

參加紐約州立大學海運學院交換計畫心得



(在 *Empire State VI* 上拍攝)

獲補助年度：112年度

薦送學校、系所、年級：海洋大學海洋經管學士學程大三

中文姓名：劉穎蓁

研修國家：美國

研修學校(中文及英文)：紐約州立大學海運學院

SUNY MARITIME COLLEGE

國外研修成績：

短片標題及時間：

一. 緣起

我的目標一直很明確，就是善用學校資源，藉由交換學生計畫出國增廣見聞。因此，我長期關注國際處的相關資訊。然而，我一度忘記自己是計劃在大三就出國，差點錯過報名的時間。發現後，我立即確認時程並著手準備雅思，當時距離報名截止僅剩一個半月。現在回想起來，那段日子真是既充實又煎熬。

每天清晨五點二十分，我準時起床，隨後前往健身房進行一個半小時的訓練。吃完早餐後，立刻騎車返回學校，在教室外的桌子上完成一回雅思模擬試題。中午用餐時間，我則利用影片練習口說與寫作技巧。當時我練口說已到走火入魔的程度，腦海中隨時都在模擬各種題目。這樣的密集準備讓我覺得每天都在挑戰自己的極限。

幸運的是，努力得到了回報，我最終取得了總分八分的成績，順利達到報名門檻，並成功通過面試，來到美國交換。經歷過這段艱苦的準備過程，如今回想起來，能踏上美國的校園，每一步都感到無比幸福與不可思議。

二. 研修學校簡介

紐約州立大學海運學院 (SUNY Maritime College) 是位於美國紐約市布朗克斯區的一所以航運、工程和海事相關領域為核心的專業學院，隸屬於紐約州立大學系統 (State University of New York, SUNY)。該校成立於1874年，是美國歷史最悠久的海事學院之一，也是全球海事教育的先驅。

(一)學校特色：

1. 專業教育與實踐結合

SUNY Maritime College 以其結合理論與實踐的教育方式聞名，提供航海、工程、國際貿易與物流、海事安全等領域的學士和碩士學位課程。學生可選擇參加商船學程，取得航海或輪機工程執照，畢業後進入海運業或其他相關領域。

2. 海事訓練與實習

學院擁有一艘訓練船——*Empire State VI*，為學生提供實地的海上訓練。每年夏季，學生會參與全球航海實習，學習航運管理、船舶操作和海事

安全。

3. 專業認證

SUNY Maritime College 的學程獲得多項專業認證，包括美國海岸警衛隊 (U.S. Coast Guard) 和 ABET (工程與技術認證委員會) 的認證，確保學生的專業知識符合業界標準。

4. 多樣化的學生組織與活動

除了學術與專業訓練，學校還有多個學生社團、體育活動和領導力發展計畫，為學生提供全面的成長機會。

(二)校園設施：

- **訓練船**： *Empire State VI* 為學生提供實地學習和實習的機會。
- **模擬設施**：校內設有先進的船舶模擬器與航海實驗室。
- **體育設施**：包括體育館、健身房和帆船俱樂部，鼓勵學生發展健康的生活方式。

(三)就業與未來發展：

SUNY Maritime College 的畢業生以高就業率和競爭力強的薪資聞名。許多學生進入國際航運公司、工程領域或政府機構工作，一些人則選擇繼續深造，攻讀海事相關的高階學位。總之，SUNY Maritime College 以其專業的教學資源、實地訓練與優越的地理位置，成為海事與航運領域學生的理想選擇。

三. 國外研修之課程學習(課內)

這學期總共選修了五門課，總共13學分，其中有三門課能夠抵免海大體育及通識學分 (已向處室老師詢問及確認能夠抵免)

➤ **ORGANIZATIONAL MANAGEMENT (3 credits)**

這是一門以組織管理為主題的課程，主要的授課方式以講座 (lecture) 為主，但對於學生的寫作能力有較高的要求。每週都需要繳交個案分析報告，內容通

常圍繞著現實企業案例或理論應用，訓練學生批判性思考與邏輯分析能力。課程設有三次大型考試，內容涵蓋課堂講解和相關閱讀材料，此外還會安排不定時的小型測驗，檢視學生的日常學習進度。

