

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修  
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad  
Report on Exchange Experience

布納維斯塔大學留學心得

Report on Exchange Experience at Buena Vista University

原就讀學校/系所/年級：日二技英文三年級

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year: YE3A

獲獎生姓名：廖芳婷

Name: Liao, Fang-Ting

研修國家：美國

Host Country: United States of America

研修學校：布納維斯塔大學

Host Institution: Buena Vista University

獲獎年度：105 學年

Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：3.901

GPA Received at the Host University: 3.901

## 一、緣起

我五專讀文藻的目標之一，就是申請交換生去其他國家體驗他們的教育模式與文化，所以我在專四下時申請了交換。但很不幸地輪到我撕榜時，我想去的學校名額已經沒有了。因此我放棄了那次交換的機會。當時真的很沮喪，準備了那麼久，到頭來卻是一場空。不過我還是沒有放棄我想交換的目標。於是當我確定會繼續留文藻二技時，我下定決心，這次一定要爭取到交換的機會。果然皇天不負苦心人，這次我終於撕到我的一志願美國-布納維斯塔大學。

### ● 申請準備

因為之前五專時有申請過，所以並沒有花太多的時間準備資料。需要的資料不外乎就是 W-Portfolio 與面試的問題。文藻有開設如何操作 W-Portfolio 的課程。如果想交換的同學可以先去上課再來慢慢的準備資料。每年申請要求的資料都有些差異，像是第一次申請時學校並沒有要求看歷年缺曠，第二次卻有。因此我想建議想去交換的同學，請隨時注意每一年申請的要求。還有最好沒事不要亂請假、曠課，因為缺曠佔了書面成績的一大部分。

關於面試的題目，我問了很多申請過交換的同學，各種方面的題目都準備了，像是想去交換學校的基本資料，如何介紹文藻，如何介紹台灣等。此次面試我被問到的題目是：請介紹文藻、為什麼要去這間學校交換？以及去這間學校交換你覺得你需要克服怎樣的難題？(老師用什麼語言問就用什麼回 英-英/中-中)

回想起第一次的申請，應該是我有一題題目聽錯且回答錯誤，所以導致名次很後面，當然也就沒有撕到我想要的學校。不過現在回頭想想，其實當初沒有去是對的，老天為你關上一扇門，他會為你開另一扇窗。這次交換的學校比當初那所好很多，有許多文化體驗的活動，學校對交換生也非常照顧。也因為多了 2 年的時間累積經驗，這次才能順利的來到美國交換。

我認為我在面試時沒有表現得特別好，所以當我知道我撕榜順序很前面時非常驚訝！(這也是我在想或許是我的操行成績很高所以名次才會很前面的原因之一)。不過這成績也讓我鬆了一口氣，讓我不需要擔心會撕不到學校的名額。當然，最後也很開心的抽到第一志願~

撕榜過後不外乎就是開始處理一連串的入學資料。由於我們這次徵選的時間有延長，所以許多日程都被延後。我所選的這間布納維斯塔大學開學在 1 月底，所以準備時間非常緊湊。

意外的插曲是，在 12/1 入學通知送達至文藻時，就唯獨我的沒有送來！這讓我非常緊張，很怕來不及處理簽證。因為簽證需要預約時間上台北面試。這件小插曲讓我焦躁了許久，不過好險，一週後我就拿到我的入學資料，也很順利的在時間內拿到我的美簽。

### ● 行前問朋友與老師

因為我有認識的朋友之前有去過這一間學校交換，所以在出發前問了很多關於交換的疑難雜症。當然你也可以寄信直接與當地老師聯絡，他們人都很好且會很迅速的回覆你的問題。

### ● 簽證

拿到學校寄給你的入學通知單與資料，就可以準備辦簽證了。準備簽證的程序大概是：填寫線上表單，繳費，上網預約面試時間，再去台北 AIT 面試，接著一週內就會收到美簽了！

