



學海飛颺/學海惜珠學生
出國研修心得報告書

補助年度：105年度

系（所）名稱：外國語言學系

年級：三年級

學號：B0307030

姓名：李昂芸

進修國名及姐妹校名：美國路易斯克拉克州立學院

進修期間：西元 2016 年 8 月至西元 2017 年 6 月

一、緣起

我到美國留學的初衷是為了提升美語實用能力，我想藉由與美國人溝通來提升口說能力，並習得一些美語口頭上常用的片語。我要讓自己無時無刻都沉浸在美語的環境當中，隨時聆聽身旁美國人的日常對話，使自己的聽力能力在短時間內進步。我想認識來自世界各國的國際學生，從與國際學生交流中習得各國的文化差異，也能學習接受與包容不同文化的價值觀差異。我想充分體驗美國的學習風氣，並了解美國大學的教育方式；我會主動向大學教授詢問課堂上不懂的概念，且與教授保持密切交流和聯繫。我期許自己能鼓起勇氣接觸不同的事物，主動參加各式各樣的活動，認識許多的新朋友；克服自己對未知人事物的恐懼，挑戰自己的最大極限。

二、研修學校及特色簡介

我是就讀美國的路易斯拉克州立學院，一所位於愛達荷州路易斯頓的公立大學。學校的建築與四季景色優美，夏季時的翠綠，秋季的橘黃，冬季的雪白，與春季時的淡粉色都令我深深為之著迷。校園的人文風情友善美好，漫步在校園行人都會彼此問好。校園中有許多運動設施，包括籃球場、棒球場、網球場，及我愛戴的健身房；學校的健身房非常寬敞且設備因應俱全，只要攜帶著學生證即可使用所有健身房設備，因此假日我常與好友相約到健身房健身。校內的圖書館含有圖書區、諮詢區、電腦區、自習區、研討室，和寫作中心；課堂前後我經常在自習區讀書，它是我精神寄託之處，我總能在自習中找回讓自己內外身心平衡的方法，也能找回當初我對英文本科的熱愛與崇拜。愜意地漫步在校園中或慵懶地倚坐在木椅上，只要我稍微留意校園景色，眼前的美景就能讓我失卻了煩憂。

三、國外研修之課程學習

由於我是在路易斯拉克州立學院的語言學校學習，課程方面大多是由學校幫我安排。我的課程都是與美語聽說讀寫的訓練有關，包括辯論技巧、發音練習、學術寫作，與文法練習。而在語言學校的課程之外，我多選修了一堂大學部的課程；我一直對人類的心理與思想有興趣，因此我選修了心理學導論。心理學導論的課程內容涵蓋廣泛，教授由淺入深引領學生了解人類思想，並強調思想與行為的重要關聯性。心理學考試是令我頭疼的環節，因此我主動向教授尋求協助；教授為我安排個人輔導老師，使我的成績終於有了明顯提升。我很感謝心理學教授的幫助與照顧，也與教授培養了深厚的師生之情，課程完結之時，我也不忘與教授一起合影留作紀念。學校的國際週是令我印象深刻的一週，校園內會有擺著不同國旗的桌子，來自各國的學生要準備代表自己國家的物品放在桌上展示，並向學校的師長同學用遊戲或報告的方式介紹自己的國家；另外，有一個國際晚宴，各國的學生要準備代表家鄉的食物，讓參與晚宴的人有機會品嚐各國料理。我在國際週結交了許多新朋友，也從朋友口述得知異國的風情民俗，爾後更相約參加其他活動，我真的很幸運能擁有這些新朋友。