這門課的結尾以團體報告作為期末評量，每組需針對指定的組織或企業進行深入分析，並且在課堂上以正式簡報的形式呈現。為此，學生需著正式服裝參加報告，這不僅是一種專業態度的體現，也為未來的職場場合做好準備。因此，建議至少攜帶一套正式服裝，以應對這門課程及其他可能需要正式場合著裝的情境。

「組織管理」課程的核心在於提升學生對企業組織運作的理解，培養批判性思考與邏輯分析能力。這與海洋經營管理學士學程的目標一致，該學程注重學生在海洋相關產業的管理能力養成，包含策略規劃、資源分配與跨領域合作，為未來在海洋事務或企業管理中能勝任多元角色奠定基礎。

➤ **SWIMMING AND LIFETIME FITNESS (1 credit)**

這是一門專注於游泳的課程，不管是初學者還是已經會游泳的學生，都能從中受益。教授教得很仔細，會一步步講解動作，即使你已經有基礎，也能學到更多技巧或改進姿勢。

要通過這門課的基本要求是在十分鐘內游完300碼，游泳的四種姿勢都無限，大家可以選擇自己擅長的方式來完成。課堂上，教授還會教一些關於游泳的實用知識，比如如何分配體力、正確呼吸，以及保持姿勢的流暢度。

海洋大學要求畢業生具備游泳能力，這門課程可以幫助我達到畢業要求，避免回台灣後額外補修體育課程。

➤ **HISTORY 101 (3 credits)**

透過這門課程，我對美國從歐洲殖民時期、獨立戰爭、南北戰爭到各政黨起源的歷史脈絡有了清晰的了解。在第一次美國地圖小考中，我熟記了所有州名及其首府。為了加深記憶，我經常與美國同學互相測驗，結果竟然比他們記得更熟，並且在小考中取得了滿分。

課程中後期以分組辯論的形式進行學習，各組針對不同的美國歷史事件展開辯論，台下同學則分為正反方提出問題。這種學習方式讓我們能從多角度分析事件，避免思想被單一框架限制，提升了批判性思維能力。

考試形式包括課堂上十題選擇題的小考，需熟讀 *primary sources* 才能回答。而期末考為三次論述題，挑戰性極高，但只要努力準備，絕對值得投入。

學期結束後，我收到教授的表揚信，感到無比欣慰。尤其作為外國學生，我從未向教授要求任何特別待遇，而是每次考試都全力以赴準備，這份肯定對我而言意義非凡。

➤ **INTRODUCTION TO WORLD MUSIC (3 credits)**

這門課以章節的方式向學生介紹世界各地的音樂文化，透過深入的學習讓學生了解音樂如何反映不同地區的歷史、傳統和社會文化。這學期的重點放在非洲音樂和南亞音樂，涵蓋從節奏結構到樂器特色的多方面內容。

課程採用 **HYBRID** (混合式) 教學模式，每週僅需面授一天，但線上作業和閱讀的比重較高，要求學生具備較強的自主學習能力。此外，課程在學期末安排了一場音樂會，學生需參加並撰寫心得報告，作為期末作業的一部分，這也提供了一個將課堂知識與實際音樂體驗相結合的機會。

這門課對於學生的英語能力有一定要求，因為課程中涉及大量的學術閱讀材料和討論。老師與學生之間的互動頻繁，課堂形式活潑，並非單純的講課式教學。學生需要積極參與討論，分享自己的觀點，甚至結合自己的文化背景進行分析。

➤ **DRAMA CLASS (3 credits)**

這是在 **Maritime College** 最喜愛的一門課，儘管課程負擔不輕，但過程充滿了挑戰與成長。一個學期至少需要參與三場戲劇演出，還有大量的台詞需要記憶。雖然工作量大，但整體的課堂氛圍非常溫馨，與同學之間的互動也十分融洽。我們彼此支持與鼓勵，共同克服困難，並在這過程中建立了深厚的友誼。

