

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：__6/1/2019__

中文姓名： 鄭宜芬	英文姓名(姓, 名): Cheng, Yi-Fen
臺師大就讀科系所、年級： 音樂系四年級	臺師大學號： 40490106M
修習國家： 美國	
修習校名： 北科羅拉多大學 University of Northern Colorado	
修習學院： Non-seeking Degree	
修習科系： Non-seeking Degree	
修習期間： 2019 年 1 月 ~ 2019 年 5 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Weight Training	Mullen, Regan	1	Spring 2019
Mixed Concert Choir	Darrough, Galen	1	Spring 2019
Accompanying and Coaching II	Zukiewicz, Adam	2	Spring 2019
Individual Instruction in Piano	Weng, Lei	2	Spring 2019
Introduction to Film	Hilsabeck, Burke	3	Spring 2019
Social Psychology	Karlin, Nancy	3	Spring 2019

(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）

1. 學術方面

University of Northern Colorado (UNC) 的大學部最低必須修 12 學分，乍聽之下似乎很少，但因為他們的課程不是像台灣一樣大部分是一個禮拜一次，而是一個禮拜拆成二至三次，每次的上課時數較短，所以雖然我只有修 12 學分，但課表也是挺滿的！剛到那邊上課可能會有些許不習慣，覺得一個禮拜看到教授好多次，作業也會覺得很快又要交了。另外要常常開 Canvas 及學校給的 email 看看有沒有什麼通知或是作業，Canvas 是類似師大 Moodle 的一種平台，所有課綱、通知、老師出的作業都會在上面，甚至有些考試也會在那上面考。Email 則會常常收到學校的通知或是訊息，所以也要天天開來看，否則容易漏掉一些重要的訊息，像是下大雪停課之類的～

普遍來講，我覺得美國更注重理論及閱讀，作業及考試也比台灣多出許多，也因此你會發現學生們常常在跑圖書館。在美國上課時，學生們很少遲到，而老師們也會非常準時的上下課，課堂上你會發現很少人在滑手機，吃東西的更是幾乎沒有，大部分學生一上課就開始認真，老師也會時不時地丟出問題讓大家討論及發言，像是我所修的電影導論 (Introduction to Film)，這堂課是我所有課裡面最多討論及發言的，學期初第一堂課老師就會讓大家跟座位附近的人聊天一下，熟悉彼此，之後的每堂課你都一定會有機會和同學們講到話，因為老師會要同學們互相討論然後問問

題讓大家回答，通常一堂課都會討論不只一次，而且老師真的會讓所有想發言、舉手的人全部講完，不會隨意打斷，也不會永遠都是那一兩位同學在講。上這堂課還有個優點就是你真的會認識整班的人（大概 40 位？），不只是因為每堂課的問題討論，有的時候老師也會分組查資料或報告之類的，而老師每次分組的方式都不一樣，所以你每次被分到的組別也都不一樣。這堂課因為是導論，所以不會太難太深奧，都是一些很基本易懂的電影知識，很適合像我一樣對電影有興趣去聽看看的，但如果要修這堂電影導論，選課時注意必須連 Screening for Film（0 學分）一起選，這是這堂課的規定，每個禮拜有固定一天的晚上要到教室看電影，助教會負責播老師所指定的電影，而看的電影也會在課堂上討論。

2. 生活方面

剛到 UNC 時不用太慌張，因為國際事務處（CIE）會舉辦許多大大小小的活動，像是去超市採購、打保齡球、溜冰、potluck 等等讓大家適應，以及認識許多其他國際學生，CIE 辦的活動有些是自由參加，有些是他們會寄 Email 連結讓你報名喔～在 UNC 開學的前幾天，他們也會提供專車接機的服務，可以從 Denver 機場，或是機場附近的飯店接大家回學校，雖然需要事先申請，但我還是覺得接機這點很貼心，畢竟大家帶著家當要搭計程車也是蠻不方便。

另外，CIE 也有一個計劃是可以幫國際學生配對美國當地的 Friendship Family，當

時我和另外兩位同學就被配對給一對非常友善的年輕夫妻，對我們像朋友一樣非常地照顧，常常邀請我們去他們家裡吃飯聊天，復活節的時候也帶我們一起去教堂參與，還有跟整個家族一起聚會，這些都是我覺得很難得的經驗。我很開心也很感激能被分到那麼好的 Friendship Family，因為有他們，我才能有真正融入當地家庭的感覺！

除了 CIE 會辦活動之外，Outdoor Pursuit (在 Recreation Center 旁邊的 Gear Shop 裡) 也常有許多有趣的活動，但顧名思義就都是戶外活動，像是滑雪、爬山、露營、泛舟等等，依據季節不同會有所改變，可以一開學就去那邊問問那學期會有什麼活動，愈早報名愈好，因為有些熱門活動可是會很快就額滿的！

