

# 國立雲林科技大學

## 學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：林旻儀

系所年級：應用外語所碩三

研習期間：民國 112 年 8 月至民國 112 年 12 月

### 一、進修計畫摘要

(內容須包括出國進修的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等)

### 二、研修成果與返校後學習的關聯性



### 三、本次出國進修經驗與心得分享

### 四、建議事項

### 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所 審核意見	學生學習成果豐碩 值得鼓勵。 指導老師簽名：  系所主管核章：  (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	--

#### ※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

# 國立雲林科技大學

## 學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：林旻儀

系所年級：應用外語所碩三

研習期間：民國 112 年 8 月至民國 112 年 12 月

### 一、進修計畫摘要

(內容須包括出國進修的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等)

### 二、研修成果與返校後學習的關聯性

### 三、本次出國進修經驗與心得分享

### 四、建議事項

### 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： ( *本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白 )
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

## 一、進修計畫摘要

### 出國進修的目的及意義

大學期間一直都很想出國交換，想要跳脫舒適圈、拓展國際視野、體驗不同的學習環境和文化。但礙於一些原因再加上疫情爆發導致這個目標遲遲無法達成。後來研究所的課業到一個段落，疫情逐漸趨緩，更可能是我最後一次可以出國交換的機會，於是決定把握機會申請出國交換。會選擇到美國匹茲堡州立大學交換是因為我想要到一個全英文的環境、體驗美國文化和大學的上課方式。除此之外，美國是一個文化大熔爐，能夠認識來自不同國家的人、學習不同的文化習俗也是我一直以來想要體驗的。

### 研修主題

在匹茲堡州立大學可以選修各式各樣的課程，只要選修至少 12 學分即可。學籍上所掛的主修科系會跟自己在臺灣的科系是一樣的(或是接近的)。原則上都可以自由選修課程，惟少部分課程是需要修過指定的先修課程才能選修，如果真的很想修那門課可以帶著成績單或是寫信詢問授課教授願不願意讓你修課。我本身因為沒有要修課回臺灣抵學分，所以這學期主要都是以選擇想修的課為主。

### 進修課程概況

#### I. BEGINNING CLASS PIANO (一學分)

這門鋼琴課非常適合零基礎的學生來修，老師會講解基礎樂理和從頭開始一步一步教你如何彈琴。一週上兩次，一次五十分鐘，上課時間是「課後時間」，也就是說基本上不會跟大學部平常的上課時間衝堂到。老師非常有熱情也很細心，課堂中除了統一授課，老師也會撥時間跟同學一對一指導，會針對每個人不同的程度和學習狀況去幫忙調整和給予回饋。教室裡一人一台鋼琴，音樂學院裡面有很多間琴房開放學生去練琴，琴房每天從早到晚都會開，完全不用擔心上完課沒地方練習。

#### II. ENGLISH COMPOSITION (三學分)

英文寫作課，大學部交換生必修，能力分班。研究生交換生可以不用修，

但是我會自己去修這門課是因為想要學習看看美國是如何教英文寫作的，也想要從中學習更多英文寫作技巧，讓自己的英文寫作能力更加穩固。這門課主要是在學習論文寫作，也會教一些寫作的技巧和如何組織架構。學校有非常多課程都會需要寫報告或是專題，因此學習學術寫作非常重要！老師會安排不同的書籍和文章讓我們閱讀並運用上課所教的寫作方式來完成寫作作業以及這門課的專題報告。

老師會利用學校的課程學習平台 Canvas 系統隨機安排同儕回饋、老師也會針對你交的作業給予回饋。非常推薦大家好好利用學校的 Writing Center，他們會一對一幫你看你的文章、針對你的需求跟你討論怎麼修改。有任何寫作上的問題都可以跟他們詢問，過程中還可以學到很多東西！

### **III. ENGLISH GRAMMAR AND USAGE (三學分)**

非常推薦大家選修這門課！這是一門非常有趣又能學到東西的課！這門課從文法的最根本「八大詞性」開始學起，接著會學到十大基本句型，再學到樹狀圖分析句型和其他類型的文法。Dr. Rudd 很有教學經驗、非常熱情，也很幽默風趣，上他的課一點都不會覺得無聊。教授非常歡迎學生去找他問問題，也會提供非常非常多的加分機會讓同學可以做。透過教授的教學搭配教科書可以學到很扎實很全面的基礎文法和樹狀圖分析法。幾乎每堂課都會有作業讓我們去練習，但是量都不多，所以只要跟著老師的腳步學習，完全不用擔心跟不上或是負擔太重！這門課榮登我這學期最喜歡的課！

