

國立彰化師範大學

輔導與諮商學系 108 級 葉柔妤

美國 Austin Peay State University 交換心得

交換期間：107 年 8 月~108 年 5 月



### 一、緣起

這個交換生涯對我來說很神奇，因為自己竟然可以到美國這個那麼遙遠的地方，以前高中的時候對自己英文還算有自信，曾經想過之後大學有機會一定要去申請看看交換學生，但是沒想到大學就幾乎很少再碰英文，到大三的時候英文已經很生疏了，沒有自信申請交換，幸好媽媽鼓勵我去，說出國學習是很難得的機會，也願意幫我貸款，提供我出去學習。於是我開始重拾好久沒唸的英文，當時真的覺得自己英文很不好，真的荒廢太久了，要再準備托福這

麼難、單字量又多的測驗有點困難，因為英文實力是累積的。雖然臨時抱佛腳還是能有一些進步，但是還是沒辦法考得非常好，幸好最後還是通過了。

之所以會想要到國外交換的原因是因為想要學習語言，另一方面也是想要增長視野，了解國外的生活風情與校園學習生活。出國是一個適合了解異國世界的管道，也希望透過在國外修習的這段期間增進自己也給一己一段時間緩衝和探索未來的走向。因為在之前的大學生涯，我覺得我被困在一堆報告之中，每學期修的課都超過 25 學分，覺得生活很累，有很多想做的事情但是又好忙碌，沒有辦法學自己想學的東西，都忙著趕作業和報告，只要把手邊的事情先完成交出去就好。轉眼間已經大三要過去了，總覺得還是對未來很迷茫，我好像是為了學分而修課，不是因為自己真的很喜歡才去學習，雖然修這麼多課，還是有學到一些東西，但好像生活沒什麼樂趣，每個週末必須趕作業和報告，有時候忙到非常想休息，但是又不能休息，因為沒時間了。我想要在國外當地學習語言，此外，學習輔導也是適合開闊自己的眼界，多了解外國文化與世界後可能有助於增進自己的多元看法，也期望在出國的這一年瞭解自己的興趣與出路。

## 二、研修學校簡介

我就讀的國外學校為 Austin Peay State University，是一所位於田納西州 Clarksville 鎮上的州立大學。Clarksville 也是田納西的第五大城市，距離田納西的主要都市 Nashville 大約 45 分鐘至一小時的車程。學校代表顏色是紅色和白色，直至 2018 年



秋季已有 10954 位學生就讀。因為軍事要地 Fort Campbell 近，Austin Peay 也提供軍人就讀並得到學位。學校的運動賽事發達，傳統的實力堅強隊伍有男子及女子的籃球、壘球、排球等等，美式足球也很發達。

## 三、國外研修之課程學習(課內)

我所在的這間學校是學期制的學校，因此也是與台灣相同分為上下兩學期，Fall semester 是八月底到十二月中，寒假是一個月，Spring Semester 是一月中到五月初。

上學期因為要適應語言，因此我沒有選很困難的課程。另外，交換生並沒有限制只能選擇與本系相關的課程，所有的系所都可以選擇，但有些課會有先修課程規定，必須有某些課程的學分之後才能修習。由於 Austin Peay 和我的本系鮮少有名稱相同的科目，所以我純粹修習有興趣的課，而沒有全部都和本系相關。我上學期修習 Health Concepts and Practice, CPR, Modern Psychology，以及兩堂體育課。

上學期的課程雖然簡單，但是能幫助我適應學校生活而不會有太大的課業

壓力，而且經過一學期之後語言比較熟悉。下學期則有選擇比較學術的課程，我修習一門語言學的 English Grammar and Usage、心理學的 Research Methods 和 Physiological Psychology，另外還有兩門體育課。Research Methods 雖然我在台灣已經修過類似的課程了，但我認為修習修過的課程有助於英文上的理解，且覺得練習英文研究報告的撰寫也不錯。我覺得修習修過的課程真的有助於課堂上的學習，因為以前學過這些概念，在用英文學習時會比較好理解。另外，查詢原始文獻資料也是這堂課的學習。Physiological Psychology 是生理心理學，這堂課的學術專有名詞多，對我來說是一個挑戰，因為課堂後都要自己查詢各個專有名詞的意思並且記起來，而且還要背很多單字，雖然每次考試要消化這麼多名詞並且同時記下大腦或是體內構造的運作很不容易，但這堂課幫助我認識生理學上的許多現象與名詞，作業的文章或文獻摘要也可以訓練閱讀的能力，且這堂課所練習撰寫之研究報告也幫助我學習實驗研究報告的撰寫要點，並自己再去複習與理解以前學過的 ANOVA 單因子變異數分析、T 檢定等等。雖然當時寫實驗報告很辛苦，但所得到的收穫也不少。而語言學我修的是 English Grammar and Usage，美國人修這堂課來了解英文文法的結構，由於我對於美國人來說是外國人，我們自己學習英文的時候已經了解文法了，但用英文的方式聽講、再複習我覺得也是一件很有趣的事。這堂語言學也是我很喜歡的課程。

