



國際交流

## Subject 110教育部學海飛颺選送生~2022春季赴美研修心得

國際處 / 應外系 陳品妤

剛來到中山醫面試時就聽說了學校有交換學生的計畫，這對當初學習英文學了13年的我來說非常的吸引人，從小我就立志有一天一定要到美國看看，學了英文這麼長的時間卻從來沒有機會親眼看過甚至到過美國，讓我覺得很可惜，所以在得知中山醫有可以到美國進行交換學生的計畫時，我就跟爸媽說我一定要申請上交換學生，對我來說，這不僅是一個夢想更是一個承諾，而在大學的三年間，我不斷充實自己並維持好學業成績，一路朝著夢想努力邁進。

### 研修學校簡介

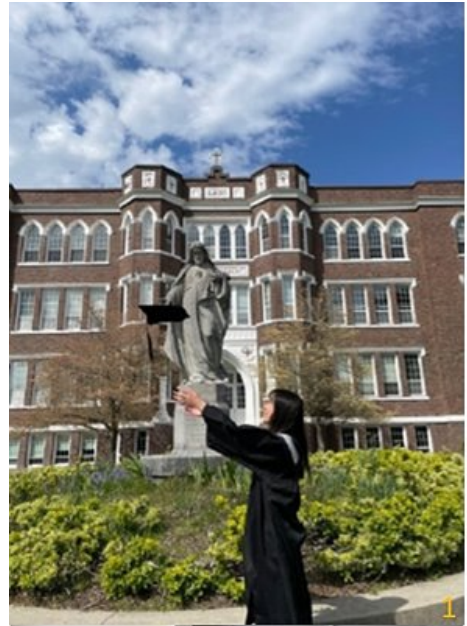
美國聖馬丁大學(Saint Martin's University)是一所私立綜合性大學，位於華盛頓州首府奧林匹亞市郊區的萊西鎮(Lacey, WA 98503)。成立於1895年，距今已有126年的歷史。聖馬丁大學下設四個學院，分別是商學院、工程學院、文理學院、以及教育學院和心理協商學院。學校風景秀美，是一所歷史悠久且校風純樸的私立天主教大學，校園雖然不大，不過麻雀雖小，五臟俱全，校內設施完善，有體育館、健身房、圖書館以及學生餐廳。校內學生不多，因此課堂多以小班制教學，師生關係較為緊密且互動頻繁，有助於課堂上的學習與吸收。

### 國外研修之課程學習(課內)

這一學期我總共修了四堂課，為了抵免系上的必修及選修課程而選了中級日文(Intermediate Japanese II)、公眾演說(Public Speaking)及科技與課堂教育(Technology for the Classroom)。而為了精進自己的英文寫作能力，我還選修了英文技巧(English Skills)這堂課。我覺得美國的課程跟台灣很不一樣的地方，在於美國會把一堂3學分的課分成一個禮拜兩天，一天一個半小時，或者三天一天一小時的課上，我還蠻喜歡這種方式的，每堂課的壓力不會太大不用一次記太多東西，而且一個禮拜兩到三堂的課可以幫助我溫故而知新，讓我對課程印象更深刻。此外，美國的學習環境偏向互動式的教育，課堂上老師通常會問學生問題，請大家發表自己的想法，大家事先預習課程後在課堂上應用和討論，而老師跟學生的關係，給我一種朋友的感覺而不是上對下的關係，也讓我覺得格外親切。不過作業及考試相對起來也比台灣多很多。

中級日文：在美國學習日文我覺得蠻有趣的，用第二語言學習第三語言真的很新奇，不過還好因為系上的畢業門檻讓我已具備N3的日文能力，即使不是用母語去學習也不會讓我感到很吃力。這堂課的老師是一位日本人，老師人很好常常關心我的學習狀況，而且班上只有三個學生，大家有很多機會可以開口練習日文，老師也會依照大家的學習狀況去調整上課進度，不會為了趕進度而忽略學生。此外，日文中的漢字，對母語是中文的我們來說，學習起來格外輕鬆，但對美國人來說，卻是學習日文中最困難的一部分，課堂上老師會撥出一部分的時間教學生如何寫漢字，老師也知道漢字基本上就是我的母語，因此她都會特別準備額外的閱讀讓我寫，真的非常用心。

公眾演說：一開始在選擇這堂課的時候其實我蠻緊張的，身為外語人士還要在班上對著一群英文比我好很多的同學演講，實在是一項挑戰，不過也因此才能學習到更多東西。這堂課老師基本上會請大家自行複習課本內容，上課的時候多為討論或者有些小活動，會請大家分組演講，而每兩個禮拜會有一次演講，大家必須針對不同類型的演講擬稿並在班上演說，老師也會針對大家的表現評分。我蠻喜歡這種上課方式的，老師不會另外花時間講解課本，而是用討論和補充



的方式讓大家對課程更印象深刻，而每次的演講雖然都讓我花費了不少心思去準備，但日積月累下來真的可以感受到明顯的進步，尤其是當完成最後一個演講受到老師的肯定時，真的非常感動。

**科技與課堂教育：**這堂課在介紹科技在教育上的應用以及影響，因為疫情的關係，前面幾週老師都以遠距的方式授課，上課方式也都是以補充和分組討論為主，每個禮拜有指定課本預習範圍和一些文章閱讀，而閱讀完後會請大家寫心得及反思。這堂課讓我看到美國的學習環境和台灣的不同，也讓我反思科技對教學環境以及孩童身心的影響。

