

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修  
之留學生成果報告書

**Middle Tennessee State University**  
留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/ 翻譯系/ 5B

獲獎生姓名：黃宥瑄

研修國家：美國

研修學校：Middle Tennessee State University

研修期程：08/108~05/109

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站<http://www.cjcu.edu.tw/pims>

## 1. 緣起/準備

我在一年級的時候就知道學校有交換學生計畫，首先了解交換生需要什麼樣的資格及條件後，我便開始默默耕耘、累積相關的經驗和外語能力。提早準備的好處是讓自己可以在機會來臨時，能擁有競爭力並從容不迫地去選擇。我選擇在大四時參加徵選，計劃在畢業後出國研習。當時的我已經做足了準備，不論是書面審查、團體面試等，都讓我很順利地得到這個機會。Middle Tennessee State University (MTSU) 是我的第一志願，是去年新增的一所美國州立大學，我也是第一屆到這間學校研習交換的學生。這間學校並不是在台灣人熟悉的美國大城市裡，或是美國華人很多的大州，卻是它最初最吸引我的地方。對愛冒險的我來說，一個陌生的地方能讓我有更多的想像及更多未知的旅程。因此，我毅然決然地踏上通往美國求學之路。

在出國前，我非常感謝 MTSU Office of Education Abroad，他們總是與我保持密切聯繫。不論是選課上的問題、宿舍的選擇或是 student buddy 的配置都非常的積極，回信的速度也非常快。在確定徵選通過後，會先收到研修校方需要我填寫的資料。以美國來說會需要你的英文成績證明、財力證明、J1 簽證資料、疫苗施打證明、宿舍選擇和選課等。資料準備期間大約是一個半月，其中疫苗施打和簽證辦理是花最多時間的，也是在出國前會花上一筆費用的地方。以我個人經驗，先把美簽專用的大頭照先準備好，並上網看一些辦簽證的注意事項，都會讓自己比較得心應手，也不會讓太緊張。

美國學校通常會在八月底開學，各國的交換生會提早一週到學校參加 orientation。這週幾乎每天都會有活動，像是校園導覽、大小餐會、購物、Murfreesboro & Nashville Trip 等等，都是很好的時機認識校園、了解附近環境、認識新朋友的機會。我到達的日期是在開學的前一週，我和我的 student buddy 一直有很密切的聯繫，我很感謝他當天來接機並協助我辦理很多入學手續，讓我不疾不徐地享受我又忙碌又新鮮的美國第一天。學校的宿舍也會在 orientation 前的週末就開放學生入住、學生餐廳 student union 也會有幾間餐廳開著供應學生需求、圖書館和健身房也都會在固定時間開放。我非常感謝 MTSU 很照顧國際生，也提供很多幫助。（建議可以準備一些台灣的伴手禮或是小禮物表達感謝！）

從準備階段到實際踏上國外求學之路，將會不斷面臨選擇、解決困難和自我調適。我踏出舒適區的第一步，是勇於嘗試。而這段旅程會帶你很多感受，不論好與壞，都會是自我成長很大的一步。



- (MTSU 有來自各國的學生，坐我旁邊的是我的 student buddy Shay。絕對不要錯過 orientation week! 這是很好介紹台灣還有認識新朋友的機會！)

## 2. 研修學校簡介

Middle Tennessee State University (MTSU) 位於 Murfreesboro, Tennessee. 離市中心 Nashville 大約40分鐘的車程。這裡並非大城市，卻應有盡有，不論是大型超市 Walmart、Kroger、Target 和各式連鎖餐飲店都可以看得到，附近也開始有越來越多的亞洲超市和餐廳進駐，是一個環境優異且安全的學區和住宅區。

MTSU 的校園非常大，主要是紅磚建築，很多綠地跟樹木，在季節的變化時校園的景色總是令人賞心悅目。MTSU Mobile 是學校的 app，是個非常方便且人人都在使用的系統。起初不熟悉校園時可以透過它定位並找到你要去的 building，也可以使用 MTmail、上教學平台 D2L、學校公車路線、看近期校園內的所有活動、報名等等，能讓你在校園內生活更得心應手。平常最多人的地方是圖書館，比較特別的是美國的圖書館是可以飲食的，因此旁邊的 Starbucks 總是大排長龍。圖書館提供學生非常好的環境，也有許多很棒的資源。對於外國學生最有幫助的是圖書館內免費的 Writing Center，採線上預約制，選擇你要的時段就會有搭配的 tutor 幫你一對一的諮詢或排解寫作上的問題。在美國經常有大大小小的 essay，在這裡絕對會得到很專業的幫助。且圖書館開放的時間都到非常晚，大考的時後都可以看到圖書館晚上 11 點還有不少人在唸書。

