

國立臺灣師範大學受獎助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2011/02/06

中文姓名： 王悅慈	英文姓名（姓，名）： Wang, Yueh-Tzu
臺師大就讀科系所、年級： 人類發展與家庭學系 四年級	臺師大學號： 495061069
修習國家： 美國	
修習校名： 威斯康辛大學麥迪遜校區	
修習學院： 教育	
修習科系： 教育心理學	
修習期間： 2010 年 8 月 ~ 2010 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/期
Human Development -Adolescence	Bellmore, Amy D	3	1
Introduction - Field of Social Work	Greenberg, Jan S. Hoffschmidt, Kristin J.	4	1
Women, Social Institutions, and Social Change	Ewig ,Christina	3	1
Japanese Culture	Ridgely, Steven C.	1	1
Relaxation Technique and Exercise	Woehrle, Tracy M.	1	1

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（學術方面、生活方面等，約 1500 字）

（一） 前言

我很幸運榮獲 99 年度教育部學海飛颺計畫的補助，前往威斯康辛大學麥迪遜分校(University of Wisconsin-Madison)（以下簡稱「威大」）進行為期一學期的交換學生計畫。威大創立於 1848 年，是北美洲規模最大的大學之一，在 2010 上海交通大學排名評比為全球第 17 名，因此有「公立長春藤」之美譽。藉由這次的交換學生計畫，讓筆者有機會與世界頂尖的大學生一起學習，不論在學術上或是生活上都有更深的體認。

（二） 行前準備

1. 尋找住處

從三月初得知可以前往威大當交換學生時，我就開始蒐集威大附近的租屋資訊，起先我打算與友人合租公寓，一來是因為費用比住學校宿舍便宜（一個月至少相差 200 美元），二來是公寓有廚房可以自己下廚節省伙食費。但看到威大的宿舍簡介，舍方會定期舉辦各式各樣的活動，增進來自世界各地不同族群的同學們相互交流學習，於是我心動了！心想：「既然自己只有在這裡一個學期，何不把握機會多方體驗美國的大學生生活呢？」當時離宿舍申請的截止日期只剩下不到一週，於是我趕緊填寫申請表，決定申請宿舍，後來我被分配到我的第一志願 Adams Hall 屬於 lake shore 的宿舍，宿舍的外觀古色古香，彷彿來到歐洲的古堡，我住的是雙人房，室友來自威斯康辛，現在大二。



宿舍外觀



雙人房的其中一邊

2. 購買機票

有過幾次自助旅行的經驗，知道暑假的飛機票大都會一位難求。我又打算在抵達學校前先到洛杉磯去拜訪友人，於是我趕早在三月中就透過旅行社訂了台北到洛杉磯 LAX 機場的六個月來回機票，當時的價格大約是新台幣四萬元；然後再上網(priceline 網站)搜尋便宜的單程美國國內機票，從 LAX 搭飛機到 Madison。因為 Madison 的機場(縮寫是 MSN)不是國際機場，飛機航班很少，機票價位較高，

而且從機場到學校的大眾運輸也很不方便。所以往後若有機會再前往 Madison 我會考慮飛到芝加哥的 ORD 機場或是 Milwaukee 的 MKE 機場，這兩個機場都有巴士可以直接抵達威大校園，單程的巴士費用約 20-30 美元。

3. 申請美國簽證

收到威大的 package 以後就開始著手申請美國簽證，我要申請的是 J-1 的交換訪客簽證，必須要把威大要求的文件都準備齊全，寄給威大後接著等待威大寄 DS-2019 過來，拿到 DS-2019 之後就可以到美國在台協會的網站預約簽證面試，從前往美國在台協會面試到收到簽證大約是兩週的時間。