上學期較輕鬆的課程有助於我適應這裡的生活也有時間參與活動，而下學期選擇較有挑戰性課程，雖然作業不輕鬆，但至少讓我體驗美國大學學術領域的學習，我覺得也很值得。

#### 四、國外研修之生活學習(課外)

在美國交換的期間，Austin Peay 的國際辦公室會安排許多活動給交換生，帶交換生出去玩，例如看冰上曲棍球，烤肉、住小木屋、去別的城鎮參觀景點等等。我覺得國際處舉辦給交換生的這些活動讓我更認識與體驗當地文化，到球場體驗當地冰上曲棍球現場的瘋狂與震撼的氣氛；在副國際長家烤肉，體驗美國人晚上為在營火旁用棉花糖、餅乾、巧克力做 S'mores，乘坐用卡車拉堆著甘草的拖車的 Hayride；在美國吃各國特色的料理，墨西哥料理、印度料理、南方鄉村風味餐廳；萬聖節雕刻南瓜；復活節玩 egg hunt 等等。另外我也有







參加學校 gym 裡面的 Outdoor Recreation，假日可以去登山、露營或是攀岩，美國地勢廣大，自然景觀也多，上學期我到 Fiery Gizzard 走非常崎嶇又難走的步道爬山，晚上在零下的溫度下睡帳篷，很辛苦但很有趣的體驗。還有下學期到伊利諾州攀岩，對於第一次

攀岩的我來說也是很好玩。還有我超喜歡去學校的 gym，空間大、器材又多，幾乎不需要排隊使用器材，另外也有免費團體課程可以上。

另外，有機會到外國人家裡玩也是認識美國文化的機會喔！像是去學伴家烤肉、圍營火、玩美式足球；聖誕節去 host family 的家；有一個老爺爺是我心裡學課的同學，我們去他們家一起做菜、吃飯，也是很開心的體驗。

學生餐廳吃膩的時候自己煮飯也不錯，因為這裡外食真的很貴，去吃外面的餐廳一餐 10 到 15 美元是正常價位，所以自己去超市買菜回來煮比較省錢。但自己出去旅行的時候體驗當地美食也不錯。

寒假和暑假時分別去加州和紐約旅行，當你看到以前前覺得不可能看到的風景時，真的覺得超級酷、很開心。因為以前從來沒有想過自己會來到這麼遠的國家玩，因為經濟能力不足，總覺得要等自己賺錢也存夠錢後才有機會來到美國這個遙遠的地方。看到壯麗的羚羊彩穴和世界奇景馬蹄灣、



沙漠中繁華的城市拉斯維加斯，紐約兼具文藝與現代又有海港的都市。旅行也是認識異國風情的良好時機。



## 五、國外研修之具體效益

出國研修我覺得語言真的是很大的學習，因為置身在這個環境，讓你可以聽到生活中的日常用語，因為這些對話就用在情境中，語言配合情境更能加深記憶。另外也促使你學習將平常想說的話用英文表達，多說反應就會變快。不過我認為利用課餘時間自學英文，也是英文能力提升的因素，在這裡比起在台灣有較多閒暇的時間，且因為我需要用這個語言，想要讓自己英文變得更好，所以會更加督促自己學習。在台灣即便學習了也較少有情境可以發揮使用，不容易加深印象與提升反應速度。