### **IV. LIFE SPTS:YOGA (一學分)**

放鬆、靜心是這門課的特色。上課地點在學校的 Student Recreation Center (類似多功能運動中心)，距離本校區大概要走 20~30 分鐘，但是如果時間剛好可以搭乘學校的接駁車(Gus Bus)來回校區。授課老師是學校體育系的學生，老師會放輕音樂並帶著學生做一些伸展。這門課沒有任何能力要求，也不用擔心自己的筋骨軟不軟，放鬆享受課程，不要缺課就可以了！

## V. SPANISH LANGUAGE & CULTURE I (三學分)

美國非常注重第二外語，特別是西班牙語。班上大部分的美國學生在高中時期就有學過一點西班牙文了。老師是阿根廷人，老師人很好，有問題都可以主動去找老師請教。這門課會從最基本的發音開始教，但是課程進度非常快，整學期下來會學到很多東西。換句話說，若在雲科先修過一點西文課打下一點基本功再來修這門課會比較銜接得上。但是沒有學過西文的也不用擔心，一樣可以修這門課，只是剛開始可能會需要花比較多時間複習打基礎。上課的時候老師很常會點學生唸東西或回答問題，所以上課時也會練習到口說。每次課後都有作業要交，作業老師會提前發布在 Canvas 上，可以提早交或是等當天上完課再寫。作業不會很多也不會很難，老師都會告訴你可以從她的哪一頁 PPT 裡面找得到，老師也會每次親自批改作業。一學期有三次大考，考試不會太難，老師會複習也會給 study guide，照著這些複習你不會離高分太遠！

## VI. WOMEN'S HEALTH ISSUES WL (二學分)

這門是護理系開的非同步線上課程，課程內容囊括各式各樣與女性有關的健康議題。大約每兩週會有一組文章、線上測驗和小論文作業，老師在期初就已經把所有教材上傳 Canvas 了。這門課不難，只要有讀文章做測驗並繳交作業，基本上都能通過。可以從老師上傳的文章和資源學習到很多全球健康議題，也能了解到美國對於這些議題的作業機制和法律規定等等，是一門不錯的課程。

## 進修學校系所簡介

匹茲堡州立大學位於美國中部堪薩斯州的匹茲堡城市裡，是個大學城。離學校最近的機場是喬普林機場(Joplin-JLN)，離學校車程大約三十分鐘。夏天很熱，有的方位的房間很容易潮濕，建議開著空調或是買個除濕的東西放在房間。夏天晚上偶有大雷雨。這裡的天氣變化很快，每天、每年的狀況都不一樣，連在地人也沒辦法跟你很確切的說什麼時候一定會是什麼氣候，只能自己準備好衣服針對當下的氣溫穿著。冬天很乾燥，今年大概十月中到十月底天氣開始轉涼有一波寒

流，十一、十二月就會蠻冷的了，學校會看氣溫決定什麼時候開始供暖。

**食** 校內有學餐，一次 8.5 鎊吃到飽；學生中心內有單點式的店，像是貝果店、Subway、漢堡、BBQ、零食等；圖書館內有星巴克。學餐星期一到日都有開，平日從早開到晚有三餐，假日只有午餐和晚餐；學生中心開星期一到五午餐時段（貝果店有早餐時段）；星巴克開星期一到五早上到下午。住學校宿舍強制要選 Meal Plans 方案，每個方案要繳的費用不一樣，刷學生證扣款或扣次數：學餐不限次數吃到飽；一週 14 次學餐+一學期\$200 Dining Dollars；一週 10 次學餐+一學期\$400 Dining Dollars；一學期\$1000 Dining Dollars。Dining Dollars 可以去以上面提到的任何地方消費，不建議選擇學餐無限次吃到飽方案。吃膩學餐或是想省錢可以去學生中心，單價相較學餐便宜。校外步行能到的範圍有幾家餐廳和速食店，也有 DoorDash 外送。新生訓練期間學校都有供餐。

**衣** 宿舍都有洗衣機和烘衣機，免費使用。有的烘衣機本身溫度偏高，剛開始用時建議斟酌烘衣模式和時間，以免衣服烘完全部小一號。夏天穿著跟臺灣差不多，冬天建議多備幾件厚衣服，洋蔥式穿著。若衣服帶得不夠，學校附近走路約 20~30 分鐘有 Mall，搭公車能到大 Walmart，或是網購都很方便。