4. 取得網路帳號密碼

威大寄來的 package 裡面有指示教我如何取得學校的帳號和密碼，取得後不論是收發 email、使用網路學習平台、選課、查詢成績等等都要使用這組帳號。

5. 選課

收到威大的通知後就可以上網選課，我們在師大每堂課都是固定 50 分鐘，威大的課程時間則是比較有彈性，有時候是 75 分鐘，有些時候是 50 分鐘，因此在安排課表時要格外留意時間的調配。另外，如果自己想修的課已經額滿了，可以主動寫 email 問老師可不可以將自己放到 waiting list 上面。這一學期的國外學習經驗讓我知道：當交換生到一個新的又陌生的學校，若不太確定上網選的這些課是不是跟自己所期待的一樣時，一開始可以先多選一到兩堂課，開學後還可以退選，但是如果一開始的修課學分數只有在最低學分門檻，之後要退選就不太容易了。

6. 聯絡台灣同學會

美國大多數的校園都有台灣同學會，提供台灣的留學生生活上的協助和情感上的支持，我們一抵達就有台灣同學會的學長們來機場接機。台灣同學會也會定期舉辦活動：迎新、中秋烤肉、節慶、學術講座……等。

7. 打包行李

威斯康辛的氣候四季分明，夏天有時候氣溫會到攝氏三十度，冬天則常常是攝氏零下十幾度，因此我建議上學期要來威大的同學可以先準備夏天的衣服就好，冬天的衣物像是雪衣、雪靴……等，在這邊買比台灣便宜又實用，而且也更适合這邊的氣候與環境；校園旁邊有兩間 walgreens (類似台灣的屈臣氏)，日常生活所需衛生紙、盥洗用品、餐具、保養品、成藥等等都很容易取得，因此想當個快樂的交換生只要準備小小的行囊即可輕輕鬆鬆完成大大的留學夢唷！

8. 兌換美元

我本身是攜帶一半的現金跟一半的旅行支票來美國，來到學校開戶後馬上把錢都存進去，日後存款不夠使用時再請家人匯款過來，其實在美國使用 debit card 或是 credit card 很普遍，除了路邊的小攤販以外幾乎都可以使用，所以我建議身上不要帶太多現金比較安全。

9. 買預付卡

因為我在美國的時間只有一個學期，不適合跟當地的手機公司簽約，所以我是在台灣就買了 AT&T AirVoice 手機預付卡，一下飛機後就可以馬上使用，在美國不論是接電話或是打電話都是要付費的，我選擇的方案，適合手機需求量較少的人，講電話一分鐘 0.1 美元，一封簡訊也是 0.1 美元，如果當天有使用會另外收 0.2 美元，我一個學期的手機費大約是 100 美元。

10. 文件備份

護照、來回機票、大頭照、入學許可證等等我都事先影印幾份，存放在不同的地方，以免萬一遺失時會很麻煩。

(三) 初抵校園

1. 製作學生證

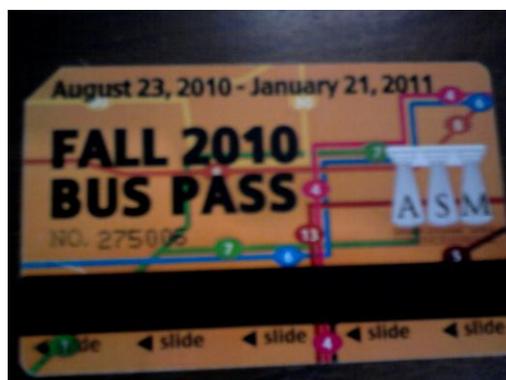
一抵達威大時，我就前往 memorial union 製作學生證，申請時我出示了護照來證明我的身分，承辦人員馬上用幫我拍一張大頭照，一分鐘後學生證就出爐了。



剛拿到學生證(wiscard)

2. 領公車卡

威大提供全體學生免費的公車卡，有了公車卡在 Madison 市區搭公車都不需要額外付錢，公車卡在每個學期開學前於 Student Activity Center 領取（詳細日期和地點可以上威大網站查詢），領取時要出示學生證以證明身分。



