

學生出國研修心得



獲補助年度：109 年度

薦送學校：國立彰化師範大學

中文姓名：李欣樺

研修國家：美國

研修學校：加州州立大學-沙加緬度分校

國外研修成績：GPA 3.778

目錄

一、 緣起.....	3
為什麼想去雙聯？.....	3
為什麼會選擇去美國？.....	3
二、 研修學校簡介.....	4
加州州立大學-沙加緬度分校 (CALIFORNIA STATE UNIVERSITY, SACRAMENTO).....	4
食.....	4
衣.....	5
住.....	5
行.....	6
三、 國外研修之課程學習(課內).....	7
校內活動.....	7
身心健康.....	8
烹飪.....	9
社團.....	10
五、 研修之具體效益.....	10
增加專業知識.....	11
提升語言能力.....	11
拓展國際視野.....	11
體驗西方文化.....	11
結交各地朋友.....	12
學會時間規劃.....	12
建立解決問題能力.....	12
六、 感想與建議.....	13
建議.....	13
感想.....	14

一、緣起

● 為什麼想去雙聯？

起初會選擇申請彰化師範大學行銷所就是被招生資料上的雙聯學制所吸引，而且在我進入彰師大後，系上的師長與學長姐也都大力推廣雙聯學制，聽著系上宣傳的內容與經驗分享，不禁讓我回想起自己在大學期間想出國唸書的念頭，因此更促使了我參加雙聯的動力。根據系上的宣傳和資料，讓我更了解雙聯學制，也才知道雙聯學制是主打兩年取得兩校的學位，而我認為這是非常好的機會，不但能增廣自己的視野，提升語言能力，還能親身體驗不同的國家的生活、文化和教學風格，也希望趁年輕又剛好有這個機會，最後我決定好好把握這個利器，便開始深入了解雙聯學制的流程和內容，並提早完成系上課程及論文，並在碩二上學期開始準備相關申請資料，雖然因為疫情等種種因素，迫使我無法在碩二上就前往美國唸書並落實兩年兩個學位的目標，但這些問題並沒有阻擋我想參與雙聯學制的決心，我終究突破重重困難在碩二結束後前往美國。

● 為什麼會選擇去美國？

之所以我會選擇去美國唸書是因為企管系的雙聯學位僅有和美國的學校合作，加上自己喜歡看美國電影和影集，因此對美國的校園生活充滿著無限的憧憬與想像，除此之外，我總是聽聞東西方的教學

方式和文化有很大的差異，因此對國外的生活充滿了好奇心，也期許自己能藉由到國外生活提升本身的英文能力，並使得自己更獨立，趁還年輕跟這麼好的機會到陌生的地方闖一闖，因為我認為我要跳脫原本的舒適圈，才會知道自己極限到哪邊，並將所學及體悟應用在未來的職場及人生當中，成為自己想成為的人。

二、 研修學校簡介

● 加州州立大學-沙加緬度分校 (California State University, Sacramento)

加州州立大學-沙加緬度分校位於美國加州的首府，屬於加利福尼亞州立大學系統。學生總人數 32,500 多人，且在 2015 年《美國新聞與世界報道》「西部地區大學排名」中排在第 58 位，並獲得加州教育部多面認證，MBA 獲得 AACSB 認證、工程學院有 ABET 認證、教育學院有國家師資教育認證和美國高校聯盟 WASC 認證。此外校園鄰近良好的社區、商店、公園和大眾運輸，生活機能相當便利，以下為校園內及周圍的食衣住行簡述：

● 食

校內有許多餐廳及咖啡廳，學生的選擇很多元，像是貝果、中式料理、三明治和越南河粉等各式各樣的料理，有經常會有餐車進駐，除此之外也有供學生吃到飽的自助餐，而消費方式除了用現金消費，學校也有 Meal Plan 供學生購買，學生可以根據自己的飲食習慣購買

方案，像是買一週幾餐、不限餐數和儲值金的方式，就能透過學生證在校園內的餐廳進行消費。而在學校周圍也有一些速食店、小商圈和超市，都只要走一段路、騎腳踏車或搭公車就能抵達，都是相當便利的選擇。如果不想吃學校內或周圍的餐廳，也可以叫外送，常見的像是 UberEATS 或是 DoorDash 都非常方便，但在美國有小費文化，不管是在餐廳吃飯或是叫外送都要記得給小費喔！