交通部分，有公車也有校車可以搭，這兩種都是可以刷學生證免費搭乘的，若是想去附近的超市、餐廳可以搭公車，只是公車通常都不太準時，需要一點運氣。學校裡的 Gear Shop 也可以免費租借腳踏車。

3. 開銷概算

當初要去美國時因為我自己沒有信用卡，所以少數錢先換一些美金現鈔帶在身上，剩下多數的錢則是用成支票帶過去，在當地銀行新開帳戶後再將支票存進去，我是在學校裡的 Wells Fargo 銀行開的帳戶，非常方便，但就是注意要將支票保管好，不然弄丟會變得非常麻煩。

我花最多的錢是在住宿部分，UNC 有非常多種宿舍可以讓大家根據需求自由挑選，建議大家可以先大致看一下自己的課都落在學校的哪些區域，因為 UNC 占地算是蠻大的，不想每天走 20 分鐘去上課的人建議先看學校地圖再來選宿舍。我當初是選 Lawrenson Hall 的四人房，一學期要 3,086 美金，看中它的原因是因為它就像家庭式的一樣有小客廳還有廚房，而且對面就是 Holmes Dining Hall，離 Recreation Center 和某些系館也近，但如果不在乎多走一點路的人，我比較推薦 Arlington Park，和 Lawrenson Hall 一樣有客廳有廚房，但是比 Lawrenson 新，還更便宜，甚至可以一人一間臥室！

再來就是伙食費的部分，學校有 Meal Plan 可以讓大家自己選要在 Dining Hall 裡吃幾餐，Dining Hall 是類似像自助餐吃到飽的概念，菜色種類算多但很少變化，有時也會有飯，我因為覺得每天吃 Dining Hall 會很容易膩，所以選了一學期只有 25 餐，其餘幾乎都是在宿舍自己煮，或是偶爾用 Dining Dollars 在學校裡的其他小店買東西吃。在美國外食通常比台灣貴 2~3 倍，學校的 Dining Hall 一餐平均也要 11~13 美金，但其實超市裡的食物是跟台灣差不多價錢的，甚至有些比台灣便宜 (ex.牛奶)，所以結論是，自己煮真的便宜很多，而且可以盡情地煮你懷念的台灣食物！

剩下的花費大概就是一些購物，休閒娛樂，或是看還有沒有安排其他的旅行。

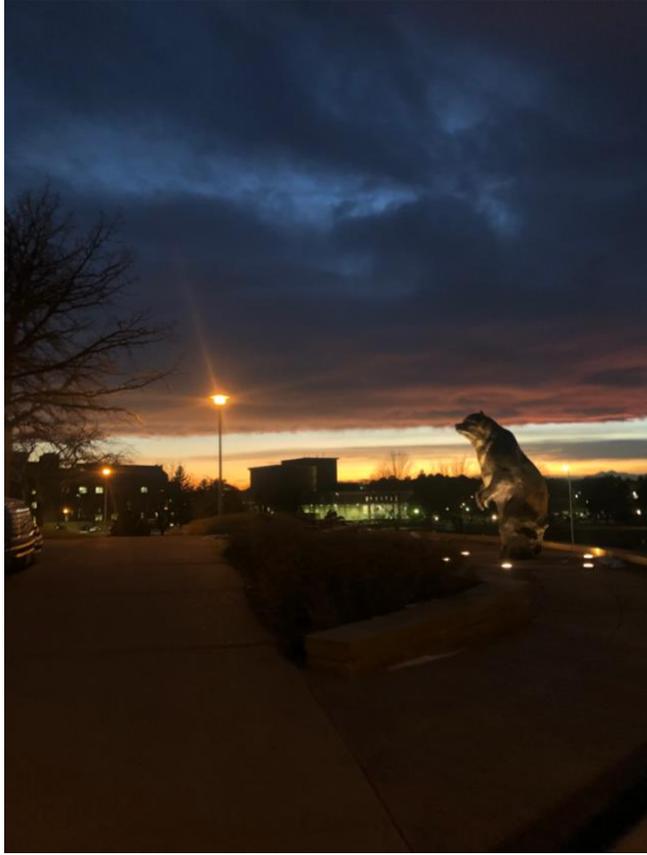
四、照片（如有，請提供）



>> Central Campus in UNC



>> UNC Bear



>> UNC in the evening



>> Downtown in Denver



>> Celebrating Chinese New Year



>> New York Trip during Spring Break



>> Incline Hiking with Outdoor Pursuit



>> International Reception

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他