

A. 學校簡介

北亞利桑那大學 (Northern Arizona University, NAU) 位於美國亞利桑那州旗桿市 (Flagstaff)，校本部坐落於海拔約 7,000 英呎的高原上，四周環繞著松林，且鄰近著名自然地標大峽谷。該校是一所兼具優良學術傳統與多元文化包容性的公立綜合性大學。其商學院 (The W. A. Franke College of Business) 獲得 AACSB 國際頂尖認證，並由美國知名商業大亨冠名捐資建立，教學大樓硬體設施先進，商務個案討論室與學術資源充足。此外，由於旗桿市為全球首座「國際暗天城市」，校區鄰近羅威爾天文台 (Lowell Observatory)，獨特的地理環境不僅賦予其全美頂尖的天文學與地球科學研究資源，也為國際學生提供了結合自然宏偉與頂尖學術的獨特研修環境。

B. 國外研修之課程學習(課內)

在 NAU 研修期間，我主修金融並廣泛涉獵跨學科領域，其中有四門課程讓我受益匪淺且內容篇幅均衡。在商學專業方面，Investment Management 聚焦於實務商品評價，深入探討了股票、債券存續期間與選擇權等衍生性金融商品的定價機制；而 Intermediate Macroeconomic Theory 則著重於總體經濟模型的推導與計算，分析利率、外匯波動與失業率之間的動態關係，培養了我解讀全球金融市場變化的邏輯思維。

在跨領域學科方面，Introduction to Astronomy 帶領我進入恆星物理的世界，課堂上我們深入分析赫羅圖 (H-R Diagram)，推導恆星從主序星演化至黑洞 (Black Holes) 或超新星 (Supernovae) 爆發的生命週期，這些繁複的天體物理邏輯清晰且引人入勝。另一門 Art History 則聚焦於文藝復興與樣式主義 (Mannerism) 的作品解析。這門課不僅包含高強度的期末考試準備，更要求針對經典作品進行深入的文獻調查與學術寫作，透過拆解作品的空間結構與時代背景，極大地鍛鍊了我的批判性思維與敘事能力。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在課外生活方面，我入住校內的國際生宿舍，其地理位置極佳，剛好坐落於南北校區的中心點，讓日常上課通勤非常便利；同時，宿舍的國際化環境也提供良好的互動氛圍，讓我得以輕鬆與不同文化背景的外籍學生進行深度交流。

日常生活裡，我熱衷於健身與網球運動，透過校內充足的運動設施與社群，成功維持良好的生活節奏與身心健康。此外，旗桿市作為歷史悠久的 66 號公路沿線重鎮，我也常利用課餘時間前往市中心漫步，探索這條歷史公路所留下的百年小鎮發展軌跡與復古文化。週末與假期時，我則規劃了多次美西公路旅行，造訪各地的博物館、歷史地標與藝文演出，在豐富的課外歷練中深入體驗美國多元的風土人情。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

甲、資產定價與金融分析：掌握股票、債券與選擇權等商品的定價計算，具備基礎金融分析與實務評價能力。

乙、理解金融體系運作：透過修讀貨幣銀行學 (Money and Banking)，深入理解中央銀行政策、利率變動與商業銀行等金融體系的實務運作機制。

丙、學術時間管理：面對高密度的課業壓力，建立個人化時間管理框架，有效提升多工任務的處理效率。

丁、英文寫作與國際交流：透過課堂報告與國際生宿舍的日常互動，顯著提升了英文學術寫作能力與跨文化口語溝通技巧。

戊、第二外語啟蒙：在多元文化的校園環境與生活中，接觸並學習基礎西班牙文，拓展了語言與文化視野。

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？

海外研修期間的挑戰主要來自學術適應與高原氣候。在學術上，全英文授課的資訊密度極高，且課後作業負擔沉重。為克服語言與學習深度的門檻，我充分利用學校圖書館的豐富資源，其內設有大量的學習空間，且營業至凌晨才關門，讓我能有充足且專注的環境進行資料統整與複習，並透過系統化時間管理，排定每週代辦事項，成功跟上進度。

在生活上，旗桿市海拔高達 7,000 英呎，初抵達時需適應空氣稀薄的生理影響，且當地晝夜溫差極大、紫外線強烈，出門必須隨身攜帶保暖外套並注意防曬。面對當地的乾冷空氣，我起初常感到不適，後來學會適時補充大量水分並使用護唇膏改善。這次經驗讓我體會到，面對不可控的環境，保持生活作息的敏捷調整與事前準備，是解決問題的最佳方式。

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？

顯著的文化衝擊主要來自課堂模式與日常社交。美式商學院課堂強調高頻率的雙向討論與即興思辨，與國內大不相同。起初我傾向將邏輯理順後才發言，常錯失時機。為此，我設定每堂課主動提問至少一次的目標，強迫自己走出舒適圈，逐漸融入並享受這種重視觀點碰撞的氛圍。

