

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：110

研修領域：English Teacher Education

系所、年級：學習與媒材設計學系四年級

學生姓名：郭芷綾

研修國家：美國

研修學校(中英文)：伊利諾州立大學 Illinois State University

研修時間：中華民國 111 年 8 月 13 日至 112 年 5 月 13 日

國外研修成績：GPA 3.88

短片時間及標題：學海飛颺・交換心得分享・美國伊利諾州立大學(3:10)

短片連結：<https://youtu.be/SDuDS9bCJq4>

中華民國 112 年 5 月 19 日

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	1
參、國外研修之課程學習(課內)	1
肆、國外研修之生活學習(課外)	2
伍、研修之具體效益(請條列式列舉)	3
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	4

壹、緣起

行前準備(100字)

通過英語檢定門檻後就開始撰寫交換計畫書，並向學校提出申請，而在確定交換資格後便準備美簽的面試與慢慢準備出國所需物品。於此同時也一邊注意著交換學校所發送的信件，遵照其指示一步步完成繁瑣的線上申請入學手續，並與校方的國際事務處確認住處、學雜費、保險、課程等問題，希望能讓出國後的生活一切順利。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100字)

美國伊利諾州立大學(Illinois State University)成立於1857年，位於伊利諾伊州的Bloomington-Normal市，是中西部地區歷史最悠久的高等學府之一，現在仍然是美國最大的師範大學之一，目前已發展成有兩萬名多名學生，獲得國際公認的大學。該校將「關注個每一位學生的價值」做為其教育核心理念，並孕育了一個擁有小型學院溫馨氛圍、卻有著大學規格的環境。如今有著6個學院、34個科系，超過400個學生社團，60多棟高科技教學樓的綜合性大學，教學環境設備充足。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容 (100 字)

這次交換期間我選擇非常多不同領域的課程，像是 Introduction to Film Art、Human Geography、Introduction to Sociology、Introduction to International Politic 等，而因為受到預修 (pre-requirement) 的限制，所以我選到的多為等級 100，也就是初階、通識教育的課程，課堂人數小至 30-40 人，大至 200-300 人。我所參與的課程的上課模式多為老師在台上使用簡報講課，學生可以隨時自由提問，也會進行小組討論活動。我發現與台灣學生相比，美國的學生較會積極發問與主動回答老師所拋出的問題，而每位老師都會開設 office hour，也就是撥出某段固定的時間讓學生自由進入老師的辦公室討論學業問題，而老師們多會在課堂中鼓勵學生們好好運用資源。

肆、國外研修之生活學習(課外)

交換學校住宿、當地／該校學生活動、費用 (保險費／生活費／特殊支出)、或是在當地遇到的特殊經歷(200 字)

交換的學校安排國際學生與美國學生住在同一間房，也將來自各國的國際學生安置在同樓層，藉由參加各種活動，我也認識了不同國家的朋友，建立了寶貴的跨國情誼。在上半學期幸運地參與了學校最重大的 Homecoming 活動，體驗到美式校園的慶祝方式與看到盛大的遊行，另外也參與了社團博覽會，此校友高達 300 多個社團在連續三日的活動中百花齊放，多元的社團令人目不暇給。學期間也有許多不同的運動賽事，美式足球、排球與籃球為大宗，其他則有體操、田徑等，在各項比賽一同為學校喊口號、替球員加油也讓我

感受到滿腔熱血與向心力！

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

1. 語言能力提升

在美國校園中每天都需使用到英語，而此交換學校的華人比例非常低，沒有甚麼使用中文聊天的機會，經過兩個學期的訓練，我比以往更有自信的使用英語交流，因此口說與聽力獲得了一定程度提升，另外也在朋友相處時學習到時下的流行語，也更知道美國的文化與如何與外國友人寒暄問好。

2. 環境適應力提升

出國前我很少有跨出舒適圈的歷練，因此這次獨自前往異國度過兩學期的時間，感受到自己環境適應能力的進步，更知道如何調適心情與規劃生活，讓自己能夠在學業與娛樂中達到平衡，並在交換的過程中享受與以往截然不同的生活方式。

3. 拓展世界觀

我選修了在北市大沒有開設的課程，接觸到了非常多元的知識面，從電影藝術到人文地理，了解外國教授們是如何理解與轉化知識，也在課堂上與其他學生共同討論課題，分享不同的觀點。除此之外，我也在交換期間藉由上多樣的課程來

慢慢摸索未來的職業生涯。

4. 建立跨界友誼

以往在台灣比較少有接觸到國際學生的機會，交換生活中最為令我感到幸福的是遇到了來自世界各國友善的朋友們，縱使年齡與專業不同，但我們皆是到外地求學的遊子，時不時相約吃飯、聊天和參與活動，建立了難得可貴的友誼。

陸、感想與建議(含3分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議(350字)

首先，非常感謝學校能提供那麼好的機會讓我能夠順利飛往美國擔任交換，完成人生夢想清單中的一項。在出發前一直都惴惴不安，一來是因為第一次獨自離家那麼久，也是第一次進入到異國的校園，非常擔心自己會無法適應美國的文化與新生活，相信有不少同學也會經歷這段歷程，但就是因為這段跨出舒適圈的挑戰才讓我了解到如果沒有突破性的嘗試就沒辦法有全面性的進步。

在兩學期的交換期間，經歷了四季更迭的風景也與各國的朋友相遇，一開始會覺得時間過得很慢，想念家鄉的美食，但到最後幾周要離開時，又會非常不捨美國校園的一切，像是自由開放的氛圍讓每個人都能自信的展現自己、廣闊的校園與綠地給予每個人空間、多樣化的活動讓學生可以有更多有趣的體驗。

建議即將啟程的同學們做足準備，不管是列出必備的物品清單、及早預約美簽面試等，有備無患。而到了異地也需要好好的調適心情，可以藉由運動、音樂等等的方式發洩情緒，不要讓自己有

太大的壓力。也許會遇到文化衝突、環境不適應、孤單寂寞等問題，但只要想想自己多麼努力才能有機會外國生活，相信自己就能度過任何難關。最後祝福各位未來參加交換計畫的同學們一切順利、滿載而歸！

具代表性出國交換照片說明(4張)



圖 1 說明(20 字)

說明會結束後國際事務處為增進情誼所舉辦的披薩派對



圖 2 說明(20 字)

校外組織邀請國際學生參與聚會，在農場享受美國料理



圖 3 說明(20 字)

校園一隅正在舉辦歡迎新生入學的社團博覽會活動



圖 4 說明(20 字)

第一次參與在本校主場所舉辦的美式足球競賽

*格式依需求可自行調整