

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

※本表於返國後2週內填妥，上傳PDF檔至教育部學海系列網站 <https://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/student>，並將WORD及PDF檔寄至本處承辦人信箱 fangyu@cc.ncuc.edu.tw (版權為本校所有)。
※撰寫注意事項：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；1,000字以內中文/英文心得報告，附加4張照片以上(內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵)。

一、學生資料填寫日期：4/3.2020

中文姓名：王○雅	_108_年度學海飛颺 _年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：公共事務與公民教育學系公共事務組 三年級	
研修國家：美國	
研修學校：Austin Peay State University	
國外研修成績：Fall Semester:GPA3.78	
短片時間及標題：(短片不一定要繳交，若有以3分鐘為原則，並附上影片連結) Austin Peay State University Video 2:29 https://www.youtube.com/watch?v=9bYigt393Y	

二、緣起

當今第二語言對學生是非常重要的，我認為想要學好外語就必須到母語為你所想要學習的國家待個半年起跳。在大一時，就有在關注國際處發布的訊息，希望在大三時能去一趟國外體驗不同的教育環境，而我較有興趣的語言是英語，所以就鎖定英語系的國家。我對美國的基本知識較足，從小也一直接觸美式文化，也曾經幻想著能在美國電影場景一樣的校園裡讀書。考量經濟狀況後，選擇了有公費的美國姊妹校-APSU 交換兩學期。

三、研修學校簡介

Austin Peay State University 位於美國中南部的田納西州裡的 Clarksville 小鎮，非常靠近 Kentucky State. 成立於 1927 年，以當時的州長 Austin Peay 為名。學生人數在 2019 年的統計已超過 11000 名。學校的主打顏色是紅與白，由六個學院、一個分校(位於 Campbell 軍營裡)組成，六學院分別為：藝術與文學學院、行為與健康科學學院、商學院、教育學院、研究生學院、以及理工數學院。交換生在學期一開始需繳餐費，而餐費依不同方案價錢也有所不同，繳完餐費後即可以學生卡吃飯。用餐地點主要集中在學生中心，有美食中心與自助餐，書店旁有 Sub Way, 圖書館裡有 Starbucks. 休閒運動場所則是有 Foy Center 健身館，裡面有攀岩場、各類健身器材、籃球場、壁球場、瑜珈室，二樓則可打桌球、慢跑等。健身館外有沙灘排球場、游泳池，夏天開放，冬天關閉至五月。交換生沿規定須在校住宿，費用

依不同宿舍而不同，有單人房、雙人房及四人房。

Clarksville 這城鎮是田納西州第四大城，從學校走 10 分鐘即可至市中心。市中心非常小，但裡頭有銀行，可至市中心開戶，服飾店、酒吧及餐廳等。當然，在美國沒有車就等於沒有腳，如欲採買日常生活用品，須開車或搭乘公車至超市。而搭乘公車只需憑學生證及公車車證即可免費搭乘。

在國外交換少不了的就是去旅遊，而最佳的選擇即是搭機。學校到 Nashville 機場開車需 1 小時，學生也可搭乘 Uber 或 Gray Hound Bus 至 Nashville 機場，亦或是請別人開車載。



學校主建築



宿舍望出去之景色



健身中心



校園雪景



學餐自助餐



雙人房宿舍

四、國外研修之課程學習（課內）

我在 Austin Peay 上學期修 14 學分，下學期修 13 學分(至少須修 12 學分)。所修習課程並不是我的專業領域，我會選擇那些課程是因為 1.有興趣，僅兩學期的寶貴時間在國外學習當然要竭盡所能學習自己有興趣的課程。2.當作複習，德文、國際政治、管樂課我皆在大學、國中分別接觸過，而因為我在彰師大還沒上過的主修在 Austin Peay 沒有開課所以就沒有修主修，轉而學習其他課程。因語言不同問題，在學習上會比一般美國人來得吃力，通常課程作業會有 Essay 要交，並要求 APA 格式，或者每周都有閱讀筆記或線上測驗需繳交。音樂課相對其他課程比較輕鬆，沒有考試只有音樂會，但都需要自主練習。

