

110 學年度學海飛揚交換之心得報告



- 國立金門大學 國際暨大陸事務學系 三年級
- 姓名：王一鈞
- 交換國家/學校：美國東南密蘇里州立大學
- 研修學系：政治系
- 交換期間：2021/08~2022/05

目錄

- 一、 緣起
- 二、 研修學校（國家）簡介
- 三、 姐妹校研修課程學習
 - （一） 選課
 - （二） 修習課程
- 四、 姐妹校研修生活學習
- 五、 研修之具體效益
- 六、 感想與建議

一、緣起

從小我就很嚮往在國外生活，然後很喜歡外國不同的文化與民俗風情，所以在上大學前我就告訴自己肯定要把握機會在上大學的時候讓自己能去國外充實自己並且開闊原本狹隘的視野。

於是在要升大三之前的二上我就提出了這次的申請，並且很榮幸的通過了校內外的選拔，讓我得到這次出國的機會。

二、研修學校簡介

美國東南密蘇里州大學，簡稱 SEMO，坐落於密西西比河流經的城市 Cape Girardeau。而學校分成兩個區塊，一個是本校區而另一個則是離密西西比河非常近的 River campus，主要是提供給藝術相關科系學習用的。而校內也有接駁車可以通勤兩個校區。

三、姐妹校研修課程學習

(一) 選課

在 SEMO 選課基本上你可以走兩條路線，第一是去修習那些跟你自己本科相關的科系，但是因為會比較偏向

專業領域所以可能課業壓力會稍微大一些。另外則是去選你有興趣但是可能之前沒有機會上的課。以我來說因為我比較幸運，得到了在美國兩學期的機會，所以兩條路線我都試過，而以我來說我比較偏好第二條路線。因為你的課業壓力相對較小所以你更有時間去真正跟外國人去做交流或是做一些對你有意義的事情。然後在 SEMO 的學分最少是 12 學分，最多是 18。所以就看你想要怎麼安排跟運用你有限的時間。

(二) 修課

這兩學期我都只有修四堂課，所以一共是八堂，一學期 12 學分

i. 第一學期 FALL 2021

➤ Help Skill Hum Serv

這堂課主要是教你在人與人之間的互動怎麼去了解並且引導對方，協助對方度過難關。老師人很好，上課風趣幽默，壓力也不會太大，所以個人很喜歡這堂課，而這堂課也採用分組的方式讓我有幸能交到幾個朋友。

➤ Outdoor Adventure Skills

這堂課老師會帶你去學習真正在野外泛舟，攀岩，跟在山林裡騎越野腳踏車。我真的很推薦這堂課，因為在台灣這些運動比較難去接觸到，而在 SEMO 竟然就有機會去親身經歷這些，真的是十分幸運。但這堂課只開在秋季的學期，因為春季太冷了會凍僵。期中期末考都很輕鬆。

➤ Political Prt/Interest Grps

這堂就是政治系的課了，主要帶你去了解美國的政黨和利益團體的部分。其實蠻好玩的，因為你會發現美國的兩黨制其實和台灣有些相像而且政治理念的不同也是十分有趣。而教授上課也很認真，並且十分熱情，所以即便這堂課有點難，我還是樂在其中的學習。期中期末採用到教室但是線上考試，但即使是線上如果沒有提前準備還是會完蛋，因為網路上基本找不到答案。

➤ International Organ

這堂也是政治系的課，主要是介紹世界上的各個國際組織在不同領域有不同的組織在各個方面給予協助，以促進世界各國的和諧，合作與給予人道的輔助。並

且也詳細介紹聯合國的功能與對世界的影響。期中期末採用線上考試，老師會在考前給你大約五十題名詞解釋，以及三題長的申論題，並且從給的題庫中抽出大約十題名詞解釋及兩題申論題來考試。

ii. 第二學期 SPRING 2022

➤ Introduction to Food Science

這堂課就是食品科學的課，選課原因是因為上課可以學烹調，並且學習一些基本的營養學所以我才選的，上課採用分組方式，所以即使遇到一些不太會的英文專有名詞也有組員能幫忙，並且也能輕鬆的交一些外國朋友，是一堂很棒的課。

