

心得報告

A、學校簡介

波特蘭州立大學 (Portland State University) 是一所課程多元的研究型大學，不僅擁有多樣化的科系與課程，也有許多課外活動供學生參與；各大行政及教學樓錯落於波特蘭市中心，生活機能也相當便利。我認為這所學校對於沒什麼出國經驗、難以抉擇要去哪裡交換的學生來說，是一個很好的選擇。

B、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

趁著這次交換的機會，我選修了許多以前有興趣但沒有機會修、或是母校沒有開的課程，包含藝術學院的繪畫、底片攝影與沖洗、影像藝術課程；設計學院的遊戲設計、插畫設計、創意平面設計課；以及英文學院的漫畫撰寫。這些課程大多偏重實作，讓我在學習各種實作技巧、增加自己的作品集的同時，也能看到其他同學們的創意和不同的設計理念。

我尤其喜歡藝術學院的課程，美國的教授非常鼓勵同學發表意見，互相品評。在練習表達自己的意見、闡述自己想法與感受的同時，我總是能在每一階段成果發表得到許多回饋及互相交流靈感的機會，同一部畫作或相片，由不同文化背景的人看來總能看到不同的巧思與意義；除此之外，當我想透過作品表達的心情跨越國界，得到同學的共鳴時，真的會分外感動。對喜歡創作的我來說是非常難忘的回憶，也是非常寶貴的經驗。

C、國外研修之生活學習 (課外)

Portland State University 的課外活動非常豐富，每個禮拜一定都能找到空堂或週末時可以參加的活動，包含國際學生舉辦的 Coffee Hour、各種課外社團活動、聯誼、電影之夜、以及節日慶祝等等，還有許多 Outdoor Program，能和當地學生一起去遊山玩水，在探索波特蘭的自然景觀之餘，認識很多新朋友。這些活動都為第一次出國居住，無所適從的我帶來很大的交際上的幫助。

D、交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 增進語言能力：這次赴波特蘭交換，我各方面的英語能力都得到顯著提升。尤其是口說的部份，透過課堂上大量的意見發表及小組討論，還有能夠認識新朋友的各種交流活動，我的英語變得更加流利，能更精準地表達自己的意見，也變得更勇於發言。
- 學習專業技能：我在中山的本科系是外文，在 PSU 修的相關課程是漫畫撰寫，其他的藝術創作課程也經常會融合一些寫作的元素。有別於台灣照本宣科的英文寫作，在這些課上，我真的能學習到更日常化、更流暢的用語，為我帶來很大的幫助。在本科系之外，也學習到了各種藝術媒材的使用及創意發想方法。
- 拓展視野：「出國能拓展視野」這句話或許有點空泛老套，但是我真的認為這是我這趟最大的收穫。聽過從各地而來的移民訴說自己的故事；看過人們上街遊行，大聲爭取自己的權益；課堂上，有許多人透過創作在大聲喊出自我認同、掙扎與感受...。在這次交換學習之後，我開始學會去留意地球另一端正發生的事情；也開始學會去懷疑、去反思，從小到大在這個小小的國家上所聽到的價值觀以及社會框架是否是「正確」的，又或者是否是問題的唯一解方。我發現了好多以前沒有思考過的事情，學會從截然不同的角度去看事情，這

些都是光靠觀光旅行所感受不到的東西，我認為這是我這趟最大的收穫。

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？

不確定是否是因為課程性質的關係，剛開始修課的時候有感受到文化差異帶來的隔閡，很多時候課上教授或是同學提到的漫畫、書籍、藝術家、遊戲等等我都没聽過，但這些東西可能就是他們的童年；輪到我找作品引用舉例的時候，也會擔心身邊的人會不會不認識。不過後來才發現大家其實不排斥聽到不同文化下的案例分享，並且有時候舉的作品竟然其他人也看過，就會很開心。我覺得就是有感受到美國人真的滿尊重個體獨特性的，只要勇敢表達自己就一定能在某種程度上引起共鳴。

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？

有，大部分時候文化衝擊反而讓我覺得很新奇有趣，所以沒有遇到太大的適應困難。不過有一些包含街上大量的流浪漢問題，以及少數幾次遇到的種族歧視是我仍然無法適應的地方。對於多數人我會給的建議就是隨身攜帶防身道具，再加上我遇到這種狀況都是在波特蘭以外的地方，所以只要在旅行時多留意。不過這種做法並沒有真正解決問題，我也不認為這是應該要被適應的狀況就是了。

