

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學成果報告書

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

Shippensburg University 學校留學心得
Report on Exchange Experience at Shippensburg
university

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學/國事系/4 年級

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

Wenzao Ursuline University of Languages __DIA__Department __4__ year

獲獎生姓名：李 OO

Name: .

研修國家：美國

Host Country: America

研修學校：希彭斯堡大學

Host Institution: Shippensburg University

獲獎年度：2024-2025

Award Year : 2024-2025

國外研修成績：2.25

GPA Received at the Host University: 2.25

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，中文標楷體至少 3000 字或英文 Times New Roman 至少 2000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

Outline of the report: Please describe your experience according to the following sections with a minimum of 3000 words in Chinese or 2000 words in English and six pictures(each with captions). Font size: 12

1. 緣起 Origin

(可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理等準備事項進行陳述)

(This section may include the preparation for exchange, pre-departure procedures, visa application, etc.)

2. 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution

(可就該研修學校特色、接機、報到與住宿等事項進行陳述)

(This section may include the features of the host institution, airport pickup, check-in and accommodation, etc.)

3. 國外研修之課程學習(課內) Courses You Took

(可就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

(This section may include procedures of course selection, course content, class size, learning outcome, etc.)

4. 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life

(可就參加之社團、課餘活動與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享，並介紹交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食及各項支出費用等事項。)

(This section may include details about the clubs you attended, social life, exchange of culture with local or other international students, residential life, transport, food, and living costs, etc.)

5. 研修之具體效益(請條列式列舉) Advantages Gained on Exchange (Please use bullet points.)

6. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

備註 Notes：

1. 請依規定標題書寫，但格式仍請自訂。

Please complete the report according to the headings regulated above, though you can make your own format.

2. 容量限制：8MB

Capacity: 8MB

3. 勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）

Do not include personal information, such as ID number, date of birth, telephone number, and address.

緣起 **Origin**

起初，我其實錯過了第一次交換學生的甄選，當時以為自己已經與這個夢想無緣，感到相當失落與懊悔。然而，當學校宣布開放第二次交換申請時，我內心的希望之火再次被點燃。這次，我不再猶豫，立刻投入申請資料的準備之中，並格外用心檢查每一份文件、反覆確認所有細節，生怕再次錯過這個難得的機會。

當學校通知我錄取的消息時，我欣喜若狂，也迅速開始著手下一步的準備。我主動與美國合作學校聯繫，順利取得 **I-20** 表格，這是一份國際學生必備的文件，是申請美國 **F-1** 學生簽證的關鍵。取得 **I-20** 表格之後，我便進入簽證申請階段。

F-1 簽證的申請流程頗為繁瑣，需要上網填寫一份名為 **DS-160** 的申請表，內容包含基本個人資料、旅遊紀錄、美國當地聯絡人、就學目的等，總共有六頁以上的細節。填寫過程中，我深刻感受到留學是一個需要極大責任感的決定，每一個步驟都容不得絲毫馬虎。

我是在 12 月中旬左右提交簽證申請表的，當時預約面試時才發現，最早的面試日期是 2 月 1 日，但由於我 1 月 16 日就要開學，這樣的時間安排根本來不及。面臨這樣的緊急情況，我立刻選擇申請加急件處理，幸好在 12 月底就順利完成了面試。

研修學校簡介 **Introduction of the Host Institution**

Shippensburg University 位於美國賓夕法尼亞州，是一所位於小鎮的公立大學，校園寬敞且環境清幽，適合專心學習與生活。學校在開學前幾天特地為新生安排了說明會與校園導覽活動，使我能對校園的地理環境、設施分布有初步了解，這讓我在剛到達時感到比較安心。

宿舍部分，我被安排在一間兩人房。雖然室友大多時間都不在房內，讓整個空間顯得安靜且自在，但也因此在最初幾天感到特別孤單，必須自己適應陌生的環境與生活節奏。

在報到與註冊流程上，學校有明確規定：學生必須施打特定的疫苗，並提供接種證明，否則無法完成註冊。同時，也必須購買指定的學生健康保險，才能順利進行選課。由於美國的醫療費用昂貴，我在出國前也自行準備了一些常用藥品，如止痛藥與感冒藥，作為備用。