**住** 學校有很多棟宿舍，請自行到學校網站了解每一棟的位置、房型和特色。宿舍最高只到四樓，大部分的棟別都沒有電梯。有的棟別有電磁爐、微波爐和冰箱，每棟配置不一樣。雖然住學校宿舍會比外宿貴很多，但是比較容易認識不同的人，也有機會跟朋友們一起去學餐吃飯聊天。宿舍很常會辦一些活動，可以多多參加跟舍友們認識聊聊天。宿舍公共區域像是交誼廳、衛浴等每天都會有人來打掃。

**行** 這裡最普遍的交通方式就是開車或是走路。這學期開始學校教堂已經沒有出借腳踏車的服務，所以如果需要腳踏車就得自己去買，還要買車鎖。這裡的腳踏車即便有鎖，失竊率仍非常高，找回來的機率非常低。但是有腳踏車確實會讓你節省更多時間並有更多的機動性。所以請先評估自身需求再決定要不要買，否則會得不償失。

學校星期一到五早上 7:45 到下午 3:15 有免費校車(GUS BUS)接駁本校區內外的幾個上課地點，可以透過學校網頁系統追蹤車子定位。另外，每週一到五早上 7:30 到晚上 7:00 還有鎮上的免費公車(P.A.C.T. BUS)。它是單向繞著鎮上走，非常大圈。有公車時間表，幾個大點(學校、賣場等)都有站，大部分都很準時。有 Uber，很難叫車，費用很高。學校附近有租車公司，須備有國際駕照或是當地駕照才能租賃。晚上在外開車要小心隨時會有鹿衝出來碰瓷。

**育** 這裡非常強調學習自主性，老師會在第一週就公布整學期的課綱，你可以很清楚知道什麼時候要上什麼進度、要交什麼作業和要做什麼考試。因此你要懂得如何安排時間和善用零碎時間去完成這些事項。老師們都非常歡迎學生主動發言提出自己的想法或問題。若你在課堂中不方便問，老師們也都很歡迎大家私下去找他們，他們都會盡可能的幫助你跟你協調。所以有疑問或困難一定要主動提出，千萬不要不懂裝懂。

**樂** 學校三不五時就會有大大小小的活動，有時候還會有音樂會或是球賽可以看看，只要是學校的學生都可以免費索票。學校沒有游泳池但是有室內的健身房、球場、田徑場等運動場地。學校附近走路約 20 分鐘有電影院，人少、票價不高。學校附近走路 20~40 分鐘都有小賣場和超市，能解決基本民生需求。開車 10~15 分鐘或搭乘公車可到大 Walmart，裡面東西應有盡有。

**醫療** 學校有健康中心，可以好好善用，去看診不用錢，若他們開藥給你就得付藥錢。學校有要求來學校之前要注射一些指定的疫苗，新生訓練期間學校會帶大家去健康中心抽血做肺結核檢驗。

**教科書** 學校書局有提供教科書租借或購買的服務，費用不便宜，但比較方便。兩者的費用也取決於書本是新書還是二手書。舉例來說，最便宜的方案是租借二手書，但如果你太晚去租，學校已經沒有二手書了，那你只能租借新書，費用就會比較高。因此建議可以先上網(亞馬遜之類的)看看有沒有比較便宜的二手書可以買，沒有的話就可以趕快到學校租書了。

## 二、 研修成果與返校後學習的關聯性

經過這一學期在美國的研修改變了我的讀書態度和時間安排觀念。這裡的課程時間安排有別於臺灣一週上一次課的排法，而是將 2~3 學分的課程拆成一次 1~1.5 小時，每週上兩次或三次。老師非常重視出席率且會嚴格要求學生不能使用手機，學生們也都非常遵守規定且認真上課，人手一本厚厚的筆記本。學生們都會在上課前早早就到教室等待了，缺席率也低。我們可以很清楚知道整學期的課程規劃以及作業與考試的時程，如此一來我們可以提早安排時間去完成這些作業和測驗。每一堂課老師都非常認真在上課，課後都需要複習和做作業，所以在學習上是蠻扎實的，而且只要跟著老師的腳步學習真的不會覺得負擔太重，整學期下來是收穫滿滿的。學校各個組織常常會舉辦活動，因此我學習如何安排時間，並且善用零碎時間完成事情。如此一來我不僅能完成課業，還能玩樂參加活動。

