

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 (host
institution)

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學/
英國語文系/三年級

Home Institution/Department or Postgraduate
Program/Year

獲獎生姓名：王珮欣
Name

研修國家：美國
Host Country

研修學校：布納維斯塔大學
Host Institution

獲獎年度：(由國合處填寫)
Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：
GPA Received at the Host University

心得報告內容大綱，請就以下主題分享，中文至少 3000 字或英文至少 2000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

I. 緣起 Origin

成為交換生是從大一開始就滿懷期盼的事，心中的美國夢一直都存在著，打從一開始就決定要申請美國的學校。但這一路走來並不容易，甄選需要準備的資料非常多，還需要做出屬於自己的履歷，書面資料雖然準備上較為麻煩也比較繁瑣，但真正令人緊張的事，是面試。書面資料的方面其實一步一步把資料收集申請完成就可以，面試的部分會建議對自己想申請的學校跟國家有點基本的了解，並且知道自己申請交換的動機、目的、以及想從交換的這一年或半年學習到什麼等等。等到一切結果就緒，就可以開始準備美國簽證了，但因為申請美國簽證會需要一點時間並且要親自到台北面試，所以建議可以早一點準備時間上會比較充裕。除了簽證之外，還有機票、與對方學校進行聯繫、繳交 SEVIS 費用(需在美簽之前完成)以及疫苗的注射。疫苗的部份，布納維斯塔大學所要求的疫苗較多且種類較特別，不過在學校配合的聯合醫院就能夠全部注射完成。這期間會感到很焦慮及壓力很大，但要不斷地告訴自己一定要堅持下去，努力一定會有甜美的果實。我非常幸運地擁有非常好的戰友們陪我度過這段時間，彼此的鼓勵也是非常大的動力讓自己努力的前進！

II. 研修學校簡介



✚ 研修學校特色

布納維斯塔大學是所位於美國中部愛荷華州史東姆湖的一所大學，愛荷華州是農業大州，所以學校旁就有非常多的玉米田，但因為我們去的季節是冬天，農田已被皚皚白雪所覆蓋，形成一片雪白。校園的風景非常美麗，校園旁就是史東姆湖，冬天可以在結冰的湖上溜冰，夏天則可以在湖上划船甚至徜徉在美得像一幅畫的夕陽美景之中。但也因為位於美國的中部，學校在一個鄉下的小城市，走路大約 15 分鐘即考到達鎮上最熱鬧的市區，雖然不比大都市的繁華卻是一個非常美好的體驗，純樸的農村值得讓人細細品味。而這所大學也對交換學生有著良好的課程設計以及接待，希望讓交換生能有家的感覺。所有學生皆需住宿是這所學校的另外一個特點，也讓交換生能從住宿生活去認識更多人。

✚ 接機、報到、住宿

布納維斯塔大學提供交換生免費的接機服務，但是必須事先寄電子郵件預約接駁車，學校會提供接駁車的班次及時間，可以先看好接駁車的時間再去預定班機，如果幸運，這樣可以省去很多在機場等候的時間。到了奧瑪哈機場之後，只要在約定時間到達約定好的出口就能找到負責接

送的接駁車司機，從奧瑪哈機場到學校大概需要兩個半小時的車程，接著就是懷著忐忑心情迎接接下來半年充滿未知的未來了。一到學校就會有社團的人來迎接、完成報到手續並且帶你到你所屬的房間。學校會提供未來會使用到的東西，例如：洗衣籃、被單、床單、枕頭等等的用品。

全部的學生在這所學校都是被要求要住校的，我的室友是來自愛荷華州的美國人，而比較讓我感到文化衝擊的部分是混合住宿，也就是男生和女生是在同一格樓層。宿舍有著完善的設施，有廚房跟冰箱讓你能夠下廚、有交誼廳讓大家閒暇時刻能夠聚在一起、有討論室可以在裡面讀書抑或者是聚會。

III. 國外研修之課程學習

選課程序及狀況

新生訓練的時候學校就讓我們全部的交換生進行入學測驗，這個測驗的結果會影響之後的選課，根據測驗的結果分到適合的課程級別，交換生有寫作課、口說課，就是根據這個測驗結果分班，也有可能是免修的。選課也是在新生訓練的時候完成，會有老師協助選課，根據你的興趣、想選的課程類型還有語言程度給你建議，與台灣較不同的是，老師大多建議約 12-15 學分就足夠了，因為跟台灣的教育方式是截然不同的，這樣的學分數雖然看起來少但份量卻蠻足夠的。American Culture 以及 International student seminar 則是所有交換生必修的課程。除了這兩堂課加上一堂寫作課，我另外選修了西班牙文以及女性主義。在選課的同時也要注意學分抵免的問題。

上課情形

與台灣的上課方式不同，在美國的課程幾乎都是學生在上課之前就預習好並且交作業，上課則是比較像討論的方式，把預習遇到的問題提出來

討論。像是西班牙文課，在上課之前要自己先在電腦軟體上預習並且完成作業，印出來並在課堂上繳交。這樣的方式可以更清楚地了解老師上課講解的內容。女性主義則是每堂課都要繳交閱讀心得，再根據同學提出的問題進行討論，讓同學提出自己的觀點並且互相交流。American culture 就是讓我們更深一層的去認識美國文化，像是美國人的生活習慣、文化、運動、政府、種族等等的議題進行教學及討論，讓我們從中去認識並感受文化差異。這堂課比較特別的地方是幾乎每個禮拜都會有一次的戶外教學，有可能在學校附近，也有可能到別的城鎮或是城市。我印象最深刻的兩趟戶外教學分別是警察局參觀以及曲棍球賽。參觀警察局真的是一個很特別的體驗，而美國警察局的格局也跟台灣截然不同，警察局內部是經過層層保護的，警察先生很親切並且細心的講解各種配備並讓我們試戴，例如：警帽、防彈背心、手銬、防護罩等等的器材。

