

教育部106年度「學海飛颺」獎助海外研修-美國聖馬丁大學

國際事務處 / 餐飲系 柏藜

聖馬丁學院是美國一所歷史非常悠久的私立男女合校的天主教大學，始建於1895年，該校提供本科和研究生學位課程。聖馬丁學院被美國新聞與世界報導評為美國西部最好的研究生學院第44名，而且一直以它的多樣化和小班制課程而聞名。聖馬丁學院設置五個學院，分別是：工程學院、商學院、人文美術和音樂學院，教育學院和自然科學學院。其他的課程包括：會計學、經濟學、初等教育、特殊教育、體育、英語、日語研究、哲學、音樂、宗教研究、戲劇藝術、化學、生物學、刑事司法、數學、政治科學、心理學、社會學等等，還包括一些職前培訓課程。

我小時候在美國出生，兩個月大就回到台灣，對於美國有特別的情感，從小學開始學習英文，就是我特別喜歡與拿手的科目，對於美國的文化也很有興趣。大學就讀期間得知有美國交換學生的計畫，覺得是非常難得的機會，便去聽了學校的分享會，更讓人嚮往體驗美國不同的校園生活，雖然剛開始只是姑且一試的心態申請看看，對自己沒什麼信心，也覺得英文能力有待加強，但當決定申請這個交換計畫後，我便投入全心全力著手準備英文檢定以及申請資料，最後幸運的申請上了聖馬丁大學交換計畫，真的是令我欣喜若狂，也期待自己在交換期間能有更多的學習與成長，朝著夢想前進的感覺令我覺得踏實。

國外研修之課程學習(課內)

106秋季以及107春季總共修了28學分的課程。

Marketing每堂上課都要認真作筆記，每周都要把筆記交給老師看，需要專心聽課，作業種類很多，有分組作業也有個人作業，還有期中期末考。上課常常要分組討論，很多機會和同學及老師互動，這學期總共學了將近50個有關marketing的概念，透過作筆記以及討論，讓我能夠對這些概念印象深刻。

Human resource management這堂課有定期的考試以及個與分組報告，分組報告和同學分工合作，一起上台報告，比較不會緊張，個人報告對我來說比較難，第一次用全英文報告約10-15分鐘，課堂上的報告都會讓同學填互評表，所以需要好好準備。考試部分有選擇題以及填空題，要背很多專業的單字，而作業都是在網路上做，學校很多地方有電腦可以使用，很便利。

Writing這堂課主要是學術性寫作，上課採討論方式，同學們圍坐成一個圓，這學期主要討論的是種族歧視議題。老師會要求大家買書，讀完書要在網上的師生平台寫心得以及回復同學，可以在這個平台看到所有人的心得，每個人的觀點都不太一樣，值得參考與學習。這堂課不但讓我對於寫作有更多自己的想法，也學到了許多英文文章格式以及文法，非常實用。

ESL課的同學都是國際生，有韓國日本巴西中國人，課程相對起來容易許多，是個很好的機會和同學老師互動，上課氣氛很好，也很多機會可以練習口說，期中期末考10分鐘的各人報告，相較於regular class，作業量很少也很容易準備。

Organization Management這堂課作業繁多，每周都有一百多道題目要在網路平台上完成，每周都至少要交一篇報告，上課需要發言才有出席分數，對我來說是具有挑戰的一門課，上課前一定要先做充分準備，才能在課堂中討論。不僅有作業還有上台個人報告以及考試，雖然辛苦但也在課堂中學習到了很多知識。

Macroeconomic這堂課主要是聽講，常常需要用到電腦，需要知道怎麼使用excel以及繪圖。考試內容主要出自老師上課的重點，所以出席課堂非常重要，這堂課比我想像中要複雜許多，需要有數學計算以及繪圖能力。除了上課，也需要每周上網路平台填寫學到的內容以及回應同學們的內容。



我不只上了這些主要的課程，也上了瑜珈以及鋼琴的課程。瑜珈課為一周兩次，消除壓力，課程難易度循序漸進，適合初學者，當天氣好的時候，老師還會帶全班到戶外的草皮上做瑜珈，非常的舒服。鋼琴課為一對一的課程，一周一小時的課程以及一周一次的團體音樂課給學習不同樂器的學生，每學期每位同學都至少要上台表演一次，成果發表讓我覺得很有成就感，也能欣賞同學們帶來的表演。音樂樓有三間鋼琴教室開放同學練習，平時興趣就是去練鋼琴，經過兩個學期進步很多，期末還被邀請在學校scholar day午餐會上彈奏背景音樂，很難得也很棒的經驗。

國外研修之生活學習(課外)