學校的餐廳分散在不同的 building，最多人也是我最常去的是學生交椅廳 student union。裡面有很多不同總類的餐廳，美式漢堡、中式快餐、日式壽司等等，有些餐廳還會不定期地更換。除了餐廳外，書店也在裡面，新學期開始時會有很多人來這裡租書、買書，裡面也有賣很多上學會用到的文具或是學校周邊商品等。這裡是很多學生 hangout 的好地



點，平時也可以看到很多 sorority 或 student organization 擺攤子宣傳活動，尤其到了特定節日像萬聖節、聖誕節、情人節，學校都會有特別的活動，當然整個校園也會很有過節的氣氛。另外，MTSU 的代表顏色是藍色，很常會在校園看到 “We are True Blue!” 的標語。也會在校園內看到很多藍色的佈置和擺設。



- (Blue Horseshoe 是學校的吉祥物，有此一說摸他就會帶來好運。)

### 3. 國外研修之課程學習

MTSU 有非常多科系，交換生可以任意選擇自己想上的課、不分科系，只需要滿足課程綱要上面的規定即可，一學期最少要 12 學分。選課方面都可以跟國際處的老師討論，有些課也需要老師幫你寫信給特定的科系才能加選，她也很樂意提供一些建議。因為我沒有回國抵免課程的需求，所以我在選課上都是以未來規劃或有興趣為主。

我主修教育，大致上的選課都與教育學相關。在課堂中，我經常是唯一一個亞洲面孔，但由於美國有非常多的華裔美國人，所以他們並不會覺得你很特別或是想你的母語不是英文。在上課中發言是非常平常的事，且通常這些討論都會代表你課堂參與度，加上美國的學生都會很積極地參與討論，也會讓你很快就投入在這樣的上課氛圍。我非常喜歡在美國接受不同的教育方式，以教育學系來說，會有非常多的長篇閱讀和 paper，是可以很快速讓你英文能力成長的機會。也會有很多課堂觀摩的機會，我上下學期都有到 MTSU 附屬的 preschool 或小學觀摩，觀看在線老師如何教學、與學生互動和課堂管理，通常也會要寫很多紀錄與回饋，但我非常喜歡這樣實務學習的機會。此外，有些教育課程會有實際教學的機會，可以直接學習到同學們的教學優勢，和自己不足的地方。課程非常豐富。

除此之外，我也非常喜歡文化交流的課程。其實很多美國學生沒有出國的機會，也缺少國際觀念和接受不同文化的刺激，所以此課程也成為很多科系的必修。這是很好介紹自己國家、認識別的國家或美國文化的機會，課程會比較活潑，也會有很多小組討論跟報告的機會。我很喜歡美國教授要求報告的方式，都會希望我們實際去實踐而不單單網路找資料。我曾經和組員一起設計海報、到校園擺攤宣傳、執行我們罐頭食品捐贈活動，也自行找贊助商支持我們的計畫；也曾經到校園內訪問路上學生對中華文化的了解；也曾實地訪問一間餐廳的韓國老闆為什麼選擇到美國開日本餐廳等報告。報告內容都非常有趣，可以學到很多團隊合作與討論的技巧，也會讓自己更有自信講英文、提出自己的看法等。

另外，我也很喜歡瑜伽課，學校的瑜伽教室非常大也很舒服，也提供很多設備跟瑜伽用具。瑜伽老師非常專業，上起課來身心都非常放鬆，非常推薦來體驗與台灣不同的體育課。

### 4. 國外研修之生活學習

我很喜歡嘗試各種新事物，MTSU 平時校園都會舉辦很多活動，通常都會有免費食物和 MTSU 的周邊商品，會聚集各種學生來參加，我有參加過野餐、桌遊、戶外排球、製作鬆餅、睡衣派對、鬼屋等活動，對於亞洲學生是非常新奇有趣的。MTSU 也為了外國學生在每個禮拜二晚上會舉辦 conversation partner，會有免費的晚餐及很棒的場地讓所有學生聚集聊天，還有一個很可愛的規定，進來只能講英文哈哈，讓你真的可以練習一整晚的英文，我也因為這個固定的聚會交到了來自世界各地的朋友。我也會固定在每週五下午和朋友一起參加亞洲文化社團，在這個組織內有來自亞洲不同國家的學生，也有當地想了解亞洲文化的美國人，是個非常多元化的組織。我們常常會文化分享、準備各國美食、討論文化議題、玩團康遊戲等，讓我很有歸屬感但同時又很新鮮。



