

國立臺灣師範大學藝術學院
院、系所級交換生赴外修習返國心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2019/08/21

獲補助出國年度：108		學年度 第二學期	
中文姓名：趙盈煊		臺師大就讀系所、年級： 美術學系 大四	
英文姓名（姓，名）： Zhao, Ying-Xuan		臺師大學號： 40360053T	
*心得報告書將公布於藝術學院網站，請勾選您希望呈現姓名的方式： <input type="checkbox"/> 原名呈現 <input checked="" type="checkbox"/> 模糊：ex. 王○明 <input type="checkbox"/> 代號呈現：_____			
修習國家：美國			
修習校名：北科羅拉多大學			
修習學院：藝術學院			
修習科系：藝術設計			
修習期間：2019 年 1 月 ~ 2019 年 5 月			
護照入出境時間： 出境：2018 年 12 月 31 日 使用自動通關 入境：2019 年 06 月 05 日 <input checked="" 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	課程所屬之學制年級
Metalsmithing	Ce. Ce. Wire.	3	3
3D Design	Agnes Ma	3	1
Weight Training	Regan Mullen	1	2
Film Theory and Criticism	Dr. Keeneth Chan	3	3
Playscript Analysis	Dr. Andrea Moon	3	1

(表格不足請自行增加)

三、心得分享(以下各項內容字數不限，期可以多方提供，留下寶貴訊息給未來前去同校交換之同學或學弟妹們參考)

交換期間修習課程特色分享，如語言溝通、同儕間相處、課程推薦或應備能力等相關建議：

2018 年底 12 月 31 日我到美國北科羅拉多擔任交換學生，這天是我第一次到半球以外的地方，熟悉與不熟悉，一切都得靠自己，丹佛沒有直達的飛機，於是洛杉磯便成為我抵達美國的第一站，因為機場非常大，很容易迷路，還好還是找到西南航空順利抵達丹佛。

學校生活方面，我選讀劇本分析、工藝設計、3D 設計、重訓、以及電影分析，因為美國課程都是一三五，二四同樣的課程，所以課程內容相當重，劇本分析及電影分析都是要翻越許多文本資料做 5-10 頁的報告，幾乎每兩星期就有五到十頁 paper 要寫，除此之外原文書都很厚，另外觀賞電影的課是零學分，所以每天我不是在做作品即是讀書，但充實的生活也讓我多許多與課堂同學交流的機會，我劇本分析的老師相當嚴格，於是我每星期跟老師 Meeting，到期末可以寫出 C+ 的分析老師相當欣賞我的進步與學習態度，雖然他們不會為交換生降低標準，不過每個老師都是盡力幫助學生，劇本分析很多隱喻的內容我不



懂，因為那是美式文化的一部分，所以經常要讀 5 遍左右、多次詢問同學字詞含意，才能大概了解，能得到老師的讚賞讓我有很大成就感。工藝的部分，我的老師很細心，總是會為我講解，只要一有不懂我都會問 Shanna 和 Jenny，他們倆是我課堂好朋友，幫我解決許多疑惑，老師相當欣賞我的作品跟想法，每次都給我許多鼓勵，還把我薦送給柯林斯堡科羅拉多大學的教授。

請提供赴外交換期間日常生活之心得分享：

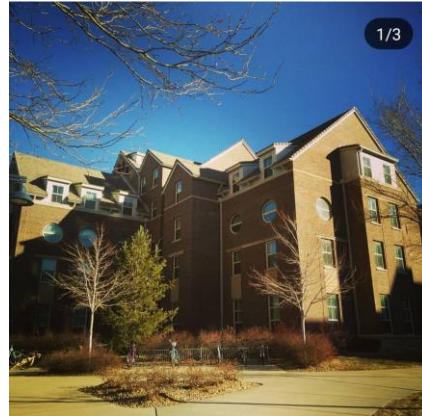
每月基本開銷約新台幣_40000~50000 元

食-平日主要膳食方式或建議：

學校附近就有一間超市 King-Super 牛肉、牛奶、藍莓、草莓都是非常便宜的，我通常會每週去一次，一餐吃學校食堂、其他自己準備，主要是學校食堂各國食材皆有，選擇很多，我屬於喜歡吃蔬菜、肉類、牛奶，所以學校的餐飲蠻適合我的，沙拉、麥片、義大利麵、pizza、水果、肉類、甜點、飯，各種類不下十種，可以補足我需要的營養量，像是 buffet 形式，所以可以吃很飽，也不會花太多時間自己準備食物。

衣-氣候特色描述：

科羅拉多經常下雪，到五月依然下許多天，但因為是乾冷，體感溫度就比台灣冬天有時候好一些，但是遇到暴風雪、風雪緊報時，步行在雪中就成為非常困難的一件事，通常下午四點風雪依然嚴重才會達到停課標準，這個機率是非常小的，衣著方面，我經常帶著羽絨衣，因為科羅拉多的天氣早晚溫差可以相差 40 度 F，白天攝氏可以達到 25，但下午可能出現暴風雪，幾乎每三十分鐘就可能變換一次，所以需要經常帶著外套。



