

107 學年度克拉克森大學

姊妹校春季交換學生心得報告



姓名：周俞均

獲補助年度：107 學年度

研修國家：美國

薦送學校、系級：克拉克森大學、生物科學系

(Biological Science)、四年級

研修學校：克拉克森大學(Clarkson University)

國外研修成績：GPA 3.334

短片時間及標題：8 分 21 秒、2019 Spring in CU



一、緣起

在一個非母語環境中讀書及生活，我想對任何人來說都是種具挑戰性的磨練吧！每當聽到同學間有人剛從國外讀書回來，內心除了羨慕更多的是欽佩，好奇他們是如何用著外語面對生活中的大小事並順利地「存活」下來。因此這次交換之目的是想要**挑戰、證明自己**，除了希望能精進美語及強化自己的專業外，也想利用自己已具備之能力在異地讀書和生活。

海大張清風校長非常鼓勵學生出去探索，並給予龐大的資源贊助學生，在這樣誘人的條件下，決定把握大學最後一學期執行自己一直以來的願望！

二、研修學校簡介

克拉克森大學(Clarkson University, CU)是間私立大學，於 1896 年成立，學生人數約四千人，在美國兩千多所的大學中，該校於 2019 年的 U.S. News 美國大學本科綜合排名中排名第 102 名。CU 在工程及商業領域上非常卓越，工程方面包含機械、電子及化學等，其商學院擁有 AACSB 的頂級商學院認證，因此該校畢業生之資質在各大企業是備受肯定的。除了上述兩個學院，CU 的大學部總共有 50 個科系，包含：文學院(人文科學、歷史等)、理學院(數學、心理學、物理學、生物科學等)及綜合學院(環境科學、工程與管理等)。

CU 位在美國紐約州東北部的波茲坦市(Potsdam)，距離紐約市約有八小時車程，加拿大反而離該校較近，像是渥太華(Ottawa)及蒙特利爾(Montreal)開車皆只需兩小時內，多倫多(Toronto)則需四小時，因此加拿大常是學生短期假期的旅遊選擇。該校在大眾交通運輸上選擇較少，排除自駕，學校所提供的校內公車(圖一)主要是方便學生前往 downtown、舊校區及大賣場(Walmart)



圖一、人超好也超可愛的校內公車司機 Bob！

一帶，若是要前往其他城市則必須訂購公車票先到蒙特利爾或雪城(Syracuse)才會有火車站及機場，因此對外交通並不是非常便利。

我於春季入學，一至三月期間整座校園被白雪所覆蓋著(圖二)，最低溫可以來到攝氏-20 度以下，最溫暖約只有攝氏-10 度上下，自然生態方面松鼠很常見，幸運的話還能看到鹿及土撥鼠(圖三)。該校面積約 640 英畝，大部分的教學大樓都有迴廊相連(圖四)，這讓學生不必在嚴冬中長途跋涉；CU 的冰上曲棍球隊(Golden Knights)頗負盛名(圖五)，校內週五及周末常會有免費的球賽可以觀看，

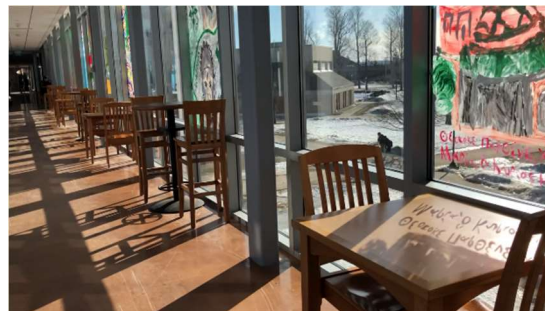
學生也能夠租冰鞋在 Cheel Arena 滑冰(圖六)；四月開始進入正式的春天，一直到晚上七、八點才會日落。



圖二、左圖的樹林位在學校附近的 Raquette River 岸邊；右上圖為 woodstock 宿舍冬天時的景致；右下圖是某日在 woodstock 下面停車場意外發現的冰屋！



圖三、在 Snell Hall 後面的野生鹿。



圖四、連接 ERC 與學生中心的長廊。



圖五、冰上曲棍球賽都在校內的 Cheel Arena 舉辦，通常只有男子競賽才會這樣高朋滿座；右上圖為 CU 的吉祥物 Golden Knight，比賽期間很常可以看到他的身影；右下圖為 Teddy Bear Toss 時出現的巨大無尾熊！(Teddy Bear Toss 是一個慈善活動，觀眾投擲的泰迪熊將捐贈給當地醫院中的小孩)



