

出國報告（出國類別：進修）

國防大學管理學院派
赴美國喬治亞州北喬治
亞大學短期修業學生返
國報告

服務機關：國防大學管理學院

姓名職稱：學生陳眉詩、汪郁儀

派赴國家：美國喬治亞州

出國期間：113 年 8 月 8 日至 12 月 15 日

報告日期：113 年 12 月 19 日

摘 要

本次學生陳眉詩、汪郁儀奉派前往美國喬治亞洲北喬治亞大學 (University of North Georgia) 進行短期交流一學期，旨在讓學生參與學校課程與軍事訓練，透過實地學習，瞭解美國軍官培育模式與過程，同時展現中華民國軍校生的專業素養與精神風範。藉由深入參與，學生不僅能增進外語能力，也提供拓展國際視野的機會，為國軍培育具國際競爭力的優秀外語人才，更能在多元文化與挑戰中磨練自我，學習適應不同環境並克服困難，進一步提升專業能力與個人素質，精進自我。

目次

壹、進修目的.....	3
貳、進修過程.....	3
參、個人心得.....	7
肆、建議事項.....	9
伍、進修生活紀實.....	10

壹、進修目的

一、動機

本院選派學生赴美國北喬治亞大學進行短期交流，交流動機分兩大項敘述，「增廣見聞」與「精進自我」。

在增廣見聞方面，所謂「行萬里路，讀萬卷書」因為北喬治亞是一所軍民合一的州立大學，不只接受了一定的軍事訓練，也可親身體驗美國大學的校園生活，感受其學術氛圍，並深入了解當地的文化與民俗風情，拓展對世界的認識。

在精進自我方面，此行將是一個提升語言能力的絕佳機會，透過與當地師生的互動，磨練英語聽說讀寫能力。此外，我期待在不同的教育體制中學習，了解美國的教學方式與學術資源，進一步拓寬我的學業視野。同時，秉持「活到老學到老」的理念，希望透過這段交流經驗提升個人素養，成為更具國際視野與競爭力的人才。

二、目的

首先，藉由此次赴美學習，透過與美國學生的互動，深入了解美國的軍事、教育及經濟發展等，分享我國的文化特色，如歷史、美食與傳統習俗，在彼此分享與討論的過程中，突破既有的思維框架，激發新的想法並拓展國際視野，促進雙方相互理解和認識。

此外，在學期間，我了解美方軍校學生的品德教育模式，以及如何在四年學年中培養成為具備誠實、榮譽心與領導能力的優秀領導者，並提升團隊合作與凝聚力。其次，我期望透過軍事與體能訓練，快速發掘自身不足，及時修正並提升自我。藉由參與不同的訓練課程，將學到的經驗融入未來的學習與工作中，以更嚴謹的態度面對挑戰。

貳、進修過程

一、學校介紹

北喬治亞大學(University of North Georgia)位於喬治亞州，成立於 1873 年，總共有五個校區，占地約 321 公頃，其中達洛尼加校區(Dahlonega)是唯一可住宿的校區，占地約 86 公頃，軍校生皆生活在該校區。北喬治亞大學為美國六大軍事院校之一，被指定為「喬治亞軍事院校」(The Military College of Georgia)，軍校生與一般大學生佔比 1:9，在提供給學生的教育途徑上獨具特色。該校原名為北喬治亞農業學院，是一所農業和機械藝術學校，特別是礦業工程。隨著當地金礦資源的枯竭，農業教育被其他州立機構接管，北喬治亞農業學院的使命演變為強調藝術、科學及商業課程，從副學士學位到研究生課程，該校提供多樣的機會，幫助學生成為多元和全球社會的領導者。其

中，該校達洛尼加校區的普賴斯紀念大廳(Price Memorial Hall)的金色尖塔仍然是北喬治亞大學天際線上最引人注目的特徵之一，校園的大部分圍繞著威廉·J·利夫西演習場發展，更常被簡稱為「演習場」(the Drill Field)。

