



108 學年度學海飛颺學生出國研修心得



- ✧ 國立金門大學 長期照護學系 三年級
- ✧ 姓名：沈瑀文
- ✧ 交換國家/學校：美國東南密蘇里州立大學
- ✧ 交換期間：2019/08 — 2019/12
- ✧ 影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=fx-9bm5BCdg>

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
 - （一） 宿舍及生活環境
 - （二） 社團
 - （三） 交通
 - （四） 娛樂
 - （五） 教會
- 五、 研修之具體效益
- 六、 問題與建議
 - （一） 出國前
 - （二） 出國後
- 七、 感想
- 八、 照片分享



密西西比河夜景

一、緣起

在上大學前就希望自己在大學期間能夠出國交換，尤其是到英語系國家。除了想增進外語能力，也期望讓自己對於未來是否適合出國研修有個方向。

當初很希望能越早當交換生越好，但礙於國際交換生的條件必需在學修滿四個學期，所以一直到了二上才能申請，三上到美國交換。

二、研修學校（國家）簡介

東南密蘇里州立大學（Southeast Missouri State University），簡稱 **SEMO**。位於美國密蘇里州東南部的 Cape Girardeau。校區分為 **Main Campus** 以及 **River Campus**，大部分的課程都是在 Main Campus；River Campus 則是以藝術類課程為主。

River Campus 離市中心和密西西比河很近，晚上時的夜景很美，學校也有提供校車到此，同學有空不妨去走走看看。



吉祥物

Rowdy the Redhawk



三、 姐妹校研修課程學習

(一) 選課

在選課上跟台灣比較不同的是，每位學生都有一位 advisor 可以在選課上給你一些建議與調整。

同學在選課前可以先到[學校網站](#)上看一下有哪些課是自己比較想選的，這樣之後選課時跟你的 advisor 在討論上會較容易一些。

在學分上，每學期至少要修 **12 學分**，最多 18 學分，同學可以衡量自己的狀況選課。但美國的課業比較重，剛入學時通常 advisor 會建議修 12 學分就好；再者，美國是以學分計費，若有經濟考量，建議修最低學分即可。

(二) 修習課程

✧ Introduction to Social Work :

這堂課為社工的入門課，所以範圍蠻廣的，但主要還是圍繞在社會正義與價值。老師的上課方式較多元，有時會分組討論，也會請一些講師來演講。若是對社工有興趣的同學，這是一堂蠻推薦的課。

✧ First Year Seminar :

這堂課是大一的必修課，我是分配到與國際生一起上，主

要是讓大家能較快融入校園與美國生活；同學也可以藉由這堂課認識到不同國家的學生與文化。上課方式較輕鬆，但有兩個上台報告需要準備。

✧ Health Management :

這堂課有較多醫療專業術語，若非相關科系可能需要花較多心力。小考與大考內容皆較多，建議提前準備。若非相關科系，不建議選。

✧ Health Perspectives :

這堂課可以學到較多一般的健康知識。老師每週會出個問題讓同學上網去回答，沒有標準答案，可以照自己的想法去寫即可。



First Year Seminar 交換禮物之同學合影

四、 姐妹校研修生活

（一）宿舍及生活環境

學校的宿舍有很多種選擇，我則是住在 Towers Complex 的 **Towers North**。這裡的宿舍基本上都是兩人一間，有些則是三人；衛浴會跟隔壁房的共用；這裡的優點是每層樓都有洗衣機及烘衣機，因為有些宿舍是一樓才有。

我們的宿舍是男女混舍，沒有門禁。一樓的前台是 24 小時都有人在的，所以要領包裹或有什麼問題都不用擔心沒人；而電腦平日一到四都是 24 小時開放的，所以有報告要印也都很方便。

我們住宿舍都會買學校的 **meal plan**。它有分 classic 以及 premium，我個人是認為後者較方便，因為在同個時段吃飯可以用不只一餐。我買的是 premium 15 meal plan，就是一週 15 餐，不分時段皆能使用，每週日重新計算；早餐是配\$4.98 元，午、晚餐則是\$7.60 元。我自己認為 15 餐太多了，常常會用不完，因為平常較少吃早餐，加上假日出門，可能就會外食。建議可以買少餐一些，比較不會浪費。

（二）社團

我在學校有參加兩個社團，分別是 **Student Social Work Organization** 及 **Health and Wellness Association**。兩個都需

