

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/12/29

英文姓名(姓,名): XUE, ZHONG-FU	臺師大就讀科系所、年級: 生命科學系 五年級
修習國家: USA	
修習校名: Grand Valley State University	
修習學院: Biomedical science	
修習科系: Biomedical science	
赴外學期別: 112 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2023年8月 ~ 2023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/學期
Basic nutrition	Carmen Nochera	3	Fall
Biology of aging	Francis Sylvester	3	Fall
International food and culture	Gail Zemmol	3	Fall
Adventure tourism	Robert Robins	3	Fall

(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）

首先對我來說，這間學校整體是蠻推薦的。尤其是對想要練習英文的人，我來這邊之後基本上沒有機會講中文。這邊大部分都是美國人或者是來自其他國家的學生，華人非常的稀少。而且上課的時候可能也會有很多說話的機會，因為在美國教授跟學生會有很多的互動，又或是說選擇了討論比較多的課程時。這邊上課的方式跟台灣很不一樣，可能需要花時間適應一下。在美國相對有比較多的討論時間，然後也很常會有學生發問等等。節奏不會像台灣一樣是教授一直在講話，一次上課要吸收很多東西。還有這邊的課是一個禮拜上兩次，一次是 75 分鐘。中間沒有下課。

這次選了一個叫做 Adventure tourism 的課，我看之前學長姐都有選，看起來蠻好玩的就選了。這次去了 sailing, bouldering, top rope climbing. 這次很可惜的是因為天氣跟教授的身體因素沒能夠去體驗到 kayaking，我當初真的超期待的，因為我沒有體驗過。在 International food and culture 這門課中有很多的討論機會，然後也能更了解美國的文化。然後有很多製作影片的機會，因為這個老師很喜歡讓我們錄影。舉例來說有介紹家庭文化、食物、跳舞等等的影片。另外兩個課則是生物相關的課程。

Basic nutrition 跟 The Biology of Aging，因為是基礎營養所以是真的很基礎，如果非本科系的同學有興趣的話難度也不會太高。再來老化生物學可能會花比較多的時間，如果想要得到好的分數的話。除了上課之外，有時候教授會給我們跟課程有關的論文，然後再下一次的課程會討論一些題目，有的時候還會有小考。

這學期是 Fall semester 在八月底的時候開學。一開始的天氣都還不錯，我那時候以為會很冷所以沒帶太多夏天的衣服。學弟妹之後可以準備幾套夏天的服裝。冬天的時候室內都有暖氣，所以其實也不會很冷。學校很常會有免費的 t-shirt 可以拿，像是美式足球或其他球類比賽，或是一些活動。如果沒有很在乎穿什麼衣服的人可以不用帶太多衣服。真的很冷的時候像是下雪，建議還是要有一件厚的外套，但我覺得可能要去那邊買，在台灣買的外套可能不夠暖。吃的部份學校有提供 meal plan 可以買，但我主要都自己煮，可以省蠻多錢的，而且學校裡面的東西也沒有很好吃。除非懶得煮或是沒有食材了我才會去吃。我通常都會去 Meijer 購買食材跟一些收活用品，搭公車就可以到（大約8~10分鐘），非常的方便。從 Meijer 多走個五分鐘左右有一家 Aldi，那裡比較便宜一點，但就是要走比較遠而且東西比較少。衣服的部分感覺一件厚外套就夠了，當然要多帶也沒有問題，就是行李箱的空間自己斟酌。學校附近要買衣服的地方不多，而且很貴，不過美國就是什麼都很貴就是了。在美

國要移動不是靠一雙腿就可以的，GVSU 的學生證可以免費搭公車，在上車的時候給司機看就行，但應該僅限 Grand Rapids，Detroit 可能就要付錢了。眾所皆知在美國最好的移動方式就是開車。如果室友有車那很幸運，沒有的話可能可以去認識一些有車的人，美國人有車的機率非常高。

這一趟的花費在付了學校的住宿跟一些其他的費用之後就已經十五萬台幣左右，然後機票來回也花了差不多十萬。生活費算下來也是大概十萬左右。加起來大概三十五萬左右。

在 GVSU 我遇到的人都很友善，我也交了一些很好的朋友。不過其他城市的人可能就不一定。尤其是比較大的城市比較會遇到一些奇怪的人。這趟旅程除了待在 Allendale 跟 Grand Rapids 之外我還去了其他的城市。在 fall semester 會遇到一些連假像是 fall breaks、thanksgiving 跟 labor day。所以可以利用時間比較長的假期去比較遠的城市。我去了 Detroit、Chicago、Orlando、New York city、Seattle。雖然都是美國，但不同的城市還是有不同的樣貌。不過最重要的是要注意安全，出去玩建議還是多一點人一起會比較好。

四、照片 (如有, 請提供)

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他