### ● 體檢程序

我的建議是可以的話去高醫做健檢，因為那邊的系統比較完善。現場掛旅遊門診，把學校健康檢查的表單給醫生看，醫生就會幫你檢查並填寫表單。如果高醫沒有學校要求的疫苗，再去聯

合醫院補打。健檢其中有一項測驗是 PPD-結核菌素試驗。我自己是在這裡做了注射顯影劑的測試。不過到那邊會抽血做更精密的檢查。因此我覺得在台灣不用多做這項測驗，不然其實你到時候還是要做一次(這兩個是測一樣的東西)。另外關於健保的部分可以在台灣先保好。

## 二、 研修學校簡介

布納維斯塔大學 Buena Vista University 位於美國愛荷華州在美國的中西部。這大學在一個稱為暴風湖 Storm Lake 的小鎮裡。這小鎮市中心只有一條馬路，大概 10 分鐘就能走完。小鎮雖然小，但是應有盡有。超市，冰店，電影院，禮品店，鞋店，Walmart 甚至還有亞洲超市。對我們來說已經綽綽有餘了。此外，學校有提供腳踏車租借，因此天氣好時可以騎車到鎮上去買日常所需用品。

### ● 接駁車與食宿

Buena Vista University 位在離奧瑪哈機場車程要兩個半小時的地方，因此學校會提供免費接駁車接送。學校給的入學資料會有接送時間，所以在機票訂好後，要跟學校聯絡，通知他們說你要搭哪一班的接駁車。關於機票，我的建議是等知道接駁車的時間後再買。不然如果時間沒搭上，就得要提早到當地機場附近的旅社住一晚了!

接駁車會直接送學生到宿舍，到宿舍後會有當地學生們帶領交換生辦理入住手續。學校很貼心的會提供被子，枕頭，洗衣籃，床單與毛巾，因此這些用品可以不用從台灣帶去。

學校有多不同房型的宿舍，進出宿舍都要刷學生證。通常國際交換生都會被排在 Pierce & White。這棟宿舍也是當地大一生所住的宿舍。房型是兩人一房。如果你沒有特別註明你要跟誰一起住，學校會安排跟當地學生一起住。我覺得這樣很好，因為有更多時間可以練習你的英文。這棟宿舍是使用共用廁所，但其實每天都有阿姨打掃，因此廁所都很乾淨，所以不用太擔心。住 Pierce & White 好處是，在大雪紛飛的時候，可以走室內通道去上課。(當然看你選課，有些教室離宿舍有段距離，所以還是得要走到外面。)

由於學校位在偏僻的地方，所有學生三餐都是在學餐吃飯。這裡的學餐是採自助式，可以吃到飽，飲料、甜點、沙拉、水果、冰淇淋、主食樣樣都有。真的是非常的酷!但也因為是自助式，所以每餐都要克制自己的熱量，不然天天以吃到飽的態度來吃飯，那想必這半年，身上會長不少肉。



(宿舍 Pierce & White)



(兩人一房宿舍)

- 新生訓練週（活動/選課/認識校園）

選課前會有聽說讀寫的小測驗，如果老師覺得你英文能力可以的話，在選課時你就可以選與當地大學生一起上課的課。反之老師會看你需要加強口語還是寫作，來幫你排另外的ESL課程。當然你還是可以選幾門大學部的課。

新生訓練週除了選課、交代注意事項外，還會有當地學生帶著我們認識環境。同時他們會帶我們去找教室，如此一來，在開學時就不會迷路找不到上課的地點，這也讓剛到新環境的我們多了點安全感。除此之外，新訓期間每天還會有不同的活動，像是溜四輪直排輪，去鎮上看電影，逛小鎮的店，帶我們去吃不同國家的餐館(墨西哥、東南亞、中國)。

很幸運的，我們來的第一天就下雪了。下雪一小時後外面已是冰天雪地!!! 真的是超級美麗! 我們這群生在不會下雪的國家的孩子，早已迫不及待地跑去外面玩雪，在別人的眼裡根本是一群瘋子! 同時這場雪也開始了我美國交換之旅的第一章。讓我深刻體會到我真的來到這片土地，且即將開始這一學期的交換生活了!



