

臺北市立大學交換學生出國研修心得報告

交換年度 107-01

系所、年級 視覺藝術學系 五年級

中文姓名 董心瑜

研修國家 美國

研修學校 伊利諾州立大學 (ISU)

一. 緣起

出國體驗不同的文化一直是我的夢想，不論是以什麼樣的方式，都希望能去不同的國家看一看，提升自己以及擴展眼界。經歷漫長的準備，很幸運地獲得了交換學生的機會，能去美國這個嚮往已久的國家學習，並與更多來自不同國家的朋友們交流。

二. 心得感想

(一) 序

去到美國後，一開始遇到的便是語言隔閡的問題。所以在這裡呼籲大家，充實自己的英文能力真的非常地重要，每天背單字看看文章是不夠用的，需要花更多的心思看美國影集，有助於了解他們的文化以及一些片語的用法和增進聽力。

美國教授很喜歡和同學互動，所以如果有不了解的可以上課舉手問，或是下課之後請教教授。教授們都有各自的office hour,可以跟他們約好時間去他們的辦公室討論，教授們都會非常歡迎。

一開始我都會在下課時間跟教授介紹一下自己是交換學生，然後會積極的請教問題。很感謝我遇到的教授們人都非常好，給予我相當多的幫助與指導。重要的是自己必需積極爭取學習的機會。

(二) 課程的多元性

ISU 提供很多不同類別的課程，身為交換學生的好處就是可以跨系選課，只要顧問與該系接洽沒問題，就能去上那些課程。像我這次就修習了犯罪心理學、文字排版學以及女權、性別、權力等課程。每一門都非常有趣，而在這個全球化的時代，多元學習已成為了非常重要的課題。我們不能侷限在自己熟悉的領域，而是應該把握機會學習新的知識，未來必定會相輔相成。

(三) 食物與彈性部分

學校內共有兩間學生餐廳，離居住的宿舍較近的是Watterson, 較遠的是tri tower。兩間學餐都提供非常多元的餐點，有中餐、墨西哥卷餅、美式食物、Gluten-free (無麩質)、麥片、沙拉等等。對我來說還是有不習慣的地方，因為美國的甜點真的是甜到爆炸，吃了幾次之後已經完全放棄，主食部分還是有點太油太鹹，所以份量上要注意一下。大家都說去美國會胖不是騙人的，尤其學餐是吃到飽的地方。學餐最低餐數是一星期14餐，但也因此會拿到較多的flex dollar。意思是說學校也有一些其他用餐的

地方，可以用所謂的flex dollar去購買食物、飲品等等。但記得要在學期結束前花完，否則錢是不會被退還回來的。

(四) 學校活動以及社團

ISU提供非常多的講座，而且都是免費的！免費的！免費的！大概每個星期都有好幾場，他們有時還會邀請非常有名的人來演講，所以可以多注意相關的資訊。講座主題非常的多元，有關於移民、LGBTQ、種族、黑人運動等等。不僅擴展了自己的眼界，也讓我有機會深入地去了解這個國家正在發生的事以及問題。

社團的部分，剛開學之際，學校會在中庭籌辦社團博覽會，對於有興趣的攤位都可以停下來看看。ISU這所學校最有名的是他們歷史悠久的馬戲團，每年都會在學校演出，非常喜歡他們的表演。只是去體驗過後發現好像不太適合自己，所以還是看看表演就好～

在學期間，參與學校兩個營隊，分別是Leadership 還有 Leadership of social change，其中一個是有關領導，另一個是有關社會議題。重點是這兩個營隊都是免費的，經費由學校贊助！一般來說是辦在寒假與暑假，非常的推薦。經歷這兩個營隊，自己真的學到非常多東西。無論是課程中所安排的小活動，聆聽並與同學們交流看法，都是很棒的經驗。

Leadership 營隊



Leadership of social change 營隊



在此特別推薦一個非常多元化的社團叫做Friday Night Life (簡稱：FNL)，這個社團顧名思義就是每週五晚上都會辦活動～會提供免費食物、桌遊等。有時會依照節慶舉行相關的活動，像是黑色星期五的刻南瓜活動、萬聖節的扮裝活動、聖誕節的聖誕樹裝飾活動等等。FNL的主辦人也會在寒暑假，或是連假辦road trip，開車橫跨各州到處玩，因為只需要付油錢以及住宿費，所以相較搭飛機，也能節省一些旅費。但因為是跟很多人一起出遊，互相配合的時候會比較多一點，所以還是看自己怎麼衡量。



(五) 寄宿家庭

極力推薦大家能申請一個寄宿家庭，因為這非常有助於了解美國的文化，以及他們的生活方式。我和我的寄宿家庭也一起參與了很多活動，像是去他們家烤餅乾和做蛋糕，在需要的時候帶我去買日用品，還有一起享用晚餐等等。學期結束後，我還借住在寄宿家庭一段時間，真的是由衷地感謝這對夫妻。感覺真的像是一家人一樣。直到現在回台灣目還是會分享彼此的生活，也希望未來有機會能回美國看看他們。

三. 總結

我真的很珍惜與感謝能在ISU當交換學生，認識了來自各國的朋友、提升了自己的專業也開拓了眼界。體會到原來跨出自己的舒適圈，才能學習到更多不一樣的事物。我也體認到，每一個國家都有值得仿效的地方，也有需要努力的地方。一直以來對美國是烏托邦的想像，在交換學生期間我有了一些不一樣的看法。很高興自己能看到、聽到、以及體會到這個國家不同的面向，並深入了解這個國家的文化。在這裡非常鼓勵大家好好把握機會去圓夢，相信這一段旅程對大家來說一定會是畢生難忘的回憶。