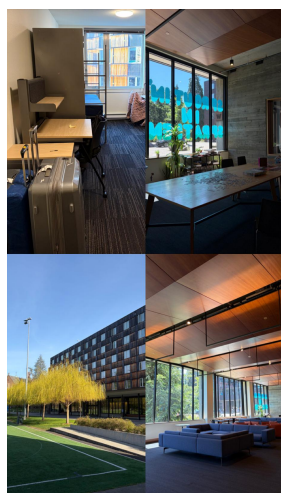
### 一、確認入學文件



收到 UW 的錄取通知後，首先要依照學校的指示完成各項程序，包括接受交換資格、建立 UW NetID、啟用學生帳號，以及完成線上系統的資料填寫。之後也要留意學校寄來的 Email，因為選課、住宿、迎新活動等重要資訊都會透過電子郵件通知。

此外，也建議提前準備[護照](#)、[DS-2019](#)、[SEVIS](#)、[J-1 簽證](#)及保險。保險方面，我推薦申請 UW 的 [ISHIP](#)，保障內容完整，若在校內醫院或診所就醫也十分方便。出發前也要再次確認所有重要文件是否齊全，並將護照、簽證及保險相關文件存成電子檔，以備不時之需。

### 二、住宿與機票安排



住宿建議越早申請越好，因為校內宿舍名額有限。我個人推薦入住學校宿舍，校內宿舍不僅安全，生活環境也十分便利，步行即可到達教室。此外，宿舍距離學校餐廳很近，每天用餐都非常方便，也有更多機會認識來自世界各地的同學，體驗真正的大學宿舍生活。

機票方面，可以依照開學日期安排抵達時間，建議至少提早一至兩天到達西雅圖，讓自己有充足的時間整理行李、熟悉住宿環境及調整時差。

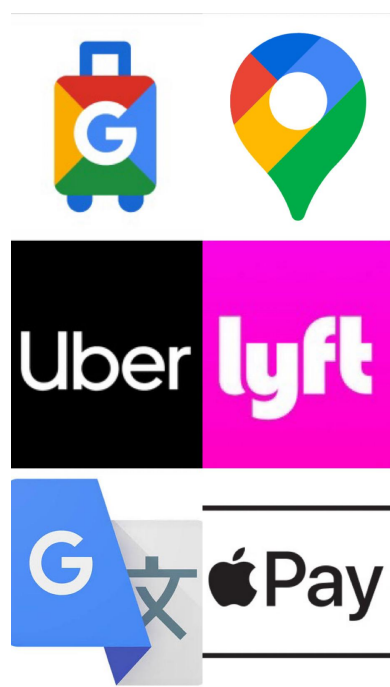
### 三、行李準備



西雅圖的天氣變化較大，即使春天也可能遇到下雨或較低的氣溫，因此建議攜帶保暖外套、防水外套及方便穿脫的衣物。另外，美國大部分的生活用品都可以購買，但建議還是攜帶一些自己平時習慣使用的藥品、文具及生活用品，剛到當地時會更加方便。

如果行李空間足夠，也建議準備一些能代表自己國家的小禮物，在與國際學生交流時送給新認識的朋友，是一個很好的方式。此外，西雅圖的天氣比想像中還要冷，尤其春季早晚溫差較大，因此我非常推薦攜帶電熱毯，晚上睡覺時會舒服許多，也能讓交換生活更加舒適。

### 四、出發前的小建議



出發前可以先下載一些常用的 App，例如 **Google Maps**、**Uber**、**Lyft**、**Canvas** 及銀行相關 App，方便抵達後立即使用。另外，也建議先了解西雅圖的交通方式、校園地圖及附近生活機能，抵達後會更容易適應新環境。

交換生活是一段非常難得的經驗，雖然出發前可能會有些緊張，但只要做好準備，帶著開放的心態迎接新的挑戰，相信一定能留下許多美好的回憶。