要繳社費，但需要繳一學年的可以跟他們說你是交換生只來一學期，就不用繳那麼多。

✧ Student Social Work Organization :

有定期的開會，但參與人數不多。會請講師來演講；讓我們寫一些讚美、鼓勵的話貼在校園。活動真的不多，不建議參加。

✧ Health and Wellness Association :

每月一次的開會，通常都是對接下來的活動作說明。有蠻多當**志工**的機會，但會去當志工的社員不多。活動有校內及校外的，全都會放在 Facebook 的社團中，若要參加就按一下參加即可。雖然會去當志工的社員不多，也有可能那次活動只有你去，但這是個很好的機會可以跟學校有連結；不只有參與到活動，也能有一起辦活動的成就感。

(三) 交通

學校離一些大型購物商場、賣場都有一段距離，平時出門可能會有些不方便，但**星期五～日**學校有提供**校車**可以乘坐，同學可以多加運用這時間出門。

除了校車外也能下載 **carGO** 的 app。它就像 Uber 一樣，能叫車也能外送。註冊後可以多注意一下 e-mail，時不時會有一些

優惠代碼可以使用。雖然叫車出門的話有點貴，但是沒搭到校車，或是平常想出門，可以多找一些同學分擔其實也蠻方便的。

(四) 娛樂

學校常會有體育比賽可以觀看，通常都會蠻熱鬧的。尤其是秋季交換的同學，一定要去看一下**美式足球**。這是台灣比較難看得到的，有機會體驗一下現場的氣氛也蠻不錯的。

學校活動蠻多的，尤其對國際生也都很友善。有很多活動都是辦給國際生參與的，像是萬聖節的刻南瓜。還辦了兩次的出遊，一次是到 St. Louis 看 MLB（紅雀隊），另一次是去 Memphis 看 NBA（灰熊隊）比賽。



St. Louis 看 MLB 比賽



Memphis 看 NBA 比賽

(五) 教會

學校附近有兩個可以去，分別是 **The Lighthouse** 及 **Centenary United Methodist Church**。兩者走路皆能到，前者

在每週一，後者則在每週三晚上有**免費的晚餐**可以享用。不一定
要信教才能去，這對學生來說是個好去處，不僅能省一餐，也能
在這認識新朋友或與朋友相聚。

五、 研修之具體效益

✧ 英文能力：

在各方面一定會有提升，因為上課、寫作業、考試、交報
告都是有一定的量。

✧ 體驗美國大學生活：

當時認為這裡跟想像中的大學生活還蠻相像，不管是上課
方式，校園環境，抑或是校園風氣都令我相當嚮往。學校
在上課時間上給學生**充足的時間分配**，除了課業之外能多
參與活動、去健身房運動。這裡學費很貴，好好利用學校
的設備、設施，善加利用資源。

✧ 結交來自各地的朋友：

身為國際生，常會有機會與其他國際生接觸。有時候一起
參加活動、吃飯也都蠻有趣的。大家都很樂於分享自己國
家的文化習俗，學習尊重與包容能讓你了解更多。

✧ 融入當地：

當交換生最有意義的地方便是體驗當地文化，氣候、飲

食、生活習慣等等。多出門走走，嘗試不同事物，**珍惜並**

享受能在當地待的時間。

六、 問題與建議

(一) 出國前

其實只要跟著學校的進度走，acceptance packet 建議用**快遞**寄到本島，之後簽證、機票、宿舍跟接機事宜都有用好，其實就不用太擔心了。

✧ 保險：

可以視個人情況看是否要在台灣保。因為在美國也會要求保健康保險，雖然我在台灣有保，還是被要求要保學校的。

✧ 旅行備用藥：

建議出國前一週可以到診所拿旅行備用藥，就會有咳嗽、流鼻水等等的藥，會怕暈機的也可以拿個藥備著。之後在美國若身體有什麼症狀也可以到校園內的 clinic，只要帶著**學生證**就能看診。除了護士會先問症狀，替你檢查，之後也會有醫師為你診斷。美國醫療真的很貴，所以怕收費的話可以請他們再幫你確認是否有保保險，以及是否能全額給付。我之前是因為咳嗽咳了好幾個禮拜，而且越來越

嚴重，所以有到這裡看醫生，之後是不用再付費。但藥的話保險就無法全額給付了，會蠻貴的，所以**好好照顧身體**很重要。

（二）出國後

✧ 開戶：

學校裡有 US Bank，若有需要可以在開學前的新訓先辦。但之後若有需要隨時也都能辦，現場就能辦好一張給你，之後才會有一張刻著自己名字的請你去領。美國刷卡很方便，購物、吃飯、網購都很好用，而且出門就不用帶太多錢。