透過這門課，我完整地讀完了三本戲劇作品：《*Hamlet*》、《*The Glass Menagerie*》和《*A Raisin in the Sun*》。有趣的是，這些讀物的內容和我在歷史課學到的知識不謀而合。例如，《*A Raisin in the Sun*》的情節背景直接與美國廢奴時代及後續的民權運動息息相關，幫助我更深入地理解當時的社會結構與種族問題。此外，《*The Glass Menagerie*》中大蕭條的背景與美國經濟史密切聯繫，而《*Hamlet*》則激發了我對文學與哲學問題的思考，從中體會了經典作品的永恆魅力。

這門課不僅讓我提高了表演技巧，也幫助我克服了以英語進行表演和朗誦的心理障礙。由於英文並非我的母語，剛開始時面對長篇台詞感到壓力很大，但在

教授和同學的鼓勵下，我逐漸適應並享受其中，對自己的語言能力也有了更多信心。

此外，這門課還加深了我對文化與歷史的認識。例如，通過飾演不同時代和背景的角色，我能更直觀地感受到當時人們的掙扎與希望，並從角色的視角理解歷史事件的深層意義。這種跨學科的連結讓我對學術研究和藝術創作產生了更多的興趣，也激勵我未來希望能以更多元的方式探索世界。

總的來說，這門課對我來說不僅是一門戲劇表演課，更是一段難忘的學習旅程。我不僅學到了專業技能，還收穫了友誼、知識和自信，這些都將成為我未來人生中寶貴的財富。

四. 國外研修之生活學習(課外)

由於禮拜五沒有課，使我的時間安排更加彈性，這讓我有機會充分利用週末及連假時間，探索紐約以及其他地方。每週我都會和同學一起到曼哈頓或其他區域逛逛，而在連假期間，我們還計劃了更大的旅行，像是前往壯觀的尼加拉瓜瀑布和充滿活力的拉斯維加斯遊玩。在拉斯維加斯，我們嘗試了一頓每人要價 100 美元的高檔吃到飽，雖然昂貴，但非常值得！這次旅行也讓我學會了訂機票等實用技能，為未來的旅行增添不少信心。

除了旅行，我還參加了學校的社團，隨著社團到不同地方參加比賽，像是到過 Plattsburgh 和其他大學，這些經歷讓我收穫滿滿。平日裡，美國的同學也會邀請我一起去看小型現場音樂會 (live concert)。其中一次，甚至有幸被海軍同學邀請參加正式舞會，這是一場需要穿正式服裝的活動，氣氛非常隆重，讓我體驗到與台灣完全不同的文化特色。

在美國的生活雖然充滿精彩，但也遇到了挑戰。例如，有一次因為結膜炎和淋巴腫大，我去了急診中心 (urgent care)。等待的時間非常漫長，最後見到的醫生居然是整形外科醫生。收到帳單時，我幾乎崩潰，自付額高達 200 美元！當下我無法接受這個事實，到處打電話與相關單位聯絡，結果在過程中迅速學會了許多醫療相關的英文詞彙。然而，最終還是認命付了這筆費用，這次經歷也提醒我，在國外一定要好好照顧自己的健康，避免額外的醫療花費。

除此之外，我也充分體驗了紐約豐富的文化活動。我看了百老匯音樂劇、參加了脫口秀，還幾乎走遍了紐約的博物館。搭地鐵和公車已經熟練到不需要看地圖就知道路線。每一次的探索都讓我對這座城市有更深的了解，也讓我的留學生活更加充實且多彩。

這段經歷不僅充滿冒險與挑戰，也讓我學到了許多生活技能和文化知識，無論是旅行、健康管理，還是融入當地生活，都讓我變得更獨立、更自信。

五. 研修之具體效益

1. 英文能力大幅提升

雖然我的英文程度本來就不差，雅思口語也有八分，但透過這次交換的經驗，我的英文實用能力進一步提升。美國同學常常分享他們地道的說法，讓我學到許多課本學不到的表達方式。此外，與不同國際學生交流時，我也習得了一些韓文和西班牙文，這讓我更感受到交換學生生活的多元與樂趣。

