

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：113.04.09.

英文姓名(姓,名): Yang, Pei-Yu (楊沛瑀)	臺師大就讀科系所、年級: 英語學系碩士班英語教學組三年級
修習國家:美國	
修習校名:University of Nevada, Reno (內華達大學里諾校區)	
修習學院:Liberal Arts	
修習科系:Liberal Arts	
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: 112年8月~112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
European Civilization	Jennifer Ng	3	2023秋
Magazine Writing	Alan Deutschman	3	2023秋
Multimedia reporting and writing	Jim Scripps	3	2023秋
Karate	Don Evans	1	2023秋

(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）

首先很開心在師大就讀的期間可以有機會參與交換學生計畫。我曾經參加過美國的WAT暑期打工計畫，很喜歡美國的生活，所以在申請交換學生計畫時，美國成了我的第一志願，而我之前打工的地方是大城市，因此這次選擇了較小的城鎮學校—內華達大學雷諾校區(UNR)。

行前/選課

在確定獲得姊妹校交換資格後，與UNR方的負責老師會常常以郵件來往，會有資料須要回傳及網路填寫，以及一些重要的資訊如體檢、簽證所需資料等都會有信件，所以要記得常常收信，為了避免遺漏或者忘記重要信件，建議將重要信件以星號標示起來。

在選課部分，如同上述提到的信件來往，UNR負責老師會提供一份Academic Advising Form，我們自行上網瀏覽課表然後填寫完，回傳給負責這部分的老師（信件裡也會跟你說要寄給誰）。我的狀況是因為我已修畢在師大的碩班學分，因此我修的課都跟我的主修沒有直接關係，這部分我在信件中跟負責的老師說明，表明我想修其它學院的課，在獲得負責老師同意後，我另外寫信詢問授課教授，才同意我修習其他學院的課。European Civilization是大一的課程，因此沒有擋修的問題；但其他新聞學的課，都有先修課程的要求（也就是擋修），不過我自己是大學傳播相關科系畢業，在與授課教授的信件中我有特別說明，因此老師有開放給我修習。UNR的最低學分數要求，學士班為12學分，碩士班為9學分，因為我沒有需要抵免學分上的問題，因此選課上我以興趣為主。至於J1簽證如何申請以及AIT面試等等，網路都有非常詳細的資料可以參考，這邊就不多加贅述囉 😊

氣候

8月底到10月中旬都滿熱的，不過跟台灣比起來 Reno 乾燥許多，所以不會感覺濕濕黏黏的，但是太陽很大，可以注意一下防曬。10月中旬後天氣開始轉涼，日夜溫差也比較大，而我通常都是中午到學校上課，下課後就留在圖書館到比較晚，所以我都穿一件短袖，加上長袖帽 T 或者毛衣，再加一件薄外套或者厚外套，洋蔥式的穿法可以適應整天的天氣。這個學期的冬天，出門前我都會看一下當時的溫度，10度到零下5度都有，不過我認為體感溫度上並沒有北台灣寒風刺骨的那種冷，基本上我平常的穿法就是上述說的，以當天氣溫來決定外套的薄厚，我沒有覺得特別特別冷。聽 Home 爸 Home 媽說前幾年大概11月底感恩節到12月初，最晚12月中會下雪，不過我交換的這個學期一直到我12月26日離開 Reno 都還沒下，應該是比較奇怪的一年。

生活

住宿的部分我一開始就打算找寄宿家庭，也在之前學長姊的分享中看到 international house 的訊息，因此我是上網填寫申請表，等待配對。我自己的狀況是2月底遞申請，3月底寄宿家庭(Kris & David)與我聯繫，後來視訊看房，於4月中繳付押金。這個風險是其實大概四月中下旬左右我才收到姊妹校的錄取通知，六月中我才安排到 AIT 面談取得簽證，等於如果因為各種問題無法獲得姊妹校錄取通知，或者簽證因為突發狀況無法通過的話，押金也沒有辦法退回。寄宿家庭的話我們家加上我總共有五位學生，都是單人雅房。Kris 和 David 是非常虔誠的基督教徒，他們的教會團隊對國際學生非常好，我們家固定每周日有 Sunday Dinner，不管你是不是國際學生，也不管你有沒有住在寄宿家庭，大家都可以來參與，Kris 和 David 都會準備他們煮的晚餐，家裡還有桌遊可以玩，是個可以認識來自各國以及當地學生/朋友的機會，我們最多人的的一次是47位學生同時在家裡喔！

