

# 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，上傳至教育部學海系列網站(<https://www.studyabroad.moe.gov.tw/selectyear.php>)，並繳交電子檔與紙本各乙份至本處(版權為本校所有)，PDF檔請寄至 [fangyu@cc.ncue.edu.tw](mailto:fangyu@cc.ncue.edu.tw)。  
※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；至少 2,000 字，附加穿插照片（內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵）；轉為 PDF 檔後容量在 8MB 以下。

### 一、學生資料填寫日期：\_\_05-06-2019\_\_

中文姓名：林子昕	__107__年度學海飛颺 __年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：工業教育與技術學系	
研修國家：美國	
研修校名：Austin Peay State University	
研修學院：Computer Science and Technology Building	
研修科系：Engineering Department	
研修期間：107 年 8 月～108 年 5 月	

### 二、緣起

### 三、研修學校簡介

#### Mission Statement

Austin Peay State University is a comprehensive university committed to raising the educational attainment of the citizenry, developing programs and services that address regional needs, and providing collaborative opportunities that connect university expertise with private and public resources. Collectively, these endeavors contribute significantly to the intellectual, economic, social, physical, and cultural development of the region. APSU prepares students to be engaged and productive citizens, while recognizing that society and the marketplace require global awareness and continuous learning. This mission will be accomplished by:

- Offering undergraduate, graduate, and student support programs designed to promote critical thinking, communication skills, creativity, and leadership;
- Expanding access opportunities and services to traditional and nontraditional students, including the use of multiple delivery systems, flexible scheduling, and satellite locations;
- Promoting equal access, diversity, an appreciation of all cultures, and respect for all persons;
- Serving the military community at Fort Campbell through complete academic programs;
- Providing academic services that support student persistence to graduation;
- Fostering a positive campus environment that encourages active participation in university life; and

- Developing programs (credit and noncredit), conducting research, and providing services that contribute significantly to the quality of life, learning, and workforce development needs of the region.

### Vision Statement

APSU's vision is to create a collaborative, integrative learning community, instilling in students habits of critical inquiry as they gain knowledge, skills, and values for life and work in a global society.

#### 四、國外研修之課程學習（課內）

##### 課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	International Exchange students only: freshmen seminar-HYBRID	Chandler, Marissa	1	Fall Semester 2018
2	Public Speaking	Nanney	3	Fall Semester 2018
3	Technology and Report Writing	Tomas, Call	3	Fall Semester 2018
4	Calculus and Analytic Geometry	Fox	4	Fall Semester 2018
5	Introduction of Backpacking	Clayton, Sheehan	2	Fall Semester 2018
6	Ceramics I	Lewis, Desmond	3	Spring Semester 2019
7	Cycling	Mize, Lawrence	1	Spring Semester 2019
8	Calculus and Analytic Geometry	Menser, David	4	Spring Semester 2019
9	Introduction of Backpacking	Clayton, Sheehan	2	Spring Semester 2019

(請依實際修課情形自行增加列數)

#### 五、國外研修之生活學習（課外）

#### 六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 可用第二語言在異地生活、交朋友
2. 開拓視野、增加人脈和思想深度
3. 體驗美國風土人情、種族歧視、文化習俗

#### 七、感想與建議（心得）

0905 三)來到美國第 13 天，開學第二個禮拜又兩天，吃了十幾天的美式食物終於在今天開始

怕，油到想吐，但還好，我會找到辦法生存下去的。學校環境很美，怎麼拍都漂亮，在餐廳認識一個女韓國老師來這當交換教師，開車載我們去學校附近看夕陽，晚上一起去韓國餐廳用餐，順便介紹一個美國男生給我們認識。他會西班牙文、日語、韓語、法文和一點點中文，他和韓文老師可以輕鬆的用西文聊天，很厲害。來到這，在我身邊的人都用第三語言去交朋友、聊天社交，他們常讓我覺得只會英文有點丟臉。

0912 三)晚上我們交換生一起去 pub，在學校旁邊走路就到了。美國未滿 21 不能喝酒，進去前手上會給你畫一個大叉叉，還兩手都有。一群交換生裡面有法國、義大利、西班牙、瑞士、韓國、美國，法國人邀我去的，她人很好，知道我們第一次去。很照顧我們。Pub 比我想像中安全多了，喝著鳳梨果汁，和他們聊的很開心。