美國的教育模式與台灣非常不同，Austin Peay 的課程通常採小班制，學生有課程問題會主動舉手提問或是下課問教授，上下課都非常準時。美國大學是沒有規定中午是休息吃飯時間，也就是午飯時間還是有排課的，因此在選課時可以多加注意自己排課的時間。通常如果是 3 學分的課，美國學校會分成一個禮拜 3 堂課各 1 小時，與台灣課程模式(3 學分一個禮拜 1 堂 3 小時)會有所差異。Austin Peay 的學生大部分都非常熱於助人，因此如果遇到課程問題，可以立即問同學，他們會很樂意幫助交換生，另外也可寄信至教授的信箱問問題。

課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	Freshmen Seminar	Chandler, Marissa	1	Fall
2	White Collar Crime	Beavers, Gerald	3	Fall
3	Elementary German I	Puszkas, Norbert	4	Fall
4	American National Government	Baron, Kevin	3	Fall
5	International Politics	Phillips, John	3	Fall

6	Intro to Popular Culture	Hale, Matthew	3	Spring
7	Wind Ensemble	Wolyneec, Gregory	1	Spring
8	Saxophone Ensemble	Eason, Robert	1	Spring
9	Popular World Music	Perkins, Addison	3	Spring
10	Weight Training	John Baker	1	Spring
11	Intro to To-Shin-Do: Ninja Def	Robertson, Dax	1	Spring
12	Statistical Methods	Sen, Sumen	3	Spring

(請依實際修課情形自行增加列數)



與德文教授合影



與美國政府教授合影



與國際政治教授合影



與白領犯罪教授合影

五、國外研修之生活學習（課外）

在國外，一定要自己找樂子玩，也必須學習獨立，並在安排事情、解決問題及失敗中成長。美國非常重視休閒娛樂，在課外的生活也是學習的一部分。Austin Peay 國際處會舉辦諸多活動讓交換生參加，例如：至 Nashville 觀光、觀看冰棍球、國際之夜、製作南瓜燈、溜冰等。如果有參加 Host Family Program，接待家庭會邀請你去他們家吃飯、分享事情。學校也會舉辦大大小小的活動，例如：社團博覽會、隨意拿免費 T-Shirt 或食物、籃球排球橄欖球比賽、Mudbowl 活動、餐桌禮儀課、慶祝中國新年等。

此外，自己安排的生活娛樂也是非常重要。與當地人或其他交換生社交是必要的，周末時通常都會有派對，可在派對上認識許多朋友。自行規劃旅遊行程也是我的課外學習，至回國前，平均每個月都會搭飛機出去玩，旅行也會遇到許多問題，學習到問題解決的能力。運動健身上，學習攀岩、規律健身。因 Austin Peay 有提供設施非常充足的攀岩場與健身房，能利用課餘時間學習如何攀岩與上健身房保持正常體態。也可至學校休閒娛樂的網頁報名許多野外活動，如泛舟、爬山、探洞等。我在下學期有考取美國的學習駕照，即筆試通過後即能在有正式駕照之有資格者的陪同下駕駛車輛，學習在國外開車。



Mudbowl Game



萬聖節變裝派對



校際橄欖球賽



國際之夜



冰棍球賽



與接待家庭合影



參與薩克斯風演奏



交換生生日派對

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 了解文化差異，如教育模式、生活型態、青少年娛樂活動。
2. 聽說讀寫有卓越的進步。因大量閱讀英文刊物、大量聽教授講課並使用英文會話。
3. 使自己更獨立，獨立處理、解決問題。
4. 在國外能更自由完成想要完成的夢想或旅行。
5. 結交來自不同國家的朋友。

