

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	李 O 蕙	學號	
性別	女	就讀本校系所	化學 系(所) 4 年級
研修學校	猶他州立大學	研修系所(學程)	Chemistry and Biochemistry
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	無
實際花費金額 (新台幣)	簽證：10000 新台幣 學費：中興學費 學雜費：46500 新台幣 保險：43045 新台幣 住宿費：88386 新台幣 生活費：71035 新台幣 來回飛機票：51034 新台幣 合計：約310000 新台幣		
國外修讀學分數	13	薦送學校採認學分數	未知
實際出國日期	108/01/01	實際返國日期	108/05/15

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

從小就受到許多美國文化影響，像是好萊塢和速食文化等，長大後也對於美國的學術環境和教學方式存在很多的嚮往，希望可以出國念書，但迫於現實的無奈一直無法實現，而當交換學生可能是我最接近夢想的機會。儘管系上的課業和專題真的十分繁重，學長姐們也說當交換學生對於研究所的推甄反而不利，但反覆思考後，我認為能夠去體驗不同的學術氛圍、認識來自不同國家的朋友、拓展自己的國際視野才是對我未來最好的投資。

二、研修學校簡介

猶他州立大學簡稱 USU，位於美國中西部的猶他州北方，名叫 Logan 的小城市裡，距離當州首府鹽湖城約130公里。學校位於 Logan Canyon，是個被山所環繞的美麗大學，所以非常適合喜歡戶外活動和大自然的同學，周圍有許多的滑雪場、露營地、攀岩場和湖泊等。USU 總共有七個學院，大部分的課程、行政和活動都是在 Logan 的本校區，只有少數的課會開在位於鹽湖城的另一個校區。因為學校本身偏小(大概1.5個中興校園)，所以每個系館都很近，很適合想修課程多元的同學，除此之外學校也有自己的巴士，班次很密集，相當方便。



圖一：學校主校樓 Old Main



圖二：校園裡的大草坪

三、國外研修之課程學習(課內)

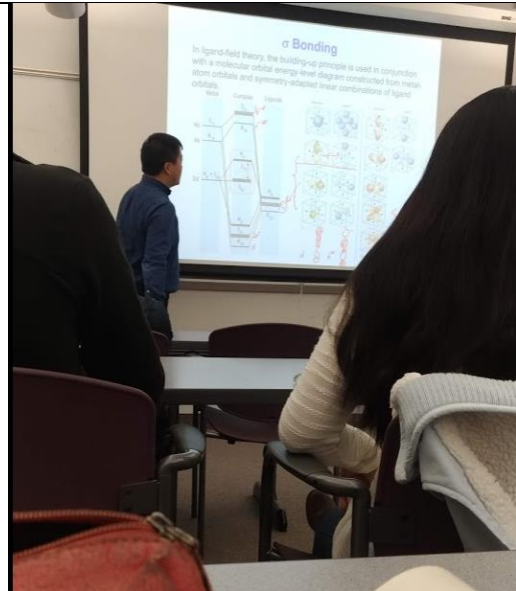
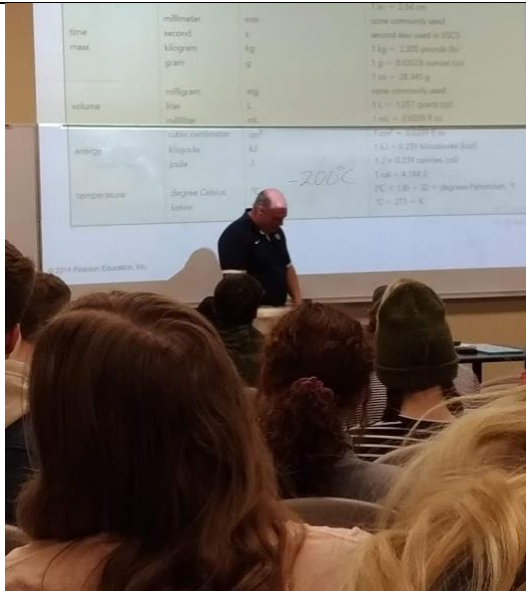
美國的選課和學分計算基本上和台灣的一樣，只是一般的課程主要分成 Lecture、Seminar 和 Recitation。Lecture 就是一般用 ppt 上課的模式，Seminar 則是討論課，每堂課都有討論的主題或要報告的論文或書，Recitation 則是助教課，通常都是與 Lecture 綁在一起的必修課，助教會幫大家複習上課進度和準備題目，還有考前總複習。