而 Kris 和 David 常常很熱心地分享各種生活經驗，非常親切，也會安排國際學生出遊(不局限於住在寄宿家庭的我們)，感恩節也有安排我們到當地的家庭享

受感恩節晚餐的氣氛，聖誕節他們教會成員也都有給我們國際學生準備聖誕禮物，並帶我們到社區中體驗聖誕節氣氛。

我在那邊認識的許多國際學生都是住學校宿舍，好處是宿舍會有交誼廳之類的地方，跟室友可能2~4人住一間，可以看個人喜好選擇。

交通

因為我是住寄宿家庭，大部分時間我都是由 Kris 或 David 送我到學校，不過家裡走到學校其實也大約20~30分鐘而已，不算真的太遠。至於回家的話，學校過了晚上七點有提供 Pack Ride，類似免費的 Uber，用 UNR 學生系統登入手機 APP 裡可以免費送你回家(只能送回家，不能去娛樂場所)，是個非常棒的服務！另外周末 Kris 和 David 也會安排固定帶我們到 Walmart 或是 Winco 採買生活用品以及生鮮食品。加上後來在 Sunday Dinner 上也有認識許多當地的朋友，雖然真的在雷諾沒有車等於沒有腳，不過當地的人都非常熱心，我並沒有感受到真的非常不便。

至於公車系統，我只有搭過一次，滿多條路線好像只要出示 UNR 學生證也可以免費搭乘，不過據說從來沒有準時過就是了。

當然也會碰上可能需要自己叫車的時候，我自己是有下載 Lyft 與平時在台灣就有在使用的 Uber，可以同時比較，個人經驗來說通常 Lyft 的車子價格都比較低，可以參考。

飲食

美國的外食非！常！貴！一餐至少13~15美金，而且有的還不一定吃得飽。學校有學生餐廳，不過也不便宜就是了。我住宿舍的朋友很多都有一整個學期的 Meal Plan，有提供早中晚餐，據說品項滿多的，但平均換算下來一餐也是大概10多塊美金。我自己大多數時間還是利用周末採買食品，然後平時就煮，帶便當到學校去微波(活動中心與圖書館那一棟都有微波爐)。我有從台灣帶一台小台的智能電子鍋過去，我的寄宿家庭廚房器具應有盡有，唯獨沒有電鍋，而美

國的電鍋非常貴，建議可以帶一台過去喔！回國時我就留給當地的朋友了。

有時候跟同學聚餐也會到 Downtown 去吃飯，選擇也滿多的，墨西哥餐廳、美式餐廳都有，也有一間台灣人開的台灣餐廳，我覺得味道還不錯，但真的很貴。

娛樂

既然都說 Reno 是個小城鎮了，跟台北比起來能夠玩的地方確實比較少。比較遠需要開車的：我的寄宿家庭帶我去過 Lake Tahoe、Virginia City、Yosemite National Park，而我跟朋友在學期中時只有利用其中一個假期開車去過 San Francisco，還有到加州的 Northstar 去玩 Snowboarding。在 Reno 當地的話，有兩間電影院，也有 shopping mall(Black Friday 大家都買超級多東西!)，另外有兩個可以溜冰的地方，一個是室內，一個是室外；還有一個可以室內滑輪溜冰的地方，以及一個玩 pickleball 的場地。

美國的學校幾乎每個禮拜都有會各種大小活動可以參與，建議可以 follow 學生會以及相關的 IG 帳號來得知學校活動。例如有開學週的演唱會、club fair、萬聖節電影月、刻南瓜活動、感恩月、雷射槍遊戲、脫口秀等等，如果大小活動都想參與的話，真的必須要完善的規劃時間，否則很難兼顧課業與這些娛樂活動。而到了美國大學必須參與的，就是他們的運動項目比賽！就算平時不看運動賽事，也必須至少體驗一下那種氣氛。我看了兩場的美式足球與兩場籃球，一樣 UNR 學生可以免費入場喔！

