

學海飛颺學生出國研修心得報告



獲補助年度：107學年度

學 校：國立台灣海洋大學

系 所：生命科學暨生物科技學系

年 級：大學部 四年級

中 文 姓 名：陳薇瑄

研 修 國 家：美國

研 修 學 校：克拉克森大學

(Clarkson University)

國外研修成績：GPA 3.000

短片時間及標題：

目錄

一、 緣起	3
二、 研修學校簡介	3
三、 國外研修之課程學習(課內)	5
四、 國外研修之生活學習(課外)	7
五、 研修之具體效益	11
六、 感想與建議	11

一、緣起

高中的時候有參加過留學展，對出國讀書抱著很大的憧憬，希望能出去看看外面的世界，想體驗不同國家的教育方式。大一的時候透過一些資訊知道學校有出國交流的計畫，也有參加學校的交流心得分享會，那時就決定以後一要去交換，在這過程中有努力維持自己的成績和打工賺一些出國的費用。到了大二就提交了申請書，直到大四系上的必修課都研修完畢了才開始準備交換的資料。當初在申請時因為英文成績不太理想，本來想選擇韓國的學校，後來是因為老師和同學的鼓勵，讓我鼓起勇氣選擇申請美國的學校，也很幸運的得到了這次交換的機會。

二、研修學校簡介



圖左. Golden Knight-騎士是學校的象徵，尤其是在曲棍球比賽的時候，都會有學生穿著騎士的盔甲在溜冰場上為球員們加油。

圖右. 學校的校徽，上面寫著創校的年份。

克拉克森大學 (Clarkson University) 是位於美國紐約州波茨坦的一所歷史非常悠久的私立大學，由美國商人托馬斯·S·克拉克森 (Thomas S. Clarkson) 的姐妹創立於1896年，1984年2月24日改現名。該大學提供本科到博士學位，以理科見長，是美國最好的工程技術大學之一。美國2019 Best National Universities排名102，The World University Rankings 2019 年排名178。2016年，位於Schenectady的

Union Graduate College(UGC)合併入克拉克森大學，成為克拉克森大學 Capital Region Campus。克拉克森大學是獨立技術大學聯合會17個成員中的一位，該聯合會是全美最著名的科技大學組織之一。

Clarkson位於紐約州的右上角，為加拿大與美國的邊界處，距離加拿大首都渥太華車程只要1個小時，走路10分鐘可以到downtown，學校周圍是樹林，有時候會有麋鹿出沒。1.2月是最冷的時候，溫度低於零下20度，積雪也超級的厚。



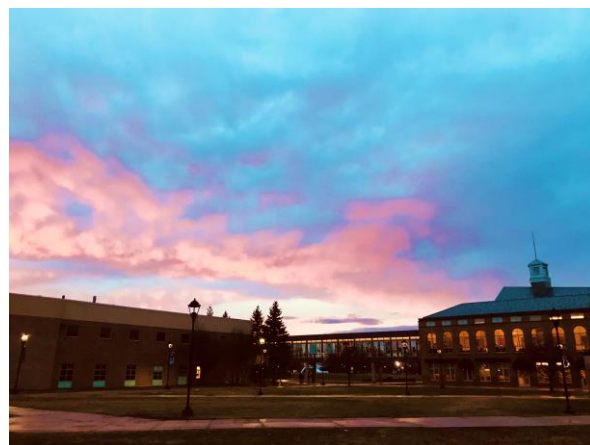
圖左. 跟著外國交換生一起走到lending cupboard。



圖右. 冬天的學校都是霧茫茫的一片，到處都是積雪。



圖左上. 在宿舍Woodstock那邊拍的日落。



圖右. 學校教學區建築的日落。

圖左下. 學校另一邊宿舍的日落。



圖左. 我的房間，宿舍是獨棟小木屋，一棟裡面有很多間四人房，每間四人房都有各自的小房間，也有共用廚房、客廳和浴室。



圖右. 期末搬宿舍要離開前，與也是海大交換生的室友一起在客廳合影。

三、 國外研修之課程學習(課內)

