

# 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：2025. 6. 1

|                                                                                                                              |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 英文姓名（姓，名）：Mhwe, Su Su                                                                                                        | 臺師大就讀科系所、年級：管研所碩三 |
| 修習國家：美國                                                                                                                      |                   |
| 修習校名：University of Nevada, Reno                                                                                              |                   |
| 修習學院：College of Business                                                                                                     |                   |
| 修習科系：Business                                                                                                                |                   |
| 赴外學期別：<br>____114__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：2025年1月 ~ 2025年5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      |
|------------------------------------------------------|-----------------|-----|------------|
| PSY 101<br>General Psychology                        | Ramona Homanfar | 3   | Spring2025 |
| ENT 604<br>Entrepreneurship Marketing                | Michael Cutler  | 3   | Spring2025 |
| BADM 720<br>Management and<br>Organizational Science | Bret Simmons    | 3   | Spring2025 |

（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）

#### 學業

在內華達大學 Reno 校區交換期間，我選修了三門來自不同系所的課程，這也是我認為交換經驗最有趣的部分之一：可以自由跨系選課，探索自己感興趣的領域。這三門課的授課方式與課堂氛圍各有特色，讓我從中獲得了豐富而多元的學習體驗。其中一門是心理學系的課程，整個學期幾乎採取完全自學與實作的方式。除了第一次見過教授，之後的課程都需要自行預約與助教上課的時間，到實驗室進行閱讀測驗，並透過參與心理學系的各項研究來獲得成績。這樣的學習方式讓我印象深刻，也讓我對心理學研究的實際運作有了第一手的體驗。參與研究的過程也非常新鮮有趣，學期結束後，我對課程內容的理解也更加深刻而牢固。另一門課是創業行銷課程，課堂設計非常實務導向，整個學期就像是模擬了一次創業的完整歷程：從頭腦風暴、註冊公司、推廣產品，到分析營運成果、評估是否獲利。這門課讓我對創業流程有了更全面而具體的認識，也激發了我對創業主題的興趣與思考。

整體來說，三門課各具特色，無論是學術知識還是實務經驗，我都獲益良多。同時，我也觀察到美國課堂文化與台灣大不相同。教授與學生之間的互動較為輕鬆，彼此像朋友一樣自在對話，課堂討論氣氛熱烈，同學們也都積極表達想法。在這樣的學習環境下，我逐漸培養出勇於發言與主動參與討論的習慣，這對我來說是一項寶貴的成長。

#### 課外活動

在這學期的交換期間，我加入了登山社與野生動物觀察社。登山社每個月的第一個週末都會舉辦徒步登山活動，原本期待能有機會攀登雪山，可惜今年降雪量偏少，無緣一睹雪景。然而，即使沒有白雪覆蓋，山林的自然風光依然壯麗，每次活動都能欣賞到不同的景色，也有機會認識很多喜歡徒步登山的朋友，讓每次登山都成為愉快的體驗。

相比之下，野生動物觀察社的戶外活動較少，我僅參加了一次湖邊的淨灘活動，其餘大多是在教室中進行討論。不過透過這些聚會，我對內華達州當地的野生動物與生態保育議題也有了一些認識。除了社團之外，學校的健身中心是我非常喜愛的一個地方。我在這邊體驗了很多有趣的運動課程，包括瑜伽、Zumba、有趣的空中瑜伽以及實用的女子防身術。每位授課老師都非常專業也很有耐心，會細心照顧學員的學習進度與身體狀況，讓我每次參與都感到放鬆又充實。

此外，學校的國際事務處、學生中心等等也經常舉辦各式各樣的活動，例如春節慶祝活動、攀岩館的免費體驗日等，不僅內容有趣，還常會提供免費的

食物和小禮品。校園中也常舉辦校隊籃球、足球、棒球等賽事，學生可免費入場觀賽，讓我在課餘時間多了很多豐富的體驗。

## 生活

和許多歷屆交換生一樣，我這學期也是住在 Reno International House。這是一個專門為國際學生設計的住宿平台，不僅生活機能完善，更是個多元文化交流的空間。在這邊可以認識到很多來自各個國家的學生，也有很多像我一樣的交換生。而且，我的房東太太也曾是師大過去的交換生，房東和房東太太會時常組織大家聚餐，住在這邊會感到特別的親切。我也在這邊認識了後來可以一起旅遊的好朋友，我們很常會在家裡一起做飯，玩桌遊，開趴。