我覺得待在國外九個月很神奇的就是，在那裡主要可以學習的是日常對話，和一般準備考試時讀的英文不一樣，考試讀的英文在日常生活比較不會用到，而且在那裡是能夠在情境下學英文，就可以知道在某些情境下，外國人會怎麼說。語言很有趣的地方在於，中文會有的用法，英文可能沒有，英文有的用法，中文不會這樣說，在那個環境下學英文就可以了解在當下外國人都怎麼說，而不會容易落入中翻英的模式。剛到美國的時候自己的會話還不是很好，因為畢竟很久沒有講英文了，在學校也都是練閱讀比較多，所以真的覺得自己口說思考得很慢，講不出來，不過那時候就會自己去查想要說但不會表達的話。漸漸地，後來可以感覺自己口說反應可以比較快了。雖然在美國總是不會覺得自己英文好，因為有時候別人講太快就會聽不懂，或是有時候大腦還沒有辦法快速轉換並解讀剛剛聽到的東西，還要請別人再說一次，都覺得還有很多進步的空間。但是奇妙的是，兩個學期之後，當要回台灣，搭飛機時，就發現，那時是在舊金山轉機，因為飛機是要到台北桃園機場的，所以搭乘的旅客大部分都是台灣人或中國人，少數外國人。竟然不自覺地跟身邊的台灣人說英文，用英文問他們問題，趕快轉回來中文。那時候發現自己的英文竟然可以直接說出來，而且還不用想太多，不像以前一樣要想一陣子，還可能是中翻英地說出來。感覺在那個環境下能夠促進你用英文的模式去思考，不會用中文去想英文，而且因為多聽，知道外國人怎麼說，就知道怎麼說。還可以發現，英文就是用你會的英文去說，中翻英反而很難翻，外國人的日常會話英文其實是很簡單的，只要用簡單的單字就可以了，考試背的單字反而比較不常用，在美國可以學的是日常會話，考試比較制式和學術，是日常對話不會出現的。當發現自己面對情境時，是可以腦袋直接用英文思考，並且直接說出來而不透過中文時，那時真正發現自己的英文能力有提升，是很高興的一件事。

除了語言之外，學習獨立處理許多問題也是從一開始申請當交換生時就開始的。不僅需要處理保險、疫苗、財力證明等相關文件，再來後續的簽證、機

票。到國外後，面對的許多事情之疑問需要自己去詢問並試著處理，或是請他人幫忙。另外，自己規劃行程的旅行也是身在外地的學習，自己查資料，搭乘當地大眾運輸工具，不僅可以玩，遊玩的同時也增進自己解決問題的能力呢！

## 六、感想與建議

我覺得在美國交換的這段期間，若選擇比較課業負擔比較輕的課，可以有很多時間參與課外活動，另外還可以自己學習英文，社交並去認識新朋友是體驗外國文化並拓展生活圈的方式，可以玩又可以練習語言我覺得很不錯；如果是休習課業比較重的課，能夠幫助你練習閱讀與寫作，但是要花比較多時間在作業和考試上，假日會可能需要寫作業，較少有時間參加活動或出去玩，會少了增進視野、享受生活與拓展交友圈的機會。我認為社交也是在外國學習重要的一塊，更是增進語文能力與認識當地文化的好時機，所以課業輕重的比例可以選課時多加考慮，思考自己比較想要獲得的是什麼而調整。

我覺得在美國很酷的事還有，可以了解當地的文化，了解美國人的習慣。例如室內一定有空調，較少做垃圾分類；汽車幾乎是必需品，不然去哪裡都很不方便；外國人家庭吃飯可以很簡單，熱狗、麵包就能當一餐；聖誕節會吃 ham 或火雞，還有 green beans；聖誕夜大人等小孩都去睡覺後就會把禮物都搬到聖誕樹前面，小孩子早上起床就會以為聖誕老人昨天來送禮物了；復活節的 egg hunt 就是小孩們去找彩蛋；campfire 時的經典點心是 S' mores，就是餅乾裡面夾烤棉花糖和 hershey 巧克力；美國人家裡都會有地毯，雖然感覺很容易髒又不好清理；美國人家裡幾乎都會有洗碗機，然後他們不晾衣服，衣服都是用烘乾的；酪梨是常見的食物，他們都是直接吃，不會像台灣都喝酪梨牛奶；雞蛋、牛奶、優格、牛肉、雞肉、玉米片在那裡都超便宜的；十六歲可以開車，二十一歲才可以喝酒；運動賽事比較盛行，一般例行賽氣氛也很棒；在美國各地有各地的特色食物，但也可以吃到各國的料理，不過可以感覺中式料理和台灣吃到的道地傳統美食還是有些許區別。



來國外嘗試許多以前未曾體驗過的事物，認識當地特色，了解國外上課方



式、當地學生與本國學生的異同，國外學生上課勇於發言，表達自己的想法，這裡文化多元開放，可以勇於從事自己喜歡的事，不必在意他人眼光。我很享受在國外當交換生的這兩學期，覺得時間飛逝地很快，兩個學期約九個月很快就過去了。不僅學習語言，能夠在課堂外對於自己有興趣的事物自主學習也是生活當中很大的樂趣。此外自主學習的東西比起課堂所學更能銘記在心，還能增進跟轉換對事物的看法喔！因此，如果能夠出國學習，是值得把握的機會。