

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	郭〇吟	學號	
性別	女	就讀本校系所	中文系(所)四年級
研修學校	猶他州立大學	研修系所(學程)	English
研修學校獎學金 補助 經費	0	實際教育部/本校補 助 經費 (領取者填寫)	NTD 60000
實際花費 金額 (新 台幣)	學費：0 元 學雜費: 7000 元 住宿費:50000 元 (大陸交換-宿舍類別： <input type="checkbox"/> 一般生宿舍 <input type="checkbox"/> 外國學生宿舍) 生活費：約 200000 元 來回飛機票:70000 元 合計: 約 330000 元		
國外修讀學分數	12 credits	薦送學校採認 學 分數	1
實際出國日期	2019/08/17	實際返國日期	2019/12/26
心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張，至少含上課照片 1 張)			
<p>1 緣起</p> <p>旅遊，能夠體驗異國的風情與新奇，但僅是短暫幾天的停留；交換，是一人獨自前往另一個國家，走進迥異的教室，認識各地的朋友，發現不一樣的生活，近半年的交換時間，能較深入地了解當地文化、環境及價值，而對於自我探索與學習成長也足以發展成為珍貴的經驗，帶來對自己更深的認知、對未來更遠的想望。而美國擁有多元的文化背景，加上良好的教育資源，所以我決定把握在學期間的交換機會，申請美國的學校。</p> <p>2 研修學校簡介</p> <p>猶他州立大學為公立研究型大學，位於美國猶他州洛根市，有良好的治安條件及寧靜的居住環境，隨時可眺望四周環繞的高山，冬天時山頭更是覆蓋著層層白雪，十分美麗。學校除了上課使用的各棟建築，也有圖書館、健身房及學生餐廳及藝術館等設施，而學生中心也提供例如剪髮、郵寄和購書等商家與服務。</p> <p>3 國外研修之課程學習(課內)</p> <p>課程：猶他州立大學除了各門科系的專業課程，也提供體育、介紹等各種課程。若是想要修非本科系的課，要視該課程規定，通常會有一些限制，需要與學院或老師聯絡討論。而作業或考試有分成電腦與紙筆，個人與分組，依據個人課表，學業方面的許多資訊可從 Dashboard 得知，可以時常關注。在美國，老師通常重視剛開學時訂立的每週進度，並都會盡量按照表定的行程授課，進行安排的活動，而學生必須對自己的課業自主地積極，且要隨時注意並了解自我學習狀況，有任何問題要自動提出。</p>			

教室：我覺得在美國大學課程難度應與臺灣相差不大，能明顯感受到的主要是上課氛圍不同，美國的教室氣氛通常較為熱絡，老師時常向學生拋出問題，而同學們大部分時候也會踴躍回答，「討論」很常是美國大學教室的核心，不論是老師與學生的來回對話，或是同學之間的分組討論，都是課堂如何發展的重要脈絡，而在課後，老師通常也會有 office hours，有問題可以向老師預約時間，不管是平時上課，或是小組活動，主動發言是很重要的！

4 國外研修之生活學習（課外）

初來 USU 時，可能會覺得有些荒蕪，畢竟放眼所及不是高山峽谷就是遼闊大地，但正是因為這樣的地理環境，而能夠有另一種獨特而美麗的生活體驗。例如散步在整齊乾淨的社區街道時，能感受到遠離喧囂鬧城的平靜，而季節轉換時，能看見山谷褪去油綠而漸染秋紅、漫遍白雪而無所瑕疵，更棒的是，猶他州有許多景點，適合戶外運動及體驗自然，例如健行、露營及滑雪（數個主要滑雪勝地位於距離 USU 校園兩小時的車程），而包括黃石公園在內的六座國家公園也在距離 USU 半天車程的距離。猶他州立大學附近也有如峽谷和湖泊等壯觀而美麗的自然景點，像是登山時能被綿延的壯麗山景環繞的 Logan Canyon；欣賞陽光折射下，湖面澈藍平靜如面魔鏡的 Bear Lake；天空與藍湖一色，彷彿再向前走一步，深怕踏破美的和諧的 Bonneville Salt Flats，還有許多其他景點，很適合從事健康且有活力的休閒活動。而日常中，人在於生活，或多或少都會面臨挑戰，只是環境不同，所遇到的問題很有可能就會不一樣，所以交換期間，有時會碰到從前在臺灣沒有經歷過的狀況，勇於獨立處理、擁有應變能力，都是在國外生活時需要訓練及具備的。

5 研修之具體效益

- 1) 英語能力提升（聽說讀寫）
- 2) 思考、想法有所成長
- 3) 眼界開拓
- 4) 獨立能力的必備與提高
- 5) 抗壓性增強
- 6) 勇於面對挑戰

6 感想與建議

在美國交換的這近半年時間，我在許多方面都有所收穫，在校園中，體會美國的學習理念與教室氛圍，在語言上，英文能力在各方面都更加提升，在戶外，閱覽壯麗的峽谷與廣闊的風景，在生活中，認識了不同國家的朋友們，不論來自的國家相差幾千公里，友誼卻是一起品嚐美食、談天歡笑時，餐桌兩端的距離；一起徒步至超市的漫長路程時，雙肩並行的距離，國界再也不是界限，大家互相分享、珍惜。而在自我探索上，面對了截然不同的考驗，我從中思考與成長；獲得了獨特和深刻的經歷，讓我更加明白現在的自己該往哪個方向前進，而寄託怎樣的期許於未來的自己。

Orientation:



Old Main:



Street View

