

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：美國德州大學阿靈頓分校心得交換報告

出國期間：2023/01/11~ 2023/05/14

經費來源：高教深耕計畫

單位：心理系

職稱：學生

姓名：張芷瑜

中華民國 112 年 05 月 22 日

中文摘要

這份出國報告書是學生在 2023 年參加交換計畫到美國德州大學阿靈頓分校進行為期 4 個月的交換生經歷分享。為增加拓展視野及增加己之軟硬實力，學生張芷瑜申請此次難得之交換計畫。此報告書中，內容敘述此次交換計畫的目的，修讀課業，文化體驗，及心得分享。此報告書呈現了此次交換計畫對於學生之軟硬實力、溝通協調、增廣視野、獨立自主能力提升的重要性。於報告書最後，學生不僅分享個人成長更表達了學生對成功大學提供此次赴外機會的感謝。

英文摘要

This report is a 4-month experience of an exchange program at the University of Texas at Arlington during the year 2023. To broaden the horizon and enhance hard and soft skills, student, Chang Chih Yu, applied for this exchange program. The content of this report includes the purpose of participating in the exchange program, information about courses that are taken during the semester, and cultural and overall experience. I learned a lot from the courses taken during the exchange program. I not only learned general academic knowledge but was also impressed by the multiple grading standard of these courses. This report also showed how important this exchange program is for me in enhancing hard and soft skills including communication skills, broadening my horizon, and cultivating my independent

capacity. During the trip to America, I experienced different styles of education, expanded my perspective, experienced a completely different way of life, exhibited my acceptance of cultural diversity, and made new friends from different countries. In this report, I will also discuss the cultural differences between America and Taiwan. In the end part of the report, I will share my own personal growth and express my gratefulness to NCKU for having this opportunity to study abroad.

目次

| | |
|----------------|---|
| 一、目的..... | 5 |
| 二、過程..... | 5 |
| 三、心得及建議事項..... | 6 |
| 四、附錄..... | 9 |

一、目的

為增加軟硬實力、溝通協調、增廣視野、獨立自主，學生張芷瑜於 112 年 1 月前往美國德州大學阿靈頓分校 (University of Texas at Arlington) 進行交換為期一學期的交換計劃。本次交換目的為拓展視野、自我挑戰，並且美國在心理學領域的發展有許多我可以學習及精進的地方，因此這些原因乃是促使我申請前往美國交換學習的動機及目的。

二、過程

出國期間，修讀三門課程：人類性學、健康心理學、及人體生理學。人類性學教導學生與性相關的議題，從人類性學的歷史演進、生育及嬰兒發展到愛情的定義及意義。健康心理學教導學生基本生理系統、健康生理狀態、身體如何維持生理平衡及相關疾病模型。人體生理學課程教導學生更深入的生理運作原理，以分子及細胞層次切入探討各個生理系統，包括腎臟系統、腸胃系統、心臟系統、肌肉系統等等。修讀三門課程深刻體會到美國學習型態與台灣學習文化的不同。美國學生重視學生發言、及相關議題的相互討論，而學生亦願意發表個人意見。美國學生以個人意見發表為參與課堂的一種表現。剛開始的幾堂課相當不適應美國教學模式，不管是語言(仍有些許語言不通)及公開發表意見，然而漸漸地，適應當地文化及語言後，便習以為常，並且願意在課堂上發表意見及提問。此外，身為交換生的我相當欣賞此間學校的多元評量方式，他們不僅提供多樣得分方式包括考試、作業、課堂參與、撰寫申論文章、課外志

工加分，更讓學生自由選擇多種得分組合，例如學生可以選擇進行四次考試或三次考試與撰寫申論文章亦或是三次考試與準時完成 10 次作業。在多樣選擇中，學生擇一方式決定自己於該堂課的期末總分。因此觀察到學生更能專注於課堂學習，而不會因為擔心時間不夠，來不急讀書而成績不好進而造成身心壓力。學生可以自由選擇最適合自己學習模式的評分組合，而達到最佳學習效率。除了此項體悟，我同時深刻體會到台灣全人教育的扎實與實力。以心理學的大學教育為例，成大心理系必修統計學、微積分及生理學等。這些有關數學及人類生理的基礎教育奠定台灣學生扎實的科學基本知識，培養更具有批判性思考的思維模式。甚至，小學教育到初中教育中的儒家思想對於人格養成及社會協調性扮演相當重要的意義。因此，此次來美國，我相當為自己來自中華文化養成而驕傲，更為此扎實的文化涵養與教育體系而驕傲。

課堂之餘參與美國學校電生理學實驗室的實習，更深刻體會到台灣研究環境的緊實。台灣的公共實驗空間(以台灣為例)往往沒有空檔或多餘時間可以使用，研究生常常需要提前預約實驗儀器的使用時間，並提早規劃該周實驗的安排。緊實的科學研究生態雖然高壓，但也造就扎實的科學研究成果與年輕褶子的科學專業訓練。因此，我又再一次為自己來自台灣的科學研究養成而感到驕傲。

