

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2017.06.14_

獲補助出國年度： 105 學年 第二學期	
中文姓名： 王乃立	英文姓名（姓，名）： Wang, Nellie
臺師大就讀科系所、年級： 國文系大四	臺師大學號： 40220104L
修習國家： 美國	
修習校名： University of Northern Colorado	
修習學院： none	
修習科系： none degree seeking	
修習期間： 106 年 01 月 02 日~106 年 05 月 05 日 (依照護照入出境時間) <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
College Composition	Chiara Matriccino	3	1
Intro to Cultural Studies	Cody Shaffer	3	1
Intro to Recreation, Tourism & Hospitality	James Gould	3	1
Art Appreciation	Andrew Svedlow	3	1
Weight Training	Peter	1	1

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）



回來台灣才幾天後，就覺得前五個月的我似乎活在一場夢裡，一場非常真實卻夢幻的夢境。當初申請交換時，UNC 並不是我的第一志願，然而呼吸到科羅拉多的空氣後的每一天，我都很慶幸自己是來到這一片自由的土地。

UNC 是一所位於科羅拉多州名為 Greeley 小鎮的大學，所在地雖偏僻，但學校的教育、商管以及音樂是享譽盛名的。校園裡的每一處景色都能成為一幅畫，猶記得一月抵達時剛好遇到大雪，所有人都在抱怨

雪又多又厚的時候，我則是一個人非常開心地穿羽絨大衣獨自在-20 多度的雪地裡探索校園週遭，手機還好幾度因為太冷而自動關機。這裡的氣候四季分明，放完春假從紐約回到學校時，能明顯感受到綠意盎然的春天氣息，百花齊放也為校園增添了生氣與姿色。走在校園裡，最常做的事就是拿起手機瘋狂拍照，連續拍了五個月，每天多變的景色都依然讓我著迷。

學業方面：我在這裡選修了五門課，總共 13 學分。13 學分聽起來很少，但上課的感覺可相當於是師大的 25 甚至 30 學分，功課量與課堂充實度是遠遠大過於師大的。由於我在台灣就已經修完所有的學分，因此到美國後我能盡情的選有興趣的課，不再受到國文系本科的限制。我選了 Introduction to Culture Studies、Recreation, Tourism & Hospitality、Art Appreciation、College Composition、Weight Training。這些課剛好都是開給大一個課成，因此修起來並不會感到太困難，且每一門課我都非常喜歡。這裡的上課方式跟臺灣很不一樣，三學分的課一禮拜就要上三次或是兩次，一三五個一小時或是二四各一個半小時，因此很難將課集中在某幾天或某幾個時段，也因為同一堂課分三天上，常常星期一的作業星期五甚至星期三就要交，更顯得充實，甚至才開學第一週我就有作業了！

非常推薦我選修的每一堂課，這些課剛好都是提供給大一的課程，因此難度不高，甚至剛好都沒有最麻煩的小組報告。Introduction to Culture Studies 著重於美國流行文化，又以電視、影集、廣告為討論媒介，探討一些有趣的社會主流文化現象。若是提到比較不