圖六、學校安排給交換學生的免費滑冰體驗。

三、國外研修之課程學習(課內)

我在 CU 是申請生科系，故以下分享將以生科系學生的角度切入。我總共修習四門課共 12 學分，在海大 12 學分可以說是相當少，但是在 CU 這 12 學分的課業壓力足足等於在海大 18~20 學分的課業負擔。在台灣 3 學分的課通常都是在同一天連續三小時授課(圖七)，但在 CU 學校會將課程拆開在不同天並以至一個半小時為單位授課，好處是學生課後不會一次要消化大量的資訊，同時短時間的上課時數對於注意力的集中較容易，此外對於專有名詞很多的生科系學生來說，我們會有更多的時間可以預習及複習課程內容，但換言之，每次上課老師便會有新的作業分配，所以功課量是比海大多多的。

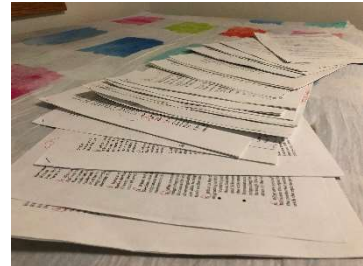
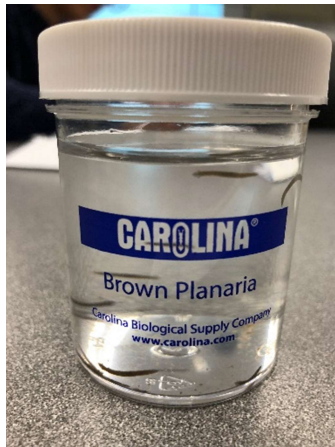
Time	Monday Jan 14	Tuesday Jan 15	Wednesday Jan 16	Thursday Jan 17	Friday Jan 18
8:00AM					
9:00AM	PY 151 - 02 Lecture 9:00AM - 9:50AM CAMP Building 177		PY 151 - 02 Lecture 9:00AM - 9:50AM CAMP Building 177		PY 151 - 02 Lecture 9:00AM - 9:50AM CAMP Building 177
10:00AM		BY 430 - 01 Lecture 9:30AM -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

圖七、我的課表。

在美國，人與人之間很講求**自由及平等**，這點在美國師生間的互動方式完美呈現。老師很鼓勵學生**問問題**，美國學生們也都比台灣學生主動發問，學生們不在意自己的問題是否會被人嘲笑，應該說不會有人去評斷別人的問題，所以在美國我們可以很「**勇敢地發問**」，老師也喜歡學生問問題，問問題有時不僅是對知識的探討，同時也是課堂參與度的評分標準。

在 CU 一堂三學分的學科課，可以把期刊閱讀討論、實驗課、review paper 寫作和課外延伸閱讀討論都包了！在海大，學校通常都會把實驗課另外拉出來，

但是在 CU，很用心的老師能夠把上述內容含括在同一門課裡，以我上的動物學(Introductory Zoology)為例，老師會針對課堂內容安插對應的實驗課程和相關主題之期刊閱讀，這點對於學習的強化非常有用，因為我們能夠實際接觸並觀察 ppt 上的生物，同時期刊的閱讀幫助我們了解當前的發展，因為課本上內容的更新速度永遠跟不上當前的科學發展；除了「讀」，美國教育更重視「討論」，在討論的過程，學生丟出自己的看法，無論想法是抵觸亦或是相符合也好，在這樣的撞擊下，我們可以看到課本之外的東西，這種開放互動式的學習才是真正的「翻轉教室」啊！



圖八、左圖為某次動物學實驗課用來觀察動物再生能力所用的渦蟲；中圖為學術寫作課的 Judy 老師；右圖為這學期所繳出去的部分作業及 paper 報告。

四、國外研修之生活學習(課外)

我覺得身為交換學生，生活學習才是重點也是最具挑展的部分。要先知道怎麼餵飽自己才能談交朋友啊！在美國外食不便宜，就算是學生餐廳一餐也都要七塊美金左右(圖九)，但如果能自己煮飯，一周的伙食費頂多 15~20 美金而已，所以就「食」方面可以同時訓練烹調技能以及金錢管理。(圖十)



