

教育部107年度「學海飛颺」獎助海外美國聖馬丁大學研修分享

📍 國際事務處 / 公衛系 張涵

由於在幼稚園是受全美教育所以出國讀書一直是我的夢想，而且在國小時曾經在美國短期生活，參加夏令營的經驗更提升了我想再次造訪美國的慾望。我所就讀的高中是一間私立住宿的女校，也就是說學生必須自己打理生活，學會獨立。此外，這間高中也相當重視英文，時常有一些英文競賽。高一時我就擔任英文話劇比賽的旁白、高二時參加英文即興演講，因為有了這些經驗及校園英文生活環境讓我確立出國讀書的意願，並且在高三考完學測後開始準備托福等申請美國大學的入學考試。儘管在申請前一刻因為一些因素而放棄這個機會，但我告訴自己未來多的是機會，因此必須要好好充實自己隨時準備好來完成夢想。中山醫一入學時，我便開始對於交換的事情做功課，發現中山醫有交換的學校，因此在大二時便申請。當然我的父母也很鼓勵我，他們希望我不要因為以前的事情而放棄。

我所交換的大學是美國聖馬丁大學Saint Martin's University它是一所綜合性私立大學，成立於1895年，是一間有長久歷史的學校。學校有開設心理系、工程系、社會科學系、生物系、護理系等等20多個系所。聖馬丁大學位於華盛頓州蕾西市，距離西雅圖大約一小時車程，距離厄勒岡州的波特蘭市約兩小時車程。該校的學生大約有1850位，師生比為15:1，因此學生跟教授之間的關西非常密切，提高了教學效果。學校的課程安排是星期一、三、五上一樣的課程，一堂課時間為50分鐘。同樣的星期二和四上的課的科目是一樣的，但時間較長，一堂為80分鐘。

學校提供給學生的活動空間也很足夠，有兩個到三個籃球場、兩層樓的健身房及宿舍裡的小健身房、一個大操場給足球隊及田徑隊使用、學生活動中心、圖書館。學習及悠閒活動都有兼顧到。飲食的部分，學校有提供早、午、晚餐給學生們食用，學校也設有兩處咖啡店，提供咖啡及點心、蛋糕讓學生們補充能量。選擇性蠻多的。

國外研修之課程學習(課內)

交換的第一學期由於抵免的問題，我無法修到全部相關我科系的課，但也學習到了很多。2018秋季我總共修了六堂課，分別是環境工程、心理學、法文、犯罪正義、大學寫作，其中最令我印象深刻的是環境工程。那是我唯一一堂只聽得懂60-70%的課，因為授課內容有很多的專有名詞、專業術語、工程類的公式是要去了解，當時的我真的非常痛苦。儘管提前預習，對於教授講課的內容還是有點陌生。在準備環工期中期末時是最痛苦的時候，每天讀厚到不行的原文書、解題、畫工程圖，有時候整本的題目算了三四次還是不能融會貫通。當我在準備環工期末考時，反而沒那麼緊張，我反而因為有了期中考的經驗更加知道如何準備。其餘的五堂課我算是適應蠻良好的，雖然每天都有寫不完的報告、作業，但收穫真的是不少。聖馬丁大學的學生上課都很認真，氣氛稍微嚴肅，同學們也都會適時地提出問題並討論。

由於學到了第一學期那種忙碌及壓力大到無法喘息的教訓，第二學期的選課我便沒有修太多課，主要的課程有解剖生理學(有實驗課)、哲學、法文及衛生政策。我最喜歡也最有興趣的課是解剖生理學。在課程當中，雖然教授上課講話頻率都一樣的，但她在講解內容講解得非常詳細，也常常結合影片、圖片讓學生更能了解人體的功能結構。而每一週都會有一堂約80-90分鐘的實驗課，實驗內容會與當週授課內容有關。舉例來說，這週的主題是心臟，實驗課就是解剖羊的心臟來觀察其構造。令我印象深刻的是解剖小豬。當週的是在講消化系統，因此老師就讓我們一組觀察一隻出生不到三個月的小豬。當我們在觀察的同時，教授便在旁邊提問我們相關的問題，並且請我們小豬的其他內部構造來複習其他的身體系統。我非常喜歡這堂課，雖然老師對於計算成績是不會給予彈性，但真的是從解剖中學到了許多新知識，也了解到自己的興趣並更加確立未來的目標。

國外研修之生活學習(課外)



宿舍生活

在美國生活中，我居住在學校提供的宿舍，房型是Double-Double Room,就是兩個房間共用衛浴，及洗手台，因此兩個房間是連在一起的。房間有小冰箱及微波爐，宿舍內有公用廚房、健身房、數間交誼廳。我很慶幸能遇到好的室友們，不但在功課上便幫了我不少忙，在娛樂方面也因為認識她們的朋友讓我的生活增添了不少的樂趣。

飲食方面我是以學餐及咖啡店為主。聖馬丁大學有規定只要是未滿21歲並且住的房型不是公寓的話都必須購買meal plan. Meal plan有分成金銀銅三種等級，他們的差別在於吃吃到飽的次數多寡及現金的多寡，而且這個meal plan會存在你的學生證，有點類似悠遊卡的概念。平常要吃早餐跟午餐的話，就是刷學生證，餐廳就會從你的學生證裡面扣錢。平日晚餐及假日的早午餐、晚餐都算是吃到飽，所以是扣吃吃到飽的次數。學校的早餐就是一般很經典的美式早餐，有很多的選擇，像是有水果、沙拉、麥片及燕麥、美式炒蛋、荷包蛋、培根等等的。午餐跟晚餐則是有外國料理、捲餅、三明治、漢堡、炸物等等的選項的選。學餐的品質及衛生很不錯，因此我幾乎三餐都在那裡解決，只有假日偶爾會吃外面。因為有這個meal plan，我不太需要擔心煮飯吃飯的問題，只需要擔心的問題是該如何在第二學期末把meal plan花完，因為學校不會退費。