這學期我總共修了13學分，主要是 IELI 的英文和化學系的主修課程。儘管托福成績有通過門檻，但還是覺得自己英文需要更進步，所以有特別選修 Level 3 的口說和 Level 4 的文化交流綜合課程。課上除了有來自各國的同學，可以多多習慣不同的口音，老師也找來美國的同學當我們的助教，幫助課程的進行也使我更了解許多不同的美國文化，還會組織讀書會幫大家複習課程重點，真的獲益良多。老師的教學相較我以前的英文學習經驗真的活潑很多，課上會有很多小遊戲來學習常見的俚語，每堂課都有討論的主題，大家互相激盪想法，老師只會從旁幫助，像是提供好的單字片語等，而不是主導討論進行，對於我的口說幫助很大也交到許多各國的朋友。



圖三：口說課的同學和老師

為了不要在回國後有銜接研究所的差距，也想要多了解專業課程的內容和學術環境，所以我選擇了一些化學系的選修。美國的教學很重視基礎，因此很多較高階的課程都有擋修，要一直跟 academic advisor 郵件往來甚至跑公文才能選課，要記得多預留一點時間。在高等無機化學的課程中，讓我深刻體會到文化差異；幾乎每一堂課，每個同學都會舉手問問題，在台灣，同學大部分都不太會舉手問問題，大概是怕自己的問題太簡單，但是美國的學生完全不會在意別人的眼光，老師也都會欣然回答並給予鼓勵，即使我的英文不太順暢，也不會感受到眼神壓力，使我對專業領域的口說更有自信，知識學習也更透徹。



圖四：老師在約200人的課堂上做實驗

圖五：高等無機化學課

四、國外研修之生活學習(課外)

食物：因為交換期間剛好是農曆過年，第一次在國外過年難免有點寂寞，所以特別邀請了我的國際友人來和我一起包餃子過新年，因為我是整個活動裡唯一會做的人，從食材的採買到包法教學，整場活動真的激發了我的無限潛能，不管是開車幾十公里，就只為了去亞洲超市買水餃皮，還是為了跟朋友介紹農曆新年的習俗或故事，學會了超多新單字，整個過程不僅僅是自我和知識的成長，也是非常好的文化交流。



圖六：和朋友的餃子派對

戶外活動：猶他州本來就是美國當地著名的滑雪勝地，對於生在熱帶國家的我，來這怎麼能不好好體驗滑雪和溜冰呢？雖然相較周圍的人，自己在新手區摸索自學跟笨蛋一樣，但當自己終於會轉彎、會煞車時真的是滿滿的成就感。州內也有幾個知名的國家公園值得去爬山、划獨木舟和露營，其中壯麗的自然景觀絕對不容錯過，在此也非常推薦學校的 outdoor program，花少少的錢，學校就會把器材、人員、食物、行程等全部安排好，非常方便也是認識朋友的好機會。



圖七：背景在 Canyonlands National Park



圖八：在 Lake Powell 划獨木舟

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 體驗美國的學術環境，為未來出國念書鋪路。
2. 英文有全方位的進步，學到很多當地的用法和流行詞，現在講話也完全不會緊張。
3. 學習如何與自己獨處和獨立，不停挑戰自己的極限。
4. 交到世界各國的朋友，拓展自己的人脈、了解多樣文化。
5. 喜歡上戶外活動和走路，變得更健康。
6. 懂得規劃自己的時間和旅行行程。

六、感想與建議

以前的我，絕對沒想過第一次出國就自己飛了大半個地球，去到一個文化背景、食物、語言都完全不同的地方，現在回想起來，仍然覺得在美國的四個多月像做夢一樣，當然中間也有過害怕和孤單，但是認識了更多人、看到更大的世界填補了我的寂寞、拓展了我的視野，自我的成長與課業上的學習也是飛躍式的進步。

想要去 USU 交換的同學，我有幾個建議：

1. 冬天去真的蠻冷的，平均溫度大概在 0°C 上下，甚至有時到五月都會下雪，鞋子也一定要買防水防滑的。
2. 建議可以多選一些 Seminar 的課程，比較有挑戰性也容易交到當地朋友。如果要選本身的專業課程，盡量挑更高難度的，因為台灣的課程進度較快，也要早一點準備選課，因為交換生要多跑很多流程。
3. 學校的宿舍方面，如果是想要生活機能最方便的話選：Leaving Learning Community，這也是大部分美國新生住的宿舍，缺點就是有點貴。如果有想要自己下廚的話選：South Campus 或 Blue Square，South Campus 是大部分交換生的宿舍，缺點是有一點舊；Blue Square 則是較有自己的空間，缺點是離本校區有點遠。

最後真的很感謝中興的國際事務處，讓我能一圓人生夢想，也希望每一個人都不要看輕自己，認為自己不可能做到，因為只要你想和努力，全世界都會幫你成為最幸運的那個人。