圖九、這是在大一生宿舍的學生餐廳，以 buffet 方式供餐，也有廚師現場料理；右圖右手邊是當地朋友 Jennifer，她使用她的 meal plan 招待我們體驗學生餐廳！



圖十、一學期下來只要有心，媳婦也能熬成婆！人人都是小當家！

所有交換學生甚至當地學生大家都來自不同國家且背負著不同背景，因此在這樣小型 WTO 中我們可以交到各種不同國家的朋友(圖十一)，並且看到不同國家的人所散發出不同的人文氣息，彼此分享自己國家的文化及語言，甚至一起慶祝生日一同出去玩等等，同時也訓練耳朵接收不同口音的英文(印度和蘇格蘭口音真的有點難...)。學期間常會有短期的假期，例如：Feb. break 和 spring break (圖十二)，假期間學校不准學生待在宿舍，除非特殊原因可以另外申請，因此旅遊安排能力在交換期間也提升了許多，例如：交通安排、訂房間、路線規劃、經費衡量及熟悉旅伴等等，尤其當一切都換成英文時，整個難度又提高了不少，事情處理雖變得複雜，而且不知為何常遇到一些 trouble (例如刷卡不過等等)，但當遇到的狀況愈多，能學習到的東西也就更豐富，所以一切都是值得的！另外時間分配也很重要，通常放假前夕就是作業、報告及考試的爆炸期，顧課業的同時也要安排旅遊，當生活不再有人提醒你時，自我時間管理能力顯得格外重要。



圖十一、各種聚餐、各種派對、各種慶祝！這裡的人分別有來自印度、法國、加拿大魁北克省、香港、瑞士、秘魯、非裔美國人。



圖十二、上圖是於 Feb. break 去加拿大的渥太華及蒙特利爾玩；下圖為春假期間去秘魯玩。



CU 不定時的會舉辦一些校內派對，global ambassadors 有時也會邀請我們去他們家 party，愛喝酒及交朋友的人絕對不能錯過，就算不愛酒精也好，多多走出去認識人，不要對自己的英文沒自信，因為只要願意開口，就有機會交到新朋友，而這也是交換學生難能可貴的地方呀！International center 的教職員對交換學生也非常照顧(圖十四)，學期間安排了大大小小的活動，例如：去 Titus Mountain 滑雪、遊覽冬季奧林匹克的現場 Lake Placid 以及 Tie Dye 等，收集了許多在台灣不會有的經驗。



圖十四、中上圖是我們有幸到 CU 老師 Cathy 家吃飯，她媽媽是台灣人；左圖在 Titus mountain 滑雪；下圖是 Lake Placid；右圖是我的 Tie Dye 傑作。

五、研修之具體效益

- 英文的生活口語對話、學術寫作和閱讀能力之提升
- 情緒及壓力管理
- 時間分配
- 更主動積極搜尋資訊及尋求協助，問題解決能力提升
- 將「想」換做「行動」
- 更懂得感恩
- 更知道自己想要甚麼、不想要什麼
- 對事情的接受度提高，也更懂得放下
- 結交各國朋友並感受不同文化

六、感想與建議

想做什麼就去做吧，時間過了就不會再回來。我很高興我完成了交換學生這個夢想，雖然少部分的美國夢是夢碎了，但多虧這次交換我才能看清事實，也更知道自己還有好多地方要加強，像是語言能力的再進化。除了自我檢討，我也在人與人之間的相處發現了很多光亮及黑暗面。這一趟雖然花了不少錢，但我覺得很值得，不管是外在或內在，從看事情的角度、面對事情的態度，處理事情的成熟度上都有不一樣的轉變，真的要很謝謝海大願意這樣支持學生，不然真不曉得這一步何時才會踏出去。

對於總覺得自己英文能力不好而一直裹足不前的人，真的不用想太多，就去考個語言能力考試，要是門檻過了就代表你其實可以，不要沒自信！如果自知是溫室小花，也有心想要挑戰自己，那麼是時候一鼓作氣了。大學不過四年，當學生的日子是慢慢減少，未來能夠這樣長時間出去看看的日子只會更少不會更多，交換的結果並非全然美好，但唯有出去後我們才知道什麼是好與不好，也才更曉得如何成為更好的人。