➤ Nutrition For Health

這堂是基礎營養學，因為本身有在健身所以對營養學有基本的認識，跟食品科學也有一定的關連。老師上課也是十分幽默風趣。期中期末採線上考試，但不會太難，平常上課有在聽並且做複習就不會有太大的問題。

➤ Intro Global Issues

這堂是政治學的課，上課採用線上方式，主要是教國

際的議題及處理方式。平時就是自己讀課本一個禮拜一篇，然後回答線上的論壇跟小考和一篇大約 300 字的小論文。期中期末考也是線上，但需要提前準備。

➤ Crime/Human Behavior

這堂是 UI 的課，採用線上的方式，主要是教你犯罪防治學。上課方式和上面的 Intro Global Issues 很像，就是一個禮拜讀一個篇章，然後寫線上論壇和線上小考。期中期末採用線上方式，沒有太難所以考前讀一下就行了。

四、姐妹校研修生活學習

平常的生活學習其實個人認為這個才是這次交換學生的重點，平時的上課對我來說就是過就行了，但人與人之間的交流真的非常的重要，也是練英文口說和聽力最好的時機

- 食

如果你住學校宿舍每學期他們都會規定你要買 meal plan，根據你一個禮拜買的餐數多寡決定你一個禮拜要付多少錢。像我就是買一個禮拜十餐的 meal plan，一學期是 1288 美元。我的話我大概每天每餐都是吃 Towers Café，他是屬於自助吧，然後可以任你吃想吃多少就吃

多少，特別適合我這種食量超大的。然後除了 Towers Café 還有 Subway，星巴克，跟 University Center 還有一些其他的食物。然後如果不是 meal plan 在外面買的話一餐大概是 8 到 20 美元不等，就看你怎麼吃跟吃甚麼，說實在在美國生活完真的是會覺得台灣東西便宜又好吃。

- 衣

在美國秋季學期的話基本上不太需要冬裝，大約一件平常的外套跟長褲就夠用了，平常都蠻熱的。但如果是冬季氣溫會到零下 10 度。所以真的需要厚外套，手套，毛帽之類的。下雪的話最好還能準備防水的鞋子，不然鞋子踏進雪裡會全濕。然後如果想買衣服在 Cape Girardeau 有一間 Target，那裡的衣服都蠻便宜的也不差，常常能翻到物美價廉的東西。但我個人我偏好去 Outlet 買東西，美國的大城市基本上都會有 Outlet，離 Cape 最近的大概是 ST Louis 的 Outlet，開車大約兩小時，裡面的東西常常都有超大的折扣，而且也都很好看，非常推薦。個人的話 Outlet 的部份去過 Miami, St Louis, Los Angeles, Nashville, Chicago.

- 住

我的話我就是住學校宿舍的 Towers South，這間是最便宜的宿舍，一間兩個人，並且是公共衛浴。一開始想說會很不習慣公共衛浴，但其實住久了就還好，基本上你隨時想要去洗澡都可以，不會有你想去洗澡但是浴室已經滿了的情況。然後如果是去旅遊除了住飯店，如果你跟 5 個以上的朋友出去我會建議你訂 Airbnb，空間比飯店更大而且價格更便宜。而如果你是 5 個以下人數出去我會推薦你住 Hostel，就是有點像青年旅館的感覺，在那裏你能認識很多不同國家的人，像我就交到羅馬尼亞，西班牙，英國的朋友。

- 行

這部分老實講就很考驗你交朋友的能力，如果你在 SEMO 能交到有車的朋友，對我來說我基本上想去哪裡就是直接問我朋友看他們誰有空能載我出去。但如果你沒辦法的話學校裡有 Shuttle 可以供你免費使用，可以載你去鄰近的校區，遠的話有 Wings，能載你到 Walmart 去買你生活需要的東西。然後如果是要出去玩就是看你要搭火車，飛機，或是你有朋友可以直接開車帶你出去旅遊。

