

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

Fall 2022 內華達大學里諾校區 University of Nevada, Reno

英語 111 張心沛



一、學生資料：

填寫日期：12/20/2022

姓名：張心沛 Hsin-Pei Chang (111 學海飛颺)

師大就讀系級：英語 111

師大學號：40721117L

修習國家：美國

修習校名：內華達大學里諾校區 (University of Nevada, Reno)

修習學院：Non-degree

修習科系：N/A

修習期間：2022 年 9~12 月 (Fall 2022)

二、修習課程 (所屬學期：Fall 2022)：

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數
Econ 110: Introduction to Economics	Christopher Wilbus	3
MKT 210: Marketing Principles	Thomas Burnham	3
ENG 100I: Composition Intensive	Adam Padgett	3
ENG 110L: Composition Intensive Lab	Karen Herschbach	1
ENG 105L: Critical Reading Lab	Vickie Barrios	1
DAN 138: Modern Dance Beginning	Cari Cunningham	1

三、心得：（如學術方面、生活方面、開銷概算等）

首先，我真的非常感謝師大有這麼棒的姐妹校，讓我有這個機會來里諾，也很感謝先前的學長姐提供的資訊和心得，讓我這趟旅程能夠這麼順利。在這裡的每一天都有很多新奇又不同的體驗，心情總是很興奮，同時也能感受到平靜又自在的快樂。

所有的經歷都太特別了，實在不知道該從何說起，先來聊聊這裡友善的人們好了！我選擇里諾最大的原因是：這裡有一群超級棒、超級熱心的 international group，這些人以服務國際生為宗旨，他們希望帶給國際學生們最道地的美國生活，也希望能夠提供家的溫暖。這個團體的核心是一對基督徒老夫婦 Kris and David，他們是國際學生們的專屬司機，接學生們往返機場、上學、以及去 Walmart 採購生活必需品和食物等等，里諾是美西的小城鎮，幅員遼闊，點和點之間都有些距離，但是因為有 Kris and David，提供沒有車的國際學生們便利的交通。此外，每週日晚上都會舉辦 Sunday Dinner，可以免費吃到 David 大廚做的超美味料理！參加這個餐會的人包括當地居民、國際學生、美國學生，動輒就有 3、40 人，有時甚至多達 6、70 人，是交朋友、練習英文和社交能力的好機會！





不管你有什么需求，譬如生病了需要看醫生、感冒了想喝熱湯、需要買便宜的二手冰箱、筆電壞了要維修、甚至出去玩困在異地回不來，只要你願意提出來，永遠都有一群人隨時 stand by，和你一起解決各種你遇到的鳥事，

他們是我在異國的依靠，很溫暖、很可信的依靠。

Kris 和 David 也是我的 host family，家裡總共有 5 位來自世界各地的女孩，我們有自己的房間，可以讓我們安靜唸書或獨處，但是也不用怕無聊或孤單，因為走出去就是親愛的外國家人們，我們常常一起吃飯、一起烘培、一起看電視、一起聊天！因為天天相處的關係，和轟爸轟媽以及女孩們很親，雖然身處異地，卻有很深的歸屬感。



學校的部分，我每天都是早八早九，也養成了 11、12 點就睡覺的習慣（我在這裡身體超健康，我帶來的備藥都沒用到！）雖然 David 很樂意接送我們上下學，但我很喜歡走路然後聽音樂，所以很享受這 2、30 分鐘的散步。這裡空氣很好，景色也很遼闊，我每天有一種：「哇！人生怎麼這麼美好」的感覺！



我選的課幾乎跟我的主修沒關係，因為我想在畢業前嘗試不同的領域，所以選了經濟學、行銷和現代舞，這三門課我都非常推薦，它們都是基礎課程，因此對從來沒接觸過的我不會有太大的壓力和挑戰。我還另外選了一門寫作課，這個課比較特別，搭配另外兩門 labs（類似討論課，一個班只有 6 個同學，老師會帶領我們討論），這是開給美國學生的課，教他們如何成為「具備學術寫作能力的大學生」，跟開給國際學生的第二外語寫作不同，如果有興趣的要注意不要選錯～也很推薦給對英語教學有興趣的同學，可以觀察外國老師是怎麼教英文寫作的！：）

