

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫
心得報告

姓名	盧○	學號	
性別	女	就讀本校系所	昆蟲系 系(所) 四年級
研修學校	猶他州立大學	研修系所(學程)	Plant, Soil and Climate Department
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)	60000
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 學雜費：70 美金 住宿費：1490 美金 (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：2500 美金 來回飛機票：1700 美金 合計：		
國外修讀學分數	13	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	2018.08.19	實際返國日期	2019.01.14
心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張，至少含上課照片 1 張)			

一. 緣起

在大學階段有幾次機會參與國際學生高峰會、接待海外來中興大學參訪的老師和學生，各國文化的不同，給了我相當大的刺激，從小就想要以學術研究為志業的我，了解除了需要在學業、研究工作上不斷精進，更需要以寬廣的眼光來看待世界，把自己化身為一塊海綿，對於不同文化或新知，以接納的方式吸收，保持著對不同文化的好奇心，才能在學術研究的同時與國際接軌。因此，參與交換計畫一直以來都是我在大學生涯中最明確也最嚮往的夢想。

二. 研修學校簡介

猶他州立大學坐落於美國西岸山川秀麗的山麓間，位於半山腰的校園，可以一覽無遺蜿蜒繚繞的冰河峽谷地形，每年11月中旬便開始降下白雪，校園被雪花覆蓋堪稱美北最美麗校園之一。以農立校的猶他州立大學建立於1888年，如今已擁有八個學院，涵蓋人文、藝術、商業、工程、理學，是一所學術資源非常豐富的綜合大學。

學校重視人性化的學習，校園內的Merrill-Cazier Library圖書館就是一個很好的例子，採用太陽能光原設計，並擁有豐富的館藏(藏書量超過1,549,000本)，以及超過150個工作室和33個間自修室，圖書館的開放時間從早上6點至午夜12點，另有咖啡廳提供飲料及餐點，與台灣相當不同的是，圖書館內的所有空間都可以飲食。圖書館內還有Writing Center，目的是協助學生修改、訂正英文作業或報告，甚至給予英文寫作上的建議。

三. 國外研修之課程學習(課內)

我對於在國外的學習，一直是以一種挑戰自己去跳脫框架的心態面對。雖然在中興大學雙主修植病與昆蟲，但是我其實對於運動科學一直有非常大的興趣，於是我大膽的在猶他州立大學選修“運動心理學”與“運動生理學”兩門並非我專業主修的課程，當然也繼續在昆蟲領域有所精進，上修了一門研究所的課“昆蟲系統分類與演化”。

我在自己熟悉的領域上了解美國的老師如何詮釋這樣的一門課，也觀察一起學習的同學們如何參與在課堂當中，我發現與臺灣的學習有很大的不同，課堂上會有很多學生與老師的機會，同學們不吝於將知識分享出來，老師對於自己較不熟悉的部分，也非常大方的讓學生盡量表達。運動科學相關的兩門課，因為過去沒有相關的知識背景而有些膽怯，但是老師非常重視學生的興趣與熱忱，鼓勵我大膽的嘗試未知的領域，因為我在中興大學沒有機會可以修這樣的課，所以自己也非常珍惜機會，我在這兩門課上投注了非常大的心力，但是成果相當豐碩，這兩門課更加激發我對於運動科學的興趣，並且對於自己跨領域學習的能力更有信心。

四. 國外研修之生活學習(課外)

在猶他州立大學的課外生活每天都在嘗試很多新事物，像一塊海綿被丟到海裡一樣，吸收好多

新知、認識很多人，校園四面環山非常美麗，宿舍簡單但是可以住的很舒服，每餐自己煮飯增進廚藝，參加學校的美式足球賽感受美國運動文化、國際學生日拿著國旗在 foor ball game 進場遊行、有時受邀去老師家參加派對野餐、去 student organic farm 當志工幫忙季末採收、假日跟著 international student friends program 的老師和同學們一起去爬山、參加昆蟲社的夜間點燈採集。當然也有時真實的面對 cultural shock 和 language barrier 帶來的壓力和衝擊，然而我也慢慢了解，文化衝擊大部分的時候只是一念之差，一個念頭用舊有的習慣覺得“這樣怎麼行”，換一個念頭用新的角度看待知道“這樣做也不是不行”，很多生活、說話、處事的習慣，也就慢慢接受差異並容納近自己的價值觀裡了。

我利用課外的時間把握機會進入一位老師的實驗室，做兩種葉蟬在玉米上取食行為的觀察。並且在生物系系主任的實驗室打工，每週工作 8-10 小時，幫忙挑薊馬、數薊馬、薊馬分類等工作。透過這兩個進入實驗室學習的機會，我深入了解美國的研究型態和實驗風格，更加確定自己想要在國外修讀研究所的決心。

五. 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 了解生命的韌度是可以突破許多想像中困難的事
2. 學習廣納不同的想法
3. 學習勇敢的冒險，對自己更有自信
4. 尊重文化差異的同時，看見自己的文化中美好的地方
5. 挖掘新的興趣，有機會探索新的領域的知識
6. 增進語言能力
7. 了解國際禮儀的重要
8. 培養獨立解決問題的能力

九. 感想與建議

很謝謝中興大學的努力，讓學生有這樣的機會出來冒險、探索世界，中興大學跟猶他州立大學的友好關係，讓我們的學生在這裡受到非常大的支持，覺得自己真的很幸運，能夠代表中興大學出來交換，謝謝國際事務處的協助，成為我們強而有力的後盾！

未來回到台灣，真的很希望有機會可以跟學弟妹們分享準備交換的過程還有體會，如果有美國的學生或甚至其他國家的學生來到中興大學交換，我也非常樂意擔任他們的學伴帶他們認識美麗的台灣。



圖一、國際學生於校園最古樓 Old Main Hall 前合影

圖二、我參與猶他州立大學女籃校隊練習，並自製珍珠奶茶與隊員分享





圖三、各國交換學生在一次美式足球賽開賽前帶著國旗進場