

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

一、學生資料

填寫日期：2022/12/20

中文姓名：黃榆心	<u>111</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五年級	
研修國家：美國	
研修校名：內華達大學里諾校區(University of Nevada Reno)	
研修學院：Science	
研修科系：Psychology	
研修期間： 111 年 8 月 ~ 111 年 12 月	

二、修習課程

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
First Year French I	Miriella Melara	4	Fall
Psychology of Aging	Jane Fisher	3	Fall
Principles of Educational Psychology Secondary	Patrick Bell	3	Fall
Introduction to Theatre	Sandra Neace	3	Fall

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

首先，感謝師大給我這個機會到內華達大學里諾校區交換。在這份心得報告中，我將主要分享我在這所大學的修課經驗，以及一些生活經驗。

(一) 修課經驗

這學期我選擇了三門實體課程及一門線上課程。這裡的實體課程幾乎都會將上課時數分散在一週當中的幾天，像是週一、週三、週五，或是週二及週四，因此我每天都有課程。實體課程中，我所選的課幾乎都是 lecture，像是心理系和劇場系的課都是大班制的 lecture，而法文課則主要是 lecture 並穿插較多課堂活動。

我特別喜歡 Miriella Melara 教授開的法文課，它帶給我和過去非常不一樣的課程體驗。老師在第一門課就試著用法文引導學生學習問候語句，在學期中也會非常頻繁的點學生的名字回答問題，有時安排和同學互動的練習，雖然一開始我對這樣的上課方式感到有點驚訝，並對於隨機點名問答感到緊張，但我覺得沉浸在法文的環境中並不斷練習說出先前學過的內容讓我更能整合所學並訓練反應能力和口說。在課堂中我能感覺到老師給予學生的支持和鼓勵，不需要擔心說錯、說不標準或是回答不出來，這讓我能放心的在課堂中練習並表達自己，這對我而言是很珍貴的經驗！

另外，我的線上課是教育心理學，這堂課採用非同步遠距教學，學生不需要在指定時間上線進入課程，然而老師也並非錄製教學影片，而是透過每週進度安排的方式，讓學生自行閱讀課本外加老師提供的補充文字說明，讓學生自主學習，再配合規定的作業、小考及討論區參與來進行。不知道是不是線上課的關係，我覺得這門課的作業量特別大。

我覺得美國的課程模式跟我在臺灣的經驗很不一樣，這裡的課程通常不會把期中、期末考和報告當成唯一或主要的評分項目，更多時候教授會給學生許多小考和作業分散在學期當中，感覺像是更積極的在督促學生跟上進度，同時也讓學生在考試之外有其他的把握分數的機會。在我的經驗中，這樣的制度讓我在中期末考其間比較不會感到太大的壓力，不過我覺得自己花了比較多時間在課業方面，儘管我的學分比平常在師大選的還要少。

(二) 生活經驗

首先，住宿方面由於先前申請的寄宿家庭已經額滿，我選擇了學校宿舍。學校分配給我的是 Nye Hall 的雙人雅房，雖然在申請宿舍的時會填志願表單，但最後也有可能因為名額有限而被分到不在自己志願上的宿舍。儘管 Nye Hall 不

是我的第一志願，而且應該是學校最古老的宿舍，我覺得它的優點是地理位置非常方便，不論是到學生餐廳還是到學校都很近，此外，它雖然是最古老的宿舍，內部也有經過整修，並不會感到老舊，我自己住下來是覺得還可以。只是這裡跟臺灣不太一樣的是，住在學校宿舍並不一定會比在校外租屋還要便宜。關於 Nye Hall，據說這也是凝聚感最強的一棟宿舍，我發現宿委經常舉辦活動和樓層會議，這些都是認識其他學生和體驗宿舍生活的好機會。

另外，據說所有宿舍當中只有一棟是有廚房的，因此一些住在宿舍的學生都會選擇學校的餐食方案(meal plan)到學生餐廳用餐，而我也是其中之一。雖然平均下來的價格可能會比自己開伙的開銷還要高一些，但好處是不需要煩惱三餐，且可能相較於外食能夠吃得更健康。至於食物的好吃與否則是見仁見智，我認識的朋友對學生餐廳的評價有好有壞。

由於秋季班剛好遇到新生入學的學期，因此在開學前後學校有陸續舉辦一些活動讓學生參加，像是新生訓練、校園導覽、社團博覽會和迎新演唱會等等。除了這些活動之外，我也報名參加了國際生社團以及熱舞社，前者每個月會有一次例會，而後者則是每週有兩到三個工作坊可以參加，因此我平均每週會去一次舞社。我覺得除了課堂之外，社團也是認識朋友和體驗文化差異的好地方，很推薦交換生參加自己感興趣的社團展開更多的體驗！

在交通的部分，市區的公共運輸只有巴士，若沒有汽車會比較不方便一點，但是很感謝另一個台灣交換生寄宿家庭的 home 爸和 home 媽，他們非常樂意載我們去超市或其他地方，此外也有一些在當地認識的朋友有車能夠帶我出去，結交有車的朋友或許會讓你的生活有不一樣的可能。

(三) 總結

由於篇幅有限，且我想一些相關的經驗和流程也已經有許多學長姐分享，因此我將不在這裡贅述。最後，我想和對交換有興趣的同學分享，出國交換對我而言是很寶貴且有所成長的一段奇幻旅程，在這段期間可能會有許多意想不到的思考過程和自我認識，也有機會結交到跨越國界的珍貴友誼，在異國文化和人際互動的碰撞中，我們將能對世界、對他人，也對自己有更廣闊的了解和眼界。

四、照片（如有，請提供）