

學校簡介

波特蘭州立大學位於美西靠北的奧勒岡州內，由於緯度偏高，當地氣溫偏低。波特蘭市奧勒岡州內人口最多的城市，而波特蘭州立大學就位在距離市中心大約十分鐘的車程處。學校面積不大，環境清幽，空氣清新，校內常見小動物奔走。校內設備皆比中山大學新穎，宿舍雖有些老舊但也較為寬敞。校內不少學生是半工半讀，也常見已經工作一陣子後才回來讀書的學生，學生年齡分布比中山大學廣不少，校內也很多國際學生，經常可以接觸到不同國家的人，學生大部分都蠻友善，當地美國學生對外國人也很包容，因此在波特蘭讀書並不會有格格不入的感覺。其中學校的健身房也是值得介紹的重點，健身房的規格十分高級，健身設備齊全，課程多元，非常推薦在課餘時間善加利用！

國外研修之課程學習（課內）

雖然我當初選的是英文系的課，但由於是交換生的身分，選課上並沒有規定只能選修英文系的課，加上當初大致瀏覽了一下英文系的課，似乎略顯枯燥，因此我多半選修商學院的課，對我來說也是一個非常特殊的體驗。其中有堂課教授常常留一半的時間需要小組討論，每次要討論的時候我都十分緊張，畢竟組員全是美國人，有時候光是聽他們說話就已經很耗費心力了我還必須想辦法給出回應，常常討論的時候我都覺得我自己像個啞巴，每次要說話前都要在腦海中排練很多次才敢開口，當我開始發言，美國同學都會很認真地聽我講話，也算是對我尊重的一個表現吧，因為知道自己常常在討論中沒有他們發言的踴躍，我就多負責文書的工作，有需要做 ppt 的時候我主動幫忙，有需要打報告的時候我也多負責一些，因為我不希望我的組員覺得我是個拖油瓶，加上最後的成績也包含了同組組員的給分，教授也常常提醒我們說，如果同組組員有人零貢獻，請不要在報告上面加上他的名字，為了不成為教授口中的人，我只能從我相對擅長的地方幫忙。然而我們組內有個同學常常找理由逃避責任，回家後再群組裡也是完全不發聲，有次的小組報告組長就語重心長地跟他說，我們決定這次不放妳的名字上去了，當時的我很驚訝，畢竟在台灣多少有碰過這種類型的組員，但從來沒聽過這種人會受到制裁，這也是為甚麼我會對這堂課如此印象深刻。

國外研修之生活學習（課外）

當初去美國前就有問了一下系上學姊之前交換的經驗，大部分的人都說剛去的時候要多參加活動認識朋友，不然之後日子會過得很無趣。因此到了美國之後，我常常去不同的活動，主動跟別人攀談，多認識人。後來回想起來，剛到的時候真的在交朋友這方面要積極一點，常常我們會覺得害羞不知道跟別人聊甚麼，但其實交朋友本來就是循序漸進，剛開始先打個招呼，之後去別的活動常常見到面後，也會變得越來越熟，當然也可以交換聯絡方式主動約朋友出去玩，方法其實很多種，大部分遇到的人都很友善，因為大家都是離鄉背井，基本上你去主動跟對方講話，對方也會很開心，所以真的不要害怕開口，等到朋友累積到一定的數量，也就無需再刻意去參加活動認識別人了。我自己大概過兩三個月後，就不太去那些活動了，多半都是去朋友家開 party 的時候就可以認識新朋友，當你認識的朋友越多，你受邀的 party 也會越多，人脈也會越廣，可以做的事情也越多，一起去夜店玩，一起烤肉，一起旅行，一起健身，甚至還有美國朋友找我們一起去他的海邊小屋度假！波特蘭雖然說是勒岡州最多人居住的城市，但其實平常能去的地方不多，店家多半很早關門，晚餐時間過了後其實除了酒館根本沒地方可以去，所以多認識朋友真的很重要！不然晚上真的會無事可做。

交換/研修之具體效益

熟悉美國的文化(小費文化、注重生活品質，店家早早關門、無障礙空間完善，尊重性別意識)

能夠接觸多元文化

英文口語及聽力能力大幅提升外，用語更貼近母語人士

自我實現，一圓想在國外讀書的夢

學會為自己的一切負責，在國外只能靠自己和朋友幫忙

感想與建議

其實我是很想大力推薦大家去波特蘭州立大學交換，但是礙於花費真的不便宜，建議家庭環境允許的同學別猶豫!一定要來這裡交換!很多事情沒能詳細的寫在報告書裡面，箇中滋味豈能是三言兩語就講完的，尤其趁著自己還是學生的時候，多去體驗看看，是在台灣完全想像不到的經驗!如果是家境普通的同學，如果你也真的很心動，建議一定要和父母親好好溝通，或是縮短來這的時間，選擇來個一學期體驗看看也不錯，花費相對較少。再來要說說推薦這裡的原因了，波特蘭晚上相對美國其他城市安全非常多，路上的流浪漢雖然不少但他們也不會傷害路人，偶爾跟你要錢被拒絕還會跟你說聲 have a nice day, folk!再來，學校宿舍之間的距離非常近，上課方便，生活機能也很好，學校後面就有一個餐車聚集地，東西好吃份量夠，也很合我的胃口!若是想要自己做菜，學校宿舍都有廚房，附近也有一家大超市，買東西十分方便!如果你是一個愛運動的人，更要大力推薦這裡了!學校的健身房設備非常新，也夠齊全，可以跟 world gym 媲美，學校也聘請了很多不同領域的老師在健身房授課，課的種類非常多，而且是完全免費的!瑜珈、HITT、ZUMBA、飛輪，種類繁多，推薦大家一定要去上看看!接著是購物方面的優勢，奧勒岡政府為了吸引美國老人退休後來定居，因此是個免稅州!不管買甚麼東西，都是免稅的，你看到的價錢都是付款的金額，無須最後加收稅，由於長期待在波特蘭，常常出去玩的時候很不習慣，尤其是加州，稅收 10%，每次買單看到總價都嚇一跳。最後，如果是個熱愛 NBA 的同學，學校離球館大約 30 分鐘的車程，看一場比賽如果不介意座位的話!20 美金內就買的到票了，這點對我來說也算是其一的吸引力。

圖片分享

從我宿舍看出去的學校(美國的學校沒有圍牆，就是一棟一棟教學樓，分散各街區)



萬聖節時學校帶我們去參觀南瓜田



學校冬季滑雪活動