## 三、 本次出國進修經驗與心得分享

這次的出國交換讓我成長許多，訓練了我的獨立性與問題解決能力。從事前的調查，申請交換一路到辦簽證、訂機票、申請宿舍，再到美國都是自己處理。前期過程一波三折，像因為我是研究生身分，有些要繳交的資料和大學部要的不同，處理研究生事務的單位也不同，再加上時差聯絡不易等因素，導致我等到六月多才收到入學許可通知，但還是很感謝雲科國際處和 PSU 國際處在這段時間的協助。後來有朋友跟我介紹學校有一個 live chatbox 的功能可以在美國上班時間即時跟各行政單位傳訊息的平台，非常有效率地解決我們的各種問題。

因為很晚才收到入學許可和簽證資料，預約辦美簽的人非常多要排到比較晚，也很晚才申請宿舍導致選擇性不多又有與部分住宿生年紀差太多的問題等導致原本被配到地下室的房間，經過溝通詢問後，非常感謝學校宿舍單位幫我移到另一間很讚的房間。由於很晚才確定成行，機票很晚買，費用就比較高（很謝謝很早就完成申請作業的學妹等我一起買機票）。從臺灣到喬普林機場至少要搭三段飛機，每天只有兩班飛機到喬普林機場。透過這趟旅程我學習到要如何訂機



票、搭飛機、轉機和了解到一些關於搭飛機的知識。到了美國認識了很多來自不同國家的人，不要只侷限只跟臺灣人或是中國人玩在一起，敞開心胸樂於與其他人互動，能交到很多來自不同國家很棒的朋友們。跟不同國家的人互動不僅可以接觸到不同的思想還可以了解到不同的文化習俗，這就是我來美國最大的目的之一！在美國參加了非常多的活動，他們的活動都很有趣也很有創意，很吸引人。我有申請 Friendship Family，我的 Friendship Family 常常邀請我到他家吃飯或是一起出去走走逛逛帶我體驗各式各樣的美國文化、活動和食物。她也教了我很多人生大道理和美國人的待人處事方法。很謝謝她非常照顧我也積極參與我們的活動，給予我非常多的幫助。也很謝謝朋友的牽線讓我認識這麼棒的 Friendship Family。

整趟的交換研習之旅受到非常多人和單位的幫忙才能讓這一切順利進行平安返鄉。謝謝我的家人和指導教授支持我出國交換。謝謝教育部和雲林科技大學的學海飛颺獎學金讓我有更多的機會體驗不同的事物。謝謝雲科國際處和匹茲堡州立大學國際處積極的幫忙。謝謝我的 Friendship Family、學妹和朋友們在這趟旅程的陪伴與協助。

#### 四、 建議事項

##### 行前建議

建議來美國前先到學校網站看一看學校有開什麼課、自己想修哪些課程、課程大綱和修課要求等。學校會幫交換生配一位指導老師，在新生訓練最後一天的指定時間要去找指導老師討論、選課。通常老師都不太會干涉你的選擇，所以自己要先想好要修哪些課程。由於國際新生是全校最後一批選課的學生，選課採即選即上，要做好心理準備可能選不到自己第一順位想選的課的，因此建議事前先想好替代方案。

學校國際處會提供從喬普林機場到學校的接駁車。若你的班機比較晚來不及當天 Check-in 宿舍，可能就會需要住在學校附近的飯店一晚。每學期狀況不一定，我這學期剛好他們讓我們當天下午下飛機後就入住宿舍。開學前的提早入住宿舍（包含新生訓練期間）都要額外付費，每晚\$10。

剛到美國的那幾天和新生訓練期間學校會派接駁車帶大家去大 Walmart 採買，也會帶大家去銀行開戶。建議開一個美國戶頭方便之後繳費或購買東西，離開前再去把錢領出來辦理除戶即可。學校大概在新生訓練前三到四天就會開放讓學生到校，並提供機場接駁（限喬普林機場）。建議可以安排提早到，如此一來會有充裕的時間調整作息、採購和辦事，因為新生訓練那幾天行程都會很緊湊，要辦事的人也會很多。