(抵達隔天下雪景象)



(結冰的湖面)

- 其他-關於學生證

我想特別介紹這間學校的學生證。這裡的學生證可以說是萬用卡。不管你到宿舍，或是哪棟建築物都需要刷卡才能進入，三餐則是需要刷卡才能進學餐吃飯。學校也提供很多設施與福利給學生，只要出示學生證就可以借任何體育器材，去健身房以及免費觀看球賽。此外，此卡每學期都有30塊美金的額度，可以去校園裡的咖啡廳購買食物。學校的咖啡廳雖然不大，但是咖啡是星巴克的呢!

### 三、 國外研修之課程學習(課內)

- 上課情形

這裡最多學分可以修到17學分。但不要想說17學分很少，這裡的課業很重，所以如果你選滿17學分的話，你會天天被埋沒在功課堆中。因為除了作業外還有各種小考期中與期末考。他們上課的時間跟台灣很不一樣。一門課上課時間不是135就是24。三學分的話就是135每天各上一小時。交作業的方式也不像台灣可能下禮拜或是好幾週在交就好。他們是星期一派作業，星期三就要交，根本像是國高中一樣。因此課表看起來很空，

但是實際上空的時間你都會在忙作業。他們說，一小時個課，作業量是兩小時。所以所以!!時間管理與主學習是非常重要的! 此外，因為上課時間短，所以上課不會一頁一頁上。通常都是問問題，上重點，所以預習與複習非常重要! 這也改變了我平時讀書的模式。

這學期選了14學分，其中有些課是交換生必修課。像是 International Seminar 和 American Culture。這兩門課可以讓交換生更了解美國的文化。特別是 American Culture，這門課是只有國際交換生才能上的課。課堂上教授除了會教美國的文化外，還會帶我們去戶外教學，體驗課本學過的知識，去許多美國人都沒有機會去過的地方!! 而這門課也是我當初選這間學校最重要的原因之一。我很慶幸自己選擇這間學校，因為這門課真的讓我體驗好多這輩子可能體驗不到的經驗。經過這一學期的校外教學，我們跑遍了位在愛荷華州大大小小的城市。回頭看看才發現，有很多小鎮比暴風湖鎮還小。這時才了解，其實學校所在的小鎮已經很夠用了! 相對的，對比於台灣，我們真的要很慶幸我們住在生活機能很好的地方，到哪裡都很方便，因為在美國，沒有車=沒有腳。



(校外教學-去看曲棍球比賽)



(校外教學-體驗開小卡車)



(校外教學-沿途經過 Pocahontas 小鎮)



(校外教學-參觀警局)

#### ● CAE – Center of Academy Excellence

這是學校裡提供的 Tutor 中心。如果你課堂上有不懂的問題，或是想要請教英文作文等，都可以線上預約小老師。這些小老師都是在課堂表現很好被教授提名的學生。他們都會很樂意的幫你解決課業上的問題。同時 CAE 也是一個可以讓同學讀書的地方。我自己每

週都會跑去這裡請教小老師有關英文作文上的問題，經過他們的指點，我的寫作真的有很大的進步！在此建議各位交換生，如果想要增加英文實力的話，去這裡報到準沒錯！

### ● 教授態度

經過這學期的洗禮，我覺得美國教育與台灣教育很不一樣。這裡的教授非常希望你能問問題，他們覺得批判思考很重要。同時，教授們也很愛丟問題給學生，讓同學思考。除了回答問題外，他們也想知道原因，因此就會逼迫你思考如何回答與解釋。另外一個不同的點是教授不會因為你回答錯誤或是說我不知道就批評你。“I don't know”是他們最喜歡聽到的回答。勇於說不知道才有學習的機會。當然他們也不會因為說不知道就直接告訴你解答。教授們會用問題的方式讓你思考，並慢慢地引導你找出答案。就算錯了，失敗了，他們也會一直鼓勵你嘗試，直到找出最佳答案。這樣的教學方式讓我很願意學習，也不會讓我有老師至上的感覺。在這裡師生沒什麼距離感，因此你也會很自然的向教授發問，就像同儕學習一樣，沒有太多的拘束。

