

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：_2011/1/20_

中文姓名： 吳相儀	英文姓名（姓，名）： Hsiang-Yi Wu
臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導所 博五	臺師大學號： 895010016
修習國家： 美國	
修習校名： University of Wisconsin-Madison	
修習學院： Education	
修習科系： Educational psychology	
修習期間： 2010年 9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
Interdisciplinary Contexts of Forgiveness	Enright,Robert D.	2	1
Creative Dance for Children	Mc Shane-Hellenbrand,Karen Ann	3	1
Health and positive psychology	McGrath,Robert A	1	1
Choral Union	Taylor,Beverly	1	1
Rhythmic/Step Aerobics	Loughran,Bonnie Jean	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）

從 8 月底抵達，一直到 12/28 這一天告別 Madison，這學期的交換生生活，就此畫上句點，成為我人生當中彌足珍貴的一頁，對我而言，這可說是千萬財富也換不到的無價之寶呀！

短短一學期異國體驗，卻顛覆許多我原本的思維！有別於以往的短期旅行，沉浸於另一文化中所學習到的人事物，更感受到自己的無限可能。

第一次英文試教幼兒及高中生

第一次參與美國合唱團並表演

第一次英文試教自編台式有氧

第一次看美式足球幫校隊加油

第一次遇上美國總統到校演講

第一次上教堂及 Bible study

第一次萬聖節及鬼森林探險

第一次過感恩節吃火雞大餐

第一次過聖誕節團圓拆禮物

第一次獨自規畫旅行及飛行

第一次冬雪坐座椅發熱的車

....

太多新鮮的體驗構成了這段回憶，人生就是這樣，這些點點滴滴的痕跡，唯有在你回頭望時，才會串在一起，明瞭當中的寓意。且讓我細數如下：

1. 橫跨五門不同系所的課

有鑑於交換期間僅一學期，期望盡可能全方位感受，故選修了五門課分屬不同系所，不但每天到不同系館上課，還可以認識不同系所同學，每門課我都盡最大的努力，期末成績竟然得到全 A，令我深感欣慰，所修課程如下：

- (1) 寬恕心理學（教育心理學系）：很榮幸能修習這門課，因為 Dr. Enright 正是寬恕研究發源人，他治學嚴謹，常引導我們如何去批判思考既有的研究，時時鼓勵學生發言及凝聚大家的想法，整學期下來充分感受到這門學問從無到有，建立學派的過程相當不易。
- (2) 兒童創意舞蹈（舞蹈系）：花費最大心力就是這門課，班上同學除了我之外都是主修舞蹈，最誇張每次上課前，同學提早到教室就自動化暖身—像倒立、劈腿等動作，對舞蹈一竅不通的我一度懷疑自己是否應該退選；幸好本門課是以如何教兒童創意舞蹈為主，再加上我經常約 office hour 請教授澄清課堂中我不懂處，到了期末輪流試教幼稚園及高中生，準備好久的我用英文引導學生學習創意舞蹈，受到教授和同學一致的好評，這門課不

僅開啓我的創意律動細胞，更從試教中得到莫大的成就感。

- (3) 健康與正向心理學（諮商系）：這門課每週探討不同正向心理學相關主題令我很感興趣，每週的心得報告，也不斷反省過去、檢視現在及重新思考未來，如何朝著健康與正向的生活前進。
- (4) 合唱團（音樂系）：加入校園社區合唱團，開拓了人脈及視野，每週一晚上的練唱時光是我抒解壓力放鬆的時刻，11月底的發表會更結合了 solo 及交響樂團售票盛大演出二場。
- (5) 階梯有氧（體育系）：一學分有氧課程，每週課堂練習二次之外，課外亦要求額外練習，鞏固基本運動習慣，嚴謹前後測可了解自己體適能進步狀況，最有趣是期末要編舞試教，我自編的台式音樂加上有氧動作深受老師及同學喜愛，另外在期中考筆試的壓力下，習得運動及健康的知識，相當的值得回票價。