三、心得及建議事項

此次來美國，深刻體會到何謂文化大熔爐。美國聚集了多種族人群，包括

白人種、印度人種、南美洲國家人種、黑人種、亞洲人種等。簡而言之，美國雖然沒有屬於美國的專一獨特文化，卻擁有多種文化交織而生的特殊性。因此，在民生用品、食物、居住環境、人與人之間的交流與溝通是多樣的。各式人種的處事模式不同，因此我認為包容、理解、與良好溝通是必要的。一些在美國長大的人們(不管何種人種)，自小養成禮貌與親切待人。在公共場所，人們會為他人打開餐廳或室內空間的大門，優先禮讓後進的人們進入室內，最後才先開門的人進去。有一次在一間百貨公司逛街，我走在第一位並主動為後方的人開門。有一對黑人媽媽與兒子正準備要進來，那位媽媽對著他的兒子說：「Son, Open the door for the lady (me).」那位兒子接下來，主動過來接替我開門的位置，為後方陸續來的人們開門。許多經驗打破我對於美國的刻板印象，雖然種族多元，但在教育的養成上，他們相當強調待人處事的基本道理。儘管兩家庭相互不認識，路上恰巧碰上也會點頭道好。儘管互不相識的鄰居要進行私人庭院砍樹，仍會知會其他鄰居哪天會進行砍樹，若有需要可以一起進行工程以節省兩家成本。儘管不小心撞上對方，對方仍會誠懇道歉並說是他的不好並沒有注意到前方路況。當然，並非所有人們會如此表現。但來美國之前並沒有期待這些禮貌行為的出現。古話說：「見賢思齊，見不嫌而內自省也。」各個文化有各自的優劣，而如何揀選優劣並從中學習決定在於個人的智慧與聰明才智。

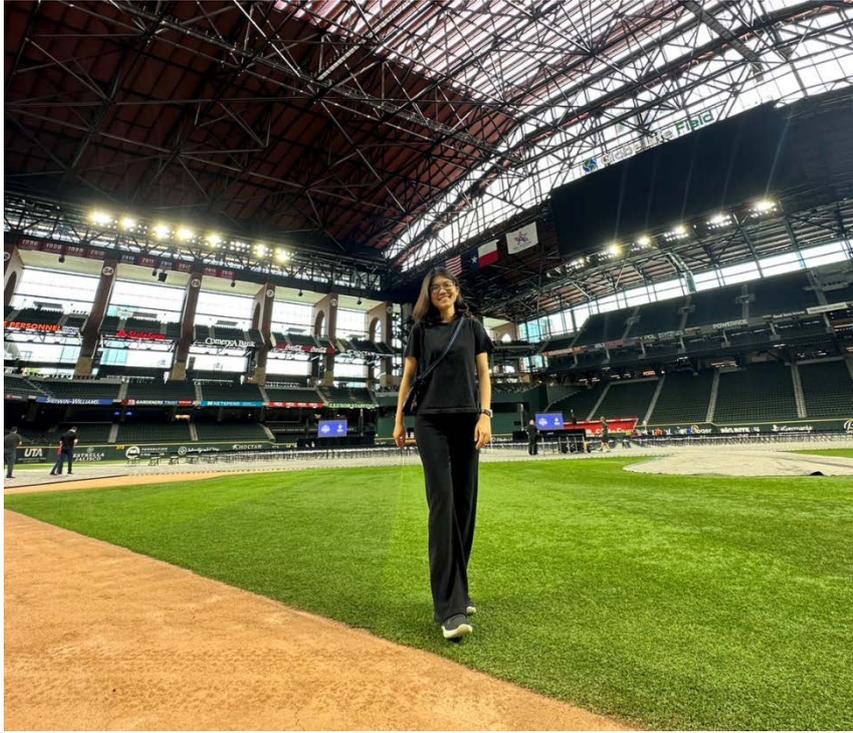
此次來美國與美國同學聊天並討論人生，從中獲得許多個人成長與學習。

首先，我體會到需有智慧地區辨各種人們。人各式各樣，如何從一個人的走路

姿勢、行為表現、談吐及穿搭來區辨是一門大學問。人在異地，更要有智慧地區辨人群，遠離危險，並保持個人意識且永遠為自己在陌生環境中留後路。來美國之前，我對於自己相當沒有信心，不知道自己將來可以貢獻社會甚麼。因此，時常汲汲營營地希望獲取他人認同。然而，重點不是獲得他人的認同而是清楚了解自己與實力後勇敢嘗試並發揮己之所能。在進行美國交換期間，我勇於嘗試申請一項瑞士國際社區學習的計畫。此計畫旨在促進國際和平、探討國際衝突、學習衝突解決模式等。此計畫將進行為期 21 天的國際社區體驗，並於其間進行多國文化交流與相關議題探討。該項計畫報名甚多但名額有限。申請此計畫時的心態抱持一試並視為一種自我鍛鍊，並沒有期待會有此機會可以參加此計畫，因為競爭激烈。然而相當榮幸的是，他們來信通知我率取參加此計畫的機會並對於我所撰寫的個人簡歷、過去經歷、教育背景及推薦信印象深刻。此次經驗對我來說影響相當大，我體會到不經一事不長一智，任何成功與失敗都會讓個人成長茁壯，端看己之態度與智慧。

最後，我相當感謝成大給予我這份機會及獎學金，讓我可以到美國進行一學期的交換計劃。我從中學習到、經驗到、體會到的人生哲理多到文字都不足以形容。僅以此封出國報告書獻上最誠摯的感謝。

四、附錄



圖一、學生參加美國畢業典禮之志工訓練



圖二、參加學生學術研究活動