不僅上課要好好學習，課後時間也要好好安排休閒活動。在學校期間參加了international club, Hawaii club, 每周有社團時間，以及舉辦不同的大型小型活動活動，藉由參加社團可以認識不同的新朋友，也可以自由參加許多活動。像是Hawaii club就舉辦了夏威夷之夜，有各種夏威夷美食可以享用，還有夏威夷舞蹈表演可以欣賞，不僅學校師生參與，還邀請了外校人士，是聖馬丁每年大型的活動。International club帶我們去爬山、露營、吃美食、購物，社員關係密切，留下很多美好的回憶。不僅社團會舉辦各種活動，學校國際處也會在假日幫國際學生辦各種不同的活動，像是去看各種球賽、參加嘉年華、溜冰等等，都是免費自由參加，每個活動都很有趣。學校有很多做志工的機會，像是去FOOD BANK準備食物給街友還有去children museum陪小孩，當志工可以幫助別人也給自己學習與成長的機會。HOST FAMILY是一個很棒的機會接觸美國文化，他們會帶你去玩，一起吃飯，參加各種美國節慶像是萬聖節以及感恩節等，覺得他們就是我的第二個家，也是我親愛的家人，學期末後還去住了一週，和他們一起度過輕鬆愉快的假期，最後由他們送我到機場，目送著我離開，非常感動。學校本身很多活動可以參加，不管是體育、音樂或是學術的活動，學校最精采的比賽就是校際籃球比賽，學生們穿著學校的衣服，一起幫球隊加油，還有啦啦隊的表演，每場比賽都很精采，也很佩服他們，也體驗了聖馬丁學生們的向心力。學校有合唱團還有樂團以及歌劇演出，我本身對音樂非常感興趣，因此只要學校有音樂表演，我都會去參加，欣賞學生們精湛的演出，高水準的表演。學術方面圖書館會舉辦讀書分享會、各種主題演講，還有一對一的家教可以幫助你課業上的問題，圖書館資源豐富環境也很舒服，是適合學習的好地方。學校體育館有各種運動器材，設備齊全，還可以租借各種球類運動，每天還有不同的免費課程，像是拳擊有氧、有氧舞蹈、瑜珈及飛輪課程等，讓師生能夠根據自己有空的時間參與。周末時不時還會舉辦戶外運動像是爬山健行、滑雪、攀岩以及泛舟等活動。社團活動中心(TUB)裡面有撞球桌球台，課後時間可以跟朋友一起去玩，還有提供社團活動和學校活動的場地，像是做一些手工藝、才藝表演、電影之夜以及歡送會等等。除了參加學校的活動，我也喜歡和朋友一起出去玩，去市區吃美食逛街，去看球賽及演唱會，去山林海邊觀賞大自然的美，華盛頓州又稱為evergreen state，很多自然美景可以欣賞，跟朋友在一起創造了許多美好的回憶。

研修之具體效益

- 1.開拓視野，認識不同國家的人，體驗不一樣的文化與生活。
- 2.英語能力提升，藉由課堂以及日常生活，英文聽說讀寫都有明顯進步。
- 3.學習獨立，學會自己妥善安排讀書與休閒時間，自己處理生活大小事，規劃旅遊。
- 4.改變刻板印象與價值觀，藉由和不同國家的人互動，了解不同的價值觀與文化。
- 5.學習新知，藉由課堂上與老師同學的互動，以及報告作業考試，獲得知識。
- 6.學會分工合作及發表自己的想法，課堂中常有團體討論、作業以及報告。
- 7.結交朋友，交到來自各地的朋友，一起擁有了在美國美好的回憶。
- 8.新的體驗，第一次一個人出國、第一次看到雪、第一次看大聯盟球賽等。
- 9.生活充實，除了上課以及出遊，也欣賞與參與各種美術音樂體育活動。

感想與建議

跨出舒適圈，勇敢踏出台灣，儘管有很多未知的挑戰要面對，過程中有歡笑也有淚水，但最終得到的是滿滿的回憶與成長。英文能力的加強很重要，是基本與當地人溝通的重要工具，保持開放的心胸，接收不同文化的洗禮。多結交不同朋友，了解不同的想法與文化。遇到困難要主動尋求幫助，老師同學都會很樂意幫忙。多參加各種不同活動，可以讓生活變得更充實。學會安排時間，美國大學課業繁重，盡量做到課前預習以及課後複習，作業格式要求嚴格並且要準時繳交。有機會就多參加志工的活動，創造自己的價值。享受與珍惜在美國交換期間的每一天，抱持感恩的心。來美國當

交換生的日子裡，是我最美好的回憶，很想一直留在這裡生活，是個讓人非常想念的地方。在美國學習的日子很幸福也體會了很多不一樣的人事物，收穫滿滿的回到台灣，繼續追夢。