

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_108.03.12_

中文姓名： 柯均柔	英文姓名(姓, 名): Ko, Chun-Jou
臺師大就讀科系所、年級： 教育系大五	臺師大學號： 40300210E
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： 107 年 8 月 ~ 107 年 12 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
College Composition	Sonja Scullion	3	1
College Composition LAB	Sonja Scullion	1	1
Intro to Cultural Studies	Cody Shaffer	3	1
Multiculturalism in the US	George H. Junne	3	1
Teach Young Bil Children	Madeline Milian	3	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）

在美國的生活和台灣截然不同，即便在台灣我們從小接觸了許多美式文化，在美國的日子還是和想像的差距甚大。還記得自己將北科羅拉多大學放在自己的第一志願，不僅是因為從小學的就是美式英文，未來想當英文老師，因此很想到美國深度體驗美國文化，也想藉此提升英文能力，所以幾乎將志願都填在美國，加上北科羅拉多大學是培育師資重要的大學，因此更加深我想到那交換的念頭，而自己也想遠離都市，體會大自然之美，北科羅拉多大學恰巧在鄉下的小城鎮。在科羅拉多的日子，真的讓我見識了他的美，但卻很難用簡單幾句話來描寫。

學術方面：

我自己是在台灣修完所有的課才出國，因此我選課很自由，都選自己喜歡的課，我自己規劃想修一些美國文化相關的課，但自己是讀教育系輔英語系，北科羅拉多大學是師資培育的大學，所以我也修英語教學的課程，美國規定至少每學期要修 12 學分，我自己認為課業也較在台灣時重，另外學校 3 學分的課經常拆成一三五各一小時，或是二四各兩小時，較難像其他交換生可以把課集中，然後其他天出去玩，但我修的課都收穫很多，大家如果有興趣的話，可以參考看看。

College Composition 是教寫作的，我以前對寫作很沒自信，因此想到美國修寫作課，他是開給大一新生上的，所以不會太吃力，而且跟台灣寫作課很不一樣，我上的是 Sonja 的課，我極力推薦她，她很像一個慈祥的媽媽，有任何問題去問她，她都會很有耐心幫你解決，偶爾還會帶她的狗來教室和大家玩，上課也會用各種不同方式引導大家，她總共會教你寫四篇作文，四篇學的都不一樣，每篇都會有兩個 drafts 跟一個 final，你可以根據同學的回饋改進，不會馬上打分數，我自己很推薦這堂課，她也有開 College Composition LAB，主要是輔助這堂課的，一個禮拜一小時，她會提供額外幫助，我自己因為之後想當英文老師，所以想加強自己的寫作，就有修這堂課，是一堂負擔不大的課。

Intro to Cultural Studies 這堂課是透過大眾文化去探討美國文化，老師會透過廣告、電影、電視劇等去探討美國的文化，我覺得相當有趣，作業和考試也都不會太難，不過有些老師課堂中舉的例子如果你沒有接觸過，就會比較容易聽不太懂，你可以聽懂老師講的話，但不知道他討論的內容，因為自己沒有看過，但如果你對美國大眾文化有興趣的，我推薦可以上看看，是一堂有趣的課。

Multiculturalism in the US 是在講美國多元文化，這堂課應該是我上的課裡面最少白人的課，這堂課有各式各樣不同種族的學生，老師會透過課本、影片，講不同種族在美國的歷史，我覺得上完有很不同的感受，也打破自己既有的觀念，唯一要考慮的是這堂課負擔很重，雖然他是開給大一的課，但是有四個小考、一個期中、一個期末，每次考試的範圍都蠻大的，除此之外每個禮拜都要寫反思，還要參加三個課堂外的活動寫心得，期末還有 10 頁的 research paper，

所以如果不想負擔太重的同學，要三思再選，不然真的是一堂有意義的課。

Teach Young Bil Children 我自己也蠻喜歡這門課的，因為美國有許多不同種族的學生，加上科羅拉多州很多墨西哥裔人，他們的母語都不是英語，因此這堂課就是在教怎麼教這些小孩，但他著重的是小教，跟師大的中等教育不同，不過這堂課會教一些教英文的方法，並邀請不同語言的人來演講，印象中有請過俄羅斯人、中國人以及阿拉伯語系的人來分享他們跟英文的差別，和他們遇到的困難，另外還會要你到國小去觀課，去完發現他們的國小和台灣的很不一樣，除此之外還會要你設計教案跟個案研究，個案研究會給你一個虛擬的對象，讓你們小組去討論然後報告，這也是我唯一一堂有報告的課，我自己認為這堂課可以學到很多東西，但一樣負擔比較重，他是開給比較高年級的學生上的，如果有興趣的話可以寫信問看看老師，老師人很好，也很喜歡台灣人！

