

# 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：\_2020/4/29\_

中文姓名： 陳子齊	英文姓名(姓, 名): Tzu-Chi Chen
臺師大就讀科系所、年級： 東亞系四年級	臺師大學號： 405832101
修習國家： 美國	
修習校名： 密西根格蘭谷州立大學	
修習學院： Department of Movement Science	
修習科系： Exercise Science	
修習期間： 2019 年 1 月 ~ 2019 年 4 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Foundations of Human Movement Science	Dr. John Kilbourne	3	Winter 2019
Principles of Athletic Training	Dr. Meghan Fox	2	Winter 2019
Beginning Spanish I	Dr. Fabio Espitia	4	Winter 2019
Introduction to Sport Management	Dr. Sally Ross	3	Winter 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）

（一）學術：當初在被通知可以選課時，我認為既然都出來交換了，就該學點平常接觸不到的東西。所以我選的學院與科系和我原本在師大所就讀的東亞系課程完全不相關，主要是針對自己的興趣來選課。如果不知道怎麼安排自己的課表（上課地點隔太遠、課程太重），或是有特殊的需求（想提前過週末，禮拜五不想排課），校方會有專門的 class advisor 一對一提供協助，甚至和你進行視訊的時候直接登入選課系統幫助你完成選課。如果想增進自己的第二外語能力，推薦大家可以選修西班牙文的課程，因為在美國國內使用率第二高的語言大概就是西班牙文了，當你看得懂西語的標示與墨西哥餐廳的菜單時，會有種莫名的成就感。如果遇到學習方面的問題，除了在教授的 Office hours 主動去敲門外，教授也會幫你轉診到 Academic Advising Center 由專人為你服務，和你討論你的作業以及如何排學習計畫等等。若有寫作上的困難，也可以到 Writing Center 諮詢，能夠學到很多撰寫英文作文的技巧以及該注意的事項，也會有專業的教學人員幫忙你批改文章並給予回饋。在這裡學習的資源很多，至於能否善加利用以及吸收，就看個人的造化了。

（二）氣候：密西根州介於北緯 41 度到 47 度間，格蘭谷州立大學又緊鄰密西根湖畔，言下之意就是很冷！我去交換的時間剛好為 1 到 4 月的 Winter semester，也很幸運的遇到極地渦漩南下，鄰近的大城市芝加哥颳出了數十年來

的最低溫攝氏-31 度，宛如明天過後的景象，學校也因此停課將近兩個禮拜。這是我第一次體會冷到生命被威脅的感受，因此在保暖與穿著方面我的建議是，帶一件自己認為最厚、最保暖的大衣就好，因為到當地買的才夠穿。

( 三 ) 飲食：學校的每個教學區域都設有簡單的便利商店或咖啡廳，但是價格不太親民，僅能應付實在餓到受不了又要趕下一堂課的情況。如果想要省錢的話，最好的辦法是搭公車到鄰近的超市 Meijer—密西根版的 Walmart，買東西回來自己煮，往返校區與市中心的公車是免費的，可以多加利用。如果不會煮飯或是沒時間的同學，大多會購買學校的 meal plan，可以把錢存在學生證裡面進出學校的各大食堂，便利商店、咖啡廳或校內的連鎖商店都可以使用( Subway, Panda, Starbucks, etc. )。我當初購買的是一週提供 5 餐的 meal plan，額度用完以後可以用 dining dollars 來支付 ( 存在學生證裡面的現金 )。這個方案的價格為 900 美元，另外贈送 250 美元的 dining dollars ( 也可以用來購買日常生活用品 )，這樣一餐大概可以壓在 8 塊美金左右。

( 四 ) 住宿：格蘭谷提供多種房型的宿舍給交換生選擇，收到錄取通知後就可以登入學校的網看好自己想要的房型並填寫志願。我選擇的是四人一間的公寓，有自己的房間，開放式的廚房和兩間共用的衛浴，一個學期大約 3200 美金左右，電費和水費都包含在裡面。我的室友有兩位來自德國的交換生和一位密西根當地的美國人，人多的好處就是可以體驗不同文化所帶來的衝擊，讓自己產生很多新

的想法，以及看到不同成長背景下同年齡的人所在乎的是什麼，用怎樣的態度來面對生活。但是也必須做好心理準備可能因為生活習慣差異太大而造成的摩擦，適時的溝通是很重要的，必要的時候要能夠清楚表明自己的立場，所以良好的口說能力極為重要！

(五) 娛樂：相信所有交換生最期待的就是交換期間的出遊，探索未知的世界，體驗當地獨特的風情。若是前往美國交換，上學期結束時剛好是聖誕假期，下學期則會遇到春假，可以好好利用這些長假安排自助享受一個人的旅行，或者是結伴同行，較無安全上的顧慮。我也利用了春假期間搭國內航班前往費城，看了人生第一場 NBA 球賽，終於親眼看見偶像 Stephen Curry 打球的那份感動無法言喻。而關於娛樂部分的花費，則視個人開銷而定。

(六) 總結：交換的旅程會是人生篇章中難以抹去的章節，不管是愉快的回憶或是痛苦的記憶，都是前所未有的體驗。值得一提的是，我們所繳交的是原本師大的學費，卻能夠享有和當地學生同等的學習資源，而他們可是給付了昂貴的費用。因此我認為，只要經濟允許的情況下，赴外交換將會是一筆值回票價的投資，而我很慶幸自己能夠擁有這樣的機會。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他