建議開通一個美國手機號碼，方便之後辦理各項事務。網路不用買太多，因為校園和宿舍都有 Wifi。我個人使用 Mint Mobile 覺得不錯，適合短期使用者，而且只要上網申請辦理，他們就會把 SIM 卡寄到學校給你，若你的手機有支援 ESIM 就能馬上開通。

有計畫住學校宿舍的人，建議來美國前瀏覽國際處發布的 Pre-arrival 網頁和住宿單位(Housing)的網頁，確定入住與離宿的日期（通常最慢離宿時間是學期結束的星期六早上十點前要離開）！如果網頁上沒有明確的寫清楚，請直接跟相關單位問清楚才知道什麼時候要訂機票，以及安排後續的行程，以免發生沒必要的麻煩。

### **其他建議**

有別於臺灣的繳費單直接知道要繳多少，在你來美國前學校只會給你繳費「預估單」。費用主要包含新生訓練費、SEVIS Maintenance Fee、住宿+飯錢、健保費，要新生訓練最後一天註冊的時候才會知道確切的繳費金額。建議自己事先算過要繳多少錢，在去美國前先繳，可以多繳一點，之後會多退少補。特別注意，提早入住費會在繳費截止前幾天才加進去系統，所以如果之前繳的錢不夠扣，要趕快再去繳掉，可以刷卡（建議此方式，時間彈性）或是到學校臨櫃繳費（不建議此方式，要排隊）。多繳的費用大概開學後一個月才會開始辦理退費，要去學校系統填退款帳戶資料。若學校太久沒通知，請主動去詢問，不要讓你的錢飛走了。

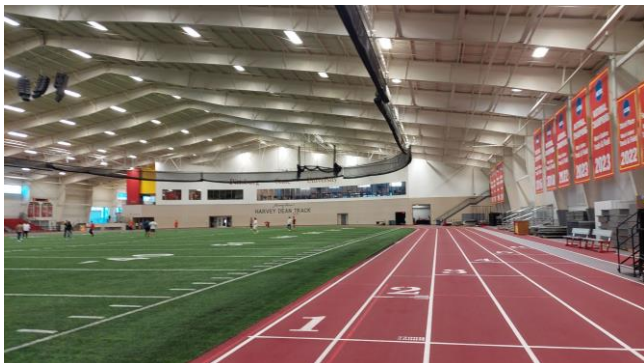
如同前面提到的，十月過後氣溫就會開始下降，學校會開始檢修管路並根據氣溫決定什麼時候開始供暖。但是學校不會發通知告訴大家宿舍已經開始供暖

了，即便我們都覺得天氣已經很冷了卻還以為宿舍沒暖氣是正常的。所以建議先跟宿管反應，若持續沒有改善或得不到明確的回應可以考慮直接去學校供暖單位詢問，才不會跟我一樣最後一週去反應來處理才吹到暖氣，而沒有去反應的人繼續沒暖氣吹。

推薦大家可以申請 Pitt pal; Writing Center 的 Conversation Partner; Friendship Family。Pitt pal 是國際處幫忙配一位美國學伴，主要是當多認識一位朋友，可以一起參加活動或出去玩。Conversation Partner 是 Writing Center 會幫你配一位可以固定聊天練習口說的夥伴。Friendship Family 則是配對一個美國家庭，可以跟他們一起參加活動，體驗美國家庭。配到了就好好的跟對方交流互動，不要有需要才找人家，或是都不主動聯絡，最後被放生。

由於我是研究生的身分，更是少數的研究生交換生，學校主要還是把重心放在大學部。一些交換生必修課程、Pittpal 配對等都是先以大學部學生為優先。再加上先前申請交換流程時遇到了一些困難，剛開始難免有種被邊緣的感覺。後來遇到了很好的 Friendship Family 帶我體驗很多不同的東西。新生訓練同組的組員都是研究生，因此認識了一些比較成熟有想法的人。學校大大小小的活動也主動去參加，或是也可以主動詢問研究生是否能夠參與。漸漸的認識越來越多朋友，事情都慢慢步入軌道，就會覺得即便一開始遇到很多困難，但是一切都慢慢的變好。總而言之，來美國這趟還是很開心的，學習到很多不同的東西，體驗各式各樣的活動，自己也成長許多。

## 五、 附件



學校的室內田徑場(Robert W. Plaster Center)



