

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系與美國密蘇里大學學術交流合作 參與者歸國心得報告表	
姓名	王韻婷
在師大的學號	40501027E
參與類別	<input type="checkbox"/> BCCIP <input checked="" type="checkbox"/> 3+2學、碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 1+1雙碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 博士班交換
參與期間	108年08月24日至110年5月14日
取得學位日期	110年05月14日 (BCCIP、博士班交換免填)
歸國日期	110年05月17日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>這兩年出國的經驗很特別，中間正好遇上了新冠肺炎的疫情，有許多原訂的計畫都被打亂了，但也相對會是很特別的經驗。</p> <p>剛到美國的時候，對於一切都感到很好奇，但也擔心自己的能力能不能應付異國生活和碩士學業。我覺得一開始需要花一段時間適應，除了調適課業上可能會面臨的壓力（上課可能需要發言、作業要花一段時間寫等等）之外，還要去適應不同文化、食物、氣候.....等，會是一個蠻大的挑戰。我很幸運有佳歆和芷羽兩位室友和我一起面對陌生的文化，知道自己不是孤軍奮戰會更有動力繼續下去。</p> <p>在學習方面，我認為師大學士班已經為我們打下很好的基礎，到那邊基本上不用擔心會銜接不上，但若是期待要有更多進階的學習，就會建議要去多修幾堂自己有興趣的課（不只修系上規定的必選修學分）。學習上最大的挑戰大概會是練習在班上用非母語發言、閱讀英文文獻和課本，以及寫報告，會耗費掉蠻多精神的。當時我和室友們採取讀書會的形式，三個人分配要讀的文獻和課文，把自己讀的部分做筆記和其他人分享，也學習如何快速抓重點而不是一定要把整篇文章看完。第二年我們因為疫情影響，一整年都是線上上課，會上到精神有些疲乏，會需要適度的自我照顧才有辦法繼續努力。總之，實體上課會有實體上課的挑戰，線上上課也有它不一樣的挑戰，不管如何都會有些吃力，會很需要個人好好調適，也需要發展自己的支持系統（如室友、家人、朋友等等）。</p> <p>在人際方面，由於研究所每位同學都有自己的工作需要忙，因此若想要與同學熟識，可能需要更主動去把握和他們互動的機會。系上偶爾也會舉辦一些活動（如：ESCP picnic），可以多參加這些活動認識系上的老師和同學們。另外，學校的International Center或是Global Engagement也會舉辦一些聯誼社交活動，有興趣多認識一些國際學生的話就可以參加他們舉辦的活動（很常會有免費餐點）。雖然不知道在疫情影響之下，社交活動會如何舉行，不過若是對結識朋友有興趣，會推</p>

	<p>薦多多參與類似的活動，讓自己多一個當地的資源。</p> <p>在生活方面，Columbia 本身就是一個大學城，基本上生活機能很好，不太需要擔心會不會有什麼不方便的。當然因為美國幅員廣大，交通方面的確比不上台灣方便，不過還是有大眾運輸（公車），也可以考慮買二手車或是腳踏車來代步。若是想要尋找休閒娛樂，可能會相對貧乏一些，可能會需要開車到鄰近的城市去玩或是直接到東岸或西岸去探訪觀光景點。在本地話，可以探索一下本地餐廳（也有台灣人開的珍奶店），學校附近也有一些步道可以散步運動，可以體驗一下四季更迭下的自然美景。小提醒的話，我會建議夜晚盡量不要出門，出門記得結伴同行。儘管大學城附近治安不如大城市那麼差，但出門在外還是要記得保護自己，也要記住在緊急時刻要如何自助，不怕一萬，只怕萬一嘛。</p> <p>總之，兩年的雙聯學位帶給我的不只是知識上的學習，更多的是開拓自己的視野、學習思辨能力與多元文化能力、在異地也學習如何獨立生活，以及面對壓力懂得如何自我照顧，我覺得這些收穫是很獨特與難得的經驗，尤其後段面對疫情，整個留學過程又有不一樣的體驗，這些都會成為生命經驗中很不一樣的養分。</p>
是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否