



**SOUTHEAST MISSOURI**  
STATE UNIVERSITY · 1873

## 108 學年度學海飛揚交換之心得報告



- 國立金門大學 運動與休閒學系 四年級
- 姓名：周琬庭
- 交換國家/學校：美國東南密蘇里州立大學
- 研修學系：行銷管理(Marketing Management)
- 交換期間：2019/08 - 2019/12

# 目錄

- 一、 緣起
- 二、 研修學校介紹
- 三、 姐妹校研修之課程學習
- 四、 姐妹校研修之生活學習
- 五、 研修之具體效益
- 六、 建議與感想
- 七、 生活照片花絮

SEMO 吉祥物  
Rowdy the Redhawk



## 一、緣起

從小就喜歡到處旅遊的我，一直希望有機會能在國外待久一點，所以出國交換變成為了我上大學的計畫之一，想要到不同的國家城市看看、體驗當地學生的生活。在進入金門大學後我就有在關注交換學生的這件事，雖然最初我是打算申請中國大陸的姐妹校，想說語言上比較沒有問題，但無意間看到了國際交換生甄選的公告，跟家人討論後決定鼓起勇氣去申請看看英語系國家。在交換之前，我沒有在一個全英文的環境下待過這麼久更別說是念書。最後很幸運的錄取了，謝謝金門大學給我這個機會讓我以交換學生的身份去美國，離開台灣的舒適圈，去外面的世界走走、交朋友。

## 二、研修學校介紹

東南密蘇里州立大學（Southeast Missouri State University），簡稱 SEMO，成立於 1973 年，是位於密蘇里州開普吉拉多的一所公立大學，目前有兩個校區，大部分課程都是在 Main Campus 上課，而在 River Campus 校區是以藝術類課程為主，整個校園及校區之間都有固定的免費接駁車可以搭。開普吉拉多至聖路易斯開車需要兩個小時，至孟非斯需要近三至四個小時，雖然開普吉拉多有一個小型機場，但飛的航點很少，價錢也偏貴，所以會比較建議到聖路易斯機場。

### 三、姐妹校研修之課程介紹

在新生訓練時候學校會幫每一個學生安排一個 Advisor，給予我們在選課上的協助，之後我們如果要加退選課都是要透過 Advisor。每一個人最低學分是 12 學分，可以有一門課是線上課程。由於我們是交換學生，所以在選課上如果要修比較進階課程是會被擋修的，就像我有一門課原本是不能修的，但在跟教授溝通說明我是相關科系的交換學生後他也願意開授課權限給我，所以如果有被擋修的，不妨先拿原校成績單問看看學校及教授願不願意讓你修課。然而雖然我來這邊申請的系所是 Marketing 但想修的都被擋修後就決定去修其他我比較有興趣的課了。

學期第一堂課很重要，因為教授會給一份教學課綱，裡面有整個學期的上課進度、作業考試資訊還有評分標準。如果有要使用到教課書也會把書名寫在上面，可以去借書中心付費借閱，基本上只要拿課程代碼過去就能找到書了，課程結束前還回即可，我覺得既方便又環保。然後來到這邊要養成每天去學校信箱收信的習慣，因為教授有事都是用信箱通知，如果有事要找教授，也都是要用郵件來聯絡。每一堂課都很注重出席率，除非真的有事才會請假缺席，課業偏重但不難，所以基本上週末不會安排去旅行，頂多是到聖路易斯跟孟非斯兩天一夜或當天來回而已。

### ◆ RC151 Outdoor Adventure Skills

這門課是我最喜歡也印象最深的一門課，課程分三個部分，獨木舟、攀岩、越野自行車，之所以說是最喜歡的原因是因為這些都是我在台灣不容易接觸到的。每一部份的第一堂課老師都會在室內或是地面教學，讓我們先了解裝備及使用方法，第二堂課會選擇比較容易的地方讓我們練習，到了第三堂課就會挑戰比較有風險的戶外環境。這樣說有點籠統，舉個例子，攀岩課程第一週我們先在學校體育館學穿戴跟學打繩結以確保自己在攀爬時是安全的；第二週在學校的室內攀岩場做攀爬練習；第三週就去攀爬岩石。教授不會強迫你一定要完成，比較偏鼓勵的方式也會盡量協助你完成。每一個課程都會有一個線上考試跟作業，不會太難，滿推薦喜歡從事戶外運動或喜歡嚐鮮的人。順帶一提，教授說我是第一個修這門課的國際學生！