1001 一) 下午剛結束一場演講，這是我第一次這麼專業的上台報告，因為規定投影片上不能有要講的字，需要背起來，也要跟觀眾互動，眼神講話速度語調和體態手勢都列入評分，我找的題目是捐血的好處和壞處，光背起來就不怎麼輕鬆。第一次上台報告老師說投影片做得不錯，所以給我 95 分。這次中間有凸槌停頓了一下，我本來有準備小卡帶上去怕忘記，但最後幾分鐘，我想應該可以不用帶著，就上去征戰了，我請潔西卡幫我按投影幕，這樣就不會躲在電腦後面，我可以站在台前走來走去，邊走邊講話，但我前面走到一半，感覺快忘記了，我就沒走下去了。我們在每次的壓力下，學會怎樣面對挑戰和找解決方法，然後與緊張共處撐過就會成長。下課後買了星巴克-焦糖可可碎片犒賞，喝的時候好開心，心裡有種充實的感覺，但好想睡覺，昨晚練完演講稿又寫了微積分作業到兩點多才去睡覺，可是很踏實，而這些心情起伏(鬱悶、焦慮、空虛、認真、微笑、放鬆、暢快…)經歷過後才會知道對得起自己，才能對自己交待。

1010 三) 明天寫作期中考，內容是句子修辭、形式及結構分類、歸納法及演繹法定義和例子、13 種句子邏輯謬誤和句子過度的相關性，很難解釋，但大概是這樣。讀到凌晨兩點半，有時發著呆，讓時間過去；有時，逼自己繼續讀下去。我可以甚麼都不管躲回床上睡覺，這裡被當與否，除了面子問題也不真的那麼重要，但跨不過心裡那道自己設的條件目標。第一次覺得英文難到想掉淚，好像已經沒辦法再盡力卻又覺得要努力的空間還很大。半夜兩點多的讀書室很冷清，外面風很大，我很想吃刈包。

1013 六) 四天的秋季假期終於開始。第一天早上在邁阿密的南海灘，待上個半天，一下沉浸在水裡、一下躺在沙灘上、一下看著海鷗從面前飛過、一下看著遠方用飛機拉著布條打廣告，天空中還有拖曳傘和熱氣球；聽著中文歌、曬著太陽、看著各種版本的比基尼女性；旁邊有巴西來的女孩、古巴的成年男子、非裔一家人帶著小孩還有上半身解放不知道是哪國的大媽；邊放空、邊思考一年後的自己和十年後的未來、邊傾倒心理的負面能量、邊把心拿出來好好鋪平讓它攤在陽光下曬曬，就這樣，難得悠閒地度過邁阿密的沙灘。曬了半天毒辣的太陽，承受的代價是隔天背後脫皮。但不再曬黑一個色階就枉費來到邁阿密。

1026 四) 洗完澡揹著電腦上去閱覽室讀書，電梯門打開那剎那，一個黑人在滑手機被我突然出現嚇到，喊了好幾聲耶穌。前幾天我也被一個金髮女嚇到，回過頭來看到正前方有個女生的頭，瞬間叫了好大一聲，連喊了兩次嚇死我了嚇死我了。加上剛剛的耶穌讓我笑了好久好久。

1031 二) 很高興現在看待挫折已經有不一樣的想法。再糟也大概就這樣了吧，讓我坐等還會有甚麼事發生。我就是來這學習的，臉向前去面對，我不會逃。

1102-1104 五六日) 借完登山包背著走回宿舍，心裡想離開校園應該會好點，哪怕發現了什麼也好、傾倒甚麼也好、能得到甚麼更好，所以出發前心情是期待的。老師把男女分開成兩隊，各走各的，出發前就分開了。女生們晚上就決定好明後天要走的路線，考慮到身後背的