6. 在學科領域使用英語學習，也學習其他台灣沒有提供的課。

六、感想與建議

雖然受到 COVID-19 的影響而提前 1 個多月結束在美交換的生活，有點遺憾未能完成所有想做的事，但至少已獲得這寶貴的交換回憶。因我易隨遇而安，並沒有甚麼不適應的問題，即早就習慣田納西的純樸生活。交換並不是出外踏青，而是一種新挑戰，更是一種責任。當然，面臨文化衝擊與語言障礙是無可避免的，本身不擅寫英文報告，很長一段時間為寫報告所苦，以及施著硬著頭皮、死不放棄的精神，上著欲修習完拿回彰師大抵學分的統計分析。在交換的日子裡，學會了獨立的重要性，以及解決問題的能力。在沒有父母老友의 陪伴下，被迫學著獨立完成任務；車子狠狠的拋錨在杳無人煙的沙漠地帶，突如其來的問題靠得是危機應變及英語能力去解決。

我很高興我能成功達陣許多目標，雖然多數目標也是到了美國才一一浮出。例如冬天到阿拉斯加不要命的玩、取得美國學習駕照(很可惜最後未取得正式駕照就返台了)、國家公園爬懸崖、成功上台演奏樂器等。我很喜歡美國以鼓勵為導向的風格，凡是想要完成的目標，別人都會鼓勵你去挑戰它、克服它，而不是受到許多身旁親友的阻擋而懸掛。

最後建議往後參加交換的學生多參加活動，參加活動能幫助你的人際關係，同時也能增進自己的英語能力。孤獨及思鄉是一定會遇到的，如何解決或降至最低就是一種挑戰，同時，交換生也是自己、學校、國家的形象，無形中背負著諸多責任，能替你承擔的也只有自己。

八、其他(例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔...等)

AUSTIN PEAY 的經驗談

食: 上學期間，通常是用學生證扣餐錢，申請階段(大概 5 月)就會讓你選擇餐費方案，女生的話建議 90 餐加 plus dollars(\$1,128USD)或全 plus dollars (\$1,066USD)。如果待半學期也是建議全 plus dollars.假日通常自助餐會開，學校附近的餐館有些可出示學生證打折。想要買食材回去煮的話，可搭 7 號公車(免費)去 walmart 買。學校附近也有中國餐館，如: harbor café、china king...如果想念台灣味，可以去肯塔基州的韓國超市或者學校附近的亞洲超市看看，但最大間的亞洲超市 K.S World Market 是在 Nashville.

衣: 長短袖都要帶，務必帶一件正式服裝。可準備防曬物品和冬天保暖物品，如毛帽、圍巾、手套。8 到 10 月天氣超級炎熱，(攝氏 38 度/華氏 100 度)大概跟台灣一樣熱，遮陽頂多帶一頂帽子，10 月過後天氣就會開始轉涼(攝氏 10-20 度)，11 月後氣溫會到攝氏-7 到 7 度之間，有機會下雪，通常下雪會在 12, 1 月。當然，你也可以到二手店買或是 Walmart, governor square mall 的 gross 挖寶又或者網購。教室及宿舍在冬季都會有暖氣。

住: 交換生是一定要住在宿舍的。通常交換生會先被安排在最新的宿舍 (Eriksson)，當然也是最貴的宿舍，一間兩人住。之後 9 月份可以申請換宿，學校也有提供單人房，再來最便宜但最老舊的就是 Meacham Apt. 一間分兩小房，每房兩人住，共四人同住一間。 Eriksson 的廚房及冰箱是公用的，有很高的機率東西會被吃。Meacham Apt.則是每間都會有廚房及冰箱。

行: 公車、Uber、Lyft、請有車的美國人載、在學校 app 發問可否共乘或自己租車。在美國，車就是雙腳，你沒車，哪都不能去。近距離: 只要出示公車證及學生證即可免費搭乘 Clarksville 的公車(Nashville 公車不適用) 長距離:到 Nashville 市中心或機場，可搭 uber(50-60 美)或 grey hound 巴士到 Nashville(15-25 美)，也可請當地有車的人載你，付油錢就行。若有國際駕照，可到學校附近租車。

育: 美式教育與亞洲教育差異非常大。準時上下課，同學通常遲到不超過 10 分鐘。上課同學都會提問，可以的話，也可以嘗試有問題就發問的習慣。如欲要請假或作業要遲交，須親自或寄信向教授說明原因。上課書籍的部分，建議可上 AMAZON 或 CHEGG 租上課用書，或去 STUDY MASTER(Meacham Apt.附近)買書，學校裡的書店都當學生是盤子，但語言類的書或是教授自己出的書，如果外面買不到那就只能在校園的書店買書。