我拿到的公車卡

3. 銀行開戶

一般來說剛到威大的學生幾乎都在 University of Wisconsin Credit Union 開戶，類似台灣的信用合作社，它的優點是開戶門檻低，只要出示護照即，不像有些銀行會要求要出示第二張證件（例如：駕照），而且開戶馬上就可以拿到 debit card，最重要的是 University of Wisconsin Credit Union 在學校的許多地點也設有提款機，如果臨時需要現金時也很方便。

4. 辦理保險

威大規定國際學生都必須加入 Student Health Insurance Plan（簡稱 SHIP），保險費用會因為年紀和學期而有所不同，我在 2010 年 fall semester 的費用是 585 美元。

（四） 課堂學習

1. 總體情況

在威大校園裡，來自威斯康辛州與明尼蘇達州的學生占多數，國際學生也占了不小的比例。我攻讀屬於社會人文領域，也許較不受男生青睞，女同學占了絕大部分；授課中與師大最大的不同點是威大的許多課程都搭配了討論課，討論課通常是 15 至 20 人，由研究生擔任助教帶領大家針對當週的上課內容進行觀念澄清以及針對某些議題進行討論，透過討論課讓我釐清許多模糊的觀念，也聽到來自不同文化背景的同學們針對一些議題的看法，真可謂受益良多，此外，助教及授課老師都有 office hour，當我有疑問時就儘量利用 office hour 向老師或助教請教問題，老師跟助教都很願意幫助大家學習。

2. 各科情況

以下用表格呈現我在 2010 年 fall semester 的修課概況，希望對未來要到威大進修同學有些許幫助。

1.	<ul style="list-style-type: none">➤ 課程名稱：Human Development -Adolescence➤ 任課老師：Bellmore, Amy D➤ 學分數：3➤ 評分依據：課程參與度、小考、期中考、一份個案研究報告➤ 學習心得：學期初先是針對青少年發展的各家學派進行介紹，接著針對幾個議題加以說明，每週上課進度大約為課本的一章，老師主要講解課本中的重點，其餘的細節要自行閱讀，助教會在網路平台上提供每週的 powerpoint 大綱，如果來不及抄筆記可以透過大綱來輔助，小考跟期中考難易度適中，幾乎都是選擇題，一旦掌握了重點要取得高分並不難，一學期中看過兩次與上課主題有關的影片，這堂課屬於大班級的課程，學生數大約 100 人，雖然沒有搭配討論課，但是大家要上網路平台針對指定的閱讀文章發表心得。
2.	<ul style="list-style-type: none">➤ 課程名稱：Introduction - Field of Social Work➤ 任課老師：Greenberg, Jan S.; Hoffschmidt, Kristin J.➤ 學分數：4➤ 評分依據：課程參與度、每週小作業、兩份作業、期中考、期末考➤ 學習心得：因為是社工的基礎課程，所以學期初先探討社工的定義與發展，接著針對各領域的社會工作加以詳介，這堂課有兩位授課老師，學期前半段主要是 Hoffschmidt 老師上課，後半段主要是由 Greenberg 老師上課，時常會邀請不同工作領域的社工人員來課堂上當講師，分享實際的工作情況，這堂課人數約有 200 人，搭配了討論課，考試跟作業都屬於難易適中，不會特別困難，而且因為老師跟助教都是助人工作者，所以跟他們請教問題時會感受到他們特別友善。
3.	<ul style="list-style-type: none">➤ 課程名稱：Women, Social Institutions, and Social Change➤ 任課老師：Ewig, Christina➤ 學分數：3➤ 評分依據：課程參與度、兩份報告、期中考、期末考➤ 學習心得：這堂課先介紹女性運動的歷史發展，接著針對特別的議題加以探討，上課提到的許多觀念對我來說都十分新奇，也啟發我對性別、族群等議題有更多的省思，還記得學期初老師就先說重話：「這不是一堂輕鬆的課，如果你只想輕鬆拿高分，那我勸你儘早退選。」的確，這堂課的指定閱讀份量很重，尤其對於我剛剛轉換環境的人來說真的不容易，但是我覺得很值得，這堂課的人數大約有 100 人，期中考是簡答題和申論題，期末考指有兩題申論題，但是老師在事前提供四題申論題的題目，讓我們有一週的時間準備，然後從中抽出兩題

