

## 學海飛颺出國研修心得報告

獲補助年度	111 年度
薦送學校、系所、年級	僑光科技大學 應用英語系四年級
中文姓名	蕭聿晴
研修國家	美國
研修學校	匹茲堡州立大學
國外研修成績	2.6
短片時間及標題	3 分鐘 35 秒，交換生活 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gGKDRclRTfc">https://www.youtube.com/watch?v=gGKDRclRTfc</a>

### 一、緣起

我在上大學甄選面試的讀書計畫裡，給自己訂的目標之一就是出國當交換生。剛入學時學校即在宣傳出國當交換生的資訊，我還參加了學校辦的說明會，但那時候還是大學新鮮人，還在摸索和適應大學生活，就未多想，大二更是致力於社團，還當了重要幹部，於是將這件事完全拋諸腦後，一直到大二下學期末，因為新冠肺炎疫情的影響，長期在家遠距上課，我才開始認真思考，我到底想要做什麼。我們學校大四有專題、實習跟出國交換可以選。我承認我一開始非常猶豫，想越多就越退縮，但無可否認，有了家人和朋友的鼓勵，更覺得如果不為自己努力一次，不知道以後還有沒有機會和動力出國讀書。在終於下定決心時，距離交成績單的時間只剩三個月，於是報名了三個月的衝刺補習班。說長不長，說短不短，在這段時間裡我也常常後悔為什麼不早點開始準備，過程中也曾想過放棄，但我知道我只有一次機會，每次抱著這個念頭就有繼續努力下去的動力，這三個月的努力在成績達標後也都值得了。

### 二、研修學校簡介

美國匹茲堡州立大學(Pittsburg State University)，建立於西元 1903 年，正式獲得綜合性大學頭銜為西元 1977 年。是一個提供大學部以及研究所的全方位學校。由藝術與科學、商業、教育以及科技四種不同的學院所組成。學校位於美國本土正中心的堪薩斯州，相鄰的州別為北方內布拉斯加州，南方奧克拉荷馬州，東方密蘇里州，西方科羅拉多州。由於地屬溫帶大陸氣候，有嚴冬酷暑，天氣變化大，冬季一月平均氣溫為攝氏零下五度至五度，夏季七月平均氣溫為攝氏二十二度至三十三度之間。

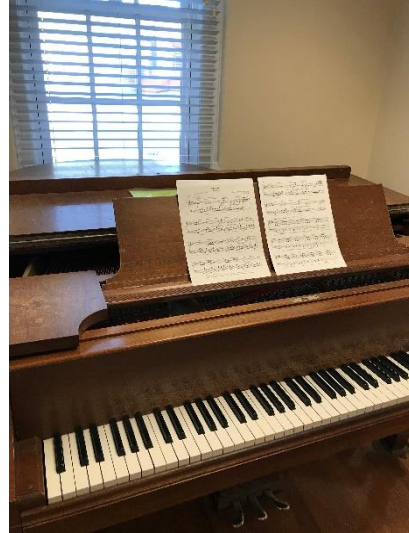


● 校園建設

- ①. 圖書館(Axe Library) 附設非常多的電腦區，提供大家使用電腦和讀書。圖書館裡更有星巴克，我本身不喝咖啡，但我的朋友們大家幾乎都人手一杯。期中、期末考圖書館會延長開放到半夜一點，還會提供免費小零食和飲料咖啡。



- ②. Recreation Center 是學校的體育館，提供跑步機，舞蹈教室、桌球桌等供本校學生免費使用。有另一間 Robert W. Plaster Center 是健身房，平常時間都提供給學校各式的運動員練習用，開放給一般學生的時間是星期一到四的 18:30-21:30。
- ③. Bicknell Family Center for the Arts，這棟建築就跟一般的音樂廳非常像，供比較大型的音樂會或劇場表演。而我最喜歡的一棟建築名為 McCray Hall，音樂系的課程大部分都在這邊上課，三樓有整排的鋼琴教室可以免費練習，這也是我最喜歡這棟樓的原因。開放時間更是從早上 7 點一直到晚上 11 點。



