

學校簡介

Portland State University 是一個座落在Portland 市區(downtown)南邊的一個城市型大學，並不是所謂的College Town 大學城，學校的機能與整個市區與腹地環環相扣，在交通上，有類似輕軌的Trimet 我們都叫他Max，電車Street Car還有巴士，只要買一張票在2.5個小時以內可以在這三種交通工具上來回轉換。PSU也有眾多科系提供學生做選擇，音樂、藝術、電影、設計、教育、建築、工程、數學、語言、商業、財經、行銷、人類學、歷史、地理、生物、化學等等而每一個科系下又會有不同的學程，往不同的子領域鑽研，雖然說PSU並不是當地或是全美數一數二的大學，不過以學費還有學校能提供的資源來說，還是當地學生不錯的一個選擇。

我喜歡PSU的另外一點是學校的活動真的很多，而且學校也非常積極的培育各式各樣的領袖，舉個例子來說，PSU有一個Program叫Outdoor Program，他是一個專門租借戶外用品並且籌辦各種戶外活動的組織，而他們不僅僅是提供服務給學生，更是有計劃的培訓學生成為他們計畫的一部分，從攀岩、划船、爬山到露營各式各樣的活動，也鼓勵學生自己開團帶其沒經驗的人出去旅遊，雖然我沒有機會培訓成其中的一份子，但我自己很佩服學校這種精神。

另外幾乎每週都會有學校大大小小社團辦的各種活動，有文化活動像是日本、阿曼、Pacific Islander 之夜之類的活動、運動社團會有例行的練習活動還有校內聯賽、國際學生也有自己的文化交流活動，自己覺得最特別的是，期中考或期末前，學校都會辦舒壓小活動，除了免費Pizza跟電動之外，還會請來兩隻穿著學校吉祥物維京人服裝的羊駝，讓大家拍照，非常可愛。

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

在PSU的三個學期我修了很多母校沒有的課程，主要是電影、設計與其他跟我當時在執行攝影計畫有幫助的課程，電影課從紀錄片、收音、廣告媒體到電影製作實作課。設計有初階數位設計還有字型設計。計畫相關課程有修了關於仇恨犯罪的課程、攝影課。我很喜歡這邊上課的感覺，因為我上的課幾乎學生都不多，多的在20位左右，少的在10位左右，上課的方式幾乎都是老師不斷拋出問題與學生對答，很少是單純上課聽老師講解，而就算是老師講解的課，老師也會在課後確保每個學生的狀況，不會有freerider的這個狀況，雖然一開始因為英文能力的關係在對話上壓力很大，也確實花了一些時間適應，不過整體的教學環境都還蠻友善的。我覺得只要學習的態度是積極的，基本上教授人都非常好相處，甚是可以當朋友。總結上來說在這裡一年，我覺得心態上與待人處事上都所成長。

我最喜歡的課是NARRATIVE FILM PRODUCTON III 電影製作課，我寫信給教授請他給我override（因為我跳過先修課），整堂課就是從零到有，用11週的時間拍出一部電影，過程緊湊有趣，也非常考驗問題處理以及事前規劃的能力。

國外研修之生活學習（課外）

課外的學習有文化上的、語言上兩點。文化上面的學習我印象最深刻的是在開學前有去Homestay 度過聖誕節，體驗了傳統基督教的美式家庭的佳節氣氛。另外也因為因緣際會去過好幾次基督教的活動，體會美國人的宗教生活。語言上的學習就是跟很多非中文為第一語言的人交流，不管是不是美國人或是國際學生，大家在美國一定是講英文溝通，有時候一個辦活動給PSU國際學生的教會組織Focus幾乎每個月都會辦活動，在那個場合總是可以認識新朋友，而我覺得語言的學習上，自己是花了半年去適應所有的日常會話，不過在學業上或是專業領域上，一年的時間我覺得不太夠。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 語言能力：講了一年的英文，雖然還有不少可以進步的地方，但對於需要英文能力相關的工作

有自信，也不會害怕用英文交談。

2.了解文化：美國一直是引領的世界文化的文化輸出大國，在這一年除了對於美國人的傳統上有理解與體驗之外，對於時事、政治、移民或美國比較不光鮮亮麗的那一面了解了很多，這些東西是光看新聞很難理解的，有些必須親身經歷，有些也是從不同人不同角度得來的資訊。

3.國際觀：來美國之後覺得待人處事的想法有改變，大家都說擴展國際視野，但對我來說更多的是對於人與自己的想法有所改變，雖然台灣不差，不過我在台灣的生長環境沒有機會可以認識到更多文化，更多人種，更沒有什麼機會跟這些人做朋友，而人也是，PSU有些課程同學的年齡有些甚至上看40，跟不同年紀的人一起打交道也可以看到很多不同年齡層看不到事。

4.未來規劃：因為做個人計畫的關係加上自己找的實習機會，能了解到在這個國家生存的眉眉角角，來美國之前我覺得我對職涯的想像是很侷限的，而台灣的市場也是很侷限，來之後，我覺得我已經有最低限度生存的條件也就是語言，而能不能真的在外國找工作或者是在台灣之外進行其他活動最後還是要看自己接下來的努力。

5.獨立自主：來美國前幾乎沒有自己煮菜過，第一台灣買便當太方便，第二沒有地方煮，不過在美國是一件很正常的事，吃之外，因為在美國誰都不認識，生病必須自己照顧自己。

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?

