

2023 Spring

# 國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

111-2 美國內華達大學里諾校區 University of Nevada, Reno

圖傳四 孫葳



# 學生資料

姓名：孫葳 Wei Sun

臺師大就讀科級：圖傳111

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：N/A

赴外學期別：111 學年 下學期

修習期間：2023 年 1~5月

## 修習課程名稱 (spring 2023)

課程名稱	任課教授	學分數
ESL-Reading Skills	Amy Metcalf	3
Intro. to Media and Society	Benjamin Birkinbine	3
Music Appreciation	Valerio Morucci	3
Hist American Pop Song	Ruthie Meadows	3

# 心得分享

## 1

### 前期準備

#### 文件繳交

學期開始前會需要辦一些重要事項，像是保險、疫苗、體檢、修課相關等等，若有任何問題都可以直接寫信詢問UNR oiss。

#### 機票及電信

當初是直接買來回機票，J-1簽證留美期限是program的長度+前後各30天(一個月)，算一下需要多久前去安頓，跟學期結束後想預留多久的旅行，就可以趕快買機票了。手機我是先在台灣買好AT&T e-sim，抵達美國第一時間就可以直接切換比較方便。學校當初也有寄mint電信的網卡給國際學生，不過聽其他交換生及學長姊都不太推薦，我也沒有實際使用，所以就看看大家怎麼選擇囉～

#### 銀行

來之前有備一些美金在身上，抵達後可至校內的Wells Fargo開戶，流程簡易快速，orientation會介紹到。記得要先去隔壁辦好wolfcard(學生證)，拿到學生證後再過來銀行開戶。

#### 住宿

一開始尋找住宿的時候，實在是花了很大的心力，由於我有以下幾點需求：想要有獨立的房間、有廚房可開伙、離校近，最後我選擇了校外住宿，也很幸運的找到符合我所有需求的房子。校內/校外各有優缺點，首先是校內宿舍，優點是離上課地方近沒煩惱也安全，缺點就是比較昂貴、入住及退宿日期彈性不大、可能沒有廚房(就得綁學校meal plan)。就個人經驗來講，會比較推薦大家找外面，因為外宿預算低、有廚房、生活品質也相對好，至於距離、安全問題就得自己斟酌了！這邊給未來想來UNR交換的朋友一個資訊，我當初是透過international house找到我的住所，最後是住在Mike跟

Angel家隔壁，室友都是亞洲人，重點是只要過個馬路就是學校了超級方便。呼籲一下住宿越早開始找越好，如果你跟我一樣比較看重住宿，然後要求又有點高的話XD 有時申請的人太多或太晚開始找，很容易就被別人租走，會很難滿足你考量到的需求。



我的房間是套房(含個人衛浴)



和室友一起煮的午餐

## 2

## 生活方面

- 天氣

Reno是一個位在內華達州的小城市，由於我交換的學期是春季，抵達時是一月左右天氣非常寒冷，放眼望去全是滿滿的雪。基本上帶來這邊的衣服不多，厚重的禦寒衣物可以到美國當地再採購。今年的雪季一直到三月底才結束，約莫從五月開始就會逐漸轉熱，到了六月就是超級熱的沙漠，早晚溫差大。

- 治安

我認為Reno在美國是一個相對安全的城市，學校離downtown不遠，不過校園附近的區域都還算寧靜。但也因為是安全的小城市，相對的休閒娛樂就也很少，比較不是普遍美國大城市繁華的街景及忙碌的步調。

app及公車路線：

- 交通

1.最常用的Uber和Lyft

Lyft價錢浮動廣，我習慣比較一下兩者價差，再決定要叫哪個（有時真的會差個十塊），不過還是比較喜歡搭uber，lyft有被雷過，有一次司機開錯路我直接來不及搭上飛機…

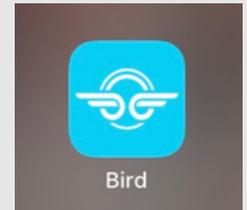
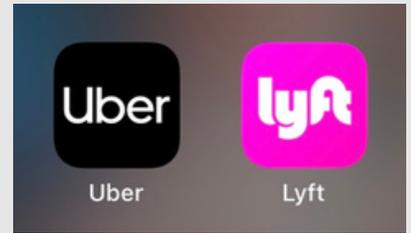
2.公車