學校的健康照護資源非常完整。校內設有健康中心，學生可免費掛號看診並領取處方藥，對國際學生而言十分方便。此外，學校亦提供心理諮商服務，協助學生面對壓力、適應困難或情緒問題。對於剛踏入異地、尚未建立社交網絡的我來說，這些資源提供了極大的幫助與支持。

國外研修之課程學習（課內） **Courses You Took**

在 **Shippensburg University** 的課堂學習經驗，對我來說是一次全新的挑戰與收穫。在選課階段，學校系統僅開放給完成疫苗接種與購買校方指定保險的學生，因此我必須先完成所有報到相關手

續，才能順利選課。

課堂上，我發現美國的教學風格相當注重學生參與與實際應用，老師鼓勵學生主動發言、提出問題，並時常進行小組討論與簡報報告。這與台灣相對偏向講授式的課程不同，一開始讓我感到相當緊張，但也激發了我更多主動學習的動力。

最讓我印象深刻的是「**Communicating Identity**」這門課。每一堂課都安排有個人報告要完成，這對我來說起初壓力很大，尤其是要用英文在眾人面前表達自己的觀點，挑戰性十足。然而，也正是透過這樣密集的訓練，我從中成長了許多，不僅提升了語言能力，更加深了對自我認同與文化差異的理解。

語言方面是我一開始最大的障礙。由於全英文授課且課堂進行速度較快，加上對部分專業詞彙不熟悉，初期我需要花更多時間預習與複習，甚至常常在課後請教同學或老師。不過隨著時間推移，我的聽力與理解能力有顯著進步，也越來越能跟上課堂節奏。

此外，老師普遍對國際學生非常友善，願意提供額外的協助與資源，例如分享講義、錄音檔或提供額外諮詢時間，這讓我在適應上更加順利。

整體來說，這段研修期間的課內學習，讓我拓展了專業知識，也培養了批判性思考與跨文化溝通的能力，是一段非常寶貴的學術經驗。

國外研修之生活學習（課外）**Extracurricular Activities and Social Life**

初到美國時，語言不流利與文化差異讓我感到十分壓力，尤其是面對全新的生活環境與孤獨感，更是讓我在前兩週幾乎每天都想打退堂鼓。每當我萌生想返台的念頭，就會想到要搭乘超過 30 小時的飛機才能回家，這樣的念頭反而促使我選擇繼續堅持下去。現在回頭看，我很慶幸自己當初沒有選擇放棄，而是勇敢面對所有挑戰，也因此才能有這段難忘的經歷。

在生活方面，**Shippensburg University** 亞洲學生極少，因此校園裡幾乎找不到亞洲食物。我的宿舍只有一個簡易的公共廚房，設備不完善，讓煮飯變得非常困難。學校餐廳的餐點偏鹹且口味重，與我平時的飲食習慣有很大落差，且選項重複性高，幾乎每週都是同樣幾道菜。飲食的不適應是我最常想家的時刻之一。

儘管如此，我還是努力嘗試融入當地生活，並積極參與學校舉辦的各類活動，例如語言交流會、跨文化分享會與志工服務等。這些活動不僅讓我有機會認識來自不同國家的學生，進行文化交流，也逐漸建立起幾段珍貴的友誼。透過與來自韓國、非洲與拉丁美洲的學生互動，我更加理解不同文化背景下人們的價值觀，也提升了自己的英文口說能力與跨文化溝通技巧。

我利用春假與一位韓國交換學生一同前往邁阿密與奧蘭多旅行，造訪了 Disneyworld，圓了每個女孩心中那個童話夢。我們一起規劃行程、預定交通與住宿，這趟旅行不僅讓我感受美國南方的陽光與活力，更加深了我們之間的友誼，留下了難以忘懷的回憶。

除此之外，我與室友以及她的家人相處也十分融洽。在週末或假日，室友常邀請我一同參加她家人的聚會，讓我有機會體驗到當地家庭的生活方式與溫暖氛圍。無論是一起外出用餐、參加家庭活動，或只是圍坐在客廳聊天，這些平凡而溫馨的時刻，讓我在異鄉也能感受到家的溫度。

在冬季，我們也曾在大雪覆蓋的校園裡堆雪人、打雪仗。2 月的賓州天氣嚴寒，幾乎天天下雪，對我這個來自亞熱帶地區的人而言，是一種新奇又有趣的體驗。

這段生活學習經歷教會了我如何在異地照顧自己、管理日常、面對孤獨，同時也讓我學會欣賞不同文化的美與多樣性。雖然過程中有辛苦與適應上的挑戰，但這些點滴正是讓我成長與蛻變的重要養分。