四、 國外研修之生活學習

藉由參加學校的課外活動，我結識許多異國朋友，其中包括美國、日本、韓國、寮國、德國、瑞典、剛果、墨西哥、尼泊爾、巴基斯坦、突尼西亞、阿爾及利亞，與沙烏地阿拉伯。學校舉辦的破冰遊戲使我們彼此認識，而分隊遊戲使我們彼此熟悉。我和異國朋友只能用美語溝通交流，而這使不常說美語的我曾為此焦慮一陣子。因為我的朋友曾不明白我的美語表達，也曾誤會我想表達的意思，所以我說話總是有所保留，只怕自己無意中說錯話。不過，我的口語表達在幾個月的溝通練習後變得流暢許多，讓我頓時間充滿了自信，也開始享受和朋友說美語的歡樂氛圍。我和朋友時常在學校餐館一同吃午飯，課後也常會聚在學校的咖啡廳聊天；有時會相約玩乒乓球，有時則同在宿舍看影片。而在美國的國定假期，我朋友總是開車帶我去看電影、打保齡球、溜直排輪、打高爾夫、購物吃美食...等，而我也曾經到清涼的河流泛舟，或者在炙熱的沙灘打排球。當那長達兩周的假期與春假假期來臨時，我和朋友則上網訂機票、訂旅館、租車子、排行程，一起到美國的其他城市遊玩；想起西雅圖的濃醇咖啡，舊金山的溫煦陽光，波特蘭的...彷彿一切如昨日般清晰。我時常被朋友邀請參加活動或派對，還記得肢體僵硬的我曾被人推到舞池中央跳舞，也記得不太會溜冰的我曾被人拉著手快速向前滑行...這一切都是難忘的經驗啊！

五、 研修之具體效益

1. 美語口說能力進步。
2. 美語實用能力進步。
3. 了解美國教育方式。
4. 了解各國文化差異。
5. 習得獨立思考能力。
6. 習得獨立行動能力。
7. 懂得如何待人處事。
8. 懂得解決突發狀況。
9. 能夠勇於面對挑戰。
10. 能夠更了解自己。

六、 感想與建議

我回想起這一年的留美生活，彷彿一切都還歷歷在目。當初我獨自踏上前往美國的班機，即展開了愛麗絲般的未知旅程。愛麗絲般的旅程中，我經歷了大大小小的冒險，也遇到了形形色色的人們；有時我會意外地掉進了洞穴，卻能因此而意外地看到美妙的風景。每一次的鼓起勇氣，都讓我更加茁壯；每一次的茁壯，也都讓我更加成熟。我還記得和朋友在西雅圖被人跟蹤，不過最後順利擺脫搶匪也進入了車廂；我也記得與朋友在舊金山被人打破的車窗，我學會了用美語打電話向警察報案，而這也成為我記憶中最難忘的跨年之夜。而曾令我融化的浪漫景象，則是和朋友撐著傘，漫步在櫻花緩緩飄落而下、落著細雨的波特蘭街道上。記憶中那造型奇異的巫毒甜甜圈、加了雙倍起司的超大比薩、油嫩多汁的火雞料理、酸酸涼涼的檸檬汁，與午後濃郁的星巴克咖啡，是我令我深深思念的屬於美國的味道。我很感謝適時向我伸出援手的師長，提醒了我跌倒後記得再次站起來。而平日與我練習美語、假日與我出門探索世界、開心時陪我笑、難過時陪我哭的朋友，是我留美生活中最不可或缺的角色。我踏上飛往台灣的班機，但這次我並不是一個人；因為有滿滿的回憶與牽絆陪著我，一起回家。

七、 生活學習照片

(1)夏季時到清涼的河流泛舟。



(2) 國際週與各國朋友合影。



(3) 嘗試做萬聖節的南瓜燈籠。



(4) 萬聖節當然要玩變裝遊戲。



(5)秋季時的校園美景與美女。



(6)西雅圖色彩繽紛的玻璃美術館。



(7) 冬季時飄著細雪的浪漫校園。



(8) 要過聖誕節的我們好歡樂。



(9) 舊金山好溫暖而且有好多海鷗。



(10) 開心地到舊金山的Six Flags 遊樂園玩。



(11) 西雅圖機場的玻璃窗好美。



(12) 巫毒甜甜圈的創始店在波特蘭呢。



(13)我愛上了波特蘭的瀑布。



(14) 我與共同出遊的好友合影留念。



(15) 享用復活節的美味蛋料理。



(16) 我最要好的日本朋友。



(17) 搭乘飛往Lewiston的小飛機。



(18) 參觀愛達荷原住民Nez Perce的住屋。



(19)搭老師的車一起到鎮外吃美食。



(20)閒暇時光與好友一起打桌球。