✧ SIM 卡：

學校當初寄資料時裡面有 Mint 的 SIM 卡，它的方案都蠻優惠的，所以我就沒有另外再買了。我個人是覺得在美國有個電話號碼，這樣填寫資料，留聯絡方式比較方便。

✧ State ID Card：

我是有去辦一張，但其實用不太到。除非要去酒吧、國內旅遊搭飛機之類的，就不用隨身帶著護照，把這小小的一張放在錢包裡就好。不是必需的，可以視個人情況再辦。

✧ 電子郵件：

手機可以下載 Outlook 之後登入學校信箱。要常常看學校的，不然很容易遺漏訊息；有些重要訊息，像是繳費、課程通知在 e-mail 裡都能看到。

七、 感想

在美國交換的這期間，是我大學生活以來**體驗最多**的一學期。我們大家出發前都互不相識，獨自前往。我很幸運能在一開始便結交到了很好的朋友，讓我的生活變得更充實。

在課業上也不要害怕會聽不懂、跟不上，因為真的沒有那麼可怕。若真有不清楚的地方，上課不敢問，下課也能再去請教老師。他們都會很願意再說一次的。

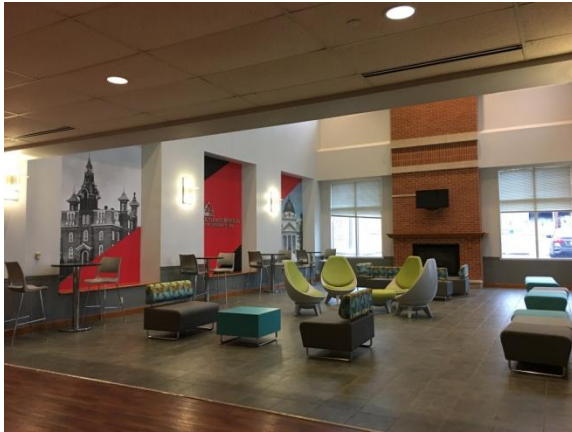
當交換生沒有做不到的事，只有願不願意；遇到困難，總會找到方法解決。所以**不要害怕踏出舒適圈**，學校給的資源以及教育部給的補助真的很好，好好**把握機會**出去體驗看看，會有不同的感受。



領取證書

八、 照片分享

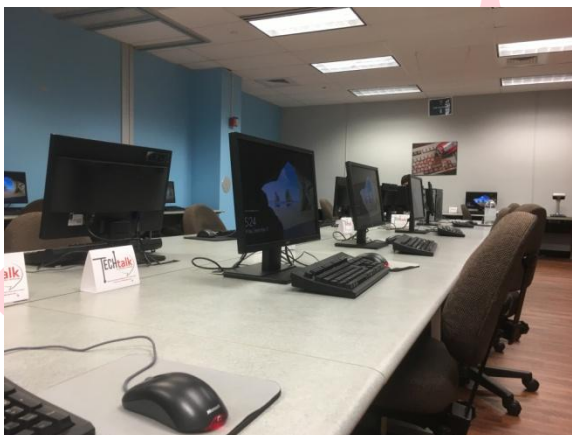
(一) 宿舍



一樓大廳



信箱



電腦室



交誼廳

(二) 校內活動及生活照



籃球比賽



美式足球比賽



Carpe Diem — 介紹台灣



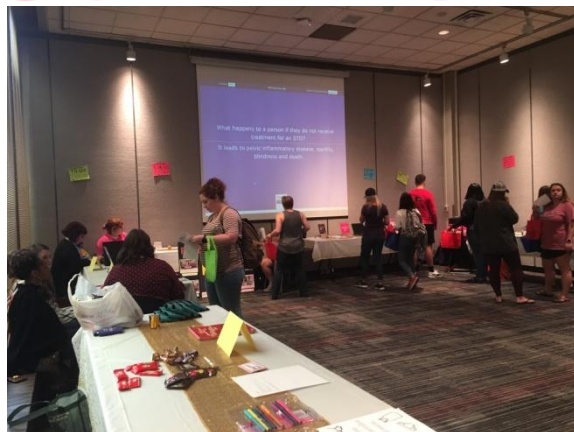
萬聖節刻南瓜



朋友聚會



到市中心走走



活動志工