

學校簡介

波特蘭州立大學位於美國俄勒岡州波特蘭市中心。是一所公立研究型大學。校園雖然小但是很新，設備也很齊全。俄勒岡州是個好山好水，以大自然為名的州，因此本校提供許多戶外活動課程，讓學生有很多接觸大自然的機會。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

Environmental science and system

國外研修之生活學習（課外）

學會如何自己解決問題

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

語言能力進步（聽□讀寫）

有多樣化的課程

培養獨立生活的能力

了解各國文化

幫助未來就業

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

剛開始課業跟不上

解決：多花時間，剛開始多和老師保持聯絡讓老師知道你的問題，或是和班上同學成為朋友他們就會幫你

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

是，去習慣他

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

學會獨立

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

雖然花費遠高於獎學補助金，但因為有這個獎金才讓我踏出第一步，謝謝！

感言及心得感想

我覺得出國交換是我大學中做過最正確的決定。不只是語言的進步，文化交流和視野的拓展都對我的未來很有幫助。回國後我更知道未來的自己想要什麼，也更知道自己有什麼地方需要加強。在美國修課了一年，了解國外老師不同的教學模式，也學習到了不同國家的同學學習方式。中山大學比較少環境生態方面的課，所以我利用這一年在美國波特蘭學習。去年春天，我修了生物地質學，因為表現良好，老師介紹我給俄勒岡州的一個環保組織ONDA (Oregon Natural Desert Association)。於是去年暑假，我有了第一個去沙漠的機會。俄勒岡州有多變的生態環境，從海洋到沙漠都有。雖然我在中山大學讀海洋相關科系，但我從來沒有接觸過沙漠氣候，對沙漠環境甚好奇。於是我欣然接受了這個出差的機會，出發前往沙漠觀察羚羊。在這過程中我學習如何攝影，捕捉羚羊，以及追蹤羚羊的方法。

還記得剛到美國時，常常有很多想講的話，卻因英文程度問題而止於喉嚨。但是我個性開朗，也很喜歡運動，所以很快的認識幾個美國朋友。因為我們時常一起運動，一起聊天，我的英文大幅進步，後來幾乎想講什麼都講得出來了。這些美國人都非常友善，都會糾正我的英文，幫我改作業，帶我去體驗美國生活。例如：吃道地的美國食物，開車到國家公園玩，和他們家人過節等。這讓我不僅語言方面進步很多，對當地也更加了解，更了解美國文化。其實台灣人普遍的英文程度都很高，大家都會讀，會聽，但很少人會講。在美國的一年，我學到了出國交換英文口說不一定會進步，只有勇於與人交際，英文才有機會進步。因為在國外，沒有家人，最常混在一起的都是朋友。

美國物價很貴，我雖然有很多美國朋友，但他們都忙著賺錢，不是隨時都有空。也因為這樣，我也有一群交換生朋友。他們來自世界各地，日本，韓國，德國等。大家有著不同文化背景，對一樣的事情會有不同的看法，我覺得非常有趣。我們常常一起待在交誼廳，輪流做各國料理。我們也時常一起玩桌遊，打遊戲。因為都是外國人，所以我們看待美國的角度也和美國人看待美國的角度不同。有時和美國人相處時，他們會覺得：你怎麼不知道這個？。他們比較會把事情視為理所當然，因為他們習以為常了。但是我覺得交換生會更有同理心，因為大家都體驗過剛到陌生環境的心情。所以我覺得有各式各樣的朋友很棒，不管當地人，還是國際生，都有很值得學習的地方。

在美國住了一年後，我覺得我更會生活了。不管是做菜方面，還是修東西上。因為美國什麼都很貴，什麼都要自己來。但是除了日常生活的學習外，我也學會了很多新技能。我待的州，Oregon，是個好山好水，以大自然為名的州。因此，我培養出露營的興趣。剛開始還沒什麼經驗，只是和朋友上山三天兩夜去體驗睡在野外的感覺。結果後來我非常喜歡野外露營，也學會了如何生火和在雪中露營的技巧。

這一年讓我體會到有時候，不跨出舒適圈永遠不會發現自己未知的能力。如果我繼續留在中山讀完大四，我可能不會發現自己可以獨自在國外生活，也不會發現自己對沙漠動物有興趣。這個機會讓我發現自己對環境科學的熱情，也讓我未來想轉換跑道，也多多嘗試不一樣的工作，而不止於海洋方面的工作。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

Portland State University is a public research university, located in Portland, Oregon, the U.S.A. It is small but it is new and beautiful. I like the outdoor program in this university the most. Even if Oregon is a state with a lot of natural wonders, a lot of local people do not get a chance to visit them. However, Portland State University offers students the best camping, climbing, and all kinds of outdoor equipment, and even programs so that students can get to know Oregon better.

Being an exchange student is the best decision I've ever made. Due to the exchange program, I found out a lot of secret super power about myself. If I were still in Taiwan, finishing my bachelor on time, my life would be completely different from what it is now.

In Taiwan, most people are not that into outdoor activities, such as backpacking. But in Oregon, everyone loved it and was always willing to travel with me. Thus, I got a lot of opportunities to explore Oregon. Also, I gained the rock climbing and snow camping skills, which are something I can hardly learned in Taiwan. My friends in the US always say I am very independent and adaptive. I found this during my backpacking trips.

Last spring, I took a course, Biogeography. I always paid attention to the class, and discussed the materials with the professor. Due to my good work, the professor introduced me to an organization, ONDA (Oregon Natural Desert Association). I got the first opportunity to travel to desert. In the four days field trip, I learned to photograph and monitor pronghorns in the deserts. Those experiences are very special.

In school, I did encounter some difficulties in classes. There was a class requiring tons of readings, discussions, and presentations. It was very hard for me because it was pretty different from the courses I had back in Taiwan. Thus, I forced myself to spend extra time on that course, started to read and prepare the discussions way earlier than others. Also, I contacted my professor to catch up on the difficult parts. Further, I made the first move and talked to other classmates. I found a lot of Americans look very indifferent at first but once you are friends with them, they are very helpful. Thus, I eventually did very well in that class. □

In addition, I learned how to cook good food in the US. Since everything is very expensive in the US, I always cook dinner with my friends. We tried to make Mexican, American, Japanese, and German food. They save us a lot of money and they are delicious.

Overall, I experienced and learned so many things in the US. Those experiences are all very precious and unforgettable and made me want to live abroad again in the future.