

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：115年5月20日

英文姓名（姓, 名）： Cheng Yu	臺師大就讀科系所、年級： 音樂系 四年級
修習國家： 美國	
修習校名： University of Nevada, Reno	
修習學院： College of Liberal Arts	
修習科系： Music	
赴外學期別： 114學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：115年1月 ~115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
ENG 112A ESL-Listening & Speaking	Aaron Laden	3	2026 spring
GER 112 First Year German II	Herr Grau	4	2026 spring
MUSA 343 Violin-Upper Division	Maureen Yuen	2	2026 spring
MUSE 121 Symphony Orchestra	Jason Altieri	1	2026 spring
MUSE 151 String Chamber Choir	Keidi Sada	1	2026 spring
PEX 176 General Physical Fitness	Kenna McNulty, Amy Taylor	1	2026 spring

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

住：

我與之前的眾多學長姐一樣住在 international house：Mike and Angel 家。雖然是 host family，但有獨立的出入口，加上距離學校一條街而已，非常方便，我很推薦。

但建議學弟妹如果有想要住 international house 的話要找點問，像我離開的下學期就滿早就滿了，可以先寫信去問，他可能會跟說大概什麼時候才開始受理，但至少他會知道你有意願這樣（可以參考我後面的申請時間表）

我是住有獨立廁所的房間，共用廚房，一個月700美元，我們那棟房子大概有9個人，會根據房型價格不同。

吃：

我大部分都自己煮，基本上平均起來一天在20塊美金之內，因為我滿喜歡煮飯的所以會買一些神奇的食材來玩..像牛舌、朝鮮薊等等，草莓藍莓跟台灣比也是相對便宜，我也吃很多…總之如果對吃沒有什麼要求的話，自己煮絕對把餐費控制在滿低的，即使像我這樣算買豪華的食材都可以省滿多了，畢竟外食一餐基本都是15+，一碗河粉也要18,19塊。學餐 cafeteria 如果買 meal plan 印象中是 \$12一餐，如果 walk in 好像是16之類的。

Walmart 可以外送，好像滿25還多少就可以免運，我覺得還不錯

Amazon prime 有學生方案可以免費使用六個月，記得離開前要取消就是了 XD

Reno 有一家台灣餐廳：Taiwan 101，據說鹹酥雞跟牛肉捲餅不錯，牛肉麵雷還有一家中菜叫 the wok 也不錯，不會到太重口味，份量很大！

學：

美國規定交換生學士要修12學分，有些課要額外的 credit fee，這個可以注意一下，academic advisor 提供的課有些根本不能選..這個也要注意…

我是音樂系的，課程形式比較特別，如果有音樂系的學弟妹要去歡迎寫信問我！

總結來說，確實美國人比較敢舉手，說出自己的想法，雖然有時候他們其實也不確定答案 XD

ENG 112A ESL-Listening & Speaking：開給國際生的英文課滿涼的，如果想混個

學分的話滿推薦，另外也可以認識一些交換生或國際學生。

GER 112 First Year German II: 這邊的語言課程滿多都是拆成四天，每天一小時，我覺得效果滿好的，比起一個禮拜三一次三小時。德文老師很認真，推，但每天都有作業就是了 XD

PEX 176 General Physical Fitness：一學分的體育課，重出席，老師人很好。算是體適能（？有氧重訓的結合

如果不是自己系的課有些會擋，但可以寫信給 academic advisor 請他幫你去問或是他可以幫你連接到可以幫你開通的人，他也會看你之前修過的課，像是因為我在台灣有修過德文，所以他同意讓我直接修（二）。如果跟我一樣是下學期來的話，要注意感恩節跟聖誕節他們都是放假的，完全不會回 email。

友：

我個人偏 I，個人覺得美國人雖然表面很 nice，但滿難真的打入美國人的圈子，我自己大部分互動的還是國際生，但這個感覺看個人造化

行：

我滿幸運有碰到幾位有車的朋友，願意去買菜的時候順便載我去，還有去滑雪 reno 公車憑學生證免費但當然不能跟台北的公車比… 或是假日學校有車會去 winco 跟 walmart（像是大潤發的東西）公車總站人比較複雜，建議晚上避開。學校一到五有 pack ride，用意是讓你從學校回家(有一些規定，orientation 的時候會講)但因為我住的地方太近了所以完全沒用過…

reno downtown 其實沒有想像中的可怕，特別是 virginia street，很多賭場，其實都有保安，也會固定清街。但某些區域還是滿多流浪漢，但基本上我覺得晚上不要單獨行動或到黑黑的地方，在主街白天都還好。

我是有做 greyhound 巴士到舊金山過..六小時，車上的人比較雜但勉強還可以啦還是推薦早點買機票…

樂：

學校有舉辦一些活動，可以揪同學去參加，但我覺得不多。這邊好像不太流行下課一起去吃飯這種事，可能跟外食物價高有關（？

Downtown 有滑輪場，保齡球場等等，不算太貴，其實滿多的，看個人興趣學校體育館很大，大推，據說是五六年前（？新蓋的。還有免費的團課可以

上，24小時前開放登記，有些熱門的課，像是皮拉提斯要搶。游泳館在不同棟，然後沒有吹風機哦！

這邊有一個 international students 專門服事國際學生，有時候會有活動或吃飯，甚至一起去 Lake Tahoe! 都是免費的，如果有興趣可以問我，我可以幫你介紹，他們人都很好～

