

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

我此次交換的學校是美國亞利桑那州的北亞利桑那大學 (Northern Arizona University, NAU)，位於旗桿鎮 (Flagstaff)，海拔約 2100 公尺，四季分明、風景宜人，是一個融合自然美景與學術氛圍的理想學習環境。學校擁有完善的科學研究設施，對於國際學生也提供友善且積極的支援，讓我能迅速融入當地生活與課程中。



B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我在 NAU 修習了包括生理學與實驗、有機化學、微生物學與實驗三門專業課程，另選修滑雪與芭蕾舞兩門體育課。其中我最喜歡的課程是「滑雪課」，這門課程讓我有機會在雪地中學習全新的運動技能，從基本動作、轉彎技巧到坡道下滑，逐步建立對滑雪的信心與能力。老師耐心指導，並依據學生程度調整教學方式，讓每個人都能在安全中享受學習的過程。透過這門課，我不僅挑戰自我、突破恐懼，也學會了如何在戶外環境中專注與協調，這對我身心素質的提升帶來很大幫助。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

課外時間，我積極與朋友一起探索亞利桑那州及周邊的城市，像是鳳凰城、Sedona 與大峽谷等地，欣賞壯麗的自然景觀與當地文化。我們也參加了多場不同的運動賽事，例如棒球、籃球與冰上曲棍球比賽，實地感受美國校園對運動的熱情與團隊精神。透過這些活動，不僅加深了我與朋友之間的情誼，也讓我更加理解美國人在休閒與社交活動中的文化特色。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 提升英文專業詞彙與口語表達能力

- 精進解剖與生理學、微生物學等基礎醫藥知識
- 強化獨立實驗操作與科學報告撰寫能力
- 學習滑雪與芭蕾舞，拓展身心平衡與文化接觸
- 適應全英文授課環境，增進國際學術交流能力
- 培養時間管理與跨文化溝通技巧
- 建立國際人脈與長遠友誼

E. 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？

在海外生活期間，我面臨最大的困境是適應全英文授課的理科課程，尤其是有機化學與微生物實驗課，專業術語多，節奏也相當緊湊。起初我常常因為跟不上老師的說明而放空，也擔心實驗操作錯誤會影響成績。為了解決這個問題，我採取幾個策略：首先是課前預習，查閱所有不熟悉的術語與操作流程；其次是大部分教授會錄課堂內容，課後重聽並搭配教材複習。這些努力不僅幫助我逐漸跟上課程節奏，也提升了我解決問題與時間管理的能力。這次經驗讓我明白，遇到挑戰時，只要願意主動面對與積極尋求協助，就沒有克服不了的困難。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在生活上，對美國的文化衝擊如與對時間觀念的不同，他們幾乎都會提前十分鐘到教室，與同學聊天或準備上課內容。我經歷最直接的文化衝擊來自與室友的相處方式。我的室友來自不同國家，個性非常直率，習慣按照自己的節奏生活，像是半夜開燈、在房間內講電話、放音樂等行為，對我而言是一種干擾。起初我感到不太能適應，甚至會因為缺乏私人空間而影響情緒與作息。

不過我也意識到，這並不是誰對誰錯的問題，而是文化背景與生活習慣的不同。為了改善彼此的相處，我選擇主動與室友溝通，表達我的感受與需求，並試著了解他們的生活方式。幸運的是，室友們在了解後也願意做出一些調整，我們也學會在共享空間中互相尊重與體諒。

這次經驗讓我學到跨文化溝通中最重要的是「尊重與理解」，即使彼此差異很大，只要願意坦誠交流與尋找共識，就能建立起良好的人際關係。這種能力也讓我更有信心面對未來更多元、複雜的國際環境。

G. 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？

這段海外研修的經歷對我而言是一個人生的轉捩點。在短短幾個月內，我不僅提升了語言能力與學術知識，更重要的是，我在心理層面上變得更加獨立與成熟。從一開始面對陌生環境的緊張不安，到後來能自在地與不同國籍的朋友交流、解決生活與課業上的種種挑戰，這段歷程大大提升了我的適應力與抗壓性，加上物價很貴，每餐幾乎都是自己煮，懷念亞洲菜時會自己找食譜來做，才發現自己的動手能力沒那麼弱。

此外，我也發現自己在跨文化溝通、團隊合作與問題解決上的能力明顯成長。在異地生活的過程中，我學會相信自己、主動尋找資源、積極參與新事物，這些轉變讓我對未來不再感到害怕，而是更有勇氣去

追求更遠大的目標。最大的成長，就是我成為了一個更有自信與國際視野的人，也更加堅定了我未來在科學研究領域持續深耕的決心。

H. 感想與建議

回顧整個交換研修的過程，我感受到這是一段極為珍貴且難以取代的人生經歷。不論是在課堂上學到的新知識，還是在生活中遇到的文化挑戰，每一個片段都深深影響並塑造了現在的我。特別是在國外生活的過程中，我發現自己的抗壓力有所增加，也體會到獨立處理事情的重要性。

我非常鼓勵學弟妹們勇敢踏出舒適圈，爭取出國交換的機會。事前可以多做功課，了解當地生活與學習環境，準備好必要的語言與心理建設；在當地則要保持開放心態、主動參與、不要害怕犯錯。只要願意踏出第一步，這段經歷將會是你一生中最寶貴的財富。

I. 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) 500 字以上 赴中國交換者免填英文心得

During my exchange semester at Northern Arizona University (NAU), I had the opportunity to grow both academically and personally in an immersive English-speaking environment. NAU is located in Flagstaff, Arizona, surrounded by beautiful forests and mountains, offering a safe and welcoming atmosphere for international students.

Academically, I took Physiology with Lab, Organic Chemistry, and Microbiology with Lab as core courses, along with two electives: Skiing and Ballet. Among them, the Snowboarding course was my favorite. As someone who had never Snowboarded before, I was excited and nervous. The course started with basic balance and posture, gradually building up to downhill techniques. The instructor was patient and supportive, adapting the pace to students' levels. This class not only taught me a new sport but also pushed me to overcome fear, stay focused in challenging outdoor conditions, and collaborate with classmates for safety and fun.

Outside the classroom, I enjoyed traveling with friends to different cities and exploring local culture. We visited places like Sedona, the Grand Canyon, and Phoenix, where I could appreciate both the natural beauty and cultural uniqueness of Arizona. I also attended several university sports events, such as football, basketball, and ice hockey games. Experiencing the energy of these events helped me better understand how deeply sports are embedded in American campus life and how they bring students together.

The exchange program brought significant changes to me. Over time, I noticed improvements in my academic English, particularly in reading and using scientific terminology. I gradually became more confident speaking up during class discussions and asking questions. Living and studying in a new environment also taught me to become more independent and proactive, especially when facing academic or daily life challenges. I also formed meaningful friendships with classmates from different backgrounds, which helped me broaden my perspective and appreciate cultural diversity.

One of the difficulties I encountered was getting along with my roommate, who came from a different cultural background and often acted without considering others—for example, turning on the lights late at night or playing loud music. At first, I felt frustrated and uncertain about how to respond. Eventually, I decided to have an honest conversation with her about my feelings. She was surprisingly open and willing to adjust her behavior. This experience taught me that mutual respect and open communication are key to overcoming cultural differences and building better relationships.

Overall, this exchange journey not only expanded my academic and cultural horizons but also helped shape me into a more confident, adaptable, and globally minded person. It was truly a transformative experience that I will carry with me in both my future studies and personal life.