生活方面：

科羅拉多州有非常多自然美景，很值得花時間去探索，如果你喜歡戶外活動，學校的 outdoor pursuits 會舉辦許多 program，都可以去參加，雖然要花錢，可是參加過的同學都說品質很好，也建議一開學就盡快去報名，我當時就是錯過了報名時間，很多很棒的活動都沒有參加到，覺得有點可惜。北科羅拉多的 CIE 也會舉辦許多不同的活動，類似於師大的國際事務處，他們帶我們去採買一些生活必需品、到 outlet mall 買冬天衣服、打保齡球、健行等等，透過這些活動可以認識很多國際學生，當時 CIE 也有舉辦 cultural fair，是讓很多國家宣傳自己文化的活動，我那時也有跟在那邊的台灣人一起介紹台灣給北科羅拉多的老師、學生，意外發現有很多人知道台灣，但對台灣不是很了解，我們寫了中文字送給那邊的人，還做了珍珠奶茶跟紅燒肉，很受歡迎！不過北科羅拉多的台灣人很少，加教授大概只有 6.7 個人，但是在國外遇到台灣人，會特別有一種親切、溫暖的感覺，此外我自己在北科羅拉多交到的朋友大多是亞洲人，像是日本人、泰國人等等，有時候會一起出去，或是在宿舍煮飯大家聚在一起吃，因為文化的關係，我覺得歐美朋友比較常自己相處在一起，但如果願意多參加活動，還是可以交到不少歐美朋友。

我認為北科羅拉多大學的校園相當漂亮，很像在美劇或是電影裡會看到的那種房子，有些看起來超像城堡，一點也不像上課的地方，尤其下雪的時候更美，此外宿舍非常豪華，我自己是住在 Lawrenson 的四人房，我們共用衛浴、廚房跟客廳，房間則是兩人一間，我覺得跟在台灣的宿舍很不一樣，有一種每天都在住飯店的感覺，空間很大很舒適，不過價格當然也是台灣的好幾倍，可是可以自己下廚的話可以省掉很多伙食費。北科羅拉多大學也有許多校隊，學校會辦一些運動賽事，如果你熱愛看運動比賽的話，可以去體驗看看，像我自己就有看了美式足球跟冰上曲棍球，這兩個是在台灣比較少有機會看到，但美國很盛行的運動。學校的健身房設備非常齊全，他有兩樓，學生憑學生證都是免費的，因此你沒事

都可以去晃晃，在美國吃的東西比較油膩，有空的話去運動很不錯，我自己也覺得運動的時候很放鬆。學校的圖書館有三層樓，因為宿舍的燈光比較暗，我喜歡到圖書館去念書，他們很特別的是，圖書館是可以吃東西的，一樓就有在賣，而且一樓的圖書館是可以大聲講話的，二樓可以講一點點話，三樓則是安靜的樓層，你可以依照你的需求選擇你想待的樓層，我覺得是非常不錯的設計。學校也有規劃一個 Writing Center，你可以帶著你的任何作業去問，他會提供你一些寫作的協助，或是幫你閱讀你的作業，給你建議，只要先預約就可以了，很方便而且是免費的，我自己覺得這是學校一個很不錯的服務，是在台灣比較少見的。

CIE 有提供一個 friendship family 的計畫，我自己有參加，他是會安排一個家庭給你，讓你可以體驗美國家庭生活的計畫，我很幸運遇到一個很棒的家庭，他們是一個自己生了四個小孩又領養四個小孩的家庭，他們很有愛心，有時候會和他們一起吃飯，我們也一起過了 Halloween, Thanksgiving, Christmas，體驗了美國節日，他們對我非常好，跟他們的感情就很像家人一樣，他們是很虔誠的基督教徒，但是不會強迫你要信教，我覺得這是一個很棒推薦參加的計畫！

開銷概算：

在北科羅拉多期間我認為開銷最大的就是住宿費，像我住的 Lawrenson，一個月大概要台幣 23000，但上課到各個建築物都很方便，而且可以自己下廚，在美國自己下廚真的可以省很多錢，像外食一餐大概都要台幣 300-400，而且還要付小費，學校也有提供 meal plan，是開學的時候會讓你選擇，你可以選擇一個禮拜要幾餐，不過一餐也要台幣 400 左右，自己煮的話 500-1000 就可以吃大概一個禮拜了，所以如果自己下廚真的可以省很多錢，廚藝也會瞬間進步超多！我自己在學校的期間其實沒有花很多錢，偶爾買買東西，我的花費主要是我學期結束之後在美國旅遊了一個月才回台灣，這段期間我有到德州、芝加哥、洛杉磯、拉斯維加斯、大峽谷、羚羊谷等等，但我在德州跟芝加哥有朋友，因此省下了不少錢，我自己覺得可以趁交換這個機會在美國旅遊一下再回台灣，但花費也要估算一下，學校的學生餐廳可以打工，我自己沒有打工，但聽朋友說一個小時好像有 300 台幣，如果想賺點旅費的話可以考慮，不過相關的工作問題要問清楚，不要影響了簽證。機票部分的話我是買洛杉磯來回學生票，大概 43000 左右，到洛杉磯再轉國內線飛，因為台灣沒有直飛科羅拉多州的飛機，因此這樣是最方便的。

礙於篇幅的關係無法寫太多，如果有任何問題都可以私下問我！

四、照片 (如有, 請提供)









五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他