我很喜歡在美國的生活，尤其是節慶時分，整個校園都會是濃厚過節的氛圍。我和朋友舉辦了 Halloween Party，大家變裝成奇裝異服和製作南瓜燈籠，度過我人生中最棒的萬聖節。在 Super Bowl 的時候，和美國人一樣在電視機前守著看比賽。在感恩節時，我和我的 Home 爸、Home 媽一起度過這個感恩的季節，有滿桌的佳餚、禮物還有他們對我滿滿的祝福，我很幸運可以遇到他們，成為我在美國的家人。平時我與我的寄宿家庭的互動很頻繁，我也在有一段時間長期住跟他們同住，我們時常會一起煮飯吃飯、去教會參加活動、去健身房運動，送 Home 爸去上班等等，我的美國生活也因他們而美好。在過年期間，這裡的台灣老師也邀請我們到家裡吃飯一起圍爐，不讓我們在國外因無法同聚圍爐而感到孤單。



除了校園生活外，最大的生活學習來自於旅行。這美國這段期間，我去了非常多地方旅行：加拿大溫哥華、西雅圖、舊金山、洛杉磯、聖地牙哥、亞特蘭大、公路旅行到了達拉斯、聖安東尼奧、奧斯丁、休士頓、路易聖安納、密西西比河、佛羅里達州和阿拉巴馬州等等。我本身就很喜歡挑戰與自我成長，其中我完成人生中第一次的自助旅行，從規劃到獨自前往，雖然過程中還是會有些膽怯，卻能夠勇敢跨出自己舒適圈、走向外看看不同的世界、旅行終結交到來自不同地方的朋友，這些都讓我感到很挑戰生活、很有成就感！





## 5. 國外研修之日常生活

MTSU 提供的宿舍選擇有很多，而我住的是 Womack，是兩間房間、一間共同衛浴、廚房、客廳、餐廳的宿舍。洗衣房在宿舍辦公室旁邊，洗衣、烘衣是免費的，雖然是住戶共同使用，不過內有非常多台洗衣機，通常想洗衣服的時候都會有空位。我很喜歡這裡的住宿環境，不僅健身房只需要不到三分鐘路程，到圖書館或是上課地點都很近，外面也有公車站牌，總的來說，是所有宿舍中最好的選擇，只是費用會高一些。我與一個室友同住，我們通常會一起去超市買食材回來煮飯，一開始還沒有認識有車的朋友時都是叫 Uber，在學校叫車都非常方便，去超市也不遠。在美國沒有車就像沒有移動能力，到哪裡都不方便。不過有車的同學或是朋友都會非常樂意幫助我。常常我的寄宿家庭或 buddy 也會假日帶我去超市買需要的東西，所以交通方面不會是太大的問題。在家煮飯會是一個很省錢又健康的選擇，廚房設備很具全，只是沒有微波爐。因為我們沒有上一屆的學生留下來的東西，所以我們有到 MTSU 外面教會取得一些二手傢俱及廚房用具，也讓我們省了不少費用。學校的食物選擇雖然很多元，不過偶爾想吃台灣菜的時候還是可以自己料理，我們煮飯的頻率很高，有時也會邀請其他朋友到家裡聚餐、還有包水餃、吃火鍋等活動。



## 6. 費用篇

交換生以付台灣原校的學費來美國讀書，所以基本上已經省去了最主要的費用來源。在交換期間的我將費用分類為住宿費、書籍費、生活費、電話網路費、娛樂消遣費、旅行費。因為我選擇雙人又有廚房的宿舍，所以價錢相對較高一些，一學期是 \$3141 美元。

