

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：2026/06/11

獲補助出國年度： 114 學年 上/下 學期	
姓名： 楊蕎憶	臺師大學號： 41221236L
臺師大系所： 英語系	
臺師大學院： 文學院	
基本核銷文件： ☒ 國外學校之修業成績單影本 ☒ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 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）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
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	

**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：2026/06/11

獲補助出國年度：114 學年 第一/ ☒ 二學期	
中文姓名：楊蕎憶	英文姓名（姓，名）：Yang, Chiao-Yi
臺師大就讀科系所、年級： 英語系三年級	臺師大學號： 41221236L
修習國家： 美國	
修習校名： 紐澤西學院	
修習學院：	
修習科系：	
修習期間：115 年 1 月 ~ 115 年 5 月	
護照入出境時間：	
出境：115 年 1 月 15 日 ☒ 使用自動通關	
入境：115 年 5 月 23 日 ☒ 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
FRE101: FRENCH FOR BEGINNERS I	Nada Jamaty	1 unit	1
FRE101-C2: ORAL PROFICIENCY CLASS		0 unit	1
MKT201: MARKETING PRINCIPLES	Emma Friedlander	0.5unit	half semester
KHS183: RECREATIONAL LIFETIME ACTIVITY	R. Joseph Galante	1 unit	1
IDS232: NAVIGATING CULTURES IN THE US	Isabel María Kentengian	0.5unit	1
REL101: RELIGION AROUND THE WORLD	Susan Richardson	1 unit	1

(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）

學術方面

學期開始前Advisor有先要求我交我的選課清單給她，由她幫我進行選課。等啟用了自己的學校帳號後，就可以登入學生選課系統自行加退選。

1. FRE101: FRENCH FOR BEGINNERS I

這堂課的教授Nada Jamaty人很友善很有教學熱忱，也都會鼓勵學生。每堂課上課前都需要去mindtap完成一些小作業，算是預習下一堂課的內容。一學期總共有四次筆試加一次口試，所以課程進度方面其實有一點緊湊。但只要有完成作業加上考前有複習老師給的簡報的話，考試還是可以拿滿高分的，推薦這堂課給法文初學者。

2. FRE101 OPC

OPC這堂課是只要有修語言的人都要多修的一門課，這堂課本身沒有學分，一個禮拜上一次五十分鐘，出席率會算進FRE101的平時成績。OPC是由學校的學生助教授課，每堂課都會透過小遊戲來複習上課的內容，所以是一堂很輕鬆的課。

3. MKT201: MARKETING PRINCIPLES

這堂課只上半個學期，所以只有0.5 unit，總共有兩個小考、group project跟一份個人作業。每堂課大致上都會分成lecture和分組的活動。Group project是要選一個品牌去分析他們的行銷策略。我覺得這堂行銷課算是滿有趣的，也可以學到一些real-world examples

4. KHS183: RECREATIONAL LIFETIME ACTIVITY

這其實就是一堂體育課，很酷的地方是整個學期會上很多不一樣的運動，大概兩三堂課就會換一個項目，這學期我們上了排球、籃球、匹克球、壘球、美式足球等等。每上一個新的項目前，老師會先教一些基礎動作，後半堂課大部分都會讓我們分組或是全班一起進行小比賽。非常推薦這堂課給想要交朋友或喜歡嘗試各種運動的人，非常好玩。只是聽說這堂課滿熱門的，可能不太好選。

5. IDS232: NAVIGATING CULTURES IN THE US

這堂課本來是交換生的必修課，不太確定是不是因為這學期交換生只有兩個人的原因，一開始沒有開這堂課。但透過Advisor詢問，教授還是願意幫單獨幫我們兩個上這堂課。這堂課除了讓我們了解美國各方面的文化之外，還可以讓我們更了解自己的文化。學期末教授還有帶我們去參訪Princeton。

