

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：_20150923_

中文姓名： 沈奐恩	英文姓名(姓, 名): Shen, Huan Ann
臺師大就讀科系所、年級： 表演藝術研究所，碩二	臺師大學號： 60292013M
修習國家： 美國	
修習校名： 密蘇里大學聖路易校區	
修習學院： College of Fine Arts and Communication	
修習科系： Communication	
修習期間： 2015 年 1 月 ~ 2015 年 5 月	

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
Introduction to Theatrical Design	Felia Davenport	3	Spring 2015
The Constructed Photography	Sarah Bernhardt	3	Spring 2015
Introduction to Theatre Technology	Glen Anderson	3	Spring 2015
Sex, Drugs & Rock 'n Roll	Deborah Cohen	3	Spring 2015

(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）

關於交換學生的這段日子，在面對自己和未來的人生都是莫大的祝福。像是重新認識自己一樣，對於個人的性格、飲食習慣、生活步調及興趣嗜好都有不同的定義。英國作家吉爾柏·卻斯特頓提到：「旅行的真諦並非走訪異鄉，而是最終能以遊覽異鄉的心情來體驗故鄉」，有幸能在異地真實生活過一段時間，感受是更加的深刻。

在冬日之際來到美國密蘇里州聖路易市，大概是因為全世界都警告我這個位於中部偏北的城市會冷到不行，早已在離台前做好十足的準備，最後證明多慮了。要適應異地的氣候，似乎在異地購買適合自己的衣物才是上策，尤其美國人民是戶外運動的重度愛好者，要購買能防水/雪、擋風、保暖的衣物在當地還是比台灣便宜得多，更可依自己適應氣候的能力作取捨。無論冬天或夏天的衣服在當地買都非常便宜，建議從台灣帶幾件必穿的即可，留點行李箱的空間。至於飲食的部分，剛開始相當不適應在寒冬中依然天天被餵食冰冷的沙拉及三明治，當時第一次感受到自己確實是貨真價實、要吃白飯熱湯的亞洲

人，而亞洲超市即是我們的好朋友。聖路易市較具指標性的中國超市有三間，強項不同但都位於 Olive Blvd 上，同一條路還有一家挺不錯的韓國超市，也能在這裡找到各式亞洲料理，如果偶爾想犒賞自己是不錯的選擇。不過關於蔬果還有乳製品，個人比較偏好有機超市，聖路易市有美國連鎖 Whole Food Market 和 Trader Joe，種類繁多且新鮮，亦有熟食區可取得健康的歐美式熟食。要找餐廳除 Olive Blvd 的亞洲料理區域外，Delmar Loop 會是個好選擇；屬於華盛頓大學城的 Delmar 有著道地美式餐廳、異國料理、各式店鋪及多樣酒吧，是個與朋友玩樂聚會的好去處。

學校選課方面，因為在交換前學分已修畢的緣故，可自由選擇想上的課，而我選了建構式攝影、搖滾史、劇場技術與劇場設計。依然清晰記得每門課的第一堂課有多麼緊張，以及如何鼓起勇氣踏入未知的教室，但老師和同學的友善讓我非常愉快且充實了度過接下來的學期。建構式攝影有著非常特別的上課方式，每週會被給予不同主題進行攝影修圖實作，使用學校的印刷設備將作品印刷下來並釘在牆上，教授接著帶領全班針對作品進行討論與分享，而小班教學讓每個人都有發言的機會

且同學皆樂於給予建議與回饋，一整個學期下來像是開了好幾場攝影展覽一般，最後一次的個人計畫更拉至藝術學院藝廊進行展示與評論，是令人印象深刻的經驗。搖滾史教授是名嚴謹的女學者，剛開始同學們紛紛抱怨被課程名稱所騙選了這門課，但經過每週扎實的資料搜集、學術寫作、史料探討及分組討論的訓練，最終走上教室講台的個人報告便看見進步與成長，在生活中甚至會不經意地留意教授提及的歷史事件與人物，是堂令人驚艷的課程。劇場技術的教授講求實作，除了例行的筆試與作業繳交，到劇場實際幫忙及擔任後台人員也是成績計算的一部分，因著這堂課我也幸運地能在學校建置良好的藝術中心工作一週，徹底體會在美國當地劇場工作的實際情形。劇場設計的教授是名幽默風趣且戲劇張力十足的女設計師，全班同學沒有一位不愛他，不時分享的生活及職場小趣事讓一整個學期的課堂時間絕無冷場，連最後的分組報告也相當創意有趣，我們必須設計一場秀並研究其歷史背景、地理設定、妝髮服裝、燈光音樂及舞台設計，透過分組的方式與美國同學有更多的互動與討論，更成為了共患難的好夥伴。

住宿選擇了國際學生間較熱門的 University Meadows，除了環境安全且寧靜外，透過辦公室舉辦的各式活動可以輕易認識新朋友，因為住的距離相近，能互相揪團出遊、運動還是一同用餐都變得更加容易，我也在這些過程中結交非常要好的國際朋友，甚至在學期結束一同租露營車在西岸遊覽多個國家公園。而六個月當中，整體開銷方面若包含學期生活與假期旅行的部分約三十萬台幣，不過卻遊歷了約二十個城市，在美留下許多足跡。

跨文化的生活體驗是非常難得的，透過這樣的過程更能將異國的歷史、飲食、習俗與流行做連結。關於美國在教育的多元與彈性、運動賽事的喜愛與狂熱、生活娛樂的選擇多變，以及藝術與設計的重視與推廣，實為學習表演藝術之人的探索天堂，這樣六個月的挖寶時光，只能說根本不夠！