

113 年度教育部學海飛颺 學生出國研修心得報告



獲補助年度：113

薦送學校系所、年級：國立金門大學 企業管理學系 三年級

中文姓名：楊好柔

前往研修國家：美國

國外研修學校名稱：東南密蘇里州立大學

國外研修成績：3.66

目錄

一、緣起

二、研修學校簡介

三、國外研修之課程學習(課內)

四、國外研修之生活學習(課外)

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

六、感想與建議

一、緣起

自從大一開始聽到學長姐們交換回國後分享心得，讓我對國外生活感到好奇。和金門大學合作的美國姐妹校有兩所，其中這間學校有許多學長姐的經驗，另一個原因是國外和台灣的教學方式不太一樣，且文化背景也不相同，希望能藉由這次的出國經驗看看不一樣的世界，體驗不同的教學環境，從來沒有去過歐美國家的我，這也是我第一次自己一個人出國，小時候有幾次出國旅遊的經驗，但待的時間都不長，因此決定把握這次的機會選擇到美國交換。

二、研修學校簡介

東南密蘇里州立大學（Southeast Missouri State University）位於美國密蘇里州的開普吉拉多（Cape Girardeau），學校有兩個校區，校區分為 Main Campus 以及 River Campus，大部分的課程都是在 Main Campus，River Campus 則是以藝術表演類課程為主，走路大約 25 分鐘左右，學校每天也會有接駁車來回兩個校區。這裡是一個擁有濃厚文化氣息的小城市，密西西比河旁邊，地理位置優越，從開普吉拉多距離聖路易斯市區大約兩小時車程。大學創立於 1873 年，至今已有超過 150 年的歷史，擁有豐富的學術資源和多元的校園文化。學校提供超過 200 個本科與研究生學位課程，涵蓋商業、教育、科學、藝術、健康科學等多個學科領域。校園內設施完善，包括圖書館、體育館、游泳池、籃球場以及學生宿舍等。



三、國外研修之課程學習(課內)

在美國一學期一共修了四堂課，總共十二學分。

- Introduction to Composition (三學分)：課程主要練習英文寫作和閱讀能力。課程內容包括老師講解英文寫作技巧，每週有線上的文法測驗，每兩週需要完成一篇英文作文。此外，課堂上還安排同學之間互相閱讀與評價文章的活動，過程不僅有助於改進自己的作品，也能通過學習他人的寫作方式，進一步提高自己的閱讀與寫作能力，藉此提升寫作能力和閱讀理解能力，並加深對英文語言運用的掌握。
- Introduction to Hospitality Management (三學分)：這堂課為飯店管理的入門課，老師上課會發講義給同學，介紹有關美國飯店業的歷史與發展，包括其成長過程、結構以及在觀光管理領域的重要性。考試方面有期中考和期末考，都是紙筆測驗，需要寫出上課所學的內容，包含老師提供的 PPT 和影片等教材，這些題目全都是在考驗我們是否真的理解課堂上的內容，期末還有小組報告，需要自行規劃美國三個州的自由行，目的是讓我們更了解美國文化、地理位置及觀光資源，也藉由這次的報告增進同學合作能力，藉由互相討論，讓同學之間更加認識，並且訓練英文口頭報告的能力。
- Introduction to Computer Applications (三學分)：
這堂課主要介紹基本的 Word, Excel, PowerPoint, 上課方式到老師提供的網站學習，每週設有需要完成的作業進度，例如編輯文檔、製作表格或設計簡報。每週會有固定的測驗，更加熟悉所學的內容。
- Japanese I (三學分)：
因為想要學習第三外語，再加上室友是日本人的關係想要與她多交流，因此修了這門日語課，學習了五十音（平假名與片假名）、基本生活中會用到的單字，以及了解日文基礎文法，也有很多日本文化課程像是寫書法、品茶等。期末以製作 PowerPoint 報告的形式進行，內容是用日語介紹自己的一天，透過上台報告練習日語的實際應用，提升日語能力。

四、國外研修之生活學習(課外)

(一)食

因為住學校宿舍，有規定要買學餐，學餐有分成 Meal plan 跟 Flex dollar，我買的學餐是 1850 美金 75 餐，剩下的都是 flex dollar。Meal plan 可以用在 Tower Landing 跟 University Center 裡面的餐廳，進去是直接刷一餐，可以自己選想要吃什麼，Flex dollar 可以用在學校星巴克、Subway、Panda Express 中式快餐，基本上三餐都會在學校裡面的餐廳吃，偶爾會跟朋友到外面餐廳吃飯，一餐大約是 15-20 美元左右，如果真的不知道吃什麼的話就會自己去超市買菜下廚。學校餐廳也都有提供素食的選項讓學生選擇，也常常會有活動免費的食物發給學生，學校裡面的教會每週三中午也會提供免費午餐給學生，這支影片有介紹學校的餐廳以及一週在學校都吃什麼，以及總共花了多少錢。



學校 Tower Landing 的食物

https://youtu.be/9xCJPdC_Lu0?si=PCyztTzDKNmbsnNE

(二)衣

從八月到十二月經歷了夏秋冬，由於我 8 月初到美國，所以當地還是夏天的天氣，剛開始都穿短袖，不過這裡夏天室內冷氣開非常強，上課都需要帶一件外套，過沒多久便開始入秋，大約 9 月的時候就開始穿著薄長袖及外套。到十月底開始變冷，氣溫大約是 5-

