

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 113.12.30

英文姓名(姓, 名): Liu, Ting-Yu	臺師大就讀科系所、年級: 運動休閒與餐旅管理研究所 碩三
修習國家: 美國	
修習校名: University of Nevada, Reno	
修習學院: School of Business	
修習科系: MBA Program	
赴外學期別: 113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: 113年8月 ~ 113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
SCM473 Supply Chain Management	Robyn Brunscher	3	Fall 2024
SPTM464 Sports Facility & Event Management	Rory Hickok	3	Fall 2024
ENGR.PSC110 Renewable Energy	Ravi Subramanian Jeffrey A. Griffin	3	Fall 2024

(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）

住宿部分：目前住在過去也來交換的人也住過的 Reno International House，房租算是合理，也包含水、電及網路，同時他們也有 Homestay 可以選擇。我認為住在 International House 最大的好處就是他們很照顧國際生，遇到任何問題都比較方便解決。如果有另一位同學一起來的話住在同一個地方也比較好互相照應，生活上也有很多東西可以一起買、一起分享。房子共住了8個人，但有些人房間有自己的廁所，所以公共區域使用上不會很不方便，也可以認識其他不同國家的國際生。他們大概一個月會舉辦一次一起吃晚餐的活動，大家會一起聚在屋主家的廚房吃飯、聊天，是一個非常適合練習英文的好機會。

當地生活費用部分：美國的費用真的很昂貴，真的要可以接受的價錢大概只有速食店，其他餐廳吃一餐大約要20美金以上，所以大部分時候都是自己煮。生活費用我個人飲食花費抓在400-500美金，如果還有出去玩跟一些其他花費的話，一個月大約會落在大約1000-1200美金。租金的部分就看個人，通常應該會落在700-900美金一個月。學雜費的部分大概1700美金左右。另外的花費可能就是在這邊購物的費用，因為像是衣服或是亞馬遜上的商品不貴，加上我來的這段期間會經過感恩節與聖誕節，所以折扣下來買東西其實很便宜。但如果是不太出去玩的人來說應該就不太會有這個問題，因為當地沒什麼購物的地方，只能網購。基本上，半年的話我個人認為至少準備50-60萬台幣才能夠充分體驗到交換學生以及在國外生活的樂趣。最後，Reno 算是個無聊的城市，基本上沒什麼娛樂。另外，交通上公車因為免費所以算是方便，只是通常開車10分鐘要搭40分鐘，如果有買或租電動滑板車搭配的話算是方便很多，我自己是會騎電動車去搭公車或是健身房，甚至直接騎去超市買東西，但一台電動車也不便宜，最後也想要辦法賣掉，所以可以考慮看看。

學業部分：目前選了三堂課，是研究生的最低學分數，因為沒有學分壓力，所以選了自己有興趣的課程以及想體驗的課程。我覺得美國的 Business 課程很適合體驗看看，可以學到一些很不一樣的東西，也比較偏實務一點。運動管理的課程以討論為主，可以聽到很多不同的意見，也可以學習到不同運動的知識。再生能源的課程比較偏無趣，但課程都不會太困難。作業的部分，我的課程其

實沒有這麼恐怖，並不是每周都有作業，就算有也不會太困難，課業壓力不會很大。我自己是有再找一個類似研究助理的打工，讓自己忙一點，不然就是可以再多選1-2堂課，可以接觸到的人事物會更多，也比較能練習英文。

語言部分：英文真的很重要，除了可以跟當地人溝通，跟一些英文比較不好的外國人溝通起來比較不會那麼吃力。除了英文之外，這裡有很多日本人，也有一些韓國交換學生，所以如果會日文或韓文的話應該可以交到更多國外的朋友。另外，就算不會他們的語言，也盡量多跟他們交流，因為終究還是要以英文來溝通，這也算是台灣人少的好處。

參與生活部分：基本上就是有活動就盡量參加，上課的同學也勇敢的去認識，大部分的人都很友好，可能會主動提議一起出去玩之類的。我自己是常常去學校的 Fitness Center，健身、打籃球、打排球等運動都很容易認識到當地人，也比較多機會可以練習英文。另外如果有興趣的話也可以加入社團，可以認識更多人，就更有機會體驗到更多當地文化。我覺得要跟當地人當朋友有一個很大的重點是要敢開口問他們要不要一起出去或是做其他事，像我的話就是交到一個還不錯的當地朋友，也去他們家過了感恩節，變熟的原因也只是我問他能不能帶我去剪頭髮，所以我覺得多問問看，或許可以創造出許多意想不到的機會，我也因為這個朋友，透過他認識了更多當地人，有些甚至不是學校裡的學生，其實蠻有趣的，也更能體驗他們的生活。

其他部分：

我覺得難得去一趟交換學生，也花了不少錢，可以利用在美國的時間多去其他地方玩，因為像我一直說的，雷諾這個地方沒有除了賭場之外並沒有甚麼其他娛樂，而且雷諾距離拉斯維加斯、洛杉磯、舊金山搭飛機都大約一個小時就可以到了，提早買便宜的機票到各個不同城市去看看我覺得相當值得，可以為這趟旅程多添加一些色彩，也可以看見世界更多不同之處。

四、照片（如有，請提供）







五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無