### ◆ RC385 Rec Facilities Mgmt

在原學校我有修過這類似的課程，教授會安排三次的企業參訪，算是我覺得滿特別的部分，雖然這是三年級的課但我覺得也不至於到太難，整個學期會有三次的線上考試，像是期中考可以開書但有時間限制，所以基本上我會先讀過一遍這樣考試時候才會知道是在哪個單元。每個禮拜幾乎都有一份小作業，期末有一個分組報告。

### ◆ UI100 First Year Seminar

這門課比較像是大學的通識課，偏向如何善用學校資源還有練習口語表達的課程。大一都要修的一門課，交換學生不一定要修，但因為我選不到想要的課才選了這門，而我被分配在國際生的班級裡，也因此認識了不少國際學生。剛開學時老師有給我們一個題目要我們在期末時用小演講的方式呈現；也有一個分組的團體作業報告，我覺得說的好壞是其次，重要的是說話大方一點也不要怯場吧。整體來說滿好玩的而且老師很親切，我們進教室時老師都會跟我們問好，沒看到我們笑容還會問我們今天還好嗎。可能也是因為是國際班，所以作業方向都是各國的文化差異比較。

### ◆ PE201 Sport & Society ( Web )

這門課對我來說是最困難的，雖然是線上的，但每個禮拜都有一份作業、一個考試、還要寫兩個問題討論再加三個同學間的互評。剛開始我很討厭這門課，但到了後期反而喜歡看同學互相在討論區反駁或認同彼此。教授跟我說這門課其實是給美國當地學生修的，因為對國際學生來說會比較麻煩，就像有一份作業是在探討 Title IX，要去訪問自己家中女性長輩，對我來說有點困難，後來跟教授說明狀況後教授就叫我去訪問他，訪問過程也挺好玩的。也因為這門課的作業都是三頁起跳，我每個禮拜固定都會去 writing lab 去修改我作業的文法，寫作上明顯感覺越寫越順了。

## 四、 姐妹校研修之生活學習

食的部分，如果是住宿舍的話學校會規定要買Meal Plan，每週重新計算，星期日為第一天，一餐有 7.60 美元，或是可以去吃一次的自助餐，但我因為吃不太習慣那邊重口味的食物，所以我選擇了最少的方案（5 meals+135 flex dollars），flex dollars 是如果買超過一餐的錢可以用那裡的錢支付，所有的消費都是用學生證，所以學生證相對很重要。一週會跟朋友出去吃 1-2 次的飯，但因為外食也偏貴，還要再加稅跟小費，多數時間我還是會自己下廚。

衣的部分，我沒有帶太多的衣服過去，因為室內都會有暖氣，加上秋季班在 12 月中就會結束了，經歷不太到那邊很冷的時候（我那時最冷也才零下六度左右）。如果腳怕冷的話建議帶雪靴。

住的部分，我選擇 LaFerla Hall，這棟是校本部裡最新但也是最貴的（印象中是 3400 美元），兩個人一間房間，四個人共用衛浴及廁所，剛好我們另一個房間沒有住人，所以我跟室友兩個人就用一套衛浴設備。這邊很棒的是每層樓都有交誼廳，我很常會跟樓友一起在交誼廳玩桌遊看電視，宿舍幹部也很常舉辦活動，像是包游泳池讓我們在水中看電影、棉花糖大戰、萬聖節裝飾比賽等等在美劇中才會看到的場景，而且這棟宿舍是唯一用房卡的，其他宿舍都是用鑰匙。

行的部分，這裡沒有大眾運輸工具，如果朋友都沒有車，就只能搭計程車了。要去附近的超市，如 Walmart 的話，可以利用週末學校有免費接駁車，不然用走的到過去少說也要半小時，這是我覺得最不方便的地方。然後這邊如果要開車一定要考當地的駕照，他們不接受國際駕照。（美國每一個州跟鄉鎮的規定不一樣）。