2. 溝通能力與危機處理能力進步

在美國，許多事情需要自己處理，特別是生活中的大小問題，例如之前提到的醫療帳單問題。這些經歷讓我學會了如何冷靜應對問題，並有效地與他人溝通解決，變得更加獨立且具備處理複雜情境的能力。

3. 跨文化理解與適應能力增強

在交換期間，我接觸到來自世界各地的學生，了解他們的文化背景和價值觀，這讓我對不同文化有了更深的理解與尊重。這樣的經驗幫助我培養了跨文化的敏感度，也提升了我的適應能力，讓我未來能更自如地融入國際化的環境。

4. 時間管理與自律能力提升

在繁忙的課業、社交活動和旅行之間，我學會了更有效地分配時間。交換期間，我需要兼顧課堂學習、功課、活動參與和自我提升，這讓我的自律性明顯提高，也學會了如何優先處理重要事項。

5. 拓展國際人脈

通過這次交換，我結交了許多美國同學和來自不同國家的朋友。這些人脈不僅是我在美國生活的重要支柱，也成為我未來在學業或職場上的寶貴資源。我相信這些友誼會延續很久，甚至可能為未來的國際合作創造機會。

6. 自信心與獨立性增強

交換的生活讓我變得更加自信，無論是語言表達、跨文化交流，還是面對新挑戰，我都感受到自己的成長與進步。此外，自己處理生活中的大小事，也讓我在獨立性方面有了很大的突破，變得更加能依靠自己解決問題並適應新的環境。

六. 感想與建議

(一)感想

這次的交換生經驗對我來說是一次充實且寶貴的學習旅程。來到美國，從文化、語言到生活方式的不同，每一天都充滿了新的挑戰和收穫。尤其是在學術上，我不僅提升了自己的英文能力，還對美國歷史和社會有了更深的理解。在課堂上，我不僅學到了課本知識，還與來自世界各地的同學互動，開闊了視野，增強了跨文化的交流能力。生活中，我也學會了如何在陌生的環境中獨立處事，並且培養了更強的危機處理和問題解決能力。這段時間的經歷讓我更加自信，也對未來的挑戰充滿信心。

此外，通過與當地同學和其他國際學生的交流，我更深入地了解了美國的社會和文化，並且收穫了許多珍貴的友誼。這些人脈不僅對我在學術上的發展有幫助，也對我未來的職業生涯提供了重要的支持。

(二)建議

對於未來的交換學生，我有幾點建議。首先，建議大家提前做好語言準備，尤其是口語和聽力方面的練習，這樣能讓你更快地融入當地生活並提高學術表現。即使語言上有挑戰，也不必害怕表達自己，積極參與課堂討論和日常交流，會讓你學到更多。

其次，跨文化適應是每位交換生都需要面對的重要課題。建議大家保持開放的心態，勇於接觸不同的文化，並學會尊重與理解不同的價值觀。這不僅能豐富你的人生經驗，也會讓你在多元的環境中更具競爭力。

最後，我認為交換生應該積極參與校園和社區的活動，這樣能夠增進對當地文化的了解，並且建立更廣泛的社交網絡。不要錯過任何一個學習或交流的機會，因為每一個經歷都是對自我成長的促進。

總的來說，這次交換經歷讓我收穫了許多，不僅提升了自己的語言能力和學術水平，還讓我在生活中學會了如何處理各種挑戰。希望未來有更多的學生能夠有機會參加這樣的交流計畫，並從中獲得成長。

七. 照片分享

	
<p>描述：出國當天，第一次自己坐飛機就是到美國，中途到了西雅圖轉機，最終抵達紐約甘迺迪機場</p>	<p>描述：學期初，校園內的烤肉活動，有免費食物及飲料供大家取用</p>
	
<p>描述：海軍舞會，需受到海軍邀請才能參與。</p>	<p>描述：尼加拉瓜瀑布三日遊，中間還去了華盛頓 D.C</p>