學校活動

學校在每個月月初都會張貼該月會舉辦的活動，幾乎都是免費的，像是有舞會、萬聖節派對、春季嘉年華、casino之夜，5k路跑等等的。然後OIPD,一個負責處理國際生的處室，會時常舉辦活動像是西雅圖一日遊、波特蘭一日遊、鬱金香花海一日遊及志工活動。該處室還提供國際生有寄宿家庭的機會，使學生在放長假或是特定節日時能與寄宿家庭一起同樂。OIPD之所會舉辦這麼多活動給國際生是為了想讓我們更加融入及了解美國人的生活及文化，也能透過參與這些活動認識來自各國的學生。雖然我總是有一堆作業要處理，能盡量參加的還是會參加，因為機會只有一次，而且跟國際生相處，暫時遠離課業是我放鬆的其中一個方法。

此外我也因為室友們的關係加入了合唱團。每週一、三、五中午練習，一學期大概會有五個或五個以上大大小小的表演，甚是還在期末大表演時跟樂隊合作。雖然我不太會唱歌，但卻很享受在大家一起努力完成一件事的氛圍中。我覺得是一個很棒的體驗。

假期自由行規劃

在美國這兩個學期，我拜訪了不少地方。第一學期的感恩節假期，我和一位韓國交換生去了舊金山自助五日遊。從找住宿到購買票卷、交通都是我們兩個自行包辦。雖然有幾次迷路，但是它卻是一趟很棒、充滿笑聲的旅行。再來就是寒假的時候我先去了加拿大看極光再飛到洛杉磯見我的表姐，再往南去拜訪我媽媽的朋友。第二學期我則是在春假的時候與美國的朋友們去了拉斯維加斯、大峽谷。這趟旅程是最期待也最難忘的一個。我們不但參觀了不同主題的飯店，還坐直升機看與晚繁華的Vegas，是一個蠻不錯的體驗。由於我的朋友們是開車到Vegas，所以我們就選擇用開車的方式去大峽谷。雖然來回時間總共大約8-9小時，但看到壯觀的景色一去都值得。

研修之具體效益:

英語能力提升，擴展國際視野

在美國完全使用英文的狀況下，我的英文能力在各方面都有非常明顯的進步，尤其是在閱讀方面，能夠更快速地讀完一篇文章並且了解其意思。口說部分則是錯誤率減少，並且更勇於的跟外國人聊天，懂的聊天的技巧。

英語能力是提升國際視野很重要的元素，因為透過流利的英文對話，你能更加瞭解不同國家的文化，也能夠結交真心、志同道合的朋友。對於未來出國留學、實習、演講、或是做志工都會有很大的幫助。

體驗了有別於以往的教育方式

國外的教育方式跟台灣有很大的落差，雖然這也跟師生比有關，但美國的老師喜歡讓學生學習如何思考，學生也願意透過討論、提出問題來想出答案。而台灣通常是老師說什麼，我們就做什麼，比較少有自己的發揮的空間。美國的教育方式讓我在交換的期間與各授課老師之間的距離比較近，也能因為老師了解我的問題及能力來給予不同的講解模式或解決辦法，提升我的成績。

真正的獨立，確立未來目標

我從高中開始就是住宿舍，因此在生活起居方面我沒有很大的問題，但當在臺灣面對到困難跟在國外面對困境是很不一樣的。在臺灣我還可以打電話給家人哭訴、發洩，家人也會及時地給予回應及解決辦法，但在美國因為時差的關

係，家人無法及時回應或聯繫，我只好自己努力想出辦法度過難關。此外，我也比以前更加不依賴家人，會自己規劃好未來要走的路，思慮也更成熟縝密、更有自信，懂的活出自己人生的色彩。我懂的為自己更加努力的生活。

感想與建議

我認為這次交換經驗非常值得也非常充實。透過這次的交換，誠如前所述，這樣的經驗讓我更加確立自己未來的目標，讓我能夠更客觀、更有遠見的計畫。有人認為交換學生不能體驗到什麼，但對我來說，我的受益良多，這一路上所有的祝福、領悟及成果都是超乎我想像的。從申請到真正飛出去真的是注入了很多心力，每天都要在緊湊的課表中騰出一點時間來處理申請文件。在這段過程中，我總是不斷鼓勵自己，告訴我自己夢想就在眼前，撐一下就過去了。

當初我是帶著既期待又怕受傷害的心情前往美國，回國的我卻是充滿自信、充滿鬥志，想再次挑戰自己的極限。交換期間，我也結交到了一些我認為一輩子都不可能再結交到的國家的朋友和一輩子的朋友，一些真正關心你、為你解決或分擔疑難雜症的朋友。我永遠都記得一位好朋友對我說的話“Wish we were friends longer but other than that you were an amazing friend, your passion of learning, living inspired a lot of people.”我相信無論如何，這些在美國生活的日子我是不會忘記的。

如果要給予一些意見的話，我認為應該是要打開心房，跳脫自己的舒適圈。多跟非自己母語國家的人相處，也不要還怕犯錯或說錯，只有願意嘗試你才會看見的缺點並且能予以改進。在文化上面也需要多加了解及尊重，嘗試讓自己融入當地的生活，穿著打扮也要試著符合該活動。最後，我最想感謝的是我的父母對我的支持，沒有他們就沒有今天的我。