	做為期末考的考題。
4.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 課程名稱：Relaxation Technique and Exercise ➤ 任課老師：Woehrle, Tracy M. ➤ 學分數：1 ➤ 評分依據：課程參與度、期末報告、放鬆測驗、練習日誌 ➤ 學習心得：這堂課教授各種的放鬆技巧，包含 Shade 放鬆訓練、按摩、太極拳等等，此外老師也帶大家探討現代人壓力大的原因與消除壓力的方法，在繁重的課業壓力下搭配這堂課，可以幫助自己有更健康的生活，這堂課因為場地的限制，所以只有 20 幾位學生。
5.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 課程名稱：Japanese Culture ➤ 任課老師：Ridgely, Steven C. ➤ 學分數：1 ➤ 評分依據：課程參與度 ➤ 學習心得：因為我的宿舍屬於 international learning community 的計畫，因此我必須選修一堂宿舍提供的課程，我選的 Japanese Culture 上課模式是先看一段與日本文化有關的影片，接著大家會分小組討論，整個學期討論過的議題有戰爭、插花、日本卡通等等，班上大約有 15 位學生。

(五) 學校資源

1. Writing center

學校聘請文學院的學生以及專人於 writing center 帮大家進行英文文章修改的服務，不論是針對文法、語意或者是文章架構有問題都可以請教他們，這對國際學生而言實在是非常實用的服務，writing center 在學校有許多個服務據點，學生可以事前打電話預約或是現場預約（現場預約限制文章長度必須在 5 頁之內），此外，writing center 也不時舉辦寫作講座，如果有興趣的同學可以在網站上取得詳細的講座時間和報名資訊。

2. ISS

ISS 為 International Student Service 的簡稱，除了協助國際學生辦理簽證之外 ISS 也舉辦許多國際學生的交流聯誼活動，以及不定期舉辦文化或就業講座。



開學前參加 ISS 舉辦的交換學生一日遊



透過 ISS 報名，與來自日本、新加坡等國的交換學生一起看橄欖球賽

3. Guts, Bridge

這兩個計畫有一點類似，可以幫國際學生搭配一位本地學生當學伴，讓國際學生有更多機會練習英文口說，也讓本地學生有機會認識外國文化，是個非常好的體驗。

(六) 課餘生活

在威大進修一學期中，我週一到週五往往埋首於繁重的閱讀和作業中，週六週日就是開心的出遊時間，以下用照片簡單說明我這學期的課餘活動。



在威大的留學展中介紹台灣和師大



與威大的同學們一起慶祝我的生日



排隊準備聽歐巴馬總統來威大的演講



參與宿舍的圓桌晚餐



前往 Madison 的動物園玩



前往 Madison 的議會大廈



聽作家 Rebecca Skloot 來學校的演講



與美國友人一起慶祝萬聖節



與美國家庭一起慶祝聖誕節



觀賞學校的社團成果發表

(七) 結語

非常感謝教育部的學海飛颺計畫以及師大的交換學生計畫，讓我有機會到威斯康辛大學麥迪遜校區進行一個學期的學習，在一個陌生的環境中生活並不容易，箇中滋味只有自己最清楚，回想起當初知道自己被錄取時的興奮，以及現在完成任務的成就感，發現自己在這短短的幾個月中經歷了好多事，也成長許多，另一方面，我也非常感謝我的父母，如果沒有他們大力在經濟上以及精神上的支持，我這一學期的交換學生生活不會那麼的精彩，現在我的階段性任務已經完成，大學生活也即將進入尾聲，我將展開雙臂，迎接生命的下一個挑戰。