

國立彰化師範大學

學生海外研修心得報告

彰化師大就讀系所、年級	財金四
中文姓名	胡○
研修國家	美國
研修學校	108-1 加州州立大學弗雷斯諾分校 108-2 加州州立大學沙加緬度分校

心得內容：

我從大一開始就計劃畢業後去美國讀研究所，所以也希望在大學就能有機會去美國學校交換。幸運的是，我在大三就修完了畢業所需要的學分，也爭取到了大四去美國交換的機會。

我去交換的第一所大學是加州州立大學弗雷斯諾分校，這所大學是加利福尼亞州立大學系統內、位於美國加利福尼亞州弗雷斯諾的一所公立大學，成立於 1911 年。弗雷斯諾分校比較有特色的專業是釀酒專業，學校有自己的葡萄園和釀酒廠，其圖書館為加州州立大學系統中 23 所分校裏的第三大圖書館。



學校的宿舍區也非常大，有不同的房型可以選擇。食堂也在宿舍樓附近，以自助的形式供應。



我這學期修了四門課分別是：數據分析，貧困國家經濟發展，國際經濟學和初創業介紹。其中對我來說比較有挑戰的是數據分析，因為需要用到專業軟件來進行統計和分析，並且涉及較多專業詞匯，初學時比較困難。在美國的第一學期，各方面壓力

都相對大一些。最大的問題就是語言不通，很多時候聽不懂別人在說什麼，自己也不知道怎麼表達，所以經常不敢和別人交流。克服語言上的問題之後很多問題也都迎刃而解。其次是飲食習慣的差異，在學校一般以在食堂吃飯為主，時間久了就會比較懷念中餐。交通方面如果自己沒有車會比較不方便，公交每一班相隔時間比較長，打車費用也比較貴。

學校國際處會經常組織一些國際生的活動，例如在 9 月份國際處就組織大家去優勝美地國家公園遊玩，不僅能夠領略完全不同的風景，還有機會認識來自各個國家的同學。



除了國際處，學生會也會在學期初始時舉辦歡迎會，在中秋節、新年等節日舉辦活動。



在課余時間或假期，也可以和朋友駕車出去玩，在弗雷斯諾周邊也有比較有名的景點，比如蒙特雷的海灘和水族館。



第二學期我來到了加州州立大學沙加緬度分校，該校是一所位於美國加州首府沙加緬度的公立大學，也屬於加利福尼亞州立大學系統。薩克拉門托作為加州首府，比弗雷斯諾要繁華壹些。我這學期修的課程有微觀經濟理論、歐洲經濟史、金融體系和市場和多國商業金融。和弗雷斯諾分校的教學方式相比，比較不同的是薩克拉門托分校的教授以口授為主，很少使用課件和板書，所以在聽課方面會比較有挑戰。比較遺憾的是這學期受到新冠疫情的影響，後半階段都改成了網課，和老師與同學的接觸都比較少。

新年的時候，學生會也為所有華人學生舉辦了慶祝活動，並準備了中餐，同時也邀請了美國同學壹起參加。



這學期比較特殊的就是後半學期課程都改成了網課，平時也幾乎不會出門，所以也少了很多機會去了解這個城市。

在美國最難忘的一次經歷應該是獨自搭乘火車北上，從弗雷斯諾到奧爾巴尼，往返歷時四十幾個小時。一個人研究美國火車路線圖，一個人買票上車，一路上看到了不同的風景，認識了不同的人，也看到了美國更多不同的角落。一個人的旅途總是可以看到更多，我再一次感受到了西方完全不同的人文，不同的建築，不同的風景，我也再一次感嘆於美國的民風之自由，規則之嚴格，貧富差距之大。相信這一次旅程將是我永生難忘的。



總的來說，在美國一年的交換經歷使我收穫了很多。首先，在語言方面，因為平

時和老師同學都主要靠英文交流，所以聽力能力和口語能力都有比較大的提高。其次在專業知識方面，修習了很多本來沒有機會學習的課程，體驗了不同的教學模式，也積累了很多實踐方面的經驗。然後在性格方面，在開朗熱情的美國同學的影響下，我也更加願意去展示自己，也不會像以前一樣羞於表達。而這一年帶給我最大的變化是心理上的成熟以及抗壓能力的增加。初到美國時在語言環境完全陌生的情況下，面對截然不同的西方文化，再加上學業的壓力，只有通過不斷調整自己才能迅速適應。第二學期又受到疫情影響，大部分時間都是一個人呆在宿舍，飲食也受到影響，同時還要擔心能否順利回國，這時候更加需要調節心態，兼顧學業和健康。經過這一年的過渡我也對美國大學的學習生活有了一定了解，之後再到美國讀研究所時就能快速進入狀態，事半功倍。

對以後想去美國學校交換的學弟妹，結合我自己的經歷，也有一些建議。首先，如果交換時間比較長，而且條件允許的話，還是要提前考好駕照，到美國後租車或者買車，這樣出行會比較方便。一般超市或餐廳都離學校比較遠，而且晚上開車相對比較安全。其次就是在學校要敢於表現自己，多和別人交流，如果因為害羞或者怕出錯而不敢開口，出去辦事也都需要學長姐協助的話，英文水平會提高的非常慢。還有就是如果課余時間有機會，可以多和同學出去走走看看，體會壹些完全不同的人文和風景，這是一個增長見識的好機會。最後就是如果不想因為交換導致延畢的話，提前計劃好學分和畢業門檻的完成情況，這樣交換的時候壓力也不會太大。

總之，我覺得出國交換可以帶給一個人很多，也可以改變一個人很多，這將會是一個很好的接觸和了解外面的世界的機會，也會對自己未來的人生規劃帶來很多影響。