2. 強化語言能力

此行最大的收穫之一，就是在全英文的環境中，必須強迫自己想盡辦法組織思緒，在短時間內與人互動。坦白說剛來的一個月感到十分挫折，每天回家都要重聽上課錄音檔，與美國人對話時也常常聽不懂對方在講什麼，也導致上課不敢隨便發言，做每件事都綁手綁腳事倍功半。約莫過了兩個月張大耳朵聆聽及眼睛察顏觀色後，語感竟然自動改善，突然能夠捕捉得到關鍵字，並適時針對聽不懂處請對方解釋，感恩節及聖誕節在美國友人家聚餐，已經能用簡單的字句組織想法，與美國朋友天南地北的聊天，甚至談論政治、宗教、文化等更深一層的話題，這才發現比起過去，我真的進步了呢！

3. 見賢思齊對教育議題的反思

我的專長是教育心理學，所以對於這方面的議題一向都特別留意，在此紀錄這學期當中令我十分震撼以及印象最深刻的事：

(1) 學習如何啓發孩子的創意

兒童創意舞蹈作業我想設計教學生表演樹，在 office hour 時，教授一針見血的點出我最常犯的錯誤：「請表演或模仿一顆樹」，言語已經扼殺了創意，應使用「請從樹中擷取任何靈感把它表現出來」來引導則會有千變萬化的動作，像是表演樹葉·樹根·風吹過來樹的抖動...。

台灣學校教育可以在短時間教會學生一模一樣的動作，校慶時整齊的跳一支舞，但放大來看整個台灣教育及經濟走向（半導體代工），凡事注重效率規規矩矩，一出國門才發現很多方面還是差了一大截！

美國教育似乎很重視創意，鼓勵並包容各種不同的聲音，也因此這位教授有辦法去帶整個國小三到六年級的兒童表演，具主題及各種不同動作（根本像是在看雲門舞集）的高品質演出！或許就是因為有源源不絕創新創意的點子，才讓美

國目前成爲世界第一強國吧！

(2) 在美國參加教師研習

因緣際會下我在合唱團認識一位在教師研究中心工作的 Kathy 老師，因爲知道我在台灣當國小老師，她便邀請我在假日參加美國的中小學社會科教師研習，想不到令我大感震撼！

一開場讀了兩個版本對某歷史人物正負觀點的文章後，講師請大家討論那一個觀點佳，接著再引導我們要教學生“Think like a historian.”（用歷史學家的方式來思考），一般學生在讀史實資料時大多只注意到事實，然而歷史學家卻會特別去注意爭論點，接著要用方法及學習單引導學生留意歷史事件中改變的因素，常見的五個因素有人口·科技·環境·經濟·政治。甚至進行角色扮演後，回頭看教科書的這個作者在寫此文本時是否有關心到這個角色？（這點我覺得很好，這代表教科書寫的不一定對，可能觀點會有偏頗，帶著學生再往上跳脫一層去看教科書的文本）。

我在台灣幾乎沒有參加過如此深入探討教學方法的社會領域研習，對於自己以前教社會科的方式也感到十分汗顏，看到人家是用這樣的思考方式在教育下一代，我想自己身爲教育工作者也思考自己該怎麼調整出更好的方法來教學！

4. 文化宗教交流體察

- (1) 展覽介紹 Taiwan 和師大：UW-Madison 學期初會舉辦 Study Abroad Fair，讓全校想要出國當交換生的同學藉此認識其他國家的學校，我們當然不會錯過這麼重要的機會，馬上報名義務性參加這場展覽，很感謝國際事務處快速寄了海報和宣傳品來，讓我們能有這麼多東西輔助來向美國學生介紹師大及台灣，是相當難得的交流機會呢！
- (2) 積極參加教堂活動：我本身的宗教並沒有特別限定，但是在台灣接觸的都是佛道教，來到美國是我第一次參加基督教的活動，每週上教堂、當照顧兒童的義工、Bible study，最令我驚訝的是這間教堂在父母做禮拜的同時，兒童區也有每月一美德的教學活動，課程非常的有組織性，讓親子同時分別獲得心靈成長，很值得學習；而參加 Bible study 不但深入了解基督宗教的邏輯，更是練習英文會話的好機會，在教堂活動中認識許多美國好朋友，深刻的友情也將是我會非常想念的呢！
- (3) 到美國人家中過節做客：萬聖節、感恩節、聖誕節我都到美國朋友家中度過，這些節日的活動像是變裝秀、火雞餐、聖誕禮物都是我在台灣從未體驗過的，十分的新鮮有趣，也從中體察美國的文化。