娛樂的部分，學校本身的活動就很多了，據說秋季班活動比春季班來得多，在學校的 APP 上可以清楚知道時間跟地點，最多的應該是運動比賽，大多活動憑學生證都可以免費入場，學校的社團超過 200 個，每天幾乎都有不同社團在辦活動，通常朋友會一個拉一個去參加，也因此可以認識到很多新朋友，有點像是去聯誼的感覺。如果有機會可以去參加兄弟會或姊妹的 House Party，但這個通常都是要有認識的才能去，他們在節日的時候也都會有主題趴。大多數的美國人都是基督教，所以如果可以，也可以跟著朋友一起上教堂，這些都是很棒的體驗。學校的國際處也很會辦一些活動，像是帶我們去看 NBA 或是 MLB，在節日的時候也都會有不一樣的活動。坦白說就是，如果你能交到很多朋友，你的活動邀請就會很多。如果週末不知道要幹嘛，不妨去問朋友他這週末有什麼計畫。

學校有很多很不錯的資源，像是健身房、室內球場跑道、室內攀岩場、游泳池等等，還有更衣室跟盥洗室，運動完之後可以直接在那沖澡，學生都是免費使用的。

Writing Lab是我很喜歡的一項免費資源，裡面有幾個厲害的學生跟老師可以指導我們作業，作業不會寫可以去那裡尋求協助；或是在繳交作業前拿去修改文法等等。剛開始我的作業寫不太到教授要求的字數時我都會過去尋找靈感，到後來過去都是改文法而已。我也固定每週會去 1-2 次，有些比較大型的作業或報告甚至會去改 3 次以上，這是我覺得自己在寫作上進步不少的一個重要功臣。

First Year Leadership (FyLP)，是一個六週的培訓活動，一樣是免費的，一週兩個小時，如果是參加秋季班的同學可以去報名參加，算是一個從每個小遊戲中引導大家在做事上的做法或態度，剛開始會先偏向個人特質方面，慢慢的會往團隊領導，很注重成員間的討論，不管是小組或是全體。

Carpe Diem是秋季班才有的文化交流活動，基本上都是以國家為單位，可以選擇歌唱舞蹈、特有文化、甚至異國食物。這學期剛好在那裡的台灣學生比較多，所以就報名了一個攤位提供珍珠奶茶以及金門特有文化摺餅再加上台灣的介紹，活動要提供 500 人份的珍珠奶茶，準備過程很累，但受到滿多好評的，我們也算是把台灣的文化帶進美國校園了。這個材料的費用也是學校支出的，我們出力就好！

## 五、研修之具體效益

- ◆ 獨立自主
- ◆ 尊重不同文化差異
- ◆ 學習傾聽及表達
- ◆ 英文能力大幅提升
- ◆ 結交許多不同國家朋友

## 六、建議與感想

在美國的這半年，是我感覺自己英文能力進步最多的時候，雖然在出發前很害怕自己交不到朋友，也害怕種族歧視或是課業跟不上等等，但後來發現那些擔心都是多餘的，有點像是自己嚇自己，反而覺得交朋友是一件很容易的事情。至於課業上不懂的就發問，教授一定會很願意為你再說一次，我的英文不算好，但在期末成績我拿了全 A 還拿到 **Dean's List** 證書，所以我想說的是，真的不要害怕在全英文環境下學習，會愈挫愈勇，你也永遠不知道自己的極限在哪。給自己一個機會來體驗看看美國的大學生的生活，因為跟台灣的大學生生活真的完全不一樣。



SOUTHEAST MISSOURI  
STATE UNIVERSITY · 1873

## 七、活動照片

### 宿舍篇



LaFerla 房間



房間內廁所



一樓交誼廳



宿舍廚房



每層樓都有的交誼廳



洗衣、烘衣間

## 活動篇



密西西比河上划獨木舟



第一次看美式足球



第一次在球賽販賣部賣食物



SEMO Fair(每年九月)



第一次體驗 Bonfire

## 活動篇



Crape Diem



跟日本人在宿舍烤餅乾



FyLp 活動結業



國際處辦的活動-孟非斯看 NBA.



第一次刻南瓜