- ④. Carnie Smith Stadium 是秋季足球賽季的比賽場地，在校園裡有足球場真的是一個前所未有的體驗。
- ⑤. Russ Hall 則是全校最美最有標誌性的建築。



● 學餐

分別有自助式 buffet 的 Gibson Dining Hall，由 Overman Burger Company, The BBQ Pitt, Seasons Salad Bar, Pizza Hut, Sub Connection, 各式的 grab 'n' go 組成的 Gorilla Crossing。地下室更有 Einstein Bros. Bagels (愛因斯坦兄弟百吉餅)，貝果店和一間墨西哥料理店。





- 宿舍

我居住一年的宿舍是離主校區最近的宿舍，名為 Bowen Hall，這個區域共有四棟宿舍，都是兩人一房的房型，但近年因疫情的關係，都是單人住雙人房，除非特別申請才会有室友。Crimson Commons 則是四人一間小套房的概念，提供個別寢室以及共用衛浴設備、客廳、冰箱和廚房。



### 三、國外研修之課程學習(課內)

由於交換生修課沒有科系限制，上學期我選了幾堂傳播系的課，這是我比較沒接觸過的課程，但能學習到不同領域的知識，於是就放膽去修，下學期則選了文法和看起來非常有趣的露營課。

- Intro to Audio/ Video Production

這是小班教學的課程，人數上限是 15 人，學習效果相對比較好。這堂課主要是教我們使用 Adobe Premiere Pro 和 Adobe Audition 做基本的影片及

影音剪接。一個學期下來共繳交了 6 個 project，加上一個全班一起做的期末 project。大家的每個 project 都會上傳在課程開放的教學平台網站，供大家觀看其他同學的作品，並要求我們要給予至少四個同學一些回饋，回饋內容須包含兩個優點和兩個缺點。我覺得這對我們的幫助很大，讓我們知道自己還有多少進步空間。從一開始幾乎什麼都不會的我，到最後教授和助教也都稱讚我，在一學期過後進步了許多呢！



- Transitions 國際生必修課

這堂課給我的感覺很像是台灣班會的概念，所有同一學期進來的國際生都會聚集在這裡，也是跟來自世界各國的朋友交流的好機會。這堂課也幫助我們了解學校近期有哪些活動，遇到困難時，也會有國際處的老師提供協助。

- 下學期我選了”Camping and Outdoor Education” 簡稱露營課。我的教授名叫 Scott Gorman。光是課程名字就非常吸引我，聽來就很好玩，原本上學期就想選但因衝堂而作罷，下學期終於讓我選到了。上課基本上都是在玩遊戲，例如: Ice Breaker, Problem Solving，當然，還有重頭戲「露營」。我們去一個車程約兩小時的營地露營，營地的名字是 Roaring River State Park。我更是在校園中體驗了人生中第一次的釣魚和 Rappelling (繩索下降)，從沒想過會在這裡體驗到 Rappelling，跨過圍欄是最難的一關，很謝謝教授和同學們的鼓勵和打氣，我最後終於成功了。在這堂課程中，因為跟同學互動的機會比較多，自然也交到了美國當地的好朋友，所以我個人非常推薦大家選修這門課。



- **English Grammar and Usage**

文法課是之前的學姊推薦我選的，和台灣學文法的方式全然不同，使用十大基本句型和圖解的方式來解析句子，每堂課則都有作業和每週小考。

- **Introduction To Management**

這堂課算是我兩個學期來，唯一有小組報告的課，期中考是繳交初步的書面報告，期末則是繳交更完整的書面報告和上台報告。因為小組成員都是當地學生，一開始我的心情很忐忑也有點慌，由於自己非商業科系的學生，怕自己學識不夠豐富，會跟不上他們的進度，小組討論的時候，有些專業術語聽起來也比較生澀，所以常常無法與他們有效的溝通討論，深怕自己對小組的貢獻度不大，拖累他們。後來我才發現，其實是我自己沒有敞開心胸主動與他們搭話，但他們其實人都很好，最後上台報告的成果也讓教授很滿意。