**英文技巧：**當初選這堂課也蠻緊張的，一開始拿到課程大綱看到這學期總共要寫六篇文章，不知道自己能不能完成，也擔心自己的實力無法寫出很好的文章，不過我還是告訴自己，相信上完這堂課我一定會有所進步的，而在每次看到老師用心的給予我回饋時，就會發現自己的擔心是多餘的。老師上課也是多以討論為主，課堂上有時會帶大家讀詩及文章，之後會請同學表達自己的想法，這堂課除了寫作之外也蠻注重表達，雖然對於我們交換生來說，用英文表達想法比較困難，但老師總是很有耐心，也不論我們回答的好不好老師總是給予我們肯定。此外在寫作方面，老師會在收作業前一堂課安排work shop的活動，大家帶著自己寫好的初稿拿到班上跟同學互相交換閱讀及討論，看了別人的文章並得到一些建議對寫作真的蠻有幫助的。

#### 國外研修之生活學習(課外)

除了學校的課程之外，課外活動也是非常的多采多姿，讓我的交換生活更加難忘。

**國際處活動：**國際處在這學期安排了不少小旅遊，帶所有交換生一起去西雅圖、波特蘭以及海邊玩，除此之外還有到食物銀行做志工的活動以及復活節和所有接待家庭一起慶祝的派對，這些活動讓我們所有交換生的感情更加融洽，也體驗到各國的文化，感謝國際處的這些安排讓我們有更多機會可以到學校之外的地方走走。

**校園活動：**我覺得美國大學和台灣大學差異很大的地方，還有課外活動的部分，美國的課外活動真的可說是多采多姿，學校每個禮拜都有不同的活動像是遊戲之夜、電影之夜、魷魚遊戲和體育競賽等等的，讓我們住校生每個禮拜都不會覺得無聊，而且還可以認識新朋友，此外聖馬丁也培養了不少運動員，假日也會有籃球比賽和棒球比賽可以觀看，非常有趣。

**社團活動：**因為疫情的關係學校社團活動不多，我參加了Kokoro Club和羽球社，Kokoro Club是由我日文班上的同學成立的，這學期舉辦了一個遊戲之夜，大家吃著肯德基，一起玩各式各樣的日本桌遊並認識新朋友，真的很有趣。而羽球社是這學期中剛成立的，社員為交換生，大家每個禮拜天一起在體育館打球，讓非常熱愛羽球的我也能在美國享受運動真的很開心！

**接待家庭：**我最慶幸的就是有申請接待家庭，因為他們讓我的交換生活比其他人更加精彩！我很幸運的分配到很好的接待家庭，我們每個禮拜假日都會見面，平常跟著他們體驗家庭生活，早上一起參加小朋友的足球比賽，下午一起做蛋糕、做餅乾，有時也會有生日派對，他們也會帶我到其他地方玩，像是他們知道我很喜歡暮光之城，便安排了一天假日開了3小時的車程，帶我到暮光之城的場景福克斯去走走拍照，此外我也認識了他們全家人，一起參與了各種家族活動，他們家的每一個人真的都很照顧我。我很感謝他們讓我的交換生活如此難忘，雖然一個人到了國外，但他們讓我體驗到了家人的溫暖。

#### 研修之具體效益

**英文能力的提升：**身處在一個語言完全不同的環境，每天都會接觸到英文，人與人之間的交流也讓我的英文聽力及口說有很明顯的進步。雖然我出國前自認為英文能力已經算不錯，每次聽力都能拿到不錯的成績，但當我一到美國才發現自己根本聽不太懂，這讓我非常挫折，因此我每天都會努力的找人聊天，每天訓練自己的聽力和口說，在待了三個月後開始能慢慢感受到自己的進步。

**更加獨立自主：**大學在外住了快四年的我一直都覺得自己蠻獨立的，但到了美國之後才發現有更多的事都要自己解決，不管是電信、銀行或者生病時，在沒有家人的幫忙下都需要自己處理，在遇到問題時我也能更勇於面對。

**更加積極主動：**自己一個人在外有很多問題需要克服，以前我身邊的家人朋友總是會提醒我各種事，但這次所有的事情都要自己記得，因此我也比以往更加積極，需要繳交的作業和學費不會拖到最後一天才交，能先完成的事就盡快完成，還會主動提醒身邊的朋友，這大概是沒出國以前的我怎麼樣也想不到的改變。

**人際關係的拓展：**以前我總覺得和別人要社群軟體帳號交朋友是一件很尷尬的事，但當我身處在一個完全陌生的環境且周圍熟悉的人都沒有時，不主動一點根本無法拓展自己，因此我也不避諱跟別人要帳號，因為多一個朋友就是多一份幫助，我也因此得到了一個朋友借的平底鍋讓我這一學期不愁沒工具可以煮飯。不過美國人其實都蠻友善的，只要你肯踏出第一步就會發現大家都是很熱情的！

拓展視野：美國真的就是文化大熔爐，在這裡生活了四個月接觸到來自世界各地的人，不僅讓我更認識其他文化也改變了一些看事情的角度，思考方式也更多元，並且能夠更敞開心胸去擁抱各種文化。

#### 感想與建議

回到台灣之後真的覺得一切好像一場夢，回頭看看這四個月發生的事，真的覺得很不可思議，從來沒想過自己有一天，會一個人到國外生活並且如此充實，這一路上真的很感謝家人的付出