

2024 Spring

# 國立臺灣師範大學學生赴外修習

## 返國心得報告書

112-2 美國內華達大學里諾校區 University of Nevada, Reno

音樂四 陳亭妤



## 學生資料

姓名：陳亭妤 Tingyu, Chen

臺師大就讀科系年級：音樂 112

修習國家：美國

修習校名：內華達大學里諾校區 University of Nevada, Reno

修習學院：Non-degree

修習科系：Department of Music

赴外學期別：112 學年 下學期

修習期間：2024 年 1~5月

## 修習課程名稱

課程名稱	任課教授	學分數
ENG 112A ESL-Listening Skill	Amy Metcalf	3
ENG 112C ESL-Reading Skill	Amy Metcalf	3
Survey of Jazz	Chris Clark	3
Piano Ensemble	James Winn	1
Accompanying	Hyeyeon Park	1
Yoga	Dorit Hacoheh	1

# 心得分享

## 文件繳交

一開始學校會要求填寫一份基本資料表單，接著需要完成體檢、疫苗、財力證明、簽證、保險、修課等等事項。有任何問題都可以寫信詢問 OISS，網路上也有很多關於申請簽證的相關文章可以參考喔！

## 機票

當時我還沒等入學許可下來就先買了去程的機票，結果導致一直很擔心萬一沒有入學許可又要取消班機，真心呼籲大家不要像我一樣急，雖然後來很順利出國了，但可以等入學許可下來，確定簽證效期的時間後，再訂班機，而且一次買來回機票還比較便宜：)

## 電信

我當初是在翔翼通訊買 AT&T 88 天 e-sim 吃到飽的方案，在台灣先辦好，到美國一下飛機就可以立刻開通，到期後每個月到他們的網站上加值，有問題都可以直接聯繫 Line 客服，我覺得很方便！

## 住宿

當初其實本來有打算住學校宿舍，但仔細研究後，發現只有 Canada Hall 有廚房可以使用，考量到美國外食很貴，再加上一學期的住宿費比外租還貴很多，甚至大部分是雙人房，不是單人房，我就果斷選擇外租了哈哈。

因此入學許可一下來，我就立刻在 International House Reno 申請住宿，最後住在 Mike 和 Angel 家隔壁，也是之前有交換學姊住過的那間。我的房間是個人套房含衛浴，有附個人小冰箱、衣架、洗衣籃等等，也有廚房、洗衣和烘衣機公共設施可以使用。我的室友總共有 9 個人，歐洲和亞洲人都有，雖然男女比差距大(男 7 女 2)，但我覺得室友們都很單純很尊重彼此，時常在廚房煮飯跟大家聊天，分享生活瑣事，也可以練練英文表達！



和室友一起做的披薩



我的個人套房加衛浴

## 衣物

Reno 氣候蠻乾燥的，雖然我 1 月到的時候下大雪，但只要穿夠多禦寒衣物，基本上不會感覺到冷的，室內也都有暖氣機。我自己沒有帶太多的衣服，如果需要添購衣服，我推薦在 Midtown 那裡有幾間二手衣服店，經常可以以低價買到喜歡的衣服！

## 交通

在 Reno 出示學生證可以免費搭公車，除了公車，我還會搭 Uber 或 Lyft，可

以下載兩個 APP，需要用的時候比價，有時候價差蠻大的。在學校會看到很多人騎滑板車，路邊也有 Bird 可以騎，但據說不便宜，因此我沒使用過。學校晚上有提供 Pack Ride，只要出示學生證，就可以安全的把你送回家，不過因為我住的地方離學校超級近，因此我都走路回家也沒有使用過，可以參考。

## 治安

個人覺得 Reno 治安算蠻好的，我經常晚上 10 點後在學校裡和學校周圍散步，也沒有遇到奇怪的人。不過 downtown 那邊因為有賭場，人口較複雜，因此建議如果要去那邊，還是要結伴同行比較安全。