- **鋼琴課**

我很喜歡音樂，本身也學習鋼琴 10 年有餘，但如果我要修進階的課需是音樂系本科生才能選，所以我上學期先選了 Beginning Class Piano。這堂課是老師一對多個學生，老師來自墨西哥，是音樂系的研究生，也是這堂課的助教，在匹茲堡州立大學的助教可以直接授課。第一次用英文上鋼琴課，很新奇，也學到了不少與鋼琴及樂理相關的英文專用術語。下學期即進階與教授一對一上課，一開始上課很緊張和緊繃，但教授在開始前都會先和我聊聊當週發生的趣事，讓我放鬆不少，讓我的學習效果也大大的提升。最後期末考是著正式服裝，在正式的演奏廳裡演奏老師要我們彈的指定曲，還有兩位教授給予評分及建議，這樣的評量環境及方式，雖然一開始很緊張，但也讓我不知覺的用很嚴謹及認真的態度去準備這樣的考試，結束後覺得成就感很大。



#### 四、國外研修之生活學習(課外)

生活的日常就是跟朋友們沒事找事做，有活動就參加，最常做的事不外乎到朋友家或宿舍煮各國的料理，然後一起享用餐點、聊天、玩遊戲、看電影。有時候會跟三五好友相約在學餐一起吃飯，在那邊待很長的時間，雖然不一定有做什麼特別的事，但好朋友在一起，就是很溫馨、很開心。有時候會到附近小商場逛逛、打打保齡球、看看電影等等。

以前來自台灣的學長姐們成立了一個組織叫做 Taiwanese Student Association，是集結所有台灣人，在有大型活動時，大家可以互相討論要表演及準備什麼台灣食物與其他國家的人分享，平常想家時，還可以相互取暖。

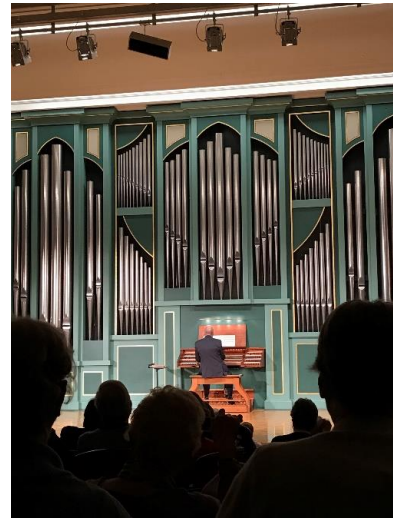


##### ①. 活動

- 國際處為國際生舉辦的兩個最大活動就是 Global Fest 和 Food and Culture Fair。顧名思義也就是異國料理分享大會，各國還可以報名表演節目，表演內容可以是跳舞、樂器演奏或唱歌等。我們下學期的 Food and Culture Fair 報名了舞蹈表演，一直以肢障自居的我，這次也勇敢的站上了這個大舞台一起表演，雖然還是一如往常的跳得害羞不已，但聽到台下朋友們大喊自己名字的時候，竟還是莫名的感到驕傲。



- Homecoming Parade 是一年一度的遊行，學校會選出 Home Coming King 和 Queen。大家舉著自己國家的國旗在大街上揮舞和發糖果，是一個非常特別的經驗，當地的居民也會帶著椅子來到街上，坐著欣賞這個鎮上一年一度的遊行大活動，並與我們揮手微笑致意，頓時覺得自己可以在這樣的場合，讓別的人看到台灣，莫名令人感到驕傲。
- 校園內每幾個禮拜就會有一場或大或小的音樂會，音樂會會邀請各國音樂家來表演，也會邀請社區音樂團體，當然，還有自己學校音樂系學生的成果發表等。



- 秋季美式足球比賽  
匹茲堡州立大學校園內就有自己的足球場，傍晚時分，夕陽西下時，特別的美，很喜歡和朋友一起去為學校的隊伍加油、吶喊。由於台灣沒有美式足球這項運動，對我來說，這是全新的體驗，也從完全不知道比賽規則，到略知一二。





## ②. 韓文課

下學期在朋友的邀約下，報名了韓國教會每週日的免費韓文課，教會在上課前會提供各種韓式料理的午餐，讓大家享用，並從中學習各種韓式料理的名稱、簡單的單字及簡短的會話。學校老師提供這樣的課程，實在非常吸引人，除了可以認識更多人以外，更可以在課堂外學習第二外語。