我想特別點出的是，美國課堂上，大家都非常踴躍參與，所以真的很鼓勵大家試著舉手說說自己的想法。舉手表達，不管說了什麼，都比坐在那邊用聽的還酷！我很喜歡美西的地



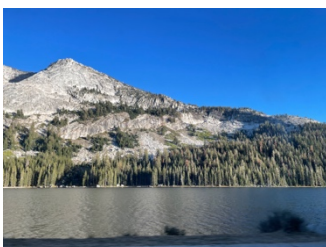
方是，人們都很友善，很支持，很鼓勵，我還記得我在現代舞課跳舞跳得不怎麼樣（我是超級初學者 + 舞癡），可是同學跟老師都會歡呼或擊掌，美國真的是一個很容易建立自信的地方！另外，西方學生很懂得主動學習，在這裡，學習很大的重點是自己的消化和吸收，課堂前

的閱讀、課後的小考和作業（幾乎每堂課都有），都是需要額外花心思和功夫；不過如果有任何不懂的地方，只要你提出，教授們都很樂意幫忙，像是我的經濟學教授總共跟我視訊了四五次，幫我解決學習遇到的困難。

日常開銷的部分，扣除旅行和來美國的機票，我大概花 20 幾萬。吃的部分我平常都是自己煮、自己帶便當，一週跟朋友出去吃飯一兩次，Walmart 和Winco 都可以買到生鮮和食材，真的是省錢最佳好夥伴。禦寒衣物的話我帶一件長版羽絨衣和幾件發熱衣，還有毛帽、手套跟圍巾（如果是秋季班來的，雪靴不是很必要，防水鞋跟長襪就足夠了），如果想在Reno 買衣服，附近的 Legend Outlet、TJ Maxx、Burlington Coat Factory 都很划算，或可以去二手衣服店（Thrift）找找，也不要錯過黑五撿便宜的好機會！只是 Reno 天氣乾燥，我剛來的時候鼻子眼睛都很不習慣，皮膚也常脫屑，不過 Walmart 都可以買到便宜的乳液、護唇膏、凡士林和人工淚液，基本上不用太擔心。



旅行的部分，我主要待在西部玩，學期中去了很漂亮的太浩湖、優勝美地國家公園、舊金山、加州首府沙加緬度，也跑了加州的果園好幾趟（里諾離加州很近）。學期結束後要去洛杉磯跟西雅圖，旅行部分預估的開銷大概是 7、8 萬，推薦兩個 app，一個是記帳的 Pennyworth，另一個是和朋友分錢的 Tricount（和一群朋友去旅行，誰先出後出都一目了然，完全不用靠人腦或計算機）。



秋季班來里諾是很棒的選擇，因為可以體驗到道地的萬聖節、感恩節和聖誕節！而且也能夠有機會看到明顯的季節轉變，8月中剛到時，天氣很熱，不過因為是乾燥氣候，沒有台北的夏天這麼不舒服，而且夏天的天空很藍，看了心情很舒暢！到了9月中，校園的翠綠會慢慢參雜著一些秋天的紅與黃，天氣也慢慢轉涼；再到10月，會發現整棵樹是紅色的，真的美得很不可思議，家家戶戶開始擺出了南瓜和秋天的裝飾；11月，葉子開始凋零，也讓我意識到時間流過的痕跡，風也更冷了，偶爾會下雪，非常漂亮；12月是銀白的世界，也是聖誕的季節，早晚氣溫幾乎都是零下，雖然天氣很冷，景色一片白，但大雪總是讓人很興奮！



里諾從一個對我來說是完全陌生的小城市，變成我人生中最重大的意義。在這裡，我遇到好多真摯的情誼、好多新奇的體驗，我學會了怎麼樣自信、怎麼樣大方，怎麼欣賞和怎麼付出和感激。如果選擇能夠被評分，選擇來里諾絕對是我做過最棒的一百一十分決定！：）

四、照片（如有，請提供）



▲平時自己帶便當，
在校園找個地方吃飽
然後找空堂唸書



▲烘焙日常：
香蕉麵包



▲去朋友家的農場體驗騎
馬，他們家是自給自足，吃
自己養的雞跟蛋、吃自己種
的蔬菜水果，超酷的！



▲陽光加州的橘子園



▲秋天是南瓜的季節



▲大家都很熱衷萬聖節，
被這個路人嚇到！



▲學校籃球比賽



▲萬聖節去鬼屋自己