學校公車站的路線是Virginia，憑學生證即可上車，一下就可以到市區，不過還是不太建議搭公車（很可怕）除非有必要，也只會白天搭乘因為乘客較複雜

3.Bird

電動滑板車(e scooter)，僅使用過兩次，校園內有設站點，常看到學生因距離太遠又需要趕課就會騎乘當作代步器

以上幾個是在交換期間曾試過的交通模式，不過我好像不常自己跑去玩，因此使用頻率真的不太高。也幸好在這裡有認識到一群友好的台灣人，常常載我去買菜、吃飯聊天、看球賽，幾乎每個禮拜都會見面。他們很照顧師大的交換生，很感激在他們的幫助下，讓我在交換期間交通無阻。

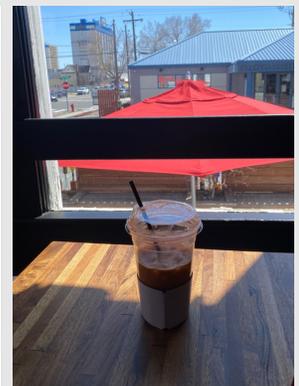


- 娛樂（吃喝玩樂）

-homage

非常非常推！這家店環境舒適，會有人帶筆電來做事(氛圍真的很棒)，離學校走路大約十分鐘，東西好吃，價格普通貴。適合沒課過來吃個蛋糕或早午餐放鬆+耍廢一下

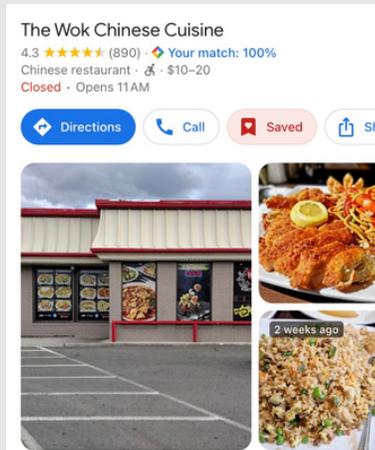
店員點錯的biscuits & gravy  
但意外超好吃～



好吃

### -the wok

很下飯的中式料理，味道偏重口味，  
適合跟朋友來一起吃的合菜



### -desert sun bagel

reno最好吃的bagel，可以掛保證那種，  
買過好幾次了每次去都還是很多人，超推



### -101 Taiwanese

蠻有名的，不確定是中國人還是台灣人開的，店員  
口音蠻重所以可以合理推測可能不是正統台灣料  
理，但偶爾想吃台式還是可以來。  
會推薦牛肉捲及鹹酥雞！要避雷的話千萬不要點牛  
肉麵，很像醬油湯…