## ③. 打排球

下學期有一位法國交換生致力於打排球，於是召集了國際生們，每週日一起打排球，學期結束前更是創立了 International Volleyball Organization。很佩服這位法國交換生的行動力，這也是我所缺乏的，希望以後可以向他學習這樣的行動力。

## ④. 旅行

美國學校不只有寒暑假，十一月底和三月中各有一週的假期，前者是感恩節假期，後者則是春假。感恩節連假時我去了佛羅里達州的奧蘭多，那裡有全球唯一的 Disney World，去到那邊真的覺得是美夢成真，超級感動和覺得不真實。寒假的時候則是去紐約小旅行，登上自由女神島時覺得非常壯觀，之前都只有看過照片，真的體會到讀萬卷書不如行萬里路，這感覺真的很奇妙。美國八月中就開學，五月中就結束課程，回國前我規劃了 10 天的旅行，一路去了芝加哥、拉斯維加斯，最後到洛杉磯，也從洛杉磯搭機回台。這次的旅行對我來說意義重大，這是我第一次獨自旅行，從一開始的瘋狂迷路、搭 6 個小時的夜車到下個城市、歷經很冷與很熱的不同天氣，每天走幾萬步、腳破皮....等，最後成功和平安的完成了這趟奇幻的旅行。



## 五、研修之具體效益(請條列式列舉)

### 1. 口說能力與溝通能力大幅進步

雖然從小即開始學習英語，高中、大學也都念應用英語相關科系，但是沒有很多機會跟外國人溝通和對話。我知道去美國後，不管會不會、流不流利，都一定要講才能溝通，在這樣的環境中學習，我想，這是我覺得我進步最多的地方。

### 2. 學會獨立

由於我在台灣很依賴家人朋友，導致自己不夠獨立，所以這是我這趟交換行中最想學會的事。因為沒有人可以依靠，當然什麼事都要自己來，更是學到了許多解決問題的方法，遇到不懂的事就是要一直問，不能怕麻煩。在回國前的獨自旅行中更是落實了我想學習獨立的願望，從訂機票、訂房間、到交通，搭公車地鐵，樣樣自己來。

### 3. 繼續升學讀研究所的契機

大一到大三的職涯規畫中，「繼續升學」從來不是我的選項之一，但在美國這九個月的生活，改變了我的想法，最後這幾個月，讓我決心想要回美國讀研究所。由於自己讀了很多年的英文，發現除了語言能力之外，還是要有一技之長，在匹茲堡州立大學剛好也做了職涯性向的測驗，我也問了學校的諮商師，最後在自己謹慎思考後，決定要走心理學系。

## 六、感想與建議

我是個內向的人，能夠得到出國交換的機會，我認為並不是我比其他人優秀，而是我願意嘗試和跨出那一步，跳出舒適圈。

匹茲堡並不是一個大城市，在這裡我反而很享受清幽的生活，有別於大城市的紛擾。但相對的就比較沒有這麼多的休閒娛樂。在美國我更是愛上了走路，美國的天氣有別於台灣悶熱的天氣，就算氣溫達到攝氏 35 度以上，還是不覺得全身濕黏不舒服。

我非常喜歡美國的上課方式，同學們有問題就直接舉手跟老師說，有時候甚至會有更深入的談話。另外，課程時數上的安排，美國也較台灣人性，例如每週三小時的課，在美國會分成星期一、三、五各 50 分鐘，或星期二、四各 1 個小時 15 分鐘，但在台灣則是一次把 3 小時的課程上完。我覺得美國的方式比較有效率，因為一次上 3 小時，通常上到最後都會很累很沒精神，專注力到後來也都沒辦法集中。關於上課，美國教授跟學生都非常準時上課，教授會把握每一分及每一秒來上課，更不同的是，上課不會有人滑手機或是睡覺，大家都很珍惜和把握能夠坐在課堂上學習的機會。平常功課跟考試雖然很多，但這也更激發我平時就要努力向上，而不是到大考時，才臨時抱佛腳。

經過九個月國外的生活體驗和交換學涯後，我真心覺得，出國當交換生，真的是我做過最棒及最對的決定！