文化背景差異太大，在溝通時隔閡很重。

沒辦法解決，因為文化不同的客觀差異本來就存在，從小看不同的電視長大，吃不同的飯、不同的童年都造就這些不理解。

這件事給我的啟發是，告訴自己不要太勉強自己，有時候會因為這樣感到挫折，覺得說自己好像變得跟以前不一樣，但環境與語言都不是自己熟悉的狀態下，本來就不是一件容易的事。

我覺得能做的事就是保持樂觀，然後找到一個可以很舒服與他人認識又不會讓自己陷入尷尬與讓別人對自己有好感的平衡點。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

最大的文化衝擊應該是覺得美國人很會講話，尤其是在一個他們覺得應該是該放鬆的地方，像是旅遊地點或是節慶活動或又是其他地方。就抱著輕鬆還有開放的心情去面對，可以練練英文又可以多知道一點自己不知道的東西。一開始還是有點排斥的，因為在台灣基本上大家各過各的也沒有真的"美國時間"管你是誰?在做什麼?又怎麼想?除非他是計程車司機。

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?

看世界的態度。

我覺得在美國的這一年，聽過身邊朋友的規劃、聽過他們如何過他們到30歲的這些年、聽過有些人為什麼搬來美國、親身經歷過各種事之後覺得，世界還是很寬闊，沒有什麼侷限，限制都是自己想出來的，或者是一群人訂出來的，然後就沒有然後。要決定要怎麼過生活的還是自己。

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?

有。也沒有

我從很久之前就有計畫要出國交換，然後就是要去美國。

沒有講學金還是會想去，只是能做的事會變少，遇到的困難會變更多，吃也許會吃的不好，住的地方更多限制，畢竟我已經住最便宜的學生宿舍了，沒有私人的空間，廚房浴室都要共用，一個月還要18000元台幣，如果因為經濟關係還要照更便宜的地點的話，應該這一年會過的很慘。

感言及心得感想

這一年的收穫非常值得。他扭轉了我準備進入社會還有在大學裡不如意的焦慮還有狹窄的想法。能來到波特蘭是我自己的努力也是一個緣份，波特蘭是一個小城市，大家都很有善，不像大都市人的冷漠，也沒有大都市嚴重的社會問題，不過流浪漢很多就是了。

我認識了很多不同文化的朋友、完成我人生中第一個攝影展、去過波特蘭很多很美的地方、從第一次滑雪板的挫折到第二次征服雪場。

這一年經過很多自我懷疑、很多社交恐懼、很多失敗、很多尷尬，不過我很高興最後我回台灣的時候，不是我想要逃回來，是我真的不得不回來，代表我在波特蘭這個地方可以生存下去。

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)

It was a really wonderful year. I set a goal before I came to Portland. I told myself to “be more than an exchange student”. I know a lot of exchange students only want to have fun and travel during the program. They take minimum classes and have little school works, but I don’t want to be one of them. I want to do something different. I want to really learn things from classes and explore something new. I want to make friends that I can keep in touch with for a long time. I want to do something that even local students find it hard to accomplish. Eventually, I did it. It took a lot of effort and I have been through all the struggle. I wouldn’t say I’m the best but I’m genuinely very proud of myself.

During this period, I realize that I’m such an introvert. However, American culture is the opposite. People like to talk and socialize, makes a friend, and enjoy the moment. This is a word for it “Small Talk”. I still feel not quite used to it even now. I definitely need more time to adapt to it but I also find out that I’m gradually becoming more of a balanced person. I can talk to a stranger on the street, know them or just take something unimportant and that is what I thought was nearly impossible in Taiwan. I feel like I’m less defensive now and I shouldn’t be so defensive, especially in Taiwan.

In addition, I still have things that I could improve. I feel like my I really have to work on English grammar because I want to express myself a little bit more. I also feel like I should push myself more for everything and be more efficient on the things that really matter instead of something not helpful.

I want to recommend students who want to exchange to PSU for a couple of things.

1. Go to every event that you can attend at PSU. Those events are the best place to make some friends. Even though you possibly just gonna talk to some of them once in a lifetime. Most of the students have the same background as us (students) so they should have a lot of things to talk about. Last but not least, it was very cheap! even Free most of the time.

2. Be open-minded and always stay curious. Go to new places, and meet new people. You can always see new things. I see too many people just stay in their comfort zone but that is not gonna help you know anything.

3. Fake it until you make it. Don’t be afraid of failure. Living abroad is never easy. Learning a culture could be difficult sometimes. Don’t give up until u start doing something right. For instance, If someone does not understand what are you saying. Using different ways to describe it. Or just find another one to talk to.

4. Make a plan and have a goal in mind. Knowing what are you doing and scheduling everything so you can put more time into the thing that is more important. For example, If the homework is not very important yet It doesn’t mean anytime but responsibility for your grade. I’ll recommence you don’t try to get an A+ but finished it efficiently and go to the event where you can know more friends and learn about a different culture.