

學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告

獲補助年度	114
薦送學校、系所、年級	臺中教育大學英語學系四年級
中文姓名	陳████
研修國家	美國
研修學校	Stockton University
短片時間及標題	Go Osprey! (兩分半)

一、緣起

我的母親本身從事著英語教育相關的工作，因此從小到大我都在一個充滿英語的環境中成長。在成長的歷程中她經常和我分享自己在美國俄亥俄州立大學留學時的經歷，這些經歷促成了我對於語言學習及跨文化交流的熱愛，也讓我嚮往有朝一日能夠前往美國大學交換，體驗不同的文化風俗並拓展自己的國際觀。於是在聽說學校有出國交換的機會時便自告奮勇的申請，並成功獲得了前往美國交換的機會。

二、研修學校簡介

Stockton University位於紐澤西州，靠近紐約這個東岸最重要的文化與經濟中心，交通便利且生活機能優秀。此外，Stockton University為紐澤西州唯一一所在國家自然保護區內的大學，學生可以在校園內偌大的湖中划獨木舟或在湖邊散步，享受大自然，並藉此緩解課業壓力。

除了優越的地理環境，Stockton University的競爭力也不容小覷。在2025年最佳大學排名中位列國立大學第152名。而在各大學院中商學院更是獲得AACSB國際商學院促進協會的認證，認可其提供的教育品質保證。



Stockton University校園中的Lake Fred湖畔

三、 國外研修之課程學習(課內)

由於本身在中教大就讀英語學系，在 Stockton University 我也選擇研修語言與文學相關的課程。相較於台灣的大學，美國大學的作業量相對繁重，經常需要撰寫長篇論文或完成申論型題目。即使對我這樣平時已有文學閱讀與寫作經驗的學生而言，這樣的學習模式仍是一大挑戰，尤其是在必須以第二語言深入探討深澀議題時，常會感到難以將複雜的想法精準轉化為文字或口語表達。雖然作業帶來了不少壓力，美國的大學生普遍都還是很積極地參與課堂討論，他們不怕將自己的真實想法分享給整個班級，而教授們也會很適時的給予支持與回覆。我深深感受到這裡的大學生們都很投入自己感興趣的領域，這樣高度參與的學習氛圍也讓我意識到學習不只是為了完成作業或取得成績，而是一種主動探索與自我思辨的過程。

除了與文學相關課程之外，讓我印象最深刻的是一門義大利語課程。這門課的教授性格十分活潑且富有熱情，他傾向於以簡單的義大利語直接進行教學，並引導學生透過語境、邏輯與語言結構去推測單字或句子的意思並舉一反三，而非一味依賴英文授課。這樣的教學方式對我來說相當的新穎且有趣，也使我能更主動地思考語言本身的運作方式，而非僅僅停留在記憶層面。



第一天上課的教室

四、 國外研修之生活學習(課外)

在課程學習之外，美國的日常生活同樣充滿新鮮與趣味。這次交換中特別難得的經驗是與美國室友一同住在宿舍。相較於多數交換生主要與其他國際學生同住，這樣的安排讓我有更多機會近距離體驗真正的美式日常。一開始我其實相當擔心自己會因語言表達不夠流暢，或是對文化差異的不熟悉而難以融入室友之間的相處模式，甚至害怕造成彼此的誤解。然而實際相處之後才發現，這些擔憂大多是多餘的。我非常幸運地遇到了一群性格開朗、包容且風趣的室友們。他們不僅在日常生活中耐心聽我表達，也會在我不理解一些美國文化或生活習慣時主動解釋。

除了美國室友之外，我也結識了許多來自不同國家的國際學生，尤其是來自韓國的同學。我們經常分享彼此的文化特色與在美國的校園生活，也會互相教對方一些簡單的日常用語，偶而吐槽在美國生活中遇到的各種不便與趣事。對我而言在美國生活中最不習慣的或許是飲食選擇不像台灣那樣多元且便利，外食價格是台灣物價的兩三倍左右，在餐廳用餐的話甚至可能被加收小費。雖然在學期間有meal plan可以享用學校的美食，但有時還是會想念家鄉的料理。正因如此我也開始嘗試自己下廚，學會烹煮之前不曾嘗試過的料理也為我增添了些成就感。此外，美國的交通也是令我相當頭疼的特點之一。由於我們學校在比較偏僻的地區，公共交通設施有限，如果沒有自己的車很難輕易離開學校。不過我十分幸運地遇到願意載我出去閒逛的室友，我也得以探索更多校外地點。

而在課餘時間，我與其他國際學生們也一同造訪多個美國城市，包括奧蘭多的環球影城、紐約以及華盛頓特區，每一次旅程都為我的交換生活留下深刻而珍貴的回憶。臨近學期結束時，我與其他國際學生們相聚一同共進最後的晚餐，為這段短暫卻充實的交換時光畫下句點。我們回顧彼此在美國生活中的點點滴滴，也談起對未來的期許。我們互相為彼此留下祝福的話語，並約定未來若有機會一定要在美國相聚一次。這場道別不僅象徵著交換生活的結束，也成為我心中一段溫暖而難以忘懷的回憶。



在宿舍嘗試自己下廚



與好友們在奧蘭多環球影城的合照



與國際學生們的合照



與室友們的合照

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 提升英語學術運用能力。
2. 深化對語言學習與教學方式的理解
3. 培養跨文化溝通與適應能力
4. 拓展國際視野與文化理解

5. 強化獨立生活與問題解決能力

六、感想與建議

回顧 Stockton University 的交換研修生活，我深刻體會到出國交換不僅是語言能力的訓練，更是一段全面的自我探索與成長歷程。在學業上，不同的教學模式與學習氛圍讓我對學習有了不一樣的見解，我也嘗試將在課程上所學的，無論是課程內容亦或是教授的教學模式融入到自己的學習之中；而在課外生活中，與來自不同文化背景同學與室友相處拓展了我的國際視野，也讓我意識到即使語言並不完全相通且相處時間短暫，我們依然能擁有美好且難忘的友誼。而這次的研修體驗也加深了我未來前往國外發展的意願，並期望將在此期間所學的知識與經驗應用在未來的國際事業中。

在此也提出幾點建議供未來有意前往美國交換研修的學弟妹參考。我會建議在出國前可以找一些美國大學的課程錄影讓自己熟悉當地的教學模式，平時也可以多練習英語口說，如果沒辦法找到別人練習英語對話的話也可以看一些美劇模仿劇中人物說話，讓自己習慣說英語的感覺。其次，到了其他國家，尤其像美國這種聚集了多元文化與種族的地方，應抱持主動且開放的心態，以尊重他人文化的態度勇於與不同文化背景的人交流。最後，好好享受交換期間的旅程！一開始難免會因陌生的環境與文化差異而感到不安甚至孤獨，但當你願意踏出第一步，主動與他人交流、嘗試不同的生活方式，這短暫的交換生活絕對會帶給你超乎想像的成長與收穫，並留下足以影響一生的珍貴回憶。

七、短片連結

Go Osprey!:

https://drive.google.com/drive/folders/1Z068Dq3x0dtjR2e4nB6_UdXyMgjIfeo2?usp=sharing