重量，她們選擇最短的路程，原因是有足夠多的時間烹飪和進行演講，我很失望不是長的那條。（我們每人要準備一個”不留下垃圾”網站裡的其中一個主題進行教導，譬如我是：如何妥善處理排泄物）國外有一個網站(leave no trace)在教導野外登山如何尊重野生動植物和環境，不影響動植物棲息地為原則的和大自然和平共處。教授依照網站上的概念教我們如何在適當的平面選擇搭帳篷的地點、如何過濾水源、與其他登山客保持友好、事前準備事項、不要帶走任何屬於這裡的資源…我事前從這個網站上學到的遠不及親臨現場和身旁的朋友以身作則來的深刻和扎實。這幾天聽比說的多，不到兩天下來，有的是媽媽年紀、有的比我大幾歲、有的跟我年齡差不多的那些女生照顧和幫忙我很多很多。譬如搭帳棚、調整背袋。還有原來美國的小胡蘿蔔生吃這麼甘甜好吃。糧食方面有人負責帶調味乾米粒、義大利麵、墨西哥餅、花生醬、蘋果柳橙分作兩天的三餐…回來後我強烈體悟到，我們對陌生人可以這麼友善、耐心包容；對自己親近的人，卻如此嚴格計較，且忘了體諒。我在那兩天認識了一些很棒的朋友，一對夫妻 Hillary,Hary、一個話很多的女孩叫 Hope，一個我很喜歡很喜歡的女孩叫 Rebecca，她很真很善良很有能力，同時是我們女生的領隊，大家都很喜欢她。

1118 日）在這小小的世界，感覺天好小、好不自由。很多的黑白、不斷變換的景色還有心情和語言、情緒和想法。好多的演講、小考試中考試大考試，只要名字不一樣就可以說要考，就算一樣說了也是要考，好平淡的日子好無奈、來來去去的朋友來了就走、新見的面孔，熟悉後又離開了，陌生後也習慣了，在這裡兩個語言，好多世界。突然耳聞的壞消息，朋友親近的人逝世。可好像也沒過多久，時間就沖淡了悲傷，然後人會被推著繼續前進。其實在這裡是好多語言，一個世界。

1128 三）今天公開演說的演講：說服性演講，講的順到不行。明明練習時，計時都是在 8 分 30 秒壓不下 8 分鐘（不能超過 8 分鐘）正式演講竟然 6 分半，講得太快了，好像怎麼做都做不好。問教授是不是語速太快他說：我就當你是母語人士的速度啊。啊哈！有開心到~我練超過一個禮拜了~（拍自己肩膀摸頭，要笑一個的。不管怎樣，個人報告都在今天結束了。距離寒假：剩兩個團體報告、兩科期末考還有紙本報告。

1122 四）美國感恩節到美國朋友家一起慶祝團圓，吃了一桌滿滿料理加兩隻大烤雞，後來去美國超商和美國人一樣享受著黑色星期五大特價的血拚氣息，原來有些店和超商星期四晚上六點就開始特價了，百貨公司是明天早上六點。

你知道嗎，在國外到現在我體悟到幾件事。

第一：在孤獨時，會更快明白甚麼是最想要和最珍貴的。那些很平常的微小幸福很不起眼，但當你慢慢離開那些熟悉後，會發現那才是支撐你去做其他事最基本的根源力量。

第二：在台灣真的很幸福。美國也有它的好，譬如屋主擁有一大片土地而且對住處有全權的使用權，可以決定房子裡到外的風格設計和外面景觀設計，蓋游泳池、花園庭院、籃球場、甚至在旁邊的草原上眷養牛、馬或羊。他們對人很熱情，會時常以鼓勵代替責罵。不管小孩還是年輕人都很有自己想法和風格，沒有人會認為奇怪或以異樣眼光看待彼此。在台灣，光治安就是很多國家羨慕的大大優點，在深夜出門是可行的，也不會偶爾收到 mail 說校園發生槍枝搶劫案，更不用說交通，在美國，沒有車你就像沒有雙腳一樣無法遠行。最令我覺得幸福的是台灣食物真的是世界美味、世界多樣、世界便宜。

第三：我曾說過，其中一個原因來美國是因為想逃離熟悉的環境，以為一切從頭開始後能因為要打點生活而減少時間去思念或悲傷。是這樣沒錯，我確實在建立人際關係和維持課業和基本生活需求上花了很多時間，但也因此在零碎時間裡我可以一直跟自己真誠對話。我從以前那些莫衷一是的安慰說詞裡找到了答案。把所有環境都換掉，沒有以前的人事物能被觸發，我以為就會好。但其實那些回憶和感情是存在於心裡的，只要去想還是會掉淚，只要到了甚