● 衣

服飾方面，如果我們有購買衣服的需求，可以到商圈的服飾店、百貨公司或超市買，像是常見的 Target、Walmart 或 Macy's 等商店，不只能買食物及日常用品，衣服的款式也都很齊全，除此之外，在美國過季或二手服飾店跟網購也都很多非常方便，像是 Goodwill、Ross 或 Amazon 等管道，都能讓學生買到經濟實惠的服飾，而且如果是住在學校宿舍的學生，學校管理員還會幫忙代收包裹，省去交通跟時間上的不便。那如果有車的學生，想要添購大量的服飾，也可以到郊區的 outlet 採購，每個城市幾乎都會有一個 outlet 可以逛喔！除了以上的管道，我們的學校也經常舉辦二手衣物交換的活動，讓學生能在校內和其他人交換自己穿不到的衣服，既環保又經濟呢！

● 住

該校國際學生可以選擇住在校內或校外，不管是在校內或校外都有學校的宿舍，學生也可以自己找房子租。在校內的宿舍是兩人以上的雅房且不能開伙的，因此必須搭配學校的 meal plan 簽約，而學生餐廳就在旁邊，所以要用餐相當方便，而衛浴設備也是公用的。那在校外的宿舍則都是四人的套房且可以開火，但由於離學餐較遠，因此沒有硬性規定要搭配學校的 meal plan 簽約，需要自理餐食。而不想租以上兩種宿舍的話，自己租房子也是很多學生的選擇，在學校周圍有許多公寓式套房出租，到學校也不需要花太多時間，但就需要自己去找資料做功課，無法在學校網站上找到資訊。

● 行

關於交通方面，雖然經常聽說在加州沒有車等於沒腳，但在該校附近如果不是要去太遠的地方，交通算是滿便利的，校園周圍都有公共電動滑板車、公共腳踏車和公車站牌，也可以搭電車轉乘就可以到很多地方，加上學生每學期都可以跟學校購買交通卡夾，就可以帶著交通卡夾及學生證免費無限次搭乘沙加緬度的電車和公車，且沙加緬度的大眾運輸都蠻準時的，再搭配 google map 就可以到很多地點了。如果要到電車和公車無法到的地方，便可以選擇汽車共乘或租車的方式，在美國建議可以下載 Lyft 和 Uber 兩大汽車共乘的 App，來比較兩的平台的價格，有時候會有很大的價差；至於租車的話，在校園內

有兩個平台可以租車，分別是 Zipcar 和 Gig，或是可以到校外的租車公司租車，像是 Hertz, Enterprise, Avis 或 Budget 等，都可以根據你的需求租到想要的車，但都必須要有台灣和國際駕照才能辦理喔。

三、 國外研修之課程學習(課內)

由於是雙聯學制，所有課程和時程都是學校在開學前就已經規劃好的，本計畫規劃是一年要研修 12 門課，但彰師大企管系可以以台灣修的課抵免 3 門美國課程，因此最後我共研修了以上的 9 門課程。每門課皆為期三週，而每門課之間都有一週的銜接時間，緊密的課程安排相當充實。其中讓我最受益良多的課程是 Comparative International Management，在這堂課中老師除了教課，也提供了很多實際的案例，且讓我們有很多小組討論的時間，讓大家不但能聽到不同角度的看法，也能和同學們集結所有的觀點找到最適合的解決方式，這堂課不僅瞭解了解決問題的方法有很多種可能性，也提升了我的溝通能力，還讓我認識了更多不同的公司和品牌，是我相當推薦的一門課。

四、 國外研修之生活學習(課外)

● 校內活動

學期間學校和宿舍都會舉辦各式各樣的活動，像是展覽、講座、工作坊、路跑、球賽、園遊會等，如有課餘時間我都經常會去參加，

而我參加過的則有橄欖球賽、宿舍迎新、健康飲食講座、無聲派對、騎腳踏車遊市區、社團博覽會、考前學餐宵夜、免費早餐、一年一度的園遊會及路跑等大大小小的活動。每項活動都很有趣，其中最令我最印象深刻的就是騎腳踏車遊市區，這是校內的戶外用品店個月都會舉辦的活動，他們會免費租借學生腳踏車及安全帽，教導大家腳踏車的用路常識，並帶領大家騎腳踏車遊沙加緬度市區，讓我覺得非常有趣，是因為我能用不同的方式及角度認識這個城市，還能一邊運動，是我會推薦來這邊念書的同學可以去嘗試的。