住-校園住宿或校外租房，住宿環境描述、費用預估或建議：

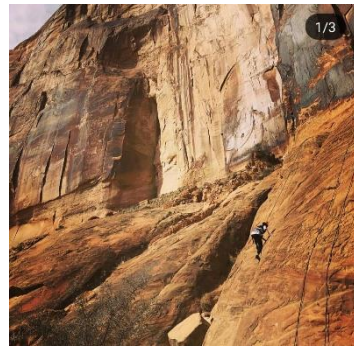
通常交換生會住 Lawrence Hall 或是 Arlington 這兩個地方比較多國際學生，我住的是 Lawrence 有兩間房間、客廳、廚房及廁所，是一個很溫馨的地方，有微波爐、烤箱、瓦斯爐，因此自己準備食材煮是蠻方便的。

行-到校方式或往大城市交通方式：

丹佛沒有直接到學校的交通，所以一切都是靠 Shuttle，大部分的人都自行開車，學生基本上都有車，因為很多人從事 Part-time 工作，如果想到其他州的話通常都會搭國內飛機，我覺得 Bluejack airline 跟 Alaska airline 是我搭過比較舒服的國內飛機，雖然這兩個都需要額外行李添加費，但整體服務態度或是空間大很多。

遊-課餘及假日期間休閒方式心得或建議：

由於本身就有健身的習慣，學校的 Recreation Center 很符合我的期待，是一整棟的空間，有跑步機、階梯登階、重訓器材、網球室、籃球場、游泳池，還有我最愛的攀岩場。每一天都會在這裡待上三小時，自主訓練，也是因為熱愛運動的緣故，我特別在春假期間參與猶他州的露營活動，認識很多美國好朋友，與他們攀岩、登山腳踏車、爬山、登頂看日出、搭帳篷、還遇到暴風雪而提前回去，我們甚麼都沒有，早餐自己做、自己準備、天氣很冷、只要有熱水壺和一群人陪著，著實幸福。最愛的活動莫過於野外攀岩，岩石極高，過程雖然很辛苦，也曾經自我懷疑，但是到岩石頂部的那刻，我是享受的，想待久一點一覽湖光山色，在至高之處心靈因而獲得滿足。



我還參加在 Colorado Spring 的 Manitou Incline 是一個超級陡的斜坡階梯，幾乎每皆超過四十五度角，以陡階聞名，在 88mile 內上升 8590feet 超級好玩，可以一覽科羅拉多的風景，被譽為爬上山頂即是接近神的地方，雖然走走停停數次，但對於我來說是很棒的回憶，若還有機會我一定會再去朝聖的地方。

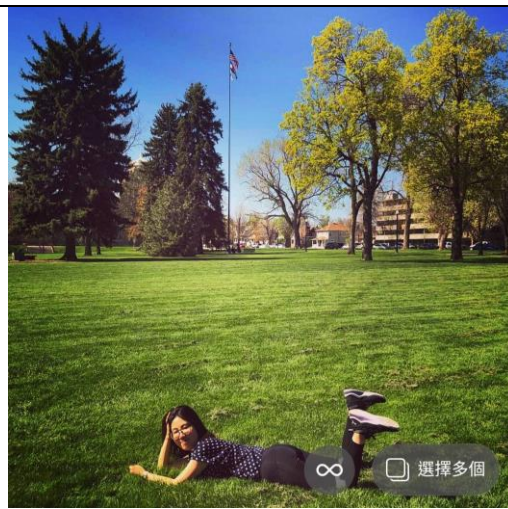


因為交換期間遇到農曆年，於是我煮宮保雞丁與馬鈴薯燉肉邀請我的 America Family，交換生朋友、美國朋友、Ambassador，因為活動關係認識不少美國本地人，他們經常帶我出去玩，有時候我們曾一起去洛磯山脈、波德、柯林斯堡，還記得遇到大風雪他們還會載我回宿舍，下班下課以後與我吃飯、陪我度過生日、帶我與家人吃下午茶、參與聚會、老師也邀請我吃好吃的墨西哥料理，點點滴滴的記憶都是美好的寶藏，雖然一開始生活不習慣，會覺得很難融入話題，但當自己敞開心胸以後，即是享受一切美好，在學校野餐、辦 party、位朋友慶生、在紐約獨自待上 20 幾天，逛了中央公園、尼加拉瓜大瀑布、中國城、布魯克林大橋、雀兒喜市場、法拉盛、時代廣場，看了歌劇魅影、Sleep No more, ain' t too proud, Chicago, Blue Man Group，學會分析劇場創作的形式、體驗生活，都是因為不畏懼的勇敢，到洛杉磯步行星光大道、農夫市集、環球影城、名人居、Santa Monica Beach，認識菲律賓朋友，一起吃拉麵，明明只待五天卻成為無話不談的好友，而後飛到上海與以往認識的摯友見面，



我都為這趟奇幻冒險感到幸福與幸運。

照片 3 至 6 張 (請提供課程或校園等學習活動之照片，校外活動照片亦可，並請備註)



其他建議或資訊(內容請自由提供，如有影音檔案亦可提供)

Enjoy the time and life.