麼日子還是會心痛，可是我覺得我還是比別人幸運，可以有這樣的機會去試，所以發現沒有用。更納悶為什麼一定要把這個傷療好，為什麼不能帶著一起走？需要時拿出來想，必要的話哭一哭，我不用急於甩掉它，我忘了它也是我的一部分。

我可以說來這裡找答案的、完成很多夢想的、擴大及顛覆思想格局的、增加履歷上的條件優勢的，還有學會感謝珍惜和謙卑處事的。

我下學期選了微積分、現代舞、陶藝、野外登山和自行車課程。很多人問我下學期的課程時，滿懷期待地認為我會修更多有挑戰性或和我相關背景的課程，我其實有想過要不要修一門靜力學或是材料力學，但不是要向誰交代或讓他們覺得我很有上進心甚麼的，唯一考量的點是我可以抵免學分因為系裡有相同課程，但掙扎了很久還是不了，上中文都有點吃力了，我把兩門微積分搞定就好。

1224-27 一-四) 今天到星期四要在轟媽瑪莉家一起過耶誕節。隔天的耶誕早晨 7:30 就被他們叫醒起床拆禮物，坐在沙發上昏昏欲睡的，還沒清醒過來禮物就一個接一個的遞給我，我一個又一個的拆開，他們的傳統是，收下一個禮物後要馬上拆開，然後說一些:謝謝~我好喜歡!或是喔~太棒了~這很實用!!我很需要~這樣子的話，然後就會接著換下一位拆下一個禮物，這樣子的循環重複了好幾輪。他們送了我一件毛衣、六雙羊毛襪、一個聖誕飾品還有一個聖誕襪裡裝了一些小禮物，有數獨本、撲克牌、拐杖糖和蘋果一顆，我真的漸漸被暖醒過來了，心裡頭甜滋滋了好久。他們家有三個兒子，這就是為什麼當初我的轟媽會想申請當轟媽的原因。最小的兒子亨利，在這天都會迫不及待地凌晨三四點起床等著拆禮物，今年他收到的最大禮物是他最喜歡的 Halo 遊戲裡，人類戰勝外星人身上穿著的那套服裝和頭盔。而二兒子路克，最貴重的禮物應該是那台顯微鏡，還有一架飛機模型等等。那天從早晨開始到中午在餐桌上吃飯，一起談天說笑，到晚上吃飯完以薄荷巧克力口味的冰淇淋當最後晚餐的點綴，後來在客廳一起看著電影，吃著轟媽最喜歡的鹹爆米花再配上一杯牛奶為今天畫上一個充滿幸福和溫暖的耶誕休止符。那天晚上洗完澡後，去客廳裝水遇到小亨利爸爸丹，和他聊了一下，我說我很喜歡你們家的氣氛，非常溫暖。每個人對待彼此都很有愛，而且聖誕禮物你們會捨得買小孩夢寐以求的玩具，這在台灣，大多數家長會覺得是浪費錢，小孩很少收到禮物，我覺得能滿足他們在他們小時候，是一件很棒很幸福的事。丹說瑪莉是他這一生很重要的人，所以他知道要用甚麼方式去做，讓她感受到愛，包括路克和亨利。他知道那套套裝很貴，可是他答應完成了他的作業，知道那是亨利很喜歡的禮物，所以在耶誕節還是買來送他。丹覺得能讓他們開心，那些錢對他來說就值得。他想表達對他們的愛，這才是重要的。我說我從第一次來他們家，就看到他們在廚房做菜時，路過會碰碰彼此的身體、手，跟小孩擁抱，整個家和樂融融，父母和小孩關係很好。他說小亨利跟我玩 Xbox 玩得很愉快，萊利，他們家的狗狗也很喜歡蹭著我，只要我想來住跟瑪麗講一聲，他們就會來接我，丹是這麼跟我說的。講到這潔小姐也來到廚房，他繼續說:瑪莉當初當轟媽的時候他知道那是他老婆喜歡的，因為家裡都是男的，所以很感謝我和潔小姐跟他們一起過節。我說我也謝謝他們邀請我們來家裡吃飯過聖誕，這是我來美國最棒的經驗之一，後來我們抱了一下，說晚安，聖誕快樂，我跟丹說:你是一個很好的父親。潔小姐說:也是一個很好的廚師(他們家是他在煮飯)。他說:I am a good father, and a good chief. Ok, I take it.後來，回學校的那一天，我坐在車上，瑪莉跟我說，因為丈夫是軍人的關係，從孩子們小的時候常常隨著他工作地點搬家，他知道小孩有想要的東西，只是都沒說，今年的聖誕節是她和丹送給小孩最多禮物的一次，一方面是心疼孩子一直和他們搬來搬去，一方面是為了慶祝他們終於不用再搬遷了，田納西是他們最後定居的地方。我說我也很感謝你們送的禮物和這幾天的招待，讓我在這體會到家人的溫暖，和她抱了