另一項我也很有印象的活動是無聲派對，一開始我看到活動海報感到很疑惑，派對不就是要很熱鬧跟音樂放很大聲，派對怎麼可能會無聲呢？到我去參加的時候才恍然大悟，原來這是美國現在很流行的派對形式，就是參加者都在戴著耳機，大家可以根據自己的喜好切換耳機內的頻道，而派對現場有兩到三位 DJ 播放音樂供大家選擇，而現場除了大家交談的聲音外沒有其他聲音，當我拿掉耳機的瞬間看到大家沒有音樂的跳著舞，覺得很荒謬很有趣，而且這樣不但不會吵到鄰居，參加者還可以挑選自己喜歡的頻道，真的滿有創意的，最後大家都玩得很開心，也讓我留下很好的回憶。

● 身心健康

本校很注重學生的健康，不管是身理還是心理，學校會經常舉辦講座，像是健康飲食、壓力調適、兩性平等、種族文化等，而最讓我印象深刻的是健康烹飪的講座，當時是學校的學餐人員到宿舍的烤肉區，現場示範用烤肉來教導我們烤肉應該要用烹飪專用溫度計測量溫度，才不會沒熟拉肚子或燒焦吃進太多毒素，也有製作沙拉提醒大家要搭配蔬菜才能營養均衡，甚至教大家用新鮮水果調製無酒精的莫西多飲料，甚至最後還有有獎徵答，答對的人可以獲得烹飪專用的器具及溫度計，讓大家都能邊享用美食邊獲取正確知識，大大提高大家的參與度。

除了靜態的講座，校內的體育館除了有非常齊全的設備供大家使用，也有心理諮商師、診所及牙醫讓學生都能免費看診，除此之外體育館在平日每天都有提供各種免費的健身課程，像是瑜伽、核心訓練、Zumba、重量訓練及飛輪等課程，讓學生能根據自己的課餘時間及偏好，挑選自己感興趣的課程參加，讓學生能省去到校外的健身房買課程的時間和金錢，還能在用功念書之餘有健康的體態。

● 烹飪

在美國因為外食較昂貴，中式餐點又不易取得，加上宿舍有完整的烹調設備，所以我三餐大部分都自己烹煮，想吃什麼自己去買食材自己煮，如果不會煮就上網找教學影片，像滷肉、椒麻雞、親子丼、

三杯雞、蛋塔等，都是我原本在台灣不會煮的料理，讓我的廚藝進步了不少呢！

● 社團

每個學期初，學校都會舉辦社團博覽會，各個社團都會在校園裡擺攤介紹及招生，而我也因此加入了 Chinese Culture Organization，想藉此認識對中華文化感興趣的外國人，並多多向他們介紹更多面向的中華文化，除了在社團集會時間，我們會瞭解中華文化、學習麻將和觀看中文電影，我們也會在假日去校外參訪或聚會，一起去吃港式料理，喝珍珠奶茶，也會到 China Town 走走，深入瞭解中華文化也加深彼此的感情。

● 當地參訪

除了在學校念書，我也利用了課餘時間到沙加緬度市中心和舊城走走，藉由這個機會好好認識加州的首府，參觀了許多沙加緬度以前的建築，許多木造的房屋與馬車，充滿濃濃的西部牛仔的氣息，另外也體驗當地的各種大眾運輸，甚至去了沙加緬度的 NBA 主場看籃球賽，親身體會在美國看 NBA 現場球賽，寬敞的場地、座無虛席的球迷和奮力的歡呼聲至今都讓我覺得熱血沸騰，也是我認為是來到美國必做的事之一。

五、 研修之具體效益

- 增加專業知識

緊湊的課程安排讓我在一年的課程當中學習到很多知識，尤其是同學間用不同角度跟文化看待同件事的看法，是最令我大開眼界的部分。

- 提升語言能力

無論是在課堂或生活上都必須用到大量的英文，在課堂上老師總會希望我們多參與討論多發言，也在各堂課中閱讀了大量的英文案例，除此之外在撰寫報告及寫信也大量運用到英文寫作，讓從小在台灣學習英文的我能大幅提升自己英文聽說讀寫的能力。

- 拓展國際視野

在國外沒有台灣的電視台，因此我養成了觀看國際新聞的習慣，也經常與同學們討論時事，增加了彼此之間的話題，也能聽聽不同的觀點，這不但增廣了自己的見聞，也讓我與時俱進，了解世界發生的大小事。

