

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：2022/1/19

中文姓名：江季紘	110-1 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級： 人發系大五	
研修國家： 美國	
研修校名： University of Nevada Reno	
研修學院： Agriculture	
研修科系： nutrition	
研修期間：110 年8 月 ~ 110 年 1 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
ENG112A English listening and speaking	Amy Metcalf	3	Fall
ENG112C English reading and writing	Amy Metcalf	3	Fall
NUTR271 Introduction to Dietetics	Jolyn Wirshing	1	Fall
NUTR325 Food and culture	Maureen Molini	3	Fall
MKT210 Marketing principles	Thomas Burnham	3	fall

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

學校及環境：



學校位於 Reno 這個城市，在加州旁邊，距離舊金山只要開車四個小時，算是很近。Reno 是一個要大不大要小不小的城市，但是生活機能比起台北一定是天差地遠的，然後這邊的亞洲人非常之少，台灣也是，我去的時候大概就 5-10 個左右台灣人，加上交換學生又只有師大的，所以我

覺得是一個很好可以練習英文的地方，因為沒有人可以跟你說中文，只能強迫自己去跟其他國家的交換學生或是美國人說話。



至於學校，不算太大，基本上走路都可以到，只是有時候可能要走一段時間就是了，然後學校的設備都還不錯，我最喜歡的是學校的健身房，有四層樓，還有室內操場跟籃球場，如果喜歡運動的人一定會迷上健身房的，而且是包含在學費裡面，所以很推薦大家一定要好好利用，給大家看看學校的體育館。

天氣的部分，夏天很熱冬天很冷，夏天有時候會到 40 度左右，但是因為很乾燥，所以不會濕濕黏黏的，其實還蠻舒服的，我還蠻喜歡 Reno 的天氣，因為不會下

雨，我去了一個學期，下雨的次數絕對不到五次，至於冬天的部分我沒有體驗太多，不過基本上應該就都是零下，會一直下雪，但是也不用擔心衣服會帶不夠，我覺得衣服可以都到美國在買就好了，因為真的很便宜！自己就有點後悔帶了太多衣服來。

交通：

基本上沒車很難去其他地方，那邊的公車系統超級爛，會等一等直接消失，所以如果有約時間的事，絕對不要嘗試搭公車，但是學校離 downtown 還算是近，走路 20 分鐘左右，有空可以去探索探索，然後晚上學校會提供 escort 載學生回家，有點像是 uber，憑學生證完全免費，有需要的話可以好好利用。

生活：

Reno 基本上是一個非常無聊的地方，如果要在市區內玩真的沒什麼好玩的，不過附近有 Lake Tahoe (圖片是去爬山的照片)，跟一些很好玩的小城市，Sacramento 也只要開車兩個小時，論地理位置來說還算不錯，夏天可以玩很



多水上活動，冬天滑雪也超方便～至於校園生活的部分，一定要去 Follow 學校的各種社群，因為他們會有數不完的活動，通常也都會有晚餐可以拿，很無聊的人一定要多多參加，很多活動都還蠻讚的，至於朋友的部分，我的朋友大多數都是交換學生，當然也有參加國外

的派對或是課堂上認識當地人，但是想要真的認識美國的學生跟他們一起出去玩融入他們的生活其實是有難度的，不過也是看個人造化！



另外還有也非常推薦大家有空要去多看看他們的運動比賽，我覺的 Reno 運動的比賽的還蠻好的，我自己看了好多場的美式足球跟籃球，每次去都覺得很熱血，大家一定要去看看美國人對於運動有多瘋狂。(圖片是去看美式足球的時候拍的！)

開銷方面：

基本上這邊一餐都是十塊美金上下，如果要每餐都吃外面一定超級貴，所以我大部分都是選擇自己煮，不過學校宿舍基本上都沒有廚房可以煮飯。所以住宿的部分我是跟類似 host family 一起住，我的房東是 Mike 跟 Angel(之前師大的交換生學姊)，一個月是 600 美，有自己獨立的房間但是必須共用廚房及衛浴，不過整體來說我還是覺得非常划算。加上家裡離學校只有一條馬路而已，所以每天都可以睡飽飽再去上學，晚上也常常可以運動到比較晚都不會有問題。最後加上出去旅遊的錢，我總共去了六七個城市，整趟下來的花費含出國前體檢費用等等的大約是 45 萬台幣。

學業方面：

因為我自己英文不是很好，所以剛去上課的時候確實遇到了很多的問題，常

常會聽不懂老師在說什麼，或是同學在討論什麼，甚至到學期結束的時候其實還是常常會有很多問題，不知道上課在講什麼，不過因為美國的課大部分都會有講義之類的，不用太擔心，但如果真的想要把老師上課的東西用懂，其實是需要花很多的時間去預習複習之類的。不過如果對成績沒有太大的要求，只要上課都到，好好寫作業等等應該不會有太大的問題，另外我覺得美國的課程方式跟台灣很不一樣，從上課的時間就有很多的差異了，在師大我們三學分的課通常都是一次三小時連在一起，不過這邊會變成一次一小時，然後一個禮拜上三次這樣，剛開始會很不習慣，而且作業量的部分通常都非常多，每天都會有的那種，所以常常會覺得自己每天都在做作業，而且幾乎每科都有，所以如果能把作業認真做完，扎實學習，確實會花上不少時間，如果不想被當，又想好好體驗美國生活，一定要做好確實的時間規劃，不然常常會很匆忙。然後這邊的學生跟台灣的大學生很不一樣，大家都非常喜歡發言，勇於表達自己的想法！

語言部分：

就如上面說，因為我的英文其實不太好，再去美國之前，幾乎沒跟別人說過英文，所以一開始對我真的是一個很大的挑戰，剛到的一段時間，超級抗拒跟別人說話，甚至點餐也是，完全不知道店員在說什麼，加上生活經驗不足，很多很搞笑很尷尬的時候，不過習慣了之後加上很多事情有經驗，就會比較沒那麼恐怖了，後來因為會跟交換學生互相認識，開始慢慢比較敢講英文，也對自己的英文

比較有自信，一段時間後就會發現英文似乎默默地進步了，到我離開前，大致上已經可以跟美國人聊天了，大概 8 成都沒有太大的問題，只要不要討論太艱深的話題就好 X D 希望可以鼓勵到英文跟我一樣比較不好又想來交換的同學，一開始一定很恐怖很痛苦，但是也沒有那麼可怕，來了打開心胸不要害怕挫折，就會慢慢適應了。

結論：

這次的交換雖然只有短短半年不到，但從來沒有自己一個人生活過的我，第一次就是去到一個離家那麼遠的地方，對我來說真的是個很大的挑戰，但也是一個很棒的經驗，覺得一趟回來之後自己確實成長了不少，變得更獨立、更有自信、敢為自己爭取想要的東西。除此之外語言也有很大的進步，從一個完全不會說英文的人，變成可以跟美國人好好的聊天，無疑對自己都是很大的肯定。最後我覺得如果沒有太多的想法的話，非常建議來 Reno，雖然不像大城市那麼的繁華，但是相較起來也就安全了許多，基本上該有的都有，花費比起其他城市也不算太貴，這邊的人也都非常的友善，雖然亞洲臉孔不太多，但如果自己願意敞開心胸，一定可以在這邊獲得很美好的交換生活。

四、照片（如有，請提供）