學校其他：

Joe Crowley Student Union

三樓有一個 multicultural center 可以免費黑白列印。還有電影院，這學期放了吉卜力的動畫，但是是英文發音，個人覺得有點出戲

還有 pack provision，每個禮拜固定日子可以去拿免費食材，大部分是乾貨(米，義大利麵，罐頭之類的)，但有時候會有絞肉、蛋、或菜跟水果，可以沒事去看看，多少省點錢

二樓有微波爐，還有類似美食街的東西

一樓有 wolfcad office，如果先上網上傳照片，可以馬上領學生證

四、照片（如有，請提供）



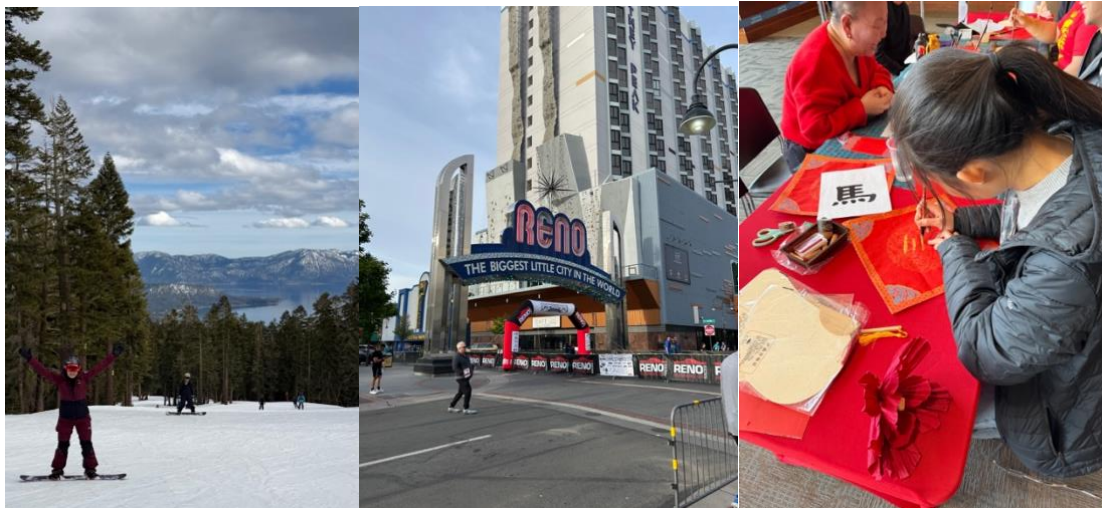
(下大雪放假，好多人在學校堆雪人、買全雞來自己切、烤羊排)



(跟主修老師還有大提琴老師合照、學校音樂會，學生票只要 \$ 5)



(virginia city---脈絡的淘金小鎮、看學校籃球賽、lake tahoe)



(northstar 滑雪、reno 10k 路跑、學校新年活動)



(跟系上同學去高中音樂課幫忙、紐約百老匯、跟日本同學做蛋糕)

五、其他

美國真的很貴…雖然交換不需要繳“學費”但種種費用加起來我也繳了差不多3200美元（有500是我的主修樂器個別課費用）但光是保險差不多就1900元，還有各種有的沒的 fee。如果沒有美國夢的話，個人淺見是可以申請別的國家優先。

另外強烈建議21歲再來美國交換，因為賭場跟喝酒都要21歲，即使沒有要賭或喝，但跟朋友一起還是滿21比較方便，有時候也就是體驗一下而已（還有住宿舍如果未滿21“好像”有規定要綁 meal plan，但因為我沒住宿舍所以這個有待確認）

我這半年花了滿多時間（和錢）在旅行，我去了洛杉磯、紐約市，還有去聖地亞歌、底特律、北卡的一個小地方和芝加哥拜訪朋友（謝謝我的朋友們幫我省下一筆住宿費）reno 機場基本上就是麻雀雖小五臟俱全，機票一定要提早買！不然真的會很貴，畢竟機場小班機也少，但過安檢很快這個很棒。大推紐約，絕對是必去！滿多同學都有去拉斯維加斯，機票有時候也滿便宜的但個人對賭場沒什麼興趣就沒去了

另外個人建議秋季班交換，會有比較多活動跟放假，像是萬聖節、感恩節、聖誕節！春季就比較沒有節日加上天氣很冷又下雪。

FB 有一個社團:RENO 台灣學生會，雖然裡面沒什麼活動（因為還在 unr 的人實在太少，大概三個☺但如果有當地的問題的話還是可以在裡面問！可惜有一個

博班的學長今年要畢業了

開戶：不算必要，但如果有滿方便的我個人覺得，可以用 zelle 轉錢給別人（基本上美國人都有）或是如果住 international house，用帳戶扣款房租不用另外的手續費。推薦 bank of america，他雖然說要兩種身分證明，但那時候我跟他說我只有護照，他也給我開了。

如果有問題歡迎寄信問我：chengfeather@gmail.com 鄭羽