5. 美國實地考察

一向熱愛旅行的我，除了在 Wisconsin 之外，也利用暑假及假日造訪美國許多景點，包括美西的黃石公園、總統巨石；中西部的芝加哥、密蘇里、堪薩斯；

美東的波士頓、紐約等等，更開拓了我的視野及感受其豐富的文化藝術。

6. 培養獨立能力

過去我是個非常依賴及膽小的人，出國後食衣住行樣樣變得都得獨當一面，累積許多酸甜苦辣經驗後，感受到前所未有的自我突破！行筆至此，我正一個人在美國某機場候機室，享受獨處及旅行的樂趣，這是在台灣從未有的經驗，能夠在旅程中靜下心來自我觀照，觀察周遭人事物，另一番樂趣及領悟竟從心底油然而生，想想禁不住要微笑，並且感激。

在這裡認識的韓國同學也是出家人慧住告訴我：「當你完全獨立時，事實上你是依賴的」，是呀！我們都在人的網絡中，夢想的達成，除了努力之外，更要感謝天時、地利、人合的因緣俱足，很慶幸自己是師大人，能在學校的鷹架中逐步學習成長，在師大國際事務處及相關行政單位的努力下，用姐妹校方式幫助學生出國進修，幫學生們解決許多可能的問題。更感謝能獲得教育部學海飛颺獎學金，對於在外求學高昂的生活花費來說是很重要的一筆補助。當然還有台灣所有親朋好友及同事們的支持，以及獲得任教學校的同意讓我留職停薪進修，再加上親愛的家人們無條件的鼓勵，想想自己真是何其幸運能夠在人生中擁有這一段特別的經歷。

善於紀錄及製作網頁的我，也匯集此行點點滴滴的景色及心得在部落格中 →<http://shinewublog.blogspot.com/> 希望藉此分享鼓勵更多人，期許自己把愛傳出去，交換生活結束了，對我而言更是另一個開始，期待自己持續學以致用，朝所熱愛的領域深造研究，充分發揮生命的功能，讓擁有的感覺更紮實，讓生命每一道痕跡更深刻，知福、惜福、再造福。

四、照片（如有，請提供）

（一）感受 UW-Madison 夏秋冬景色變化



（二）感受多元化的課堂



「寬恕心理學」office hour



「兒童創意舞蹈」試教



「階梯有氧」試教結合台式音樂



參與美國合唱團期末演出

（三）展覽介紹 Taiwan 和師大



(四) 交到許多世界各地的朋友



我的室友來自挪威和奧地利



台灣、香港、新加坡、韓國的亞洲聚餐



和美國朋友聚餐



課堂認識的好同學們

(五) 度過美國重要節日



美式足球賽



萬聖節party



感恩節火雞餐



歡度聖誕節

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

- (一) 學期初的展覽可提前準備：UW-Madison 在學期初會舉辦 study abroad fair，讓國際學生能藉此宣傳自己的國家和學校，這次很感謝師大國際學生事務處的協助，寄海報及宣導品來，讓我們的宣傳活動得以順利進行，提醒未來欲前往的交換生可以在台灣提前準備這件事。
- (二) 建議交換期間可以以學年為單位：這次很幸運成為師大第一次派來 UW-Madison 的交換生，我提前於 8 月就來美國適應環境，同時也參加所有學校在學期初的迎新及各種導覽活動，可惜只停留一學期覺得時間太短，而且其實只有一學期找房子非常非常不容易，因為大部分的公寓都是租約都是一年，若住學校宿舍則較貴(每月約美金 700 元)而且因為只有半年還會被多扣 300 美金，一般租約一年的房子大約每月只要 500 美金；再則，下學期的交換生在台灣上學期末是 1 月底，但這裡開學是 1 月中，不但少了暑假的緩衝適應期，而且一到這裡就是極為寒冷的大雪天，行動非常不便，各項迎新活動也會大幅減少，因此，我建議未來可以考慮交換期間是否以學年為單位。