二、軍校生連隊介紹

北喬治亞大學每年約有 650 位左右的學生參與 ROTC 計畫，軍校生(cadet)會分為 A-H 的八個不同連隊，學生陳眉詩、汪郁儀本學期皆在 Alpha 連隊，另外還有營部及旅部對各連隊進行生活及體能訓練進行管理，由學生管理學生，少有軍士官會插手處理，在各方面，大部分軍校生有較高的自律及自主性，會自我要求不管是學業方面或是體能訓練。

該校入伍訓為期一週稱作青蛙週(Frogs week)，剛進去的新生會被稱作青蛙(frog)，訓練內容包括：步/機槍基本介紹與大部分解、打靶、高空垂降及水中自救、主要提升青蛙們的基本素質，不管是體力、抗壓性、心理承受素質，培養成一名合格的軍校生。

在大二即可擔任伍長或班長等實習幹部，是學習領導統御及展現管理風範的最佳時機，大學三年級前需決定畢業後是否加入美軍。畢業任官部分有別於中華民國軍校體制，美軍 ROTC 提供所有學生自由選擇自己未來的單位，只要符合該單位所要求之條件即可自由選擇，很充分的體現美國強調自由的民族性；ROTC 學生畢業後必須為國家服役 4-8 年。

在學期內，旅部會辦球類運動培養連隊的團隊合作精神，促進學生間彼此間友誼，如本學期辦奪舉辦旗式美式足球比賽，學生陳眉詩、汪郁儀皆有參加比賽，與連隊朋友彼此相互扶持鼓勵，除此之外軍校生也會參與校外活動，例如年 10 月中旬，達洛尼加校區附近小鎮會辦理淘金熱活動，而軍校生會繞小鎮遊行一圈，展現軍校生風範與威嚴，也凝聚士氣及團隊精神，更重要的是傳遞愛國主義與民族自豪感。

三、學術課程

本次短期交流的北喬治亞大學是一所軍民合一的大學，選課機制也與台灣不同，北喬治亞大學各科系的必修課相較台灣大部分科系來的少，因此學生得以根據個人職涯規劃或夢想選擇不同的課程；選課時學校也提供顧問(Adviser)協助學生選擇心中的對課程的藍圖。學生陳眉詩選修了五門課共 13 學分，分別為：基礎媒體與科技(Found. in Media Techniques)(3)、商業介紹(Introduction to Business)(3)、初階韓文(Elementary Korean)(4)、領導與決策(Leadership and Decision Making)(2)、體適能(Physical Readiness Leadership Exercise)(1)。學生汪郁儀選修了 5 門課共 12 學分，分別為：會計

原則(Principles of Accounting)(3)、專案管理基礎(Project Management Fundamentals)(3)、行銷管理(Marketing Management)(3)、領導與決策(Leadership and Decision Making)(2)、體適能(Physical Readiness Leadership Exercise)(1)。

1. 學生陳眉詩

除了「領導與決策」及「體適能」為軍校生必修，其餘選修分別為「基礎媒體與科技」、「商業介紹」、「初階韓文」。

基礎媒體與科技課程中，學習多元媒體的運用與科技的基本知識，並掌握如何將這些工具應用於日常生活和學術環境中。課程著重於實際操作，使我能靈活運用媒體來表達自己的想法和創意。

商業介紹，讓我更了解商業領域的基本概念，特別是履歷與求職信的書寫技巧，以及上台報告和各種溝通工具的效用。透過模擬面試及實際演練，我提升了表達能力與職場溝通技巧，為未來職涯打下堅實基礎。

初階韓文課程採取互動式教學，課堂內外的練習幫助我掌握了韓語的基本發音和日常用語。另外，與助教的課外練習與對話，讓我有更多實際應用韓語的機會，增強了語言學習的自信心。學習的過程讓我深刻體會到知識與實踐的結合是成功的關鍵。正如愛因斯坦所說：「學習知識要善於思考，思考，再思考。」

