

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：2020.02.01

中文姓名：柳妤璇	<u>108</u> 年度學海飛颺 <u> </u> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級：教育心理與輔導學系	
研修國家：美國	
研修校名：天普大學	
研修學院：Global program	
研修科系：	
研修期間： 108 年 8 月 ~ 108 年 12 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Weight Training I	Bill Winston	2	Fall
Introduction to Counseling psychology	Anthony Sica	3	Fall
Philadelphia Dance Experience	Christina Eltvedt	3	Fall
Personal Branding	David Thompson	3	Fall
Zumba from Around the world	Erika Landry	2	Fall

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

(1) 學術方面：在美國上課跟在台灣有很多的不同，首先，他們的課堂很重視「師生互動」，教授很常問學生的想法，而學生們也都很積極舉手回答，不管他們的答案正確與否，他們都很願意分享自己的想法，我覺得這是亞洲學生最需要學習的地方，教授也會針對學生的回答進行追問或是延伸討論，這也代表學生需要在上課之前先閱讀過課本和課外資料，因此每一堂課都要花上一定的時間準備。不僅如此，課堂上也会有很多小組討論，有很多機會讓學生交換彼此的意見，而且美國本身就非常的多元，每個人的種族、文化、生活背景都不同，所以討論起來也很有意思，我覺得這跟在台灣上課有很大的不同。

(2) 校園生活：美國的校園生活非常的豐富，有各式各樣的活動，例如：Bingo Night National Coming Out Week，活動中會有很多免費食物和小文具可以拿，然後學校也會用筆試駕更低的價格帶我們出去玩，Global program 也會舉辦活動讓交換生和國際生友更多的機會探索美國，當中我最喜歡的一個活動就是感恩節大餐的家庭媒合，感恩節是每個一個非常重要的活動，因此有機會跟美國當地家庭一起過感恩節，真的是一個很棒的文化體驗。當然還有一些附近城市的小出遊，都可以讓你更認識美國，而且也可以認識到一些新朋友。

我也想要提一下「社團」，很多人說課業、愛情、社團是大學的必修課，美國的學校社團真的非常非常地多，在一學期剛開始的時候就會有社團博覽會，各式各樣的社團都有，他們也都非常歡迎你的加入，即使只有一學期，我還是非常推薦大家參加社團，我覺得社團是一個非常容易交到朋友的地方，因為大家興趣相同，所以相對地也比較有話聊。我個人是選擇了「肚皮舞社」是一個我在台灣完全沒有接觸過的舞種，但是在社團中大家一起練習，一起準備表演，讓我學到很多，而且真的得到很棒很棒的經驗。

(3) 學校資源：一定要提到的是學校的資源，美國學校的資源真的很棒，像是天普大學有 student success center 幫助學生學習，交換生的話可以跟 conversation partner 練習英語口說，他們也會教你一些俚語或是報告用語，讓你更有效率地學習，然後也設有 writing center 可以幫你檢查作業中的單字和文法錯誤，也會教你一些寫文章的架構，我覺得這兩項資源真的很實用，我幾乎天天都去報到。不僅如此，一些特定的課程，例如：基礎化學、普通心理學等，中心有讀書小組可以幫你做段考前的複習，在學習上，只要你有心學校就有很多資源可以幫你。

另外，我也很常去學校的 career center，因為我修了一堂課需要寫履歷表、自薦信和完成 LinkedIn 上的個人資料，所以我常常會去請教 career coach，因為美國的格式跟台灣很不同，而且每一個系所的履歷格式也都不一樣，在職業中心就會有一些書和模板給你參考，也可以免費照大頭照，這些資源真的都很棒，如果有機會一定要好好利用。

- (4) 開銷概算：美國的物價非常的高，基本上消費都是台灣的三倍，房租更是倍三倍以上。為了節省開銷，我會自己煮飯來吃，這樣可以省下很多錢，畢竟我們現在還沒有賺錢，面對這麼大的開銷經濟壓力真的會蠻大的，但又不能讓經濟壓力影響到整個交換期間的生活品質，所以就要從小地方開始省錢才行。另外，學校好像也可以申請打工，不過因為只有一學期，所以考量之下，我還是決定多花點時間在體驗美國的生活上。
- (5) 旅行方面：交換生活一定不可以缺少的就是旅行了，都到這麼遠的地方一趟，一定要多看看他的不同城市，雖然都在美國，但是不同城市之間都會有不同的風情，我覺得在美國旅行雖然很貴，但是因為我們從小就有學過一些美國的歷史和地理，例如：南北戰爭、民權運動等，所以當你逛起博物館的時候就會特別有感受，像是我到底特律的福特博物館，就看到林肯總統被暗殺時所坐的椅子，再聽導覽員的講解，我就了解美國人如何看待林肯總統，和如何看待這一個歷史事件，因此我覺得非常地有趣，以前那些東西都在課本上，但現在就在你眼前，真的會非常的激動。

四、照片 (如有, 請提供)