Reno International House 的房型安排也非常貼心，會盡量為女生住戶安排獨立的套房，男生住戶大部分就會共用浴室，然後家裡有共用的廚房。在生活便利性方面，Reno International House 每週四會有鄰居家的房東夫婦帶大家一起去超市採買。不過因為我週四下午都有課，通常會選擇自己搭乘公車出門採購。只要持有 UNR（內華達大學里諾分校）的學生證，就可以免費搭乘 Reno 的市區公車，十分方便。此外，學校也提供「Pack Ride」校內接駁服務，只需透過 App 預約即可安排前往超市或其他目的地的接送。

在氣候方面，Reno 的春季屬於高原沙漠型的氣候，早晚溫差比較大，天氣變化有時也比較不穩定，一直到4月都還會突然下雪，所以春季交換的話可能會需要準備好保暖的衣物。另外，Reno 的一個氣候特點是非常乾燥，有些人可能會需要空氣加濕器才能慢慢適應。

此外，在這次交換期間，我也遇到了一個關於跨國提款的小插曲。抵達美國後，我才發現自己的台灣銀行卡無法順利在當地 ATM 提款，當時才驚覺原來是因為出發前沒有事先設定好國際提款功能。幸好整個學期都有同行的另一位同學幫我提款。這次的經驗讓我深刻體會到，出國前除了準備課業與生活用品之外，金融相關的細節也絕對不能忽略。希望未來有交換或留學計畫的同學，一定要提前向銀行確認是否已開通國際提款與刷卡功能，並了解相關手續費與每日提款上限等細節，不要遇到像我一樣的問題。

## 旅遊

春季班的學期間在三月會有一次10天左右的連假，大家通常都會利用這個時間去周邊旅遊，我也在這期間去了洛杉磯、拉斯維加斯和幾個臨近的國家公園。

另外，在學期結束後也有一個月可以停留在美國的時間，我也在這期間去了華盛頓和紐約和舊金山，整個學期都感覺到很充實。

#### 四、照片（如有，請提供）



▲ 校際籃球比賽



▲ 與室友們聚餐

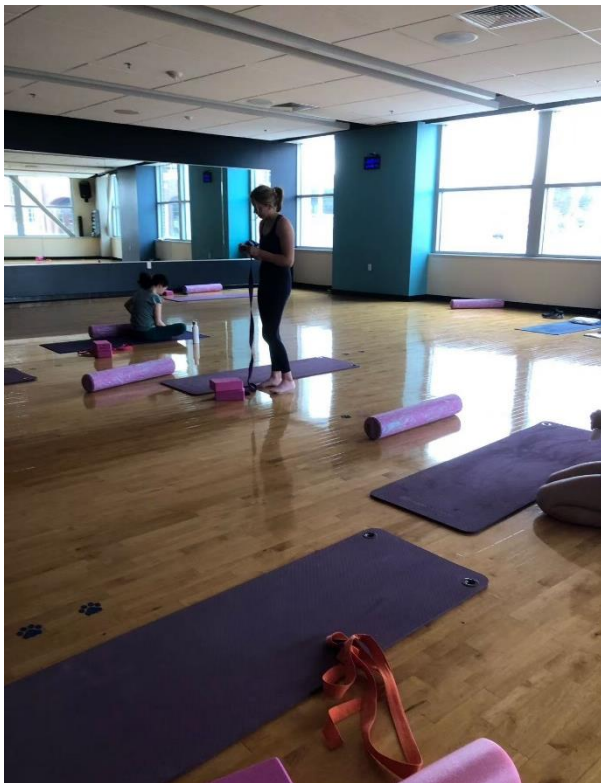


▲ 房東組織國際學生聚餐



▲ 參加室友畢業典禮





▲ 瑜伽課



▲ Zumba 課



▲ 學校食堂



▲ Reno International House 租屋





▲ 春節活動



▲ 夜晚的 Reno



▲ 和學伴一起爬山



▲ 雪天的校園



▲ 酒吧的免費脫口秀



▲ 夏天的校園