

# 向快樂獨立的生活前進— 美國求學的身心建設



Dr. Cathy Wei (魏瑞琴)  
Languages Divison  
Pasadena City College  
December 23, 2016

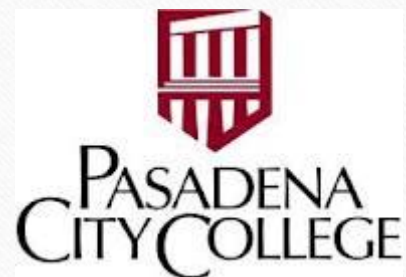




# 起源

## USC Dornsife

Dana and David Dornsife  
College of Letters, Arts and Sciences







# Pasadena City College

---





Pasadena City College





**City Hall**



**Huntington Gardens**



**California Institute of  
Technology**



**Norton Simon Museum**



**Rose Parade**



**Art Center College of Design**

# **Pasadena**

---





# 為什麼要出國留學？



- 希望獲得外國學位，增加良好的工作機會；
- 再進修，強化專業技能，獲技術證書；
- 開拓心胸，增廣見聞，了解國外的形形色色；
- 朋友都去了，自己也不能敗下！



# 什麼人能在留學生涯中 脫穎而出？



- 外語能力強，或不怕失面子，主動表達；
- 對將來的學業與事業都有規劃，不會人云亦云；
- 願意積極拓展自己的人際關係；
- 願意花時間參與學校內外的社會服務。





# 留學生甘苦談



## • 初期的辛酸與快樂：

住宿、辦證（銀行卡、學生證、駕照、社安卡等）、買車、認識朋友、選課

✓ No pain, no gain! 一份耕耘、一份收穫！





# 融入美國大學學府



- 正視美國大學的學習情況 – “寬進嚴出”
- 要有主動性：確實了解教授佈置的作業，評分
- 不怕開口問，隨時交朋友



# 選課、上課、寫作業的適應



- 大學部選課（通識課 + 主修課）：通常四節課（16-18個學分）；研究所則較固定
- 上課：大班課（正教授）、小班討論（助教主持）
- 了解教授的Office Hours：問問題、多跟老師溝通
- 作業形式：projects, reports/papers, reflections, oral presentations, survey/interviews, case studies, etc.

✓ 擬定每週課後固定學習的時間！



# 學校、社團及社交網上的資訊

---

- 各校新生訓練 (New Student Orientation Workshop)
- 學校社團招新生 (Club Week)
- 大學同學會的資訊網：
  - UCSD 新生手冊 - <http://ucsd-tgsa.blogspot.com/2016/04/uc-san-diego-tgsa-2016.html>
  - TECO網站: <http://www.tw.org/data/data.htm>、洛杉磯學訊 等
- 北美各類留學生網：北美留學生日報、北美省錢快報、吃貨小分隊 (wechat)



# 安排身心平衡的活動：文化體驗

## 週末活動：

- 休息與課業的平衡：盡量別當夜貓子。
- 交友機會：課堂上（研究生比較多）、社團（學校組織及同學會）、宗教團體、朋友介紹

✓ 確定每週的休閒時間！

- 要打破“無需英語、也能生存的出國體驗”的觀念！







Chinese Culture Week at PCC





# 文化和語言環境的融合



- 多參加主流社會的活動：強化英文能力、體驗人生、結交新朋友。
  - 在社區服務、非營利組織當義工、
  - 參加姐妹城市委員會、
  - 擔任中文助教、中小學學科課後小老師



文化和語言環境的融合：

## 製造工作機會

- 校內：助教、graders、辦公室助理、
- 校外實習：了解系上及學校 Career Center 資訊、
- 獎學金：學校留學生獎金、經文處教育組、學校校友會
  - 南加大學生成立公司做外賣：[EnvoyNow](#)
  - ❖ 留學生校外無法打工





放假了！

## 安排身心平衡的活動

### • 假期活動：

美國大學的假日：

勞工節（九月第一個星期一）、

感恩節（十一月第三個週四）、

寒假（12月第三週開始到來年一月）、

暑假（六月-八月/九月-包含國慶-七月四日）

春假（一周，多半在學期一半，但quarter系統多半在  
冬季班與春季班之間一周）







主動、積極、合作、有計劃！  
向快樂獨立的留學生活前進！