## 飲食

由於外食真的非常貴，因此我大部分時間都自己煮，我有帶一個萬用的平底鍋去，每星期 Bill 和 Penny (Mike 和 Angel 的朋友) 都會開車載我們一群國際生去 Winco 採買！Winco 食物比 Walmart 便宜，不過其他生活用品就沒有 Walmart 來的豐富，有時候我也會跟有 Costco 卡的朋友出去買食物，Costco 又更便宜了，但量很大，需要和他人分才吃得完。也可以去 Trader Joe's，食物選項豐富，但單價較高，很懷念亞洲食物的話，也可以去亞洲超市採買！其餘偶爾我會去的餐廳之前交換的學長姐都有在心得分享，就不一一介紹了。

## 聚會

每星期 Mike 都會舉辦 Sunday Dinner，會有一群國際生參加，是認識許多朋友的機會！大家會一起煮飯、聊天、讀經、吃甜點、分享奇聞趣事，是我每周



最期待的活動！Kris 和 David 也會舉辦，只是因為兩個聚會的時間重疊，再加上 Kris 家比較遠，Mike 家我下樓就到了，因此很可惜只有參加過一次 Kris 的聚會，不過還是認識了很多朋友，可以感受到大家的熱情！



Sunday Dinner，Kris 表演吹長笛



在 Mike 家吃年夜飯，一起過年

## 學校資源

### 健身房、游泳池

首先大推學校的健身房!!!! 我每周都固定會去上瑜珈、空中瑜珈、皮拉提斯、桑巴、拳擊等等，而且全部課程都免費！課程時段也蠻多的，可以根據你的課表自由安排時間，上課前 24 小時上網預約就可以了，不過皮拉提斯需要搶，只有 9 個名額。學校也有游泳池可以使用，而且環境非常乾淨！但不像師大有烤箱、SPA 那些，純粹只有游泳池，不過有很多游泳輔具可以借用，也是登記學生資料就可以免費使用。



與 Zumba 老師合影

## 藝術相關活動

學校也有許多古典音樂會可以聆聽，只要線上購票，可以購買學生票免費聽音樂會！我聽了鋼琴三重奏、爵士音樂節、交響樂團，還有音樂劇！真的很推薦他們戲劇系的音樂劇，非常用心的表演。

## 學伴申請

非常推薦申請 conversation partner，我的學伴是一位美國女生，我們一星期約一次，她常常開車載我到處玩，帶我認識她的朋友們，體驗許多美國在地文化。

## 社團

真心推薦一定要參加學校的社團！我加入了 Hiking Club，每月都會舉辦健行活動，大家會一起到登山地點爬山，不僅可以看到美麗壯觀的景色，還可以鍛鍊身體，最重要的是可以認識許多同樣喜歡爬山的美國母語人士聊天練英文！另外，我還參加了 Crochet Club，學會用毛線編織了一頂帽子！



## 其他

OISS 定期都會舉辦很多好玩的活動，可以 follow 學校的 ig，在 Joe 大樓也會定期在電影院播放電影，學校也有很多場籃球賽可以觀看，推薦一定要看一場籃球賽，體驗美國人對運動賽事的瘋狂！

## 娛樂

Reno 市區推薦可以去 Fly High Trampoline Park，有很多彈簧床和好玩的設施，很舒壓。其他像是 Sacramento, Virginia city, Lake Tahoe，也都很推薦一定要去走走，也可以去 Lake Tahoe 滑雪！



Lake Tahoe 滑雪



Lake Tahoe



Bar Crawl 酒精路跑



學校傳統期末許願儀式



## 修課心得

1. ENG 112A ESL-Listening Skill 和 ENG 112C ESL-Reading Skill，這兩堂是給國際生上的英文課，我覺得老師上課很扎實，功課量負擔蠻重的，但一學期練習下來英文進步很多，其中一堂課甚至要去錄音室錄 Podcast，很有趣的體驗！
2. Survey of Jazz，這堂課老師主要以講述法為主，會介紹許多爵士音樂的歷史和流派，有時候會吹奏薩克斯風或是打爵士鼓表演給同學聽，期中期末都是選擇題，有一個期末 Album Report 是要找一位爵士音樂家分析他的專輯，平常沒有功課，整體來說 loading 不重，但背的東西很多。不過上課時可以看到同學們非常踴躍舉手問問題，老師也都會很有耐心地回答。
3. Piano Ensemble，這堂是雙鋼琴課，本來是要和同學組雙鋼琴，但因為符合程度的同學們已經組好隊了，因此變成我跟教授一起彈雙鋼琴上課。個人最喜歡這堂課，我們彈了許多古典音樂雙鋼琴和四手聯彈，教授給我很多音樂上的回饋，但從來不過多干涉我對音樂的詮釋，是非常有收穫的一堂課！
4. Accompanying，這堂是伴奏法課，需要在開學前聯絡教授希望被安排的伴奏類型，在期末時要幫對方彈期末考的伴奏才有成績。
5. Yoga，推薦可以修一堂有學分的瑜珈課，老師上課認真扎實，只以出缺席來算期末成績。