2. 學生汪郁儀

對學生來說，參與美國大學課程是一項學習機會，也是一項挑戰，以下將從三個方面說明原因與心得：

第一點為課業要求及學習模式的轉換，在美國上課期間，課堂氛圍自由且開放，教授與學生之間互動頻繁，學生也積極參與，踴躍回答問題或發表看法。然而，這樣的學習模式對學生來說需要適應，因為許多課程要求事先預習，並需按時完成課後作業。例如，在選修的「會計原則」與「行銷管理」課程中，每週至少需完成 3 至 5 項預習與複習作業，課堂上還會提供額外的學習單以供練習。此外，考試多採用線上模式，部分測驗要求關閉瀏覽器並開啟攝像頭以確保公平性。

第二點為學習如何時間管理，由於各課程的作業繳交與測驗時間不一，學生需要妥善規劃時間。課餘時間，大多數學生選擇在寢室自習或向同學請教問題，甚至經常整天待在寢室專心讀書。特別是初次在全英文環境下學習，學生需要額外花時間適應。因此，學生養成前一天晚上列出學習清單的習慣，設定隔天的學習目標，

並確保在規定時間內完成，從而培養出自律與自主學習的能力。

第三點為培養團隊合作精神，部分課程要求學生分組完成專案，這為學生提供了寶貴的團隊合作經驗。例如，在選修的「專案管理基礎」課程中，學生需分組回答每堂課的課堂問題，並安排與不同教授討論專案內容，最終進行上台報告。在這些過程中，學生深刻體會到團隊合作的重要性，積極與同學討論課堂問題，並於課後共同製作報告。這不僅提升了學生的英文交流能力，也加強了其協作與溝通技巧。

四、體能訓練

1. 每週體能訓練

每週一三五早上六點半至八點為體能訓練，分為耐力與力量，隔週交替進行。每一次的訓練，都是強化自我、精進體能的契機。正如哲學家尼采所說：「凡殺不死我的，必使我更強大。」

耐力訓練包括分組跑、帶隊跑與間歇跑。分組跑根據學期初的連隊測驗成績分為三組，讓每人都能以適合的速度邁向進步。帶隊跑則由連長帶領，統一步伐跑遍校園，展現連隊的凝聚力與士氣。間歇跑分為心肺能力訓練與折返跑，前者透過斜坡衝刺和短距離爆發提升心肺功能；後者則以遞增的 20 公尺折返挑戰我們的耐力極限。此週配合負重行軍，每人肩負 12 至 16 公斤的背包、攜帶 5 公斤訓練用槍，進行 3.5 至 10 公里的行軍或慢跑，完成後以適當的拉伸舒緩身體。

重量訓練週，我們先跑步前往距離校園約五分鐘的場地，進行壺鈴、硬舉及拖運衝刺等站點訓練，各連分工協作完成任務。這週融入戰鬥體適能，包括戰術演練、戰傷救護及戰況模擬等，鍛鍊我們在壓力下的應變能力。正如愛默生所言：「沒有汗水，就沒有力量。」在幹部悉心指導下，我們以正確的姿勢完成每個動作，確保安全最大化的訓練效果。

2. 美國陸軍戰鬥體能測試 (ACFT)

ACFT 是一項專門設計用來全面評估士兵體能素質的新標準測試，測試內容涵蓋了力量、耐力、穩定性、敏捷性等多方面的訓練需求，旨在模擬實際作戰環境下的體能挑戰。整套測試包含 6 個項目，滿分為 600 分，分別為：三次硬舉 (MDL)、藥球投擲 (SPT)、伏地挺身 (HRP)、衝刺、拖拽與攜帶 (SDC)、平板支撐 (PLK) 以及兩英里跑步 (2MR)，每項測試都對個人的身體素質提出了高強度的要求。

本學期，學生陳眉詩與汪郁儀參加 ACFT 測驗，親身體驗美軍的體能標準，通過這次測驗，不僅驗收了自身的體能狀況，也期望能展現挑戰自我、突破極限的精神。

測驗結果顯示，陳眉詩取得 486 分，汪郁儀取得 495 分。這次測驗結果不僅讓我們更深入了解美軍的體能要求，也讓我們感受到體能訓練的重要性與挑戰自我極限的成就感。透過這次經歷，也讓我們更加意識到體能精進的無限可能，透過堅持不懈的毅力與專注力，努力克服每一項測試的困難，並在一次次的突破中感受到體能與意志力的提升。