我自己另外還有參加學校的拉丁舞社團，一個禮拜一次，可以學到不同的拉丁舞舞步，幹部們也都非常友善，因為常常會有兩兩練習的舞伴練習，我覺得也是很好認識新朋友的機會。

學術

提了很多娛樂方面，當然也必須提到學習的部分。我修的課剛好我都是班上唯一的國際學生，不過教授與同學都對我十分友善。

我修的歷史課班上人數大約35人，與台灣較不同的是，除了每堂課都會有

required readings，就算是歷史課，老師也不會純粹的只是一直講課，也會加入一些美術鑑賞，例如放上當代的陶器或者圖畫，再帶到那個時代的特色，我覺得滿有趣的，但我總會害怕被點到，哈，不過其他同學總會很踴躍的發表意見，這點跟台灣的上課模式真的滿不一樣的！不過期中考與期末考都是簡答與申論題，雖然有提供 study guide，不過用第二語言來寫歷史的簡答題與申論題對我來說也是個非常大的挑戰，

而我兩堂新聞學的課，班上都大約只有10~12位同學。Multimedia reporting and writing 是 project-based 的課，因此會有大量需要跟同學合作的地方。因為是新聞相關，我們會需要去社區找訪談題目，而我對於當地文化較不熟悉，雖然很有挑戰性，不過教授與同學總不吝給我建議與協助，我覺得我相當幸運。至於 Magazine Writing 相對就沒有那麼有趣了，大多是老師講課與閱讀雜誌相關的文章，與討論不同視角不同寫作方式等等，一樣沒有考試，只需要交大概3~4篇長度約1500字的雜誌風格寫作，老師會給 feedback，不過因為幾乎都是個人作業，比起 Multimedia reporting and writing，我覺得 Multimedia reporting and writing 比較有趣且實用。

另外因為我在台灣有練習空手道，看到 UNR 也有開空手道課，我就毫不猶豫地選了。班上同學都是初學者，而教練也非常有耐心，如果對空手道有興趣的同學也可以考慮看看。

開銷

行前花費例如簽證、體檢等等大約台幣一萬五左右(因為學校要求的疫苗有的我在台灣要補打)。機票來回(含國內轉機)則是台幣六萬二左右。而我出發前另外還有購買海外旅平險。UNR 方面則有強制的學生保險1600美金左右。

在當地的花費，房租一個月是650美金，而我平均一個禮拜的伙食採買控制在80美金上下。偶爾跟朋友在外聚餐的話通常一餐是20~25美金。學期期間的旅行與上述所提到的娛樂我大約花了800塊美金。

行前花費大約台幣15萬，學期間花費大約落在30萬台幣。

相關法規規定 J1 簽證結束後我們可以繼續待在境內 30 天，我自己幾乎是待到期滿，利用難得的機會在美國境內玩。我去了德州享受牛仔氣氛、到佛州迪士尼世界跨年、另外還有到猶他州與馬里蘭州，最後再回到洛杉磯搭飛機回台灣。國內線機票價格較浮動，我自己大約在 10 月底左右就開始規劃學期結束後的旅行，並開始查機票跟住宿。

其他

我有參加 OIA 所舉辦的交換學伴計畫，擔任 111-2 來師大的交換生之學伴，認識台灣，或者協助他們解決一些簡單的生活問題。配對次序上學校也以同校為優先，我很幸運地被配對到一名來自 UNR 的女學生，他在台灣交換的期間我帶她認識台灣以及我們出去玩過幾次，因此在 112-1 我前往 UNR 時，我就有一個當地的朋友了 😊 我覺得這是個很棒的計畫，對於雙方前往國外學校降低焦慮有很大的幫助。我在交換期間有參加過兩個萬聖節派對，其中一個便是這位同學辦的，開學前她也開車帶我認識 Reno。在我回來台灣的時候，當時不知不覺我們已經認識一年了，這一年間我們斷斷續續都有見面與給予對方協助，再次感謝 OIA 提供的這個計畫，我相信對於我們雙方都有非常大的幫助。

