

臺師大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：2020/05/21

獲補助出國年度：108 學年 第一/二學期	
中文姓名：陳瑜	英文姓名(姓,名): Chen, Yu
臺師大就讀科系所、年級：圖文傳播學系影像傳播組碩士班三年級	臺師大學號：60672025H
修習國家：美國	
修習校名：內華達大學里諾校區	
修習學院：Arts	
修習科系：Liberal arts	
修習期間：108 年 8 月 ~ 109 年 12 月	
護照入出境時間：	
出境：108 年 08 月 15 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：109 年 01 月 13 日 <input checked="" type="checkbox"/> 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
Intro to Cultural Anth Topic: Intro to Anthropology	Erin Stiles	3.0	FALL
Intro Time-based Media/Videog	Luka Starmer	3.0	FALL
ESL-Composition	Benjamin Pellegrom	3.0	FALL
Intro to Digital Art & Design	Shawn Schinault	3.0	FALL

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

本身為研究所學生，但到內華達里諾時，修習的皆為大學部課程，也剛好因為是大學部課程，故有機會學習一些在研究所不太有機會學到的基礎課程（影片拍攝技巧、圖像排版軟體學習等等）。遇到的老師們都非常熱心，也很有學習與教學熱忱，在上課之餘都有自己的事業或專案，卻熱此不疲。他們讓我看見學術與教育現場的美好，也讓我對於自己的未來要做些什麼更有畫面了一些。

生活方面，分為食衣住行來分享。美國地廣人稀，通常需要一定的交通時間才能抵達餐廳或是超市，里諾也不例外，為了應付每一天所需的能量，我會固定參與一週一次的超市採購（到 Walmart/Winco）等超市購買一個禮拜或兩個禮拜份量的食物，回家自行烹煮，長期下來也鍛鍊了不少食物方面的生存技巧。當然偶爾還是會外食，但金額方面就較為昂貴，學校的學餐食物一份通常都要台幣兩百塊以上，若參與聚餐，則更為高昂。

穿著部分，里諾是個四季分明的地方，我八月中抵達時仍是炎炎夏日，猶記得去湖邊玩耍時沙子滾燙得難以行走，無袖與短褲太陽眼鏡更是不可少的搭配。後來進入秋季，校園內外的景色每一天都默默的變化著，從翠綠漸漸變成

鵝黃，後來甚至帶有楓紅的色彩，繽紛無比，當時的我除了薄長袖，還會再加上一件薄外套避寒。冬天的里諾少了很多的色彩，除去建築物的顏色，樹木漸漸地落葉，第一天下雪的那一日，一開始的雪像是小水滴，卻看小水滴慢慢的堆疊，經過一夜，屋外變得白茫茫一片，此時已不再能穿著短袖到處亂跑（但室內還是可以），若要出門，總需要一件保暖的毛外套再加上毛衣，外面再罩一件風衣，每天，動輒個位數溫度到零下 7.8 度。就學期間，我買了不少衣服（尤其是便宜的外套），打折期間可不能錯過啊！

住宿方面一般會選擇宿舍或是寄宿家庭或是校外租屋，而我選擇的是里諾當地的國際學生租屋。房東太太 Kris 是個專門接待國際學生，很熱情的外國太太，當初詢問時聽到許多人說跟她住會有許多嚴格的規定，如打掃、整潔、飲食、聚集時間等等。但因在此租屋的價格與學校宿舍費用相比便宜許多（學校宿舍費用每月要台幣將近兩萬），故我最後仍選擇了此地，此時回顧也覺得，雖然確實有些不便，也多了一個偶爾碎碎念的「媽媽」，但能趁機與美國夫婦同住屋簷下，感受不同的家庭氛圍，是極好的體驗。我的租屋處除了我，還包含其他四個來自不同國家的女孩，我們幾個和房東夫婦，學期間常會一同吃飯、也曾一起去其他城市旅行，彷彿多了一群新的家人般，是美好的回憶。

交通方面，抵達里諾後，實在多次後悔自己沒有考個國際駕照再去美國！！在地土廣大的美國，沒有車，就跟沒有腳一樣，只能依靠別人載，雖說靠朋友一樣很方便，但想要旅行時，就少了開車橫越公路的選項；要外出購物，多少也可能碰到週遭人們都沒空的時候，只能搭乘交通運輸或等待下次機會；從我的住處到學校，大概要走個二十五到三十分鐘，若要到了學校底端，就是四十分鐘了，這長長的路程雖也可幫助思考，但有時想到這只不過是五到七分鐘的車程，還是會心有不甘啊～里諾的交通還算方便，到購物中心等地點的公車很多，不過搭乘的族群會較偏中低收入族群以及少少的學生們，除非尖峰時間，否則還是要小心安全；另外里諾也有 FLIXBUS、GRAYHOUND 站點，可以乘客運前往其他州與城市。只要不碰到臨時的氣候狀況，應該大致值得信賴。如果要前往美國，真的非常推薦先擁有汽車駕照並換好國際駕照再去喔！此外每次外出旅行，我普遍會評估票價與時間，再決定是購買飛機或是客運又或是火車票作為交通方式，如果打算趁交換期間大致遊遍西岸，我覺得里諾是舊金山州立大學以外第二好的根據地！

關於生活支出，交換的五個月期間，我大致維持著每個月 1500-2000 美元的支出（折合台幣 45000-60000），其中包含每個月的伙食費、旅行支出、額外購物，以及房租和交通費。大致來講，加上交換前考試、疫苗、簽證、機票等等的費用，總計約三十萬左右。個人認為還算勤儉持家的表現。

四、照片（如有，請提供）



學餐兼學生中心



里諾的標誌拱門



校園一隅



自己帶便當



與朋友們出遊到優勝美地的合照



與房東和朋友們出遊



旅行時的 San Diego 海邊



我們學校的吉祥物：狼

- 五、影音電子檔（如有，請提供）
- 六、其他