## 總結

首先感謝學校給予我交換的機會，在這裡的每一天都很快樂，收穫到很多。在交換期間，不僅英文進步非常多，也發現自己越來越獨立，很勇於嘗試和冒險，想到什麼就去完成，對於許多事情開始可以用正向積極的態度來面對，也很開心認識了世界各地不同文化背景的朋友，體驗了道地的美國生活，不僅廚藝進步了，也變得更外向、更有自信。

回顧這五個月，我嘗試了許多第一次，例如第一次滑雪、第一次到紐約四天三夜獨旅，也玩遍了整個美西，去了西雅圖、鹽湖城、紐約曼哈頓、洛杉磯、舊金山、拉斯維加斯，國家公園有拱門、布萊斯、優勝美地、國王峽谷、紅衫、大峽谷、錫安。

我認為交換不僅僅是學術上的交流和學習，更多的是在體驗國外生活的同時，覺察到自己的成熟與轉變，透過旅行也能更認識自己，充實自己的內在。

很謝謝自己當初選擇來交換，這是我人生中最不後悔的一件事！當然也很推薦大家來 Reno 交換！

## 聯絡方式

我的 email：[christinechentyc@gmail.com](mailto:christinechentyc@gmail.com)，有任何問題都可以詢問我！



Great Salt Lake



Seattle



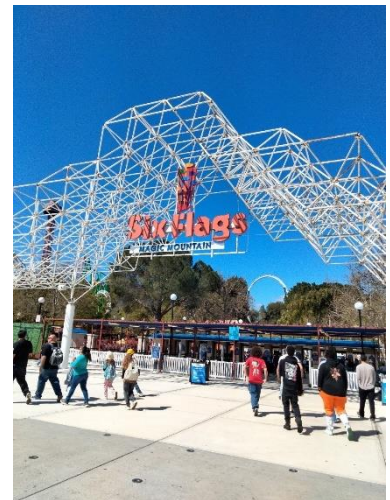
和朋友一起堆雪人



Arches National Park



California Disneyland



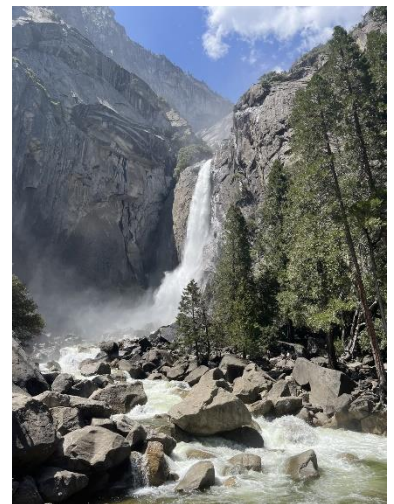
Six flags magic mountain



New York



Grand Canyon



Yosemite

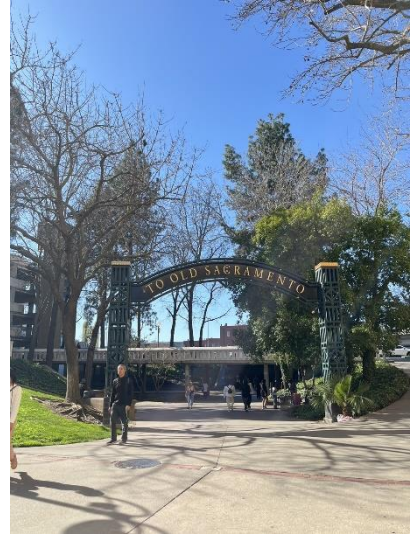




Bryce



Universal Studio Hollywood



Sacramento



Las Vegas



San Francisco