這裡的班級都是小班制，一班不會超過 20 人，因此教授都能了解每位學生的學習狀況。如果有問題，課後都可以與教授們約時間，他們都很願意為你解答。因為是小班教學的關係，老師有更多的時間與每位學生互動。像是我選的西文課，班上只有 9 人，所以我們有許多時間做對話練習與活動，讓我們能現學現用。像是教單字是用問題或造句來教，或是小組比賽你畫我猜。文法教完後，馬上小組比賽。透過這種教學模式，讓我學起來較輕鬆愉快，也讓我深深得體會到台灣與美國教育方式的不同。

## My classes



(同學與教授們)

(與 CAE Tutor)

### ● Email 的使用

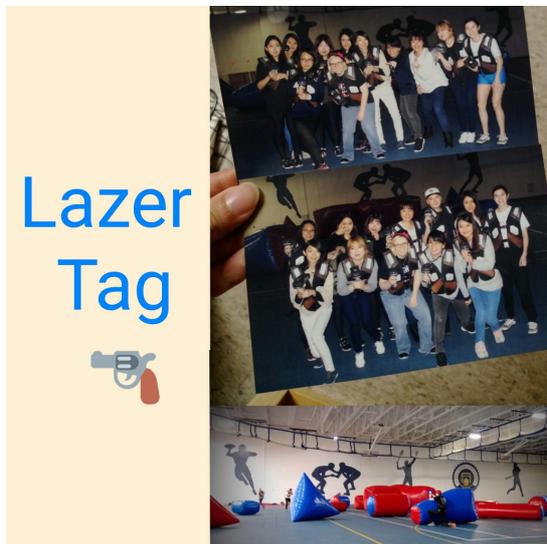
這裡的人很常使用 Email。每個人都會有自己的學校信箱。學校週報與各種大大小小的校務公告都會寄到此信箱，所以最好養成天天收信的好習慣。如果你怕漏收信，可以下載 Outlook 的 App。如此一來，系統就會提醒你有新的信，這樣你就不會錯過任何訊息。同樣的，與老師約談都是直接用 Outlook 的行事曆來約時間。你自己去查詢老師的行事

曆然後設定。如果老師同意這個時段就會回覆你的邀請。我覺得這工具非常方便，這樣一來就不用一直寄信問老師什麼時間有空，且也不怕老師會忽略你的信。

#### 四、 國外研修之生活學習(課外)

##### ● 課外活動

你以為交換生活就這樣在讀書中度過了嗎?! 錯!!! 這裡的課外活動更是精彩無比。這裡有像是學生會的組織 SAB，每個月都舉辦活動，幾乎是一周一活動，像是 BINGO 和 Midnight movie。這些活動都是免錢的，所以有時間一定要去參加!!! 除此之外，學校有特別舉辦戶外活動的單位 ALPS。他們都會不定期的貼出公告在走廊與布告欄等地方。如果有興趣的話直接去總務處繳費，詳細內容學校會在寄信給你。這些活動都很是在台灣很難體驗到的活動且價錢又很便宜大概只要 20 美金，因此時間可行的話，千萬不要錯過! 這學期我就參加了滑雪團與動物園兩天一夜團。記得有空的話多去參加不同的活動，除了可以得到不同的收穫!!! 同時也可以認識不同的人。



(Lazer Tag)



(BINGO)



(滑雪團)



(OMAHA 動物園)