6. REL101: RELIGION AROUND THE WORLD

這堂課整個學期會探討很多不同的宗教，像是佛教、道教、印度教、基督教、猶太教等等。教授人很好，也都會用中立的方式探討各個宗教。這堂課有三個小考，個人報告，期末作業要交六個500字的journals。

生活方面

食宿:

宿舍方面，交換生可以住在Hausdoerffer and Phelps Halls或是Townhouses，我是住在Hausdoerffer，一個apartment裡面有一間雙人房、三間單人房、一間廁所、一間浴室、一個小客廳跟可以煮飯的廚房。Hausdoerffer一樓就有洗衣房也有一個更大的共用廚房。學校健身房就在走路五分鐘內的地方。我自己住起來覺得滿不錯的，而且也離教學樓不遠。

學餐方面，住宿生一定要買meal plan，有分成兩個種類，一種是固定一個禮拜幾餐，一種是直接買一個金額從裡面扣錢的。我自己是買第二種A la carte，我覺得比較有彈性，不過這個沒花完的錢都不能退，所以很多人到學期末還剩很多錢，就需要想辦法花掉。

交通:

學校裡有一班公車601可以到附近的超市shoprite和trenton transit center，如果要去其他地方就會有一點麻煩需要轉其他公車，或叫uber才會到。Trenton transit center有Amtrak火車可以坐到很多地方。如果是要去紐約的話，建議可以買New Jersey Transit票價是固定的紐約來回只要40美金，相比之下Amtrak的票價會浮動沒有提早買的話會非常貴。

天氣:

我是一月的時候去的，那時候非常冷溫度常常會到零下，偶爾會下雪，甚至經歷了兩次暴風雪，不過兩次學校都有直接放假。三四月的時候天氣比較浮動，有時候二十幾度隔天又掉到十度這樣。到五月就比較暖活穩定了。

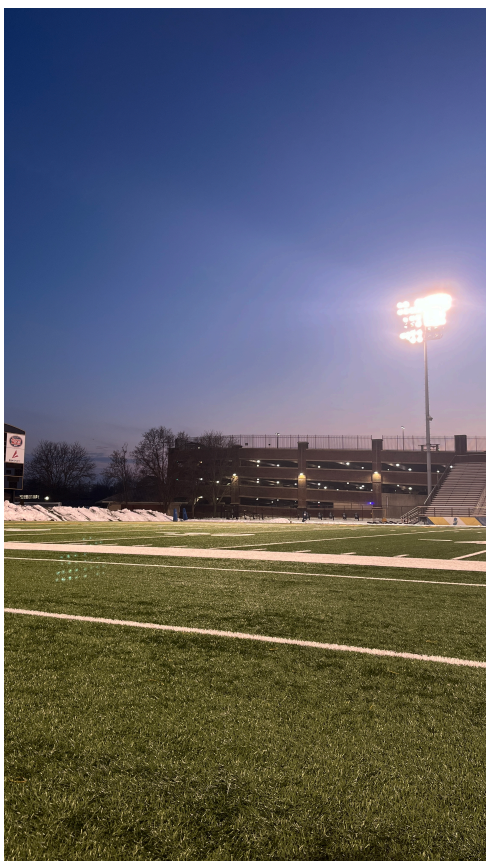
社團:

紐澤西學院有很多社團可以參加。我自己有參加women rugby club，她們有很多自己的活動週末偶爾會去其他學校比賽，也常常會跟別的社團一起辦派對，很適合喜歡社交的人。開學之後會有社團博覽會可以去看看有沒有自己感興趣的社團。

校園:

聽別人說紐澤西學院的校園跟其他美國大學比起來算小的，但我自己覺得已經很大了，一開始還需要開校園地圖才不會迷路，而且學校常常會有鹿出沒超級酷。校園裡有兩個湖，冬天的時候會結冰。天氣暖一點的時候會有人在湖邊釣魚，很漂亮。有空也可以繞著整個校園散步很舒服。我覺得雖然紐澤西學院附近比較不熱鬧，但也相對的安全清幽。最大的優點是離紐約很近可以常常去玩！

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他