總結

在雷諾的五個月生活非常多采多姿，除了認識了非常多的國際學生，也有認識很多當地的朋友。我在寫這份心得的時候已經回國快三個月了，我們還是會常常聯繫與聊天，除了與寄宿家庭還會視訊通話，他們深刻的讓我感受到我在美國也有一個家，另外也有墨西哥與瑞士的朋友規劃暑假要來台灣找我玩。我在做 Multimedia reporting and writing 的其中一份專題時，我的 Home 爸說過，他覺得每個禮拜舉辦 Sunday Dinner 非常值得，因為可以看到許多人就算在離開雷諾之後還是保有聯繫，就這樣成了跨國的友誼。

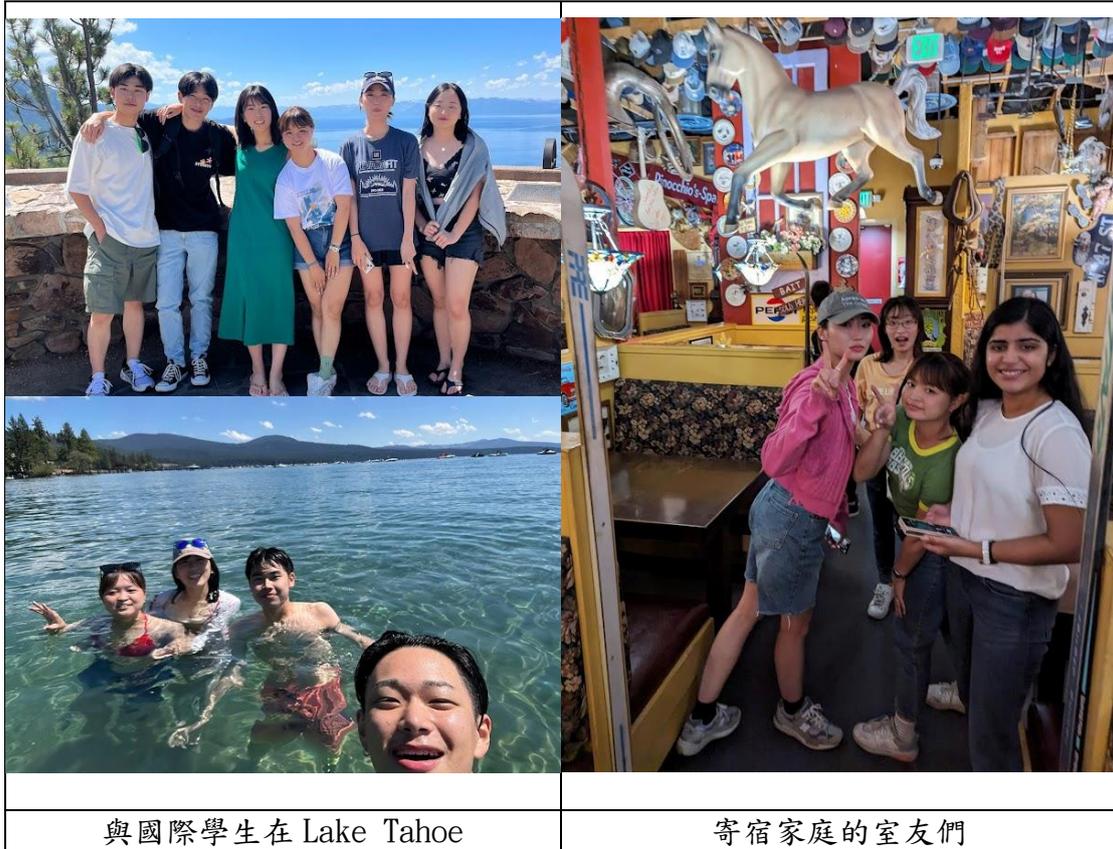
以心得報告很難完整表達出此次交換學生之行對我生命中的影響，除了交到許多朋友、體驗美國大學生活與美國文化，更多的是心裡面的感動與體悟。

聯絡方式

還有任何想要詢問的問題，都可以以電子郵件問我喔 😊

kellyry035@gmail.com

四、照片（如有，請提供）





Rib cook-off festival



Reno 熱氣球節



優勝美地國家公園



舊金山之旅



萬聖節派對



教會 game night



感恩節大餐



與同學到校外採訪



籃球賽



Multimedia reporting and writing



室內溜冰



聖誕節餅乾裝飾



室外溜冰



冰上曲棍球



同學送行



聖誕節拆禮物

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他