

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：賴擘萱

系所年級：四應外四 A

研習期間：民國 113 年 1 月至民國 113 年 5 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(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

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)
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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：賴擘萱

系所年級：四應外四 A

研習期間：民國 113 年 1 月至民國 113 年 5 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(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

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：

身為應外系的學生，我一直以來就有著出國交換的想法。希望能到英語系國家交換，與當地人互動，增進自己的英文能力。這次選擇到匹茲堡州立大學進行交換，除了因為這所學校在美國外，這所大學對國際學生非常友善，他們的規畫也非常完善，所以我認為這是一所非常適合進行交換學生的大學。

研修主題：

我認為到了美國後就沒必要修與英文相關的課程，畢竟在那邊不管是看到的，聽到的，甚至說出來的話幾乎都是英文，因此我這次選的課程是商科以及資訊類的課程。

我蠻喜歡美國上課的方式，一門兩/三學分的課程會分兩到三天上，而不是像台灣，兩學分的課程是一次上兩個小時，美國會分成兩天，一次上一小時。我很喜歡這種規劃，這樣學習效果更好，也不會有上課上太久而注意力不集中的問題。我發現這邊的課程都會提供 extra credit。如果你覺得你的成績有點危險，又或是希望成績能再高點，你都可以做 extra credit 這個作業。以我修的課來說，只要作業有做，考試好好準備，再做點 extra credit 的作業，其實要拿 A 不會太難。

進修課程概況：

● Introduction to business

這門課能讓我們學到一些基礎的專業術語。因為這是最初級的一門課，所以對我們這種外系的學生來說也是非常合適的。除了考試外，這門課也需要小組報告。藉由小組報告，我們能對課程內容更加了解。除此之外，這也是一個訓練自己膽量的方式。在台灣和在美國報告的心理壓力完全不同。要在美國學生面前報告讓我覺得備感壓力，我很擔心自己的文法或是發音不正確，又或是無法讓大家理解我的報告內容。再加上為了呈現完整的報告，我花了非常多時間上網查資料，最後又必須把這些資訊整理成清楚且有邏輯的資訊，這讓我花了很多時間準備。但我覺得這真的是一個很好的機會，可以訓練自己 public speaking 的技巧，還有如何把大量的資料整理完成並分享給大家，而這所有的過程又都是以英文來進行，我覺得我從準備小組報告這當中受益良多。每次小考前會玩 review game，這是一個驗收的機會。可以從中知道自己對於哪個章節比較不熟悉，並於下課後再對那部分進行加強。

● Transitions

所有的國際學生都必須修這門課。這門課主要是讓我們更認識學校，以及介紹學校有哪些資源供學生使用。最後也會有小組報告，我們有機會和來自不同國家的學生一起報告，介紹自己的家鄉。報告的方式是一個人六張投影片，每張投影片會計時只有二十秒的時間可以報告。這種報告方式也增加了許多趣味。二十秒可以說很長，也可以很短。如果沒有算好時間，報告內容

太多的話沒辦法在二十秒內介紹完，就會接著撥放下一張投影片。又或是講的內容太少，還剩好幾秒的時間，這時候氣氛就有點尷尬，大家在等著下一張投影片出現。不過我覺得國際學生之間的關係也算很緊密，如果有人報告講得太快，還不到二十秒時，大家會幫忙歡呼或拍手，直到下一張投影片出現。

- Financial ed and personal finance

這門課學的東西很廣，學了保險，退休金，買房/車，繳稅，醫療等的相關知識。我覺得這門課的負擔會有點大，主題很廣，課程內容也不少，但考試都可以看自己的筆記，所以在考試時壓力比較不會那麼大。

- Computer information system

這堂課就等於台灣的計概課。我修的一樣是初級的課程，一開始老師會教一些基本知識，像是介紹 CPU、電腦軟硬體。之後就會有實作課程，像是 word, excel, access, PowerPoint。到了實作課程我覺得老師的步調偏快，所以在老師示範時做點筆記或是錄影對之後做作業會比較有幫助。如果有問題還是問老師最快。

- Camping and outdoor education

很難想像大學會有一門課是露營課吧!這是最喜歡的一堂課。老師人很好，非常照顧國際學生，而且在這堂課你有比較多的機會和美國學生互動。這門課老師會教我們怎麼打繩結，之後露營或釣魚會用到，也會玩一些遊戲。這些遊戲主要是訓練整個班級的團隊合作能力。之後會全班一起露營，露營時大家互相分享食物，以及一起玩遊戲和釣魚，是一個很棒的體驗!

二、研修成果與返校後學習的關聯性

我覺得這次交換是一個難忘且寶貴的經驗。除了開拓視野外，也有機會和不同國家的人互動。這趟旅程，我最希望的就是增進自己的英文能力，而我也覺得自己真的進步了。我在出國前雖然敢講英文，但總覺得好像缺少了甚麼。但經過這趟旅程後，我覺得自己能更有自信的說英文，這個改變連身旁的人也能感受到。我很開心我能從這趟旅程中帶了自信回來，也希望自己能繼續保有這個自信。經過這次的交換後我也發現台灣大學和美國的不同，我覺得美國大學為學生提供更多、更完善的設施及服務。如果以後有考慮讀研究所，我想我一定會再回美國讀書!