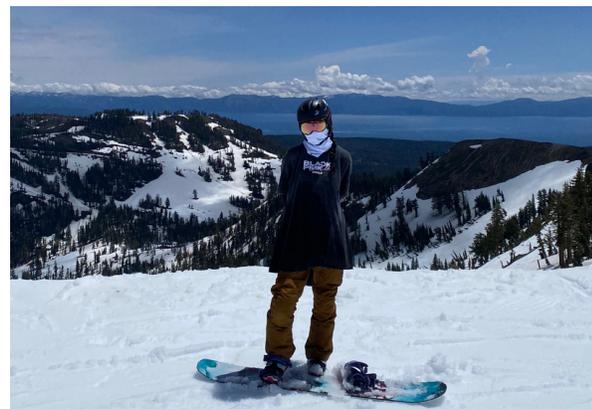
### -滑雪

如果你沒有滑過雪，來這裡一定要試試看！

好玩



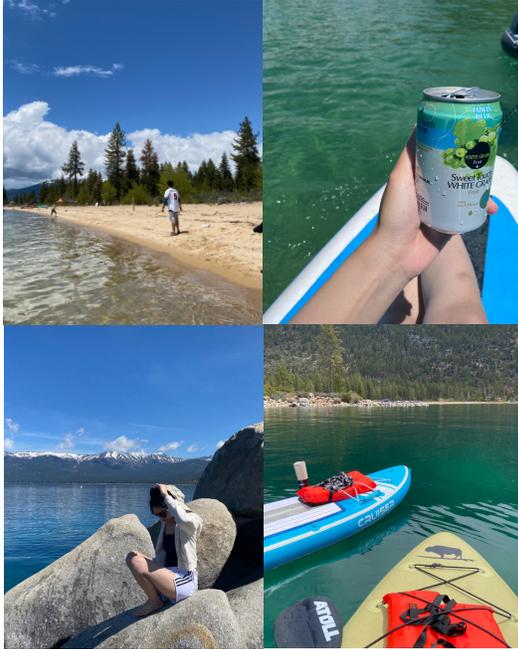
Palisades Tahoe



Alpine

### -Lake Tahoe

可以上來lake tahoe的sand harbor beach，尤其是炎熱的夏天水正好冰冰涼涼的，來玩水、划SUP都很適合



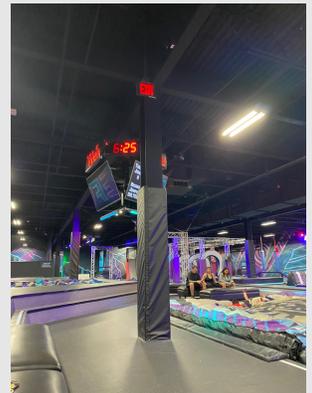
### -Virginia City

距離Reno車程不遠，好像是有名的鬧鬼城。有濃厚的美國大西部狂野、牛仔風，一條主街兩側皆為舊式建築及特色商舖，很有趣的地方



### -The Outlets at Legends

雖然這間outlet東西比較少，蠻無聊的，但常見牌子像是forever21, nike, vans, gaps都有，若有興趣還是可以來走一下。另外這裡有一間朋友推薦的彈簧床叫Defy Sparks還不錯！我在這裡學會了前空翻跟後空翻，很舒壓哈哈



### -Meadowood

算是我常逛的地方吧（主要還是網購居多啦），跟上面那家合起來勉強強強是好逛的地方，其他我常買的牌子例如urban outfitters, bm這裡就都沒有，所以逛的部分我都會保留到去其他城市的時候再買

### -Reno Public Market

新開沒多久的市集（美食plaza），有間churros很好吃，可以約朋友假日一起去逛逛

好逛

### -超市

最常去Trader Joe's買食材，reno只有一間（對就是一間而已...）亞洲超市的話好像只有東方商城，如果真的想吃什麼推薦用Weee訂，選擇更多



## 3

### 學校資源

- 健身房

首推學校的健身房!!! Joe大樓對面的E. L. Wiegand Fitness Center，在學期間一定要善加利用（用爆），會這麼推薦的最大原因，是因為學校有提供各式各樣的免費課程給教職員及學生，像是皮拉提斯、空中瑜伽、有氧...等等，課程長度為一小時，需要24小時前網路登記名額。像我這學期平均每週固定會上一至兩堂的皮拉提斯，老師教學手法扎實、訓練也達到一定的成效，真心非常推薦。

- escort

學校免費載你回家的服務，上車憑學生證即可搭乘，像uber一樣在app裡面操作就行。這項服務非常貼心，在圖書館讀到午夜或是天黑後怕危險，學校都可以安全送你回到家。

- 學伴申請

學校有writing&speaking center不過我從來沒去過, 推薦可以直接申請一個communication partner，交朋友順便講英文，我的學伴是英文母語人士，有亞洲血統並跟我年紀相仿的一位女生，每次聊天相處都很愉快。

- 校內活動

學期剛開始時，跟朋友參加了許多oiss辦的活動，尤其剛開學絕對會有很多好玩的活動，可以follow @nevadaasun所有活動資訊都會公告在上，或是上網看看有想加的社團都可以踴躍參與。