樂: 派對、學校/國際處舉辦的活動、自己出去玩: 歐美派對文化很盛行, 但喝酒需到校外喝, 校園是禁止喝酒、抽菸的。國際處在開學前會有些活動, 開學後可到 peay link 看學校的活動, 通常會有免費食物或 t-shirt 可拿。也可參加 foy center 提供的付費旅遊。在秋季學期有很多連假, 可以趁假期出去玩, 通常交換生會去旅行的地方有: Atlanta、Chicago、東岸沿線城市(New York、Washington, DC、Philadelphia、Orlando、Miami)及西岸沿線城市(LA、San Francisco、Seattle)及大峽谷羚羊谷。學校附近也有些景點, 例如: Dunbar cave、long hunter、land between the lake)

其他: 電信、銀行帳戶、美金/旅行支票、網購、選課、接待家庭/生活費: 電信有 AT&T 及 T-mobile. 電信部份我是辦 atnt, 方案有 1G, 8G 及吃到飽, 可綁銀行帳戶扣錢(AUTO PAID), 綁約加稅後的價錢是分別是 35, 45, 不清楚。銀行帳戶我是用 US bank. 在學校就有兩個提款機(Terrace 餐館裡以及學生活動中心 MUC 出入口)。US bank 在學校附近有分行, 走路 15 分鐘就到了, 可到那邊開戶存錢, 以及旅支兌換美金(手續大約 2-3 禮拜)。美金/旅行支票的部分, 請 90% 的錢帶美金, 千萬不要帶一大堆旅支, 否則到 US BANK 換美金的手續很麻煩。就算超過海關規定的攜帶金額, 向海關申報就好。而交換期間缺不了網購, 最大的電商是 AMAZON 及 EBAY. AMAZON 可以申請 PRIME, 特色是有專屬的優惠, 貨物大概 3 天內就到貨, PRIME 免費期限只有 6 個月, 時間快要停掉, 否則會被扣錢。在去美國前就需先進行選課, 國際處會寄信教你如何選課, 可跨科系選課, 抵學分的部分就看自己的系認不認可, 可先讓系辦知道你要選哪些課, 抵學分是回國後填抵學分單加上系上開會討論可否抵學分。然後出發前, 國際處也會寄信詢問有無興趣參加接待家庭計畫(HOST FAMILY PROGRAM), 我推薦大家可以參加, 之後你的 HOST FAMILY 會來與你見面, 有可能會帶你到他們家吃飯, 感恩節或聖誕節也會邀請你到他們家慶祝, 所以我認為蠻值得參加這個計畫的。生活費因人而異, 但交換期間少不了旅遊+聚會或派對, 所以一個月平均下來會花個 1000 美以上。

備註:

1. 交換生會在開學前就必須到學校住了, 所以建議宿舍開的第一天就到校, 如此拿到前一批交換生留下來的物品是最多的, 也不要不好意思覺得拿太多, 反正早到早拿, 日用品那些省越多。在快出發前國際處會寄需不需要買床包組的信, 一組大約 40 美, 但我認為枕頭棉被或床套組那些不用提早買, 只要提早到美國, 國際處那就會有超多免費的枕頭棉被床包那些任你拿。
2. 在 APSU 有一位台灣教授(電機類教授), 但可能 2020 或 2021 就退休了, 然後也有一位馬來西亞教授(心理學教授), 也是快退休了, 主要是這兩位教授在照顧台灣交換生, 有甚麼事也可向他們詢問。
3. 確定成為交換生後, 一定要每天去 EMAIL 或主要信箱看有無國際處或 APSU

寄的重要訊息，如申請 APSU、繳交體檢表單、選課、接待家庭等。

4. 學費: Fall Semester 我的學費是 4,637USD Spring Semester 是 4,115USD.但每個人的學費都不同，依你選的科系(有些科系要另繳錢:美術系、商科系)、宿舍價錢及 Meal Plan 方案而不同。