想到美國大學，絕對不能錯過就是體驗 Party 文化。如果幸運認識到當地的學生，可以請他們帶你去參加他們自己在宿舍開的 Party。畢竟這真的是難得的經驗，讓你體驗身處

電影般的場景並且大開眼界!!! 除此之外，鎮上有未滿 21 歲也能進去的酒吧。(可以進去跳舞但不能買酒)。有趣的是學校有提供到此 Bar 的接駁車-原因是因為怕學生喝酒完會出事，所以提供車讓同學安全回宿舍。此次的經驗也讓我覺得他們真是又能讀書又能玩。

由於布納維斯塔大學是位在 Strom Lake 旁的學校，所以湖邊風光與湖上娛樂也是交換生不可錯過的體驗之一! 學生可以免費的在暴風湖旁的 Reaction Center 租借各種用具，像是獨木船，溜冰鞋，水上的衝浪板，腳踏車等等。因此課業之餘，一定要找時間來湖邊走走，欣賞天湖一線的美景。



(Strom Lake)

● 社團- International Club

這是一個來自各地交換生與國際學生所組成的社團，所有國際交換生都是其中一員。此社團會不定期的舉辦活動，讓交換生可以聯絡感情，像是卡拉 OK 之夜和 Taste Night。Taste Night 是各國交換生準備自己國家的美食，好讓當地學生與其他交換生嘗試的活動。因此我在這裡建議各位，出國前最好學會煮一兩道台灣的佳餚，這樣才不會丟我們台灣人的臉，同時藉由此活動讓更多人知道台灣美食 😊。



(Taste Night)



(Farewell Party)

## ● 交通

雖然 Strom Lake 很小，但是也很難用走的到達其他的地方。因此我在這裡提供三個辦法，可以到鎮上購買日常所需用品。

1. 這裡走到鎮上要 15 分鐘。如果天氣好可以租腳踏車騎去鎮上。
2. 每周末都有老師開車接送交換生去 Walmart，如果想要去的話，只需要寄信跟他說一聲，然後在指定的地方等就可以了！
3. 請當地有車的同学載你去。

## ● 旅行

雖然春季班沒有感恩節與聖誕節的假期，但是我們有長達一週的 Spring Break 連假。像這種長假，學校有提供到機場的接駁。因此這是一個可以去美國其他地方旅行的好機會。這個假期，我跟朋友規劃了一星期的紐約自由行。在這期間去的好處是，許多景點不會像寒暑假一樣人擠人，缺點是 3 月去紐約天氣還是冷冷的，所以如果天氣不好的話，有很多戶外景點就無法玩得很盡興了。關於紐約自由行的詳細資料如果有想知道的可私下再問我~。紐約與愛荷華是非常不一樣的兩個地方！偏偏都是美國，一個一眼望去都是堆田，一個卻充滿高樓大廈。對我來說短短一星期的旅行也是一種另類的文化體驗。

除了 Spring Break 連假，我們還遇到復活節連假。這是一個只有 4 天的小假期，因此學校沒提供機場接送，所以這個假期，有許多美國當地的學生會邀請你去他們家一起慶祝復活節。我非常推薦，如果有人邀請你的話就去吧！這是一個很好體驗真正美國人生活的經驗，去住他們大大的房子，了解他們的日常生活，這可是那些去大城市交換讀書的學生都體驗不到的經驗呢！

紐約自由行



## 五、 研修之具體效益

1. 英文能力的提升（聽、說、讀、寫）
2. 學到很多美國俗語與平時課本學不到的單字(EX: 問候語)
3. 體驗不同國家的教育方式

4. 培養批判思考與解決問題的能力
5. 拓展人際關係，與不同國家的人交朋友
6. 開眼界，發現各國的文化差異
7. 獨立自主、時間管理與自制力
8. 勇於表達自己的意見、遇到問題不令色的發問
9. 勇於嘗試沒吃過的食物、沒做過的事情