很多人都說西方國家的修課學分數壓力是台灣的3倍，選修1學分等於台灣的3學分，在實際研修完美國的學分後，真的能夠印證這句話。美國的教學方式跟台灣有著很大的不同，他們的課程都會結合討論、報告、考試、實驗、作業和期末論文，而台灣最多是考試、報告和些許的作業，不像美國的課業壓力那麼重，且美國的教授們都希望學生們可以主動的去問問題、回答問題和思考上課的內容，所以考試的內容很多是問答題，讓學生寫出對上課內容的理解和想法。教授們也都有各自的課程規劃，上下課都很準時，上課的進度都按照課表來教學。上課時間東西方的差異很大，在Clarkson是一.三.五(每堂50分鐘)或是二.四(每堂1小時15分鐘)上課，早上上完課就回宿舍寫作業或是讀書，下午再去上第二堂，雖然上課時間沒有台灣的，作業量卻是台灣的好幾倍，教授每堂課幾乎都會出作業。

Time	Monday Jan 14	Tuesday Jan 15	Wednesday Jan 16	Thursday Jan 17	Friday Jan 18
8:00AM					
9:00AM	BY 151 - 02 Lecture 9:00AM - 9:50AM CAMP Building 177	BY 430 - 01 Lecture 9:30AM - 10:45AM Technology Advancement Center 206	BY 151 - 02 Lecture 9:00AM - 9:50AM CAMP Building 177	BY 430 - 01 Lecture 9:30AM - 10:45AM Technology Advancement Center 206	BY 151 - 02 Lecture 9:00AM - 9:50AM CAMP Building 177
10:00AM					
11:00AM					
12:00PM					
1:00PM	EAP 350 - 01 Lecture 1:00PM - 2:15PM Bertrand H. Snell Hall 118		EAP 350 - 01 Lecture 1:00PM - 2:15PM Bertrand H. Snell Hall 118		
2:00PM					
3:00PM					
4:00PM		BY 304 - 01 Lecture 4:00PM - 5:15PM CAMP Building 194		BY 304 - 01 Lecture 4:00PM - 5:15PM CAMP Building 194	
5:00PM					
6:00PM					

圖左. 在Clarkson的課表，課程都是隔天上課，最低選修要修12學分。

其實生科系在Clarkson能選的課程不多，因為很多課程都需要有基礎課程的知識才能選修，且秋季入學學校所開的課程比較少。如果要找到自己有興趣的課，就得在開學前幾週去旁聽，不然有些課對我們來說都會很難適應，會有很多專業知識的報告和考試。這學期研修了2門專業課程，動物學和發育生物學，另外修了心裡學和寫作課，這些課都是沒有海大修過的。一開始還很不習慣教授的考試方式，也是第一次接觸到以前沒學過的一些專業知識，所以第一次的動物學考試成績不理想，那邊的老師也有幫助我們如何去提升自己的成績。雖然考試的方式和內容較難，但課程卻很有趣，我們也有做一些相關的生物實作，有生物的觀察和解剖實驗。



圖左. 解剖實驗。



圖右. 生物觀察。

四、 國外研修之生活學習(課外)

剛到雪城機場時是學校的global ambassador來迎接我們的，當天帶我們坐車到附近的超市和吃Asian buffet。開學前幾天也有舉辦一些活動，帶我們去溜冰還有玩遊戲讓大家互相認識。



圖左上. 吃Asian buffet都會附贈的 fortune cookie!!



圖上. 大使們帶大家一起去學校的溜冰場溜冰。



圖左下. 大使們辦的桌遊讓大家互相認識。

假日除了寫作業外，也會相約一起去吃飯和去戶外拍照，學校附近有公園和森林，風景也很漂亮很好拍照。冬天和春天的景完全不同。



圖右上. 冬天一起去森林外拍。



圖右下. 春天到湖邊外拍。

圖左. 春天到學校附近的公園外拍。



食的部分都是在宿舍自己煮，出國交換就是要來增進廚藝的，要學會自己煮三餐。我也常常看影片學做甜點給大家吃，要感謝我的美國室友帶了很多的廚具讓我們使用。在美國想吃甚麼都得自己來，自己桿麵皮包水餃、做披薩、揉湯圓、炒米粉和煮滷肉飯!!期末的時候，大使們也有舉辦potluck，大家帶一道自己做的料理來跟別人分享的活動，我做了很多很多的蛋塔，也吃到了很好吃的雞腿料理。



上圖. 皆為我們手做的
甜點和鹹食!!