# 4

## 修課心得

- ESL-Reading Skills

推薦指數：5/5

三次寫作評測、一次團體寫作、一個期末考、Reading LAB

這堂課作業最多、負荷量最重，同時也是收穫最滿的一門課。教學內容著重在提升閱讀及寫作技巧，只開放給國際學生。優點是小班制（只有七位學生）課堂上跟同學的互動率極高，每堂課都有各種小組討論、訓練批判性思考的機會，感受到老師教學十分用心，內容扎實。

- Intro. to Media and Society

推薦指數：3/5

三次考試、期末報告(書面)

感覺是學到蠻多的，探討到很多關於媒體、使用者、網路的知識，適合入門。也是我四門課唯一一堂的線上課程，個人覺得還是實體課收穫跟吸收力會更高，對我來說小可惜（因為我都會分心哈哈）

- Music Appreciation

推薦指數：一分都不想給

五個聽力小考、三次考試

當初這門只是濫竽充數，加上半放棄，因為想選的課選不到，沒想到是真的非常無聊！！！首先老師請假+放假次數真的快十隻手指頭，每次來上課的人數不會超過四分之一，會無聊到直接睡著（助教代課全程放影片而已）。如果想好好上課學東西千萬別選它，但如果你只是想爽爽躺著過、順便拿高分，這堂課實在完全適合。只要在小考日出現在教室、參加線上考試跟交作業就好了，考試完全無難度，老師會在簡報幫你畫重點，就是爽廢課

- Hist American Pop Song

推薦指數：2/5

兩次考試、一個期末報告

需要有興趣才撐得起來的課，每討論到一個主題（每堂課前）都需要在前一天繳交一篇小短文闡述你的想法跟理解度，有點像預習的動作。同學都很踴躍主動舉手表達自己的觀點，老師也非常用心聆聽發言者的想法。

# 5 總結

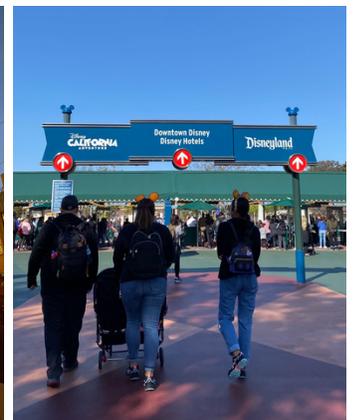
交換對我來說是個很重要的一場人生體驗，雖然只有短短半年的時間，卻獲得了許多意想不到的收穫，寬闊了原有的視野及感受到心態成熟的轉變，總結一下這次來美國的日子，有太多美好值得的懷念的故事，當然也有很慘的經驗(ex花了不少冤枉錢)。不過還是很感謝一切，包含在這裡遇見的所有朋友。

我認為「交換」可以自己定義它的解釋，例如學業方面有所交流，文化方面像是語言/國籍/東西方的思維模式...，或是單純旅行也算。像我就花蠻多時間投入在旅行玩樂上，跑遍西岸大部分的城市、參加科切拉音樂祭、踏了許多美國名校、第一次練滑雪、看了終身難忘的美麗夜景等等。後期慢慢倒數的每一天都很有感，一邊覺得時間過很快，一邊告訴自己說不要浪費流失掉這些時間，所以想去哪就去哪、想做什麼就趕快實踐哈哈～（從I人格變E人格）現在回過頭看大部分日子都屬於美好且精彩的，這讓我產生很多的正能量，對於下個階段的人生目標也更有規劃。

最後是給對未來想去任何國家當交換學生的建議，可以先想想你交換的初衷是什麼，想獲得的又是什麼，記得你當初想來的用意，然後在這半年或一年的期間好好勇敢去抓緊每一天，並充實它。



San Francisco



Disney California



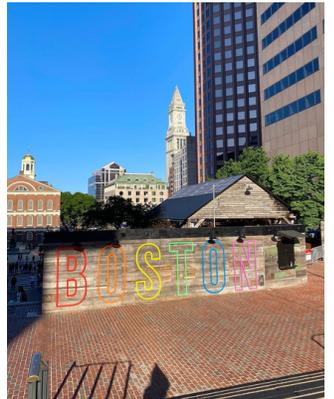
Las Vegas



Los Angeles



Coachella



Boston



MIT&Harvard



Seattle



UW