

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2022, 06, 17

獲補助出國年度： 110學年 下 學期	
姓名：陳睿妤	臺師大學號：40909001E
臺師大系所：特殊教育學系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書**

一、學生資料

填寫日期：__2022,06,17__

獲補助出國年度： 110 學年 第二學期	
中文姓名： 陳睿妤	英文姓名（姓,名）： CHEN, JUI-YU
臺師大就讀科系所、年級： 特殊教育學系	臺師大學號： 40909001E
修習國家： 美國	
修習校名： 舊金山州立大學 San Francisco State University	
修習學院： College of Health & Social Sciences	
修習科系： 兒童與青少年發展 Department of Child & Adolescent Development	
修習期間： 2022年1月24日 ~ 2022年5月31日	
護照入出境時間： 出境：2022年1月24日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2022年6月16日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Introduction to Visual Anthropology	Doug Bailey	3	Spring 2022
Introduction to Applied Child and Adolescent Development	Landi Ehnle	3	Spring 2022
Principles and Practices in Early Childhood Programs	Anna Tobin	3	Spring 2022
Professional Roles and Careers in Child and Adolescent Development	Anna Tobin	3	Spring 2022

(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）

經過一個學期的交換生活，我感到自己在語言、生活、心態方面都有很大的轉變。還記得初抵美國時，我對於全英文的環境尚未熟悉，連搭計程車時跟司機說話都會感到緊張。那時候真的深刻地感受到語言是要實際使用的。儘管我對於在課堂上學過的英文文法都已經相當熟練，但是真正需要開口說話時，還是需要跨過心理障礙。當時我擔心自己的表達能力不足，對方會不理解我要說什麼，然而，我發現，當我停止預設立場，以輕鬆的心情與人交談，能讓整個對話更加順暢。現在，我已經能自在地與外國人對話，這就是我這次參與交換生計畫的收穫之一。

在美國我選擇的就讀科系是兒童與青少年發展。這與我在師大的主修，特殊教育，有一定程度的相關，因此我在學習上總可以將過往學到的知識應用其中。我遇到的每位教授都相當友善，時常在課後關心我的學習狀況與生活狀況。在上課時，我會把握機會，試著多舉手發言；下課後，我甚至會與同學相約討論課堂內容。除了親切的教授，同學也給予我許多幫助。他們在課堂上常常主動跟我交談，讓我不會感到格格不入。因為有老師與同學的協助，我在美國並沒有太過艱難的適應問題。我甚至透過課後的 Language Exchange 活動，結交了一群喜歡學習中文的外國朋友，他們來自美國、墨西哥、日本、德國。每周三下午，我們就會在校園中的大草皮上，以英文談論各種主題，除了生活近況分享，我們也會討論國際新聞時事，更會向外國朋友們介紹台灣。因為交到了許多朋友，我在課餘時間體驗到了各種在台灣很難體驗的事物。例如，在春假期間，一位學長帶我去吃烤肉、甚至開車載我到距離舊金山300公里外的太浩湖(Lake Tahoe)滑雪。就算是在非假期的平日，其他朋友也會開著跑車奔馳在美國寬敞的公路上，載我去海邊看海豚、看夕陽。這些點點滴滴都是相當珍貴難忘的回憶。

加州可以說是美國擁有最多多元文化的州，而舊金山更是一個充滿不同種族的都市，在這裡可以遇到來自世界各地的人。我不僅沒有感受到因為身為亞洲人而被歧視，相反地，這裡的人們都相當熱情。我走在街上時，許多駕駛都會搖下車窗跟我打招呼，甚至連我在逛超市時，都會有出來採買食材的警察主動跟我聊天。

與台灣相比，美國的物價非常高。舉例來說，在咖啡廳買一杯小杯的抹茶拿鐵就要價6美元(含稅)，相當於台幣180元。學期末學校不提供住宿，因此我在搬出學校宿舍後，獨自一人住在一間 airbnb。這是一間地點相當優良的 airbnb，生活機能極佳。我在此停留了26天，這段時間，光是住宿費，總共就花費了3500美元，相當於台幣約105000元。三餐方面，學校有提供 Meal plan，因此，每餐大約10~15美元左右。但是在我搬出宿舍後，每餐大約都要花費至少25美元，算是一筆不小的開銷。

六個月的交換生活很快就過去了，我收穫了許多珍貴的經驗。這些都將成為我日後的養分，為我的人生鑄下璀璨的一頁。

四、照片（如有，請提供）



圖(一)上台期末報告



圖(二)



圖(三)

圖(二)(三)各國交換學生博覽會，向各國學生介紹師大



圖(四)與朋友去看藝術展

五、影音電子檔（如有，請提供）

無

六、其他

無