學生中心(Overman Student Center)，裡面有很多座位區和休息區，學校的書局兼紀念品店也在這裡面



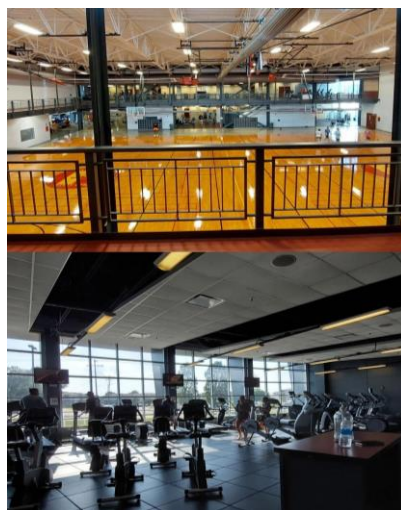
琴房



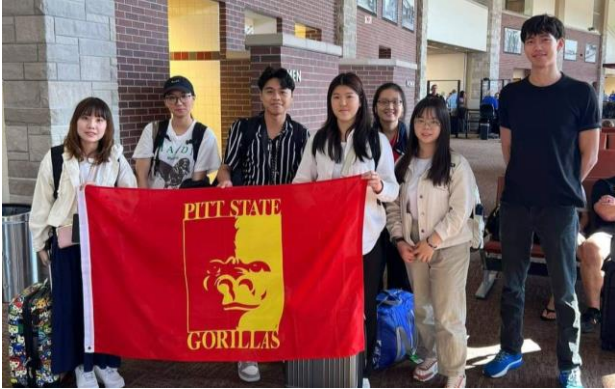
學餐的食物(一定會有生菜沙拉吧、水果、優格、披薩、飲料等，每天會有不同的肉類和主食)



圖書館一隅



Student Recreation Center



2023.8.10 抵達喬普林機場



2023.8.12 和學妹到學校附近的墨西哥餐廳  
Guadalajara Mexican Grill 吃飯，推！



2023.8.16 新生訓練期間學校會帶我們到校內外不同的地方吃飯



2023.8.17 2023 Fall 國際生大合照



2023.8.21 Foam & Powder Paint Party



2023.8.31 人生第一場美式足球賽



2023.9.9 和 Friendship Family 去看學校的女排賽



2023.9.16 參加 ISF (International Student Fellowship)組織的活動，吃了經典的美式早餐



2023.9.29 Global Fest 各國準備自己國家的食物來賣。臺灣人大集合！



2023.9.29 Global Fest 臺灣準備滷肉飯和珍珠奶茶。招牌是一位很會畫畫的臺灣人畫的。



2023.10.01 臺灣人自辦中秋節烤肉



2023.10.14 和 Friendship Family 去看 Rodeo



2023.10.19 Friendship Family 和我一起參加國際處舉辦的刻南瓜活動



2023.10.22 和朋友們到學校旁的草皮看流星雨



2023.10.28 國際生參加鎮上 Homecoming 遊行活動



2023.10.29 參加朋友的 Friendship Family 的活動



2023.10.31 和朋友們一起到 Friendship Family 家過萬聖節、自製面具和參加 Trick or Treat 活動



2023.10.31 Friendship Family 親手做的萬聖節大餐



2023.11.05 參加朋友的 Friendship Family 的活動到農場玩



2023.11.15 幫忙學校的留學展



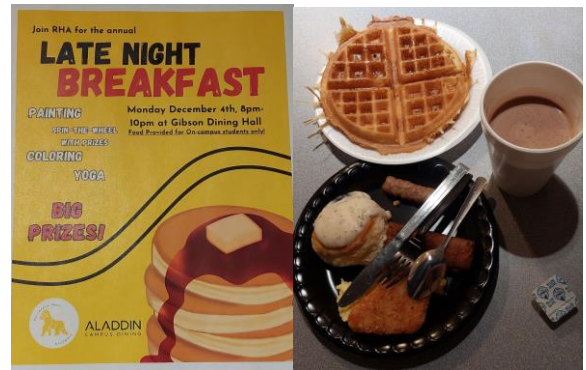
2023.11.17 感恩節假期和學妹到奧蘭多迪士尼



2023.11.22 感恩節假期和學妹到奧蘭多環球影城



2023.11.25 和 Friendship Family 去看美國原住民與野生動物的博物館和野生動物



2023.12.4 期末考前一週學校為住宿生舉辦 Late Night Breakfast 活動



2023.12.9 和 Friendship Family 去看學校的男籃、女籃比賽，並見證其中一位女球員破單場超過 40 得分的紀錄。



2023.12.14 結業式