另一項文化衝擊則是日常隨處可見的 "Small Talk" 閒聊文化。無論在電梯、超商收銀台或校園路上，美國人常會熱情地互道問候或稱讚對方的衣著。起初我對於這種突如其來的社交互動感到些許生疏，不知道該如何自然回應。後來，我學著放鬆心態，主動以簡單的日常話題（如天氣或週末計畫）幽默回應。這種文化適應不僅打破了社交隔閡，也讓我更自信、流暢地融入美式的日常社交語境中。

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？

這段交換歷練帶來最大的成長，在於「內在自信的深化」與「抗壓適應力的蛻變」。在完全陌生的語言與文化環境中，從零開始應對高強度學術挑戰、融入美式社交並獨立處理所有生活突發狀況，讓我重新驗證了自身的潛能。我變得更加具備包容力，能以更客觀、宏觀的視角看待不同的文化價值體系。面對未來的不確定性時，我不再感到焦慮，而是能將其視為一場優化決策的動態過程，奠定了強大的心理素質。

H. 感想與建議

整體而言，我對 NAU 友善的教學環境與充足的硬體設施非常滿意。雖然學校地理位置相對偏僻，移動的交通與時間成本較高，但對於渴望專注學習與體驗自然的學生來說，仍是極佳的選擇。

針對未來有意前往研修的學弟妹，我提出以下三點具體建議：

1. 語言與溝通心態：出國前務必打好基礎英文能力。與美國人交流其實不需要艱深的詞彙，關鍵在於能用簡單、直接的字眼清晰表達想法。
2. 氣候與穿著整備：旗桿市高海拔溫差大，冬季保暖外套是必需品；但同時夏季陽光極其耀眼，務必準備好太陽眼鏡與防曬裝備。
3. 主動融入校園生活：既然出國交換，就要保持開放的交流意願。多與左鄰右舍進行日常 Small Talk，並積極參與校內各式活動（多數皆為免費提供且附有餐點），這能以最低成本迅速增進社交能力與英文口語表達。

I. 英文心得

My exchange semester at Northern Arizona University (NAU) in Flagstaff, Arizona, was a truly meaningful experience that greatly enhanced my academic foundation, cross-cultural skills, and independence. Located near the Grand Canyon at an elevation of 7,000 feet (approximately 2,100 meters), NAU provided me with an ideal environment where I could focus on my academic studies while also embarking on a unique cultural journey.

Academically, as a finance major, the courses at the W. A. Franke College of Business challenged my critical thinking skills. In the Investment Management course, I acquired practical skills in asset valuation and delved deeply into the pricing mechanisms of stocks, bond durations, and options. Additionally, courses in Intermediate Macroeconomic Theory and Money and Banking deepened my understanding of the financial system, enabling me to analyze core models involving interest rates, foreign exchange, and central bank policies. Beyond my major, I took introductory courses in astronomy and art history to balance my academic experience. Tracking the life cycles of stars on Hertzsprung-Russell diagrams—all the way to the formation of supernovae or black holes—while studying masterpieces of the Renaissance and Mannerist periods prepared me for academic writing and greatly expanded my analytical and narrative skills.

Adapting to these high-intensity, entirely English-taught courses did present some initial challenges. The academic workload was heavy, but I overcame these difficulties by establishing a personalized time-management framework to organize my weekly tasks. I also made full use of the university library, which

features modern, high-quality study spaces and remains open until midnight, providing me with an ideal environment for deep concentration and information synthesis.

Beyond academics, cultural and environmental adaptation were also crucial parts of my academic journey. Flagstaff's high-altitude climate brings drastic temperature fluctuations between day and night, as well as intense UV rays, so I had to carry a warm jacket and wear sunglasses at all times. Staying well-hydrated to combat the dry air became essential daily habits for me. Culturally, I've experienced differences both in the classroom and in daily life. American business classes emphasize impromptu debates, which have forced me to step out of my comfort zone and ask questions proactively. In daily life, I've adapted to the ubiquitous culture of "small talk." Whether in an elevator or waiting in line at the checkout, learning to respond with humor to friendly inquiries about my plans for the day or the weekend has helped me break down social barriers and boosted my confidence in using English for everyday communication.

As for extracurricular activities, living in the international student dormitory located between the North and South campuses has made my daily commute easy and convenient, while also fostering deeper connections with classmates from around the world. I use the campus athletic facilities to work out and play tennis, maintaining a healthy lifestyle. Additionally, Flagstaff is a historic city along Route 66, so I spend my weekends exploring the historic sites in downtown Flagstaff and driving through the American West to visit local museums and cultural landmarks.

In summary, this exchange program has greatly contributed to my personal growth and strengthened my resilience and independence. Despite its remote location, I recommend Northern Arizona University (NAU) for its friendly academic atmosphere and excellent facilities. For future students, I suggest focusing on core English communication skills rather than complex vocabulary, packing season-appropriate clothing, and actively participating in free campus activities. This will be an excellent opportunity to broaden your global perspective.