研修之具體效益 **Advantages Gained on Exchange**

此次在美國 Shippensburg University 的交換經驗，為我帶來了非常多實質性的收穫與成長。首先，在語言能力方面，我的英文聽說能力有明顯進步，特別是在全英文的課堂與日常生活中，不得不大量練習口語表達與聽力理解，讓我變得更加流利與自信。此外，透過與來自不同國家的學生互動，我也學會了如何在跨文化情境中溝通與理解對方，培養出更強的文化敏感度與包容力。

在生活層面，我學會了獨立處理住宿、交通、飲食等日常瑣事，面對突發狀況如班機延誤、溝通不良等，也逐漸培養出冷靜應對與解決問題的能力。這段時間我也深刻體會到時間管理與自律的重要，懂得如何在課業與生活中取得平衡。

最重要的是，這段經歷讓我建立了國際人脈，結交了來自韓國、拉丁美洲與美國本地的朋友，拓展了我的視野，也讓我更有信心面對未來的挑戰。不論是從語言能力、心理素質、文化理解，還是自我認同的建立上，這次研修都成為我人生中一段深具意義的轉捩點。

感想與建議 **(Overall Comments and Suggestions)**

前兩週，我幾乎每天都想打退堂鼓。語言不流利、文化差異、孤獨感、環境適應種種壓力接踵而來。每當我想著放棄、想回家的時候，就會想到回台灣還得搭 30 個小時飛機，光是想像就覺得好累。也因為這個念頭，我打消了返台的想法，選擇咬牙撐下去。現在回頭看，真的很感謝當時的自己，沒有選擇逃避，而是勇敢面對挑戰，才讓我有這段美好而難忘的回憶。

在 Shippensburg University，亞洲人非常少，幾乎可以說是「屈指可數」。因此校園內幾乎沒有亞洲食物。我的宿舍只有一個公共廚房，且設備簡單，煮飯變成一件極其困難的事情。學校的餐廳食物對我來說是個挑戰，大多偏鹹、重口味，與我平時習慣的飲食截然不同，而且餐點選項重複性高，幾乎每週都是同樣的幾道菜。這樣的飲食文化衝擊對我造成不小的困擾，也成為我最常想家的時刻之一。

然而，交換學生的本質不正是為了體驗不同國家的文化與生活方式嗎？飲食的辛苦也好、交通的不便也好、生活的孤獨也罷，這些點點滴滴，未來回想起來，都是我生命中難以忘懷的篇章。

除了課堂學習，我也努力參與學校舉辦的各種活動，從語言交流會、跨文化分享會，到志工活動等。透過這些經驗，我認識了來自不同國家的學生，彼此分享各自文化，也逐漸建立了幾段真摯的友誼。這些互動讓我不再感到孤單，也提升了我的英文口說能力與跨文化溝通技巧。

回顧這段交換生活，我學會了獨立、自律、適應與包容。我學會在異地照顧自己、管理時間、規劃生活，學會在不同文化中找到平衡。更重要的是，我學會了堅持，哪怕環境再困難，也不輕言放棄。

交換的時間雖然不長，從 1 月 21 日到 5 月 9 日，不過卻是我人生中非常寶貴的一段旅程。這段日子裡，我看見了自己過去未曾發掘的潛能，也深刻體認到，當你願意踏出舒適圈，世界會以意想不到的方式回應你。

未來無論在哪裡，我都會記得那個曾在異國他鄉努力生活的自己。謝謝那個勇敢出發、也勇敢堅持的我。因為這段經歷，我不再害怕未知，也更有信心迎接人生每一個挑戰。



- 四月初的賓州 天氣舒爽不熱 是年之中校園最美的時候
- Disneyworld 每個女生心中的城堡 另用學校的 **spring break** 和另一位韓國交換生安排了邁阿密和奧蘭多的為期一個禮拜的 **vacation**
- 邁阿密樂園
- 2月初的賓州非常寒冷 也因此幾乎每天都下雪 於是我們決定 **make a snowman**
- 是課本的 **NewYork** 也因為是全世界知名的城市 一份鬆餅就要價一千塊台幣
- 靄靄白雪的校園