我的話是每種方法都使用過，但主要都是朋友開車。

- 社團

我的話我參加過三個社團，Running club, Outdoor adventure club, Weight training club。Running club 就是每天大約四、五點的時間會有一群人聚在一起然後出去跑步，大約一次都是跑三公里，會從 REC Center 跑去密西西比河再跑回來。然後平時也會去參加一些賽跑或馬拉松的活動，如果是愛跑步的朋友十分推薦。然後 Outdoor adventure club 的話大約每周二到四晚上七點都會再 rec center 的攀岩牆進行攀岩，就算沒有經驗也沒關係，裡面的人都會教你跟引導你，十分有趣。而假日時也會舉辦一些 Hiking 或露營，或是去河畔的活動，讓你有機會去親近自然。Weight training club 的話就是在 rec center 的健身房裡面，你可以邀約社團裡的朋友一起健身，並且也可以從中找到一些愛健身的朋友。

- 生活娛樂

這部分就真的看你怎麼安排自己的生活了，學校附近的話，像我就是熱愛健身，所以我大概課餘一天會在健身房待四個小時左右，並且也結交了大約十個朋友。除此之外

在週末的晚上基本上都會有人舉辦派對，在裡面也能結交到更多不同的朋友。而假如是長假基本上我都會和朋友開車出去旅遊，在 fall break 我去 Nashville，開車大約四小時，winter break 的時候我們開車去 New York, Washington, Philadelphia, Boston, 就是美東的地方一路玩下來這樣。Spring break 的時候我們去 Branson，開車大約是五小時。然後 summer break，我們搭飛機去 California，主要玩了 Los Angeles, San Francisco 的部分。其他小的旅行去了 Chicago 跟 Memphis。我只能說我的交換生活真的非常的充實，而我也很幸運能結交到這麼多朋友能一起出遊。來美國真的不要就待在一個地方，多多去不同的州走走，每個地方都有自己不同的文化跟特色，十分值得去體驗。

五、 研修之具體效益

- 英文能力大幅提升

就像我說的在美國不只是課堂需要英文，你在跟朋友交流時基本上也只能用英文，所以你的英文聽力及口說都能得到大幅成長

- 與眾多來自不同國家地區的國際生交流

我在這裡結交到不只美國，還有日本、印度、尼泊爾、巴基斯坦、法國、西班牙、荷蘭、比利時、非洲國家、中國等來自不同地方的朋友。

- 學習人與人之間的互動

在結交朋友時最重要的就是尊重及包容對方，所以就是要學習聆聽且給出讓人滿意的回答，這是非常重要的一環。

- 充分體驗美國當地不同的文化

不同的州都各有不同的文化特色，無論是食物還是建築，不同的口音及語言等。

- 享受不一樣的學習風氣及大學生活

對我來說這真的很重要，簡直讓我換了一個人，在來美國前對我說生活就只有讀書跟運動，平時就是宅在家裡什麼也不做，但來了之後才知道美國學生不同的生活方式，除了一般的學習要顧之外，你能發現他們也都用盡全力在玩不然就是工作賺錢，通常不太會有在家裡閒閒沒事做整天用電腦看影片的情形發生。而這也讓我的整個生活習慣大幅改變，也更加讓我知道如何運用即安排自己的時間。

六、感想與建議

這一年在美國的生活只能說讓我獲益良多，無論是對看事情

的角度及生活型態的改變都有大幅的提升。這一年可以說是我人生中最充實最有意義的一年，也是我人生中的轉捩點。而我學習到最重要的一點就是朋友之間的情誼是世界上最重要的，儘管來自不同國家地區，如果你們有心想要交流，便能得到互相提升成長的機會。更不用說如果你出門在外需要幫忙，唯一能夠幫你的就是這些和你一起共同度過開心、難過、生氣期間的這些朋友了。最後感謝金門大學讓我得到這次出國的機會，改變了我的人生，也謝謝父母的支持讓我能無後顧之憂地體驗人生，也謝謝教育部能提供獎學金，減輕了我不少的負擔。

七、 照片分享



- The great Smokey mountain trip



- Trip to China Town in Chicago



- Party around campus



- Running club color run