此外，在美國的書籍費與台灣相比真的貴上很多，這也是我到這裡才知道的。取得課本的方式有向書局租書或購買，通常租書的價錢會比購買還少一半之多，但由於版本每年會更改，常常會遇到沒有二手書的情況。我建議可以上網看看有沒有電子書，電子書也有分學期制的出租，價格會再更低，且大部分教授都不能接受版本不一，但可以接受電子書。另外，有些需要Access code 的教材或是有線上學習網站的語言課教材會比較貴。我自己上下學期的書籍費大約是 \$500 美元。

生活費主要是來自於餐食，一個月大概會兩到三次超市，每次都買五至七天的份量，每次花費大約 \$100 美元。學校常常會有活動是提供免費食物，以及每週二晚上的聚會，都可以讓我省下吃飯的費用，還能盡興活動參與。一個月可能也會有一些朋友聚餐，在學生餐廳吃飯的金額一餐大約落在 \$10 美元左右，比較起來就會發現自己煮飯會相對較省錢。

電話網路費由於不同的電信會有不同的方案，我自己的是每月\$45 美元有 8G 的網路流量，打電話與簡訊免費。但其實這個用量是非常足夠的，因為學校到處都有穩定的網路，所以基本上在學校的時間不會用到自己的流量。

娛樂消遣費包括與朋友出門的支出，像打保齡球、Uber、朋友生日禮物、party佈置等等。這個部分是很應人而異的，我的話一個月不會超過 \$70 美元。

旅行費是除了住宿費外我花費最大的地方。這也是依據個人的選擇和旅行的地點、方式而異。平時美國國內的機票價錢不貴，只要注意避開假期時段購票，通常都可以買到便宜的機票。去大城市旅行時，也會有大眾交通，查查最適合自己旅行的交通方式、提早規劃準備，通常交通費都能省下不少費用。我去了很多地方旅行，費用大約 \$6500-7000 美元。



## 7. 此次研修經驗的具體效益

- 英文聽說讀寫能力提升。
- 更勇於提出自己想法、參與團體討論。
- 自己獨立完成很多事情。
- 嘗試很多以前沒做過的事，如自助旅行、團體健身課。
- 懂得欣賞不同文化，結交各地的朋友。
- 如何向其他國家朋友介紹台灣。
- 增廣見聞，體驗不同生活。
- 到世界更多角落旅行、更確定自己想要什麼。

## 8. 感想與建議

以下是我具體的建議：

- 在大學期間提升英文能力。到國外上課、小組討論、報告、上台發表等等都不是件容易的事，且常常會有排山倒海的讀書量，如果英文能力不足，會花費比別人多很多的時間，也會追趕的非常辛苦，讓你錯失很多娛樂休閒的機會。雖然英文不是我們的母語，但千萬別害怕說英文，也別害怕說錯，只要你敢說，美國人都是很友善也很願意慢慢理解你在說什麼的！學習語言就是要每天使用他，千萬別忘記來美國的目的呀！
- 勇於嘗試、不害怕失敗。在這之中你會對很多事情都很好奇，絕對不要因為害羞或是膽怯就不去參與活動、結交新朋友、嘗試新生活方式。只要嘗試了，不論好壞都是一種學習。
- 尋找機會、主動出擊。以我個人的經驗，我未來想成為華文教師，所以在這段期間我修習了相關的課程，很積極的學習和請教教授問題。學期結束後我得到了教授的青睞，並推薦到墨西哥市某國際教育中心任職教師的機會。在這段交換過程，有很多人、事、物可以學習，也會有很多意想不到的機會。把握任何機會，你會比別人成長的更快速。
- 走出舒適圈，體驗不同的生活。出國的時間可是飛快的，如果你都待在你熟悉的舒適圈，或是都是講中文的群體，你將會失去很多體驗在地美國生活的機會。想家或遇到挫折的時候，記得回想一下出國的初衷，還有你得到這個機會前的努力，你就會更有動力繼續往前走了。
- 好好規劃旅行。學期間會有很多長假的時間，像是感恩節、聖誕假期、寒假、春假、暑假的時間都可以好好規劃旅行，我相信旅行也能成為你成長的養分。

我非常珍惜這次可以出國研習的機會，我也很感謝來自各方面的支持與幫助。我真的讓以前愛做夢的小女孩美夢成真了，這是讓我感到最高興，也最有成就感的事。

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）
3. 檔案會公開於學海計畫網站（請於返國14天內上傳），以及本校赴外交換生網站。