五、軍事訓練課程

軍校生每學期皆須必修 3 學分的軍事課程，分為依照不同年級的軍事科學課程 (MILS)，還有每週一下午的軍事訓練課(MILS Lab)。

1. 軍事科學課程(MILS)

每週兩堂的軍事科學課，課程在教室進行，內容包括地圖判讀、軍人武德、領導統御、價值觀探討……等軍事知識，也會針對美軍中真實案例進行小組討論與發表，培養軍校生解決問題與思考的能力。

2. 軍事訓練課(MILS Lab)

每週一下午兩個小時的軍事訓練課程，由三年級學生進行指導，課程內容與暑訓課程相似，其中包括地圖方向地形介紹，步兵班/排戰鬥教練及步槍/機槍基本介紹與大部分解，課後由學生反覆實際操作。在每次課程結束後，旅部會集合全旅學生降旗、實施精神講話及宣布事情，以增強團隊精神及歸屬感，傳達重要的價值觀、紀律和目標。

參、個人心得

一、 陳眉詩

赴美學習是一段充滿挑戰與收穫的經歷，不僅讓我在國際舞台上拓展視野，也提升了自我能力與格局。與美國學生互動的過程中，我了解到美國的軍事、教育與經濟發展，同時分享我國的文化特色，如歷史、美食與傳統習俗。透過這樣的交流，我學習用多元的視角看待問題，突破固有思維，正如法國思想家蒙田所言：「旅行和交流是開啟心智的最佳方式。」

學習期間，我觀察到美方軍校學生如何在四年的教育中塑造品德與領導力，並強調誠實與榮譽感。他們的訓練模式啟發我在學術與軍事領域中精益求精，也促使我不斷反思自我，修正不足，並以更謙遜的態度面對未來的挑戰。特別是透過軍事與體能訓練，我逐步建立對自我的深刻認識，進一步磨練毅力與紀律。

每週一、三、五清晨的體能訓練，是我挑戰自我極限的最佳機會。耐力訓練中的分組跑、帶隊跑與間歇跑，從提升心肺功能到鍛鍊耐力，讓我逐步感受到身體素質的提升。負重行軍則是考驗體能與意志的極限，每人肩負 12 至 16 公斤的背包，行軍或慢跑 3.5 至 10 公里。重量訓練則包括壺鈴、硬舉與拖運衝刺等課程，並融入戰術與戰況模擬，讓我在壓力下培養更強的應變能力。正如哲學家荀子所說：「鏗而舍之，朽木不折；鏗而不舍，金石可鏤。」這些訓練使我更能堅持不懈，迎接挑戰。

此外，每週一的室外軍訓課以及 ACFT 體能測驗，也是自我檢視的重要環節。每週的軍訓課讓我熟悉戰術及戰技，將理論與實作結合，加深對軍事知識的理解。ACFT 體能測驗中的六項挑戰，包括連續硬舉、重量投擲、伏地挺身與 3000 公尺跑步，則驗證了日常訓練的成果，也讓我深刻認識到「沒有汗水，就沒有力量。」這段旅程教會我，不論是體能、學術還是心態上的挑戰，唯有付出努力與堅持，才能不斷超越自我，成為更好的自己。

二、汪郁儀

這趟赴美交流的旅程，讓我結識了許多新朋友、學到了許多新知，也面臨了各種挑戰。對我而言，這不僅開闊了視野、增廣見聞，更提升了我的格局與能力。在這段赴美學習的期間，我深刻體會並學到了三件最重要的事情：時間管理、自律與勇氣。