三、本次出國進修經驗與心得分享

這次交換真的是個很棒的經驗。不管是到美國前，又或是在匹茲堡這段期間，如果有甚麼問題學校都會積極為你解決問題。

來美國前就聽說這所學校附近甚麼都沒有，原本擔心不知道會不會很無聊，但其實不會，匹茲堡的國際事務處為學生提供很多活動。如果你積極參加活動的話也可以過得很充實。

以下介紹幾個活動:

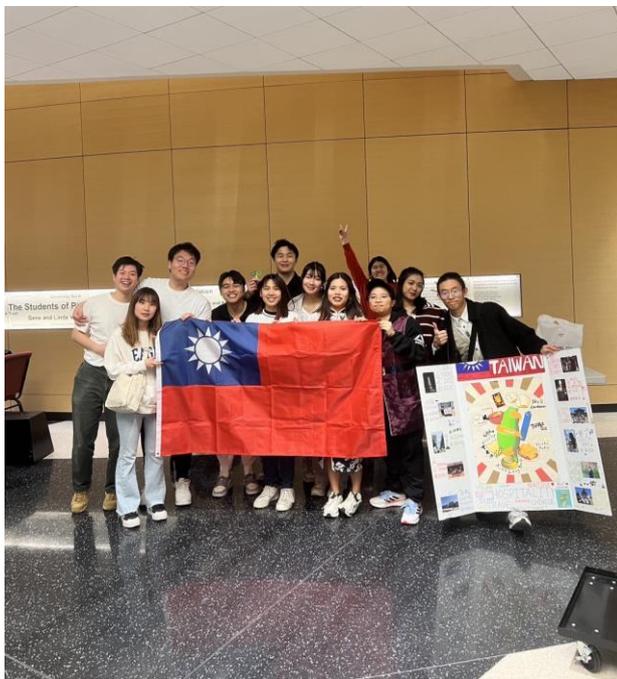
1. Silent disco

這個活動就是大家戴著耳機，耳機音樂非常大聲，但拿掉耳機的話活動現場是沒有音樂的。你會看到大家戴著耳機和朋友一起唱歌跳舞，這是一個非常有趣的活動。



2. International showcase

每個國家可以準備具有代表性的表演或食物。在這個活動看了很多表演，也吃了很多代表性的食物，像是法國的可麗餅，或是芬蘭的藍莓派。



3. 新年活動

這次出國正逢農曆新年，學校的 IEP(Intensive English Program)辦公室也特別布置了一番。現場也提供食物和刮刮樂。即使人不再台灣也能有過新年的感覺。除此之外，TSA(Taiwanese student association)也有舉辦過年活動，我們和同樣來自亞洲國家的人一起吃飯，一起體驗過年的氣氛。



4. Solar eclipse

這次我非常幸運，居然有機會看到日全蝕。當天學校提供了眼鏡、飲料和零食，以及望遠鏡讓學生可以好好體驗和觀賞日全蝕。



5. BANANA RAMA

這個活動非常有趣，現場有很多遊樂設施，也有 food truck，前 400 位學生可以吃到免費的食物和飲料。這也是一個和朋友同樂的好機會。



四、建議事項

首先，如果確定要來匹茲堡交換的話，機票能早買就早買，不要像我到了很晚才買，這時候票很貴而且位置也不多了。再加上匹茲堡的位置一定要轉機，如果想要便宜的機票，最好早點研究機票，說不定可以買到比較便宜或是不用轉機太多次的機票。出國前最好保個保險，像我這次出國，去美國和回台灣的時候行李都不見，如果有保保險的話也許還能申請點賠償。

如果想要有多點和美國人互動的機會的話，可以申請 Pittpal, friendship family。Pittpal 就是學伴，有時候會帶你出去玩。Friendship family 也是差不多的角色。如果想訓練英文口說可以報名 writing center 的 conversation partner。這也是一個和美國人聊天的機會！

吃的部份的話學餐有很多方案，我覺得\$1000 dining dollars 就很夠用。學餐沒有到很好吃，學生中心裡的餐廳會更好吃些，而且也比較便宜。不要擔心 1000 塊可能不夠用，不要太省著花，不然到學期末就要努力把錢花完。

住宿的部分我是住宿舍，宿舍其實都差不多，如果想要有私人廚房且不想和太多人共用衛浴的話可以申請住 crimson commons。其他的像是 Tanner, Bowen, Trout 其實都一樣。整條走廊的人共用衛浴，整棟的學生共用廚房和洗衣機。

五、附件



學校提供的證書



Black student association 舉辦的舞會活動



巴西學生會舉辦的 fit dance 活動



學校國際事務處舉辦的畫畫活動