一下，下車後心裡想：在我回去之前一定要再來他們家拜訪，再享受一點這樣的幸福感和溫暖，還要和他們好好的告別。

1231 一) 檢視過去，今年讓我可以為自己感到驕傲的是甚麼，我會說：我終於願意打開心讓別人了解我和靠近我，鼓起勇氣去愛別人也讓自己被愛，遇到一個很好的男孩想和他走下去。還有啊，從達到交換資格到申請期間再到實現計畫最後來到美國生活都讓我成長不少，個性也改變不少。最後，是以不到一個月的時間拿到機械加工證照，前後失敗很多次，讓我吃足很多苦頭也受很多傷，但最後最後，還是熬了過來。很棒！我必須說，要給自己摸頭抱抱的，今年辛苦了！

0214 四) 最近越來越常吃壽司了，在休斯頓我朋友們知道我很想念台灣食物，因為這樣，回來後我們吃了三次日本料理和一次中國餐。偶爾跟他們一起約吃飯，聊聊這學期的生活和未來的規劃還有家庭、男朋友。我想，我曾經說過要在異地重新開始，慢慢建立起社交圈，打理好生活，我好像覺得慢慢可以掌握了。

回憶起那天在休斯頓的午後提早下班，我們騎著單車在鄉間小路上又橫越快車道的驚險，有種以前看美國電影裡面，姊妹淘會一起約出去玩，在馬路上一群人騎腳踏車的情節浮現在腦海。那天天氣很美好，傍晚的微風有點涼，但自由卻可以很真實地去享受著。我想以後看到自己紀錄的這些點滴，我會想到那天騎單車在河畔愜意放鬆的陽光很暖、美國隊長盾牌的櫻桃冰淇淋不怎麼好吃但笑得很開心、洗澡忘了帶衣服金幫我把整個行李箱拖過來的下午、那天雪梨被輾爆兩次的藍色飲料杯讓我們笑得多開心、失敗的咖哩飯、被貓咪咬傷的疤痕還有睡前的家庭問答時光…都會讓我再次呼吸到充斥在字裡行間的自由和雀躍的空氣。

0403 三) 今天在圖書館待到半夜一點，高階微積分判斷收斂和發散的方法有十個，我越算越有成就感，不錯。

0421 日) 最後一個在田納西無所事事加上難得好天氣的假日。我很不想承認，但我真的有點不捨了。昨天的自行車課，哈哈又是遇到狀況而又待在校園的一次，就算那方法無法被接受，沒關係我也做到所有我能做的了。可以當作為自己。20 英里(36 公里)的里程數，騎完還沒有出去外面慢跑一小時流汗來的多。運動完心情好好！原本陰天的天空外面只有 7°，不久便放晴出大太陽。穿著短褲趴趴走。

不想要失去現在的英文能力，回台灣後怎麼保持，我還在思考，小清單開始計畫…下午去陶藝教室彩繪其他作品，心情有點單調又有點複雜，不像 36 罐顏料那麼鮮豔和純粹。我已經知道我能在世界的一個角落靠自己的努力建構起生活，這對我來說很重要。好像拿到了一罐秘方，雖然不知道甚麼時候會用到，但就像打了一劑強心針一樣，可以再對未來的未知繼續保有衝勁和自信。我來這休息完了。有放鬆的日子也有不是沒努力卻絕望的時候、有感到內心非常非常溫暖的瞬間，也有內心無比無助的時刻。我想我還會懷念這裡的空氣吧！好乾淨也好自由。細數那些日子以來的累積，回頭看會發現那是使你真正改變成長的點滴，而那些片刻成為日子，組成生活變成經歷，人會在那之中了解到一些甚麼。









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）

1.配合學校國際處舉辦的交換生演講，宣傳姊妹校。