在學習的過程中，沒有人會逼迫你讀書，所有事情都必須靠自己完成。不論是學業還是健身，如何靜下心來全力以赴面對功課與考試，如何在課餘時間適當放鬆身心、舒緩壓力，並在讀書與休閒之間找到平衡，都是每位軍校生需要掌握的重要課題。這不僅需要良好的時間管理能力，還需要對自己有高度的要求與紀律，才能在學習與生活中同時獲得成長。

在體能訓練方面，每週一、三、五的早晨體能訓練，是提升自我並挑戰極限的最佳機會。不論是簡單的跑步，還是負重行軍，都是磨練耐力與意志力的關鍵時刻。記得有一次的訓練是完成 8 公里跑步，各連隊所有人須一起跑步完成任務。當天早上，我多次感到體力不支，幾乎想要放棄，但在朋友、排長與連長的鼓勵與喊話下，我重

新振作，咬牙跨出每一步，努力跟上大部隊，最終與大家一起完成了任務。這次經歷讓我更加了解自己的不足，也讓我學會如何在困境中依靠團隊的力量突破極限。

此外，勇氣也是我在這段旅程中深刻體會的一項關鍵能力。在人際關係方面，必須主動跨出第一步，別人才會有機會認識你。剛到北喬治亞大學時，我也曾感到徬徨與不安，但隨著與朋友們逐漸熟悉，那份不安慢慢消散，取而代之的是每天對相聚的期待。我們早上一起進行體能訓練、一同跑步，結束後去吃早餐、談天說笑，甚至一起讀書，分享彼此不同的文化。這些互動不僅讓我更加了解美國的生活，也讓我的朋友們更認識台灣的美好與獨特。

這段經歷對我來說，是一次成長與蛻變的旅程，不僅讓我挑戰自我、克服困難，也讓我更加珍惜多元文化交流的價值。

肆、 建議事項

感謝國防大學管理學院提供機會赴美國北喬治亞州北喬治亞大學短期進修，期盼透過此行所見所聞，提供好的建議至管院各級長官參考，具體建議如下：

一、申請經費明細：

本次赴美交流期間，學生有先支付機票、簽證及保險費用，而後續有被告知收到一筆款項，但未詳細說明經費目的及項目，盼望未來可以詳細列出各項支出的具體內容，確保資金透明化。

二、完整勤前準備及訓練：

由於本次出國前的行政作業受時間及暑訓影響，諸多行政作業學生無法專心完成，且無人協助，此外出國常見敏感問題並未提供建議方向，如：兩岸議題、台灣內政，因此盼望未來對即將出國交換之學生能提供充分時間在校完成行政程序，並提供出國相關教育。

伍、進修生活紀實



參與亞特蘭大國慶酒會



搭乘黑鷹直升機



Ruck 結束後合影



與營長合影



與連長、士督合影



與排部合影



與班上同學合影



管院教官參訪北喬



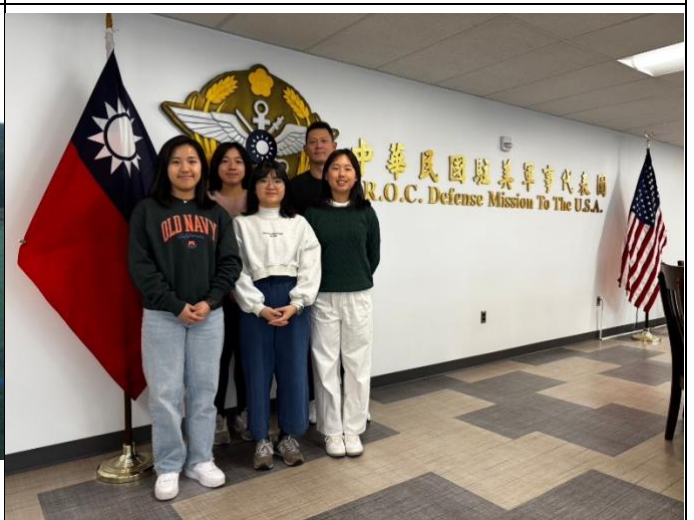
萬聖節裝扮



參訪 Fort Moore



參與美式足球比賽合影



參訪駐美軍事代表團