## 六、感想與建議

很多人覺得交換生都是去玩的!我只能說一半對一半錯。玩當然是要好好玩，但是書也要好好讀。在國外面對繁忙課業的壓力是光鮮亮麗的背後所付出的代價。沒有人知道，這些出國讀書的交換生其實每天都被作業及報告搞到焦頭爛額。但我覺得這也是我來美國學到最重要的一課 Work hard, Play hard。玩的時候用力玩，讀書的時候認真讀。

經過這四個月在美國生活所碰到的各種文化衝擊，讓我對美國人的印象改觀。批判思考也讓我對看事情的角度有所不同。當然這趟旅程也讓我認識不少來自世界各地的朋友，學習到如何與他人來往。可能是因為春季班的原因，這次的國際交換生非常少，只有7位學生(包含文藻4位)。但也因為是小團體，所以我們能有更多的時間了解對方和互動，這也使我們的關係更緊密。還記得到了要離別的那天，大家都哭得唏哩嘩啦的，因為真的不知道什麼時候才能見到大家。

很多人問我為什麼要選這間學校，那麼偏僻荒涼。但是我覺得就是要在這種小鄉下，才能真的體會美國人的生活。其實這個小鎮充滿著許多人種，西裔，亞裔，非洲國際學生，德國移民等等。這使我們可以認識到不同文化背景的人，對我來說是一個很特別的經歷，也因為是小城鎮，居民們都會對你很友善，很願意幫助你，這是你去許多大城市都感受不到的!

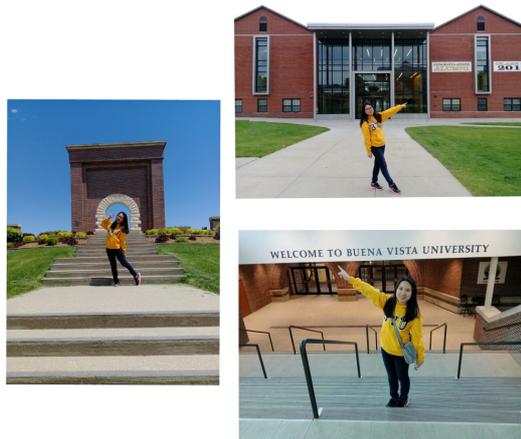
結束了這段期待很久的旅程，像夢一般卻又那麼真實。日子雖短但是收穫滿滿，也讓我學到語言外的寶貴知識。當然，也成長了不少。謝謝所有幫助我完成這趟旅程的人。雖然兩年前沒有成功去交換，但老天給了另一個更好的機會。我一直相信人生沒有用不到的經歷，這次也驗證了這句話。我相信這次的經驗也對未來的我有所幫助。謝謝自己選擇這學期去交換。雖然有時會覺得不該這次申請交換，但是不管怎樣都有好有壞吧! 只要一點點的變數，一切就會有所不同。不過我想自己努力過、爭取過就無遺憾了。最後謝謝這間學校帶給我的所有回憶，無論如何，之後我一定要再回來，看看這充滿回憶(一堆田地)的小鎮。希望這篇成果報告書能幫助到想申請交換的同學，同時也祝大家都能順利的去到理想的學校交換，好好把握這一年或是半年在國外的時光，勇敢的嘗試新事物，創造屬於自己的交換回憶。

其他小建議:

1. 這次我去是春季班 1月~5月。如果要在這期間去交換的話，我的建議是只需要帶長袖衣物。因為其實到了5月，天氣都還是涼涼的。萬一真的很熱的話，在網購短袖的衣物就好。
2. 如果自己是常常要用到熱水的人，可以建議到這裡買一個熱水壺在房間裡使用。雖然學餐有熱水，但是如果太晚學餐關了就無法去裝水了。
3. 衣物不用帶太多，這裡有免費的洗衣機，如果不夠穿在洗就好!



Thank you guys



(學期結束後去加州遊玩)