15 度左右，如果衣服帶不夠的話這裡也有賣場可以購買衣服，或是網路下單很方便，可以直接寄來學校宿舍。十二月初的時候有下一次雪，天氣比較冷時會戴上手套跟圍巾來保暖，也可以自己帶暖暖包，不過室內教室裡都是有開暖氣的所以不用擔心。

(三)住

這一次交換是住在學校宿舍 Tower，這棟也是學校最大棟的宿舍樓，裡面有餐廳、讀書室、超市、電腦室等等，大部分的學生也都住在這裡，Tower 分成東南西北四棟，中間是相互連接的，每棟的房型都不太一樣，大家可以上學校網站看看，我這學期是住在 Tower West，一學期是 3,925 美金，很幸運我的室友是日本人，生活習慣上面沒有太大的差異，我們兩個人一間房間，衛浴連結兩個房間，是四個人一起共用的，每棟 Tower 都有自己的廚房，每層樓也都有管理的 assistant，如果有什麼問題都可以請他們幫忙，這支影片有介紹 Tower 裡面的設施以及房間內的設備，想要了解更多可以點進去看看喔！



學校宿舍 Tower

<https://www.youtube.com/watch?v=a64vTnly3RE>

(四)行

在學校裡面基本上都是走路，從宿舍到教室走路大約十分鐘左右，如果去比較遠的地方會搭學校裡面的接駁車，幾乎每一棟教學大樓都會停靠，每週三跟六會有另外的接駁車到較遠的 Walmart 跟百貨公司，對於沒有車的學生來說非常方便。大部分出遊都是搭飛機，Cape Girardeau 有一個小機場，每天有兩班飛到芝加哥的飛機，如果要去其他城市的話可以從芝加哥轉機，也可以開車到聖路易斯機場搭飛機過去，從 Cape Girardeau 到聖路易斯

開車約兩小時，可以選擇搭 Uber、自己租車或是跟有車的朋友一起過去，建議來美國之前先換國際駕照，這樣出門會比較方便一點。另外美國也有 Amtrak 火車，火車裡面有座鋪跟臥鋪可以選擇，如果有錢有時間的話可以去體驗看看，我自己從聖路易斯拉到洛杉磯，總共 40 個小時，路上的風景真的很漂亮。

(五)育樂

開學前一週的新生訓練是很好認識朋友的機會，每天都有不同的活動可以參加，開學後也幾乎每週都會有活動，像是美式足球、籃球比賽、音樂會、戲劇表演等等，我自己平常下課後也會去健身房，學校健身房裡面非常大，可以打羽球、籃球、排球、游泳、攀岩各種運動，裡面也有舞蹈教室、各式各樣的健身器材，週末也會去教堂或是跟朋友一起去市區的商店逛逛。假期方面，Fall break 的時候跟朋友一起去芝加哥旅遊，從 Cape 搭飛機一個半小時就到了，Thanksgiving break 的時候跟朋友一起搭飛機去紐約，體驗了美國感恩節以及聖誕節的氛圍，最後回台灣前自己搭了火車去了洛杉磯，這三趟旅程分別去了美國的三大城市，看到美國不同的面向，可以說是獲益良多。



紐約公共圖書館



跟朋友一起看美式足球

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 認識來自世界各地的新朋友，體驗美國民族大熔爐的文化。

這裡不只認識美國同學，還有很多來自寮國、巴基斯坦、印度、孟加拉、尼泊爾、日本、韓國、歐洲、非洲國家的朋友，打開了不一樣的世界觀，每個月國際處也會舉辦不同國家的飲食文化體驗，認識更多文化。

- 語言能力提升（英文、日文）

由於去到一個全英文的環境，讓我更有機會可以開口說英文，平常上課以及生活都是用英文溝通，除了聽力之外，同時也需要閱讀課文內容，在日文方面，因為這學期修了日文課，再加上室友是日本人的關係，讓我對日文有基本的了解。

- 學會主動積極與人交流，並且訓練自行解決問題的能力。

在國外生活，面對陌生的環境以及文化差異，這裡也不像台灣這麼便利，走路三分鐘就到超市，起初感到非常不適應，面對這些挑戰以及文化差異，需要自己解決並主動尋求幫助。

六、感想與建議

在美國交換這四個月對我來說是一段非常珍貴及難忘的回憶，因為要出國讀書是一件很不容易的事情，謝謝學校提供這次的交換機會，謝謝教育部提供獎學金，還有家人的支持，回想當初剛到美國的陌生及新鮮感，第一次自己一個人搭長途飛機，在不熟悉的環境下生活，順應外界的變化調整自己，在 SEMO 交換的這段期間，也感謝在美國很多幫助過我的朋友及老師，這四個月學習到很多，也讓我的大學生活更加充實。

建議可以先在台灣換國際駕照，如果要跟朋友出去的話租車比較便宜且方便，學弟妹可以多看看網路上的資料，確認收到簽證後就可以提早訂機票，價格會比較便宜，可以選擇飛到聖路易斯，機場到學校約兩個小時，我是搭學校的接駁車到宿舍的，或是飛到芝加哥再

搭國內線到 Cape Girardeau，學校到 Cape Girardeau 機場只要 20 分鐘，可以選擇搭 Uber 到學校。



跟朋友一起慶祝生日



跟朋友一起到市區逛逛



三天兩夜 Campfire



跟朋友 Hang out



遊行活動



看美式足球