- 體驗西方文化

在這出國的一年當中，我體驗了美國的當地文化、節慶、風俗民情和交通等大大小小的事，讓我深深感受到東西方的差異，尤其是不同的節慶，西方有許多東方較鮮少慶祝的節慶，像是感恩節、萬聖節、

軍人節及聖誕節等都有不同的慶祝方式，讓我覺得很新奇也是很不錯的經驗。

● 結交各地朋友

在現今地球村的時代下，美國充滿著有來自四界各地的人，班上的同學也都來自不同的地方，在這一年當中我也認識了許多朋友，有來自日本的、韓國的、泰國的、印度的和緬甸的，大家都帶著不同的口音一起談天一起出遊，這也是我這一年中覺得最有趣的部分之一。

● 學會時間規劃

到國外唸書必須要自己打理所有事，從一開始的報到、搬宿舍、買生活用品、辦帳戶和辦電信，到日常的買菜、料理三餐、打掃和洗衣等所有雜事，每天都需要好好分配時間，才能同時完成課業和家事，讓我學會了運用手邊的工具來規劃我所有的行程，因此增添了一項重要的技能。

● 建立解決問題能力

獨自在國外有許多事情都只能靠自己，一碰到問題都必須要先自己想辦法解決，而且美國的職場分工分得很細，不管是學業上還是生活上的問題，若打客服或要尋求承辦人員的協助，都必須多方嘗試或花較多時間才能解決，而我也因此建立了能解決問題的能力，讓我順利的在異地突破許多難關。

六、感想與建議

● 建議

出國唸書事前需要準備的事物很多，不管是去哪個國家，而雙聯學制強調的是 1+1，但我是先在台灣讀了兩年碩士再到美國念一年，完成兩個學位總共花費了三年的時間，若要落實 1+1 的方式完成兩國學位的話，我會強烈建議在進入碩一的課程前，就把需要符合去雙聯的資格和細項都逐一瞭解並著手準備，像是學分抵免、英文能力門檻和所繳交的資料等，並在碩一就將兩年的課程都研修完畢，尤其是美國學校能抵免的那幾門課，除此之外，我也建議可以在碩一下就找到你的論文指導老師，以便你在國外修課的時候也能同時撰寫畢業論文，而在完成美國學業後，就能緊接著回台灣完成論文及畢業程序。關於在出國前的準備，不外乎是入學許可、簽證、機票、住所等，若有去雙聯的計畫，我認為至少要提早八個月到一年來規劃，因為無論是入學許可、宿舍還是簽證，都需要花很多時間跑程序，書信來回到最後確認都相當耗時，而且提早準備好簽證也能提早購買機票，以免接近出國時間才來購買，價格會高出好幾倍。除次之外，在國外的住宿要謹慎注意入宿時間，由於雙聯學制的課程時間安排較特殊，與一般學制的開學和假日的時間不盡相同，因此學校宿舍開放居住的時間無法涵蓋到所有修課時間，建議能和學校溝通以尋求臨時的短期住處，否

則學生得自掏腰包找飯店。關於需要帶的物品，我會建議不要帶太多現金，也不用帶太多衣物及食品，除了會被海關盤查之外，某些食品是不能帶進美國，則會被當場丟棄，其實到當地是可以買到台灣的食品，而衣物也能在很多地方購買到，以免要回國的時候會有太多行李。

● 感想

一開始要出發前覺得一年好久，但要回國時覺得一年好快，意猶未盡想多體驗美國的生活，我也很驚訝自己有這樣的想法，因為當初要出國前，對於陌生的環境，我很擔心很沒有安全感，但真正到了當地，覺得一切都好新鮮好有趣，雖然每當過節的時候都會想念親朋好友，但每天都接觸到不同的新事物，興奮的心情就掩蓋了思鄉的情緒。我很感謝自己在一年前做的這個決定，讓我真的跨出了我的舒適圈，體會了更多的文化，大大的拓展我的視野，也很感謝協助我辦理多項事務的所有承辦人員和系辦人員，因為真的有太多事情和文件要處理，也很感謝彰師大企管系讓我有這個機會實現我出國唸書的願望，也謝謝我的論文指導老師白凡芸老師，讓我能順利在出國前完成論文，也一直很關心我的近況，最後最重要的是感謝我的家人，一直都那麼支持我做的決定，讓我無後顧之憂的去實現我的夢想，成為我最堅強的後盾。也鼓勵大家能勇敢跨出自己的舒適圈，不要讓未來的自己後悔了。