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？

前面也有提到，在我身上我覺得最大的轉變就是提高自我覺察，學會去反思、去懷疑各種文化及人事物背後的意義和正確性，也對這個世界上各處正在發生的事情有更高的意識。另外就是對自己更有自信。我認為台灣文化更尊崇群體性，大家習慣走前人走過的路，高中畢業考上好大學，研究所畢業找好工作，三十歲前結婚，四十歲前成家買房子，只要你沒有遵循這個道路，人們就會對你提出質疑。美國則更會尊重獨特性，他們會一直尋找自己想做的事、想成為的人。對他們來說，無論什麼時候開始追求夢想，或是什麼時候更換跑道都不算太遲。在美國的期間得到過無數的鼓勵，也遇過很多同樣懷揣目標的同伴，實際成功的人也不在少數。這些都讓我對自己在做的事情更有自信，即使和別人不同我也能繼續堅持目標。

H、感想與建議

我認為在準備畢業踏入社會前，有一個出國的機會是非常有幫助的。除了前面提到語言能力的增長以及視野拓展之外，大學是一個鼓勵大家發表意見的地方，是身邊的人們都正在尋找自我並快速成長的時期，在課堂上你可以快速汲取知識、學習表達意見；可以聽到同學間各種價值觀的碰撞，也可以認識各種專業、甚至來自各國的人。這些經驗都是短期旅行所體會不到的，即使是未來出國工作，你會遇到的人性質上可能也比較單一，也比較少有機會結交能談論感受與價值觀的朋友。所以總的來說非常推薦大家在畢業前去一次交換！

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)

Portland State University offers a wide range of majors, courses, and abundant extracurricular activities, such as clubs, sports teams, and various student organizations. Situated in downtown Portland, it's conveniently surrounded by stores, restaurants, and recreational areas, making it an ideal choice for exchange students unsure of where to go.

During my exchange program, I explored a variety of classes aligned with my interests, including drawing, painting, film photography and development, video art from the art department; game design, narrative illustrations from the design department; and finally, comics writing from the English department. These classes emphasized hands-on production, allowing me not only to acquire practical art skills and enrich my portfolio but also to learn from the works, ideas, and creative processes from my classmates.

I particularly enjoyed the art department classes. Professors at PSU actively encouraged students to voice their opinions and provide feedback on each other's work. While I sharpened my ability to express the thoughts and emotions I wanted to convey through my work, I also benefited greatly from diverse feedback from the classmates. It was enlightening to see how individuals from different cultural backgrounds interpreted the same drawing or photo in unique ways. This exchange of perspectives greatly expanded my creative ideas and methods.

PSU also offers a wide array of extracurricular activities. Every week, there are numerous events to participate in, such as coffee hours hosted by international student organizations, outdoor programs, movie nights, and various holiday celebrations. These activities provided abundant opportunities to connect with the locals and people from around the world, stimulating cultural exchange and greater social life.

Reflecting on the benefits of my exchange program, a few points stand out. Firstly, my English proficiency, especially in speaking, improved significantly through class discussions and social interactions. I now feel more confident and articulate in expressing my thoughts and opinions. Secondly, the program enhanced my professional skills. While my major at NSYSU is Foreign Languages and Literatures, the comics writing course at PSU, along with other art production classes that included writing components, offered a fresh perspective. Unlike the exam-focused English writing I was accustomed to in Taiwan, I learned more natural, everyday language that I could use for

storytelling.

But perhaps the most significant takeaway from this experience is the way it broadened my horizons. It might sound like a cliché, but the truth is that studying abroad gave me a new perspective on the world. I heard immigrants talk about their stories and struggles, witnessed social activism, people taking to the streets to fight for justice, and saw my classmates express their identities and thoughts through their art. They have made me more aware of global issues and inspired me to reflect on the values I was raised with, questioning whether they are truly right or just one way of seeing things. The world is so much larger and more complex than I had ever imagined, full of perspectives I had never considered. This experience taught me to approach life with humility, to remain open to everything the world has to offer, and to avoid making quick judgments. These are lessons that go far beyond what you can learn from a brief visit as a tourist, and they represent the most meaningful part of my year abroad.