熟悉的作品，常常會無法進入狀況，但若是介紹到我曾經看過的影集，例如 Breaking Bad, The Walking Dead, 就能馬上跟隨著老師的步調一同探討劇情背後更深入的文化。這堂課讓我能從最大眾的媒介更深入認識美國，我覺得非常值得修習。RTH 課顧名思義就是介紹休閒觀光類的知識，比較以歷史脈絡為主軸，整個世界以及美國人如何看待這樣的產業。老師在學期末甚至請到業界人士演講，例如餐廳經理、飯店主管。這堂課讓我對這個產業有了新的見解，也讓我知道美國人相當重視休閒觀光娛樂甚至餐飲產業，反觀台灣，在一般人的觀念裡，這些事好像都是「書讀不好，去讀高職的人」才會接觸到的工作，不怎麼看重。Art Appreciation 是我最喜歡的一門課。每一節課老師都會介紹一項藝術品，從最古老的洞穴壁畫到現今仍持續創作的美國當代藝術家，所學的三十項藝術品至今仍深刻烙印在我腦海中。這門課沒有期中期末考，注重出席，每堂課結束後都會有 Project，有時是寫短短的作品或作者相關介紹、有時則是模仿藝術家的創作。College Composition 是一門大一必修，指導學生如何書寫學術性文章。我原本對於自己的英文寫作非常沒自信，深怕選修後會跟不上同學的程度，但整學期下來，一步步扎實的跟著老師的步調學習，從格式、文法到用語、架構的觀念建立，讓我對於英文寫作增添了不少信心。Mrs. Matriccino 非常年輕，只有 25 歲，是一名非常會教的老師，跟著她的步調練習，真的獲益良多。這門課也沒有期中期末，偶爾上課有簡單的文法小考，一學期總共繳交三篇 essays。Weight Training 只佔一學分，相當於師大的體育課。當初會想選這門課是因為想要讓自己的生活有點改變，給自己一項挑戰，接觸一項全新的運動。重訓課非常輕鬆，每次上課一小時，前幾堂課老師都會示範不同的健身器材及啞鈴的使用方式，並告訴大家一些簡單的健身嘗試。但因為太多運動相關的專有名詞，我只能聽得懂 40%，上課多半都是看著老師的示範依樣畫葫蘆。學期 2/3 後，我們就可以自由使用那些器具，我將每週兩次的重訓課當成是運動，毫不馬乎，學期中也感受得到身體健康的變化。除了以上有學分的課以外，學校的健身中心 Recreation Center 也提供一連串相當豐富的學期課程。每天的不同時段都有不同的課程可以自主式修習，例如瑜伽、拳擊有氧、街舞等等，一學期繳四十美金的會費就能體驗任何課表上的課程。我非常喜歡瑜珈課，每週至少都會空出兩個晚上到健身房放鬆身心靈。值得一提的是，健身房的老師大多都是學校運動休閒或事體育相關科系的高年級生，但他們專業的教學方式與態度讓人很難想像

是我年紀相仿的學生。

也許是因為課程喜好度的關係，我覺得我在這裡的認真程度是以前在師大的好幾十倍，從不翹課也從不在課堂上滑手機，每天總會播出兩到三小時寫作業與預習，過著「play hard, study hard」的充實生活。

美國大學的上課用書所費不貲，因為課本實在太貴，學生們幾乎都是到學校附近的一間書店「租」課本，租一學期 20-50 美不等，租來的課本品質都還不錯，可以標記或是做筆記，只要不要撕破或沾到水漬都是沒問題的。排隊租課本時，會有工讀生上前來詢問課名與課程代碼，而不是問需要的課本名稱，因為店裡已經有完善的系統記錄哪一堂課需要哪些課本了。我總共租了六本課本，結帳的時候店員跟我說 \$ 240 時差點以為我聽錯！真的超級貴！

玩樂方面：假日的時候我都會一天參與這些活動或是與其他朋友出去玩，另一天則是讀書、寫作業。在美國若是沒有車，真的哪都去不了，幸好國際學生事務處 CIE 常常會舉辦有趣的活動，例如學期初超市採購、博物館一日遊、觀看 NBA、Outlet。第一個月 UNC 也會規劃兩天一夜的戶外活動，到 Estes Park 享受大自然，並與其他國際學生有更多交流。在這兩天一夜裡最讓我印象深刻的是 snowshoeing。這是一項類似爬山，但是必須穿著採雪靴行走的活動，走在雪地中腳趾雖然一度凍僵到差點沒知覺，但看見樹林與山峰被白雪覆蓋甚至是結冰湖面披著厚厚一層雪的景象，就能讓心暖起來。

UNC 也有台灣同學會，同學會規模小，大家的感情因此更容易凝聚，歷年到 UNC 交換的師大學生甚至留有傳承箱，裡頭有許多實用的日用品，學期結束後會交給還留在美國的台灣人，請他們幫忙傳給下一位到 UNC 的師大人。我在 UNC 的這學期剛好有兩三位會開車的台灣人，他們是就讀博士班或是語言學校的學生。他們假日都會相約出去不同地方玩，偶爾我會跟著他們一起去市區或是吃吃飯，暫時離開非常鄉下的 Greeley。

在 UNC 有兩位非常幫助我的朋友，一位是我的學伴 Hannah。學期結束後，我甚至到她家待了一週，體驗在地美國人的生活，跟著他們逛超市、上教堂。另一位則和我感情非常好的 Jade。離開 Hannah 家後，我到了 Jade 家待兩天。我非常喜歡他們一家人相處的氣氛，父母與小孩之間無話不談，像朋友一樣但又不失基本的尊重與禮貌，這是許多台灣家庭無法營造出的感受也是我非常嚮往的親子間關係。由於美國的交通費及住宿費甚至伙食費非常昂貴，因此我學