我們國際交換生也會一起相約去健身房運動和一起看曲棍球比賽，曲棍球比賽在clarkson是很盛大的活動，很多球迷也會買票進場看比賽和下賭注，我們有了學生證都可以免費觀看比賽呢！男曲棍球的比賽都很緊張又刺激，來clarkson交換一定都得來看一場球賽。



圖左. 相約打羽球遇到可愛的小妹妹一起跟我們玩。



圖右. 來Clarkson必看得曲棍球比賽!(黃色衣服的是Clarkson喔~~)

國際中心也會不定時在假日舉辦活動，帶我們去滑雪、打保齡球、去lake placid溜冰、舉辦運動會和tie dye自己動手染衣服作紀念的活動。大使們聚辦party時候還會邀請我們去參加，在美國要21歲才能喝酒，我們也難得地與交換生們去體驗學校附近的酒吧。學校也會有些免費食物和玩遊戲的活動，同常都是辦在晚上，都會有mail通知大家。



圖左. 去Titus Mountain 滑學。

圖右. 去Adirondack 國家公園參訪。



圖左. 學校活動拿了免費的衣服和玩偶。

圖中. 國際生的運動會，我們拿了第三名！

圖右. Tie dye活動，自己動手染衣服。



這學期學校放了兩個連假，一個是February break，另一個是Spring break，很多當地學生放假都是回家，國際生們都會大家相約出去玩。第一個連假是四天的，我們跟著美國朋友、蘇格蘭跟大陸的朋友去了加拿大的Montreal和首都Ottawa，第一次跟很多不同國家的朋友去旅遊。春假則是安排了10天的秘魯，可以去到南美洲旅遊真的是很特別的經驗，覺得人生中一定要去一次馬丘比丘，老師們聽到我們要去秘魯也都興奮，在這也學了會如何安排和規劃自己的旅程，所有的車票、住宿跟機票都要自己訂。



圖左&右. February break去加拿大玩。



上圖. 春假去秘魯玩，馬丘比丘跟沙漠滑沙。

五、 研修之具體效益

- 提升英語對話與寫作能力
- 熟悉全英語環境
- 提升自主生活能力
- 時間的分配能力
- 學會如何安排和規劃事情
- 體驗西方國家的文化和教學方式
- 學會如何與不同國家的同學相處
- 結交不同國家的朋友
- 增進專業知識的思考

六、 感想與建議

相信很多人對出國讀書都有很大的憧憬，我覺得學生時期是人生當中最好的出國研修時期，之後工作了也不一定有這樣的機會，很幸運學校提供了這個機會，教育部也給了我們補助，讓我們可以在大學期間出國交流。在美國我們學到了很多，除了專業知識外，生活上也學到了很多。這次出國交換四個月，對於英文上課也不陌生了，也不會害怕用英文與人溝通，跟我的外國室友歐式英文溝通，甚至還寫了很多篇的英文文章。準備交換前都有很多流程和資料要查，要學會有耐心去處理每件事，到了美國學校後，還要能適應當地的生活外，選課也是門重要的學問，一定要選自己能夠聽得懂又能負荷課業壓力的課，並且要學會好好安排自己的時間。難得去了一趟美國，學校也有放連假，當然會去其它地方玩，選對旅伴真的很重要，好的旅伴會整趟旅程都很開心。從規劃旅程中其實也能學到很多，學會如何安排交通、住宿和景點，能體驗和瞭解不同的歷史與文化，看看不同城市的景點和歷史建築，真的是很難得機會，誰能想到我會在廉價的時候去秘魯，人生當中哪有機會可以去到馬丘比丘。很開心這次交換認識了很多的朋友，大家一起參加活動一起過生日一起開派對，課堂的教授人也都很好很有耐心，我會記得在大學時期出國交換的日子，雖然課業壓力不輕，但有了很多第一次的體驗與很多美好的回憶。