左上方的照片是試乘警車以及人很好的警察先生，右上角的照片則是配戴著警帽以及防護罩。最後一張照片則是完成參觀行程之後老師帶我們去吃的甜PIZZA，每一場戶外教學老師都會帶我們去吃道地的美食，食物也是美國文化裏很重要的一環呀！





🌈 學習成效

經過了這半年，我覺得進步最多的是口說、寫作以及聽力。這裡的人很大部分是白人，他們也都在幾乎都是白人的城鎮長大，一開始的時候覺得他們講話的速度很快，快到有時候聽不太懂，再加上他們生活用語上會用大量的俚語，剛開始的時候真的有點打擊了對於自己的語言能力的信心。上女性主義課的時候也是覺得很吃力，覺得老師講話的速度也很快，好像都還沒消化完老師就已經把課程上完了。但是到了後來就完全可以跟上上課的速度，並且在日常對答上也比較沒有甚麼問題了，也可以跟的上他們的語速，讓我深深的感受到原來潛移默化下市 真的有進步的。再來寫作的部分是因為每份作業就像是一篇篇的作文，雖然當下的壓力很大覺得總是有寫不完的作業，但經常的練習再練習對於寫作真的有很大的幫助，甚至寫作業所需要的時間越來越短。這裡的老師和同學幾乎都非常的和善，並且願意幫助你去解決問題，所以當遇到問題的時候，除了自己想辦法解決也是可以尋求協助的，學習的路上並不孤獨。

IV. 國外研修之生活學習(課外)

雖然學校在鄉下，但附近就有WALMART，學校也在每周六提供接駁車去採買，所以生活還是蠻便利的，又或者可以在學校借腳踏車，騎著腳踏車探索小鎮

風光也是一個很棒的選擇。國際學生社團也會舉辦一些活動，藉著這個機會也可以學習別的國家的文化，像是 INTERNATIONAL TASTE NIGHT 就可以感覺到每個國家的飲食差異，我們準備了炒飯、三杯雞、珍珠奶茶等等的台灣美食，除了給別人品嚐，自己也滿足了思鄉之情。其中差異比較大的是非洲國家的食物，雖然他們的主食也是米飯類，但在料理的方法上卻有非常大的差



異。

而除了課程上的學習，課堂外的生活也是非常重要的。我們利用各個假期從事不同的活動，在春假的時候去了奧蘭多旅行，在復活節時到美國同學家拜訪體驗真正美國人的生活，在學期結束後到美國六個城市旅行，用雙腳認識美國。下面左圖為奧蘭多的迪士尼世界，全世界最快樂的地方果然名不虛傳，右圖則是去美國同學家和同學及同學媽媽的合影。從學校開了三個小時的車才到達同學家叫做M I L O的小鎮，美國真的是一個非常需要汽車代步的地方。但這四天是很棒的體驗，一起去健行、逛街、看電影、品嚐道地的美式美食。



而學期後的旅行，城市和城市間的移動主要是搭國內線飛機和灰狗巴士，對於學生而言是比較省錢的選擇，不管是機票還是巴士的票一定要提早買會便宜非常多。飛機的部分大多選擇搭西南航空，對於推著兩個大行李箱的我們是比較划算的選擇，因為西南航空提供托運兩件行李免費的優惠。灰狗巴士相對便宜非常多，但危險性也跟著增加了許多，因為票價便宜，形形色色的人都比較有能力搭乘，自己就要對於自身的安全更有警戒心一些。但這趟旅行真的完成了非常多的夢想，雖然對於每筆支出都要錙銖必較，但真的是非常棒的一趟旅行，感受了每個城市間的不同民情，當然好的旅伴也是讓這趟旅行變的更完美的原因。

V. 研修之具體效益

✚ 語言能力的進步

對於英文系的學生而言，語言能力的進步應該是很重要的，也是出國交換一個很大的主因，每天大部分只用的語言就是英文，就像是前面所提到的，從課程裡的進步亦或是生活中的潛移默化，皆會使人進步。

✚ 拓展國際觀及文化體驗

在這個全球化的社會，國際觀是個很重要的元素，這半年裡我拓展了視野，看了也感受了許多看事情的角度，去認識及體驗不同的文化並學會

尊重。也徹底的體驗了美國生活，發現原來和電影裡演的完全不一樣，用雙腳、用雙眼、用心去看見以及去感受真正的美國。

心境的轉變

我以前其實是個對於自己某些部分感到非常沒有自信甚至是有點自卑的人，但經過這半年的洗禮，我發現要變成更好的自己，你必須先接受全部的自己，再去改變自己不滿意的部分。也許是被美國人的自信所感染，現在的我能夠用比較正確的心態去面對自己覺得不足的部分，更用行動力去改變，不給自己任何的藉口去逃避，這也是我覺得受益良多的一部分。

VI. 感想與建議

成為交換生是一直以來的夢想，也是從來沒後悔過的決定。即使一路上的困難及挫折不會少，但努力過後往前看，會很慶幸自己曾經為了夢想這麼努力的前行、讓自己進步。我度過了非常精彩的半年，有壓力、有淚水、有歡樂、有文化衝擊、有充實的日子、更有夢想完成的感動。整體來說，這半年大概是值得回味一輩子的時光吧！很建議大家申請交換生，如果你也一樣有憧憬、有夢想、有動力，那就行動吧！一定會值回票價的，只要你願意努力。