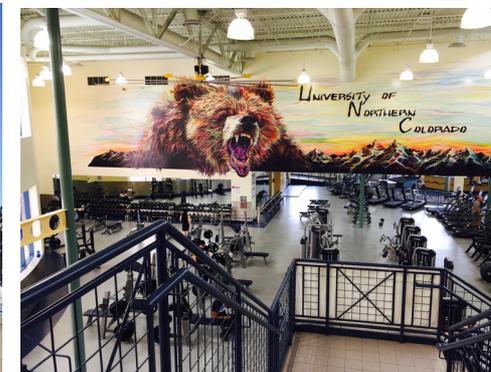
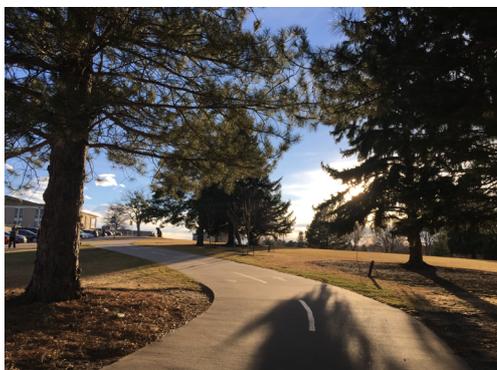
期結束後都待在不一樣的朋友家，節省了許多開銷。離開科羅拉多後，我到了華盛頓州探訪媽媽的美國朋友三週，期間又搭乘火車到俄勒岡州的波特蘭一週，拜訪媽媽的國中同學。在這全旅遊的一個月，雖然不是去許多著名的觀光景點，但跟著當地人一起生活的我，反而留下了更多難得的回憶。我體驗了各式各樣的交通工具，囊括陸海空三個領域，例如火車、獨木舟、渡輪、越野沙灘車、學伴家的私人小飛機。也跟著華盛頓州的朋友一同體驗了三天兩夜的露營、打靶射擊、湖面漂浮、吊床等許多在台灣難以想像的休閒活動。待在波特蘭的一週，我也發現了另一面不一樣的自己。一直以為我是一位喜歡群體生活的人，但旅遊波特蘭的期間，我幾乎都是獨自一人在市區裡探險，才知道原來我也很喜歡獨自旅遊。一個人的步調很自由，可以隨時停下來拍照，也可以隨時改變行程，更能夠悠閒的走在街道上觀察更多隨機的風景。一個人的旅行也沒有想像中的可怕，只要知道路線與方位，並隨時提高警覺，就能擁有安全舒適的旅遊環境。

心靈成長：「Everything happens for a reason」當初得知只申請上第五志願，不能到歐洲交換而大哭的我，在結束了這趟美國旅程後，非常高興自己能有機會探索這個充滿許多可能的國家。甚至慶幸我是來到美國，因為美國有媽媽的朋友能接待我，美國只講英文、能讓英文有所進步，美國也有更多變得自然景觀與休閒活動可從事，若是到了歐洲我也許就無法有上述豐富且深入的體驗。起出在台灣選定的UNC課程其實也不是我後來修的課，一開始也是惋惜無法照自己最初的想法排課，但後來選到的課程不斷地帶給我驚喜，甚至讓我更確定未來想走的方向，這樣的例子也再度驗證了「Everything happens for a reason」這句話。到美國之前的我，面臨選擇時總是會害怕，不用選擇時生活總是活得綁手綁腳，想要走出不一樣的生活卻又怕無法達到他人的期望。經過這趟旅程後，我獲得了許多自信，這些自信也許不足以讓我明確看見未來，但卻能讓我誠實的面對自己的心，不再害怕任何事。一學期真的很短，短到語言程度其實無法大幅進步、學術方面也不能很太多精進，最主要也最容易接觸到的就是不同文化的體驗。像一塊海綿不斷地吸收新事物，並隨時開啟判斷力，思考當時觀察到的現象，讓身在異鄉的我不迷失自身的文化價值又能學習到西方人一些良好的生活、生命態度。

P.S 若是有任何疑問，非常歡迎學弟妹與我聯絡，我很樂意與大家分享更多關於交換的事：） 信箱：nellie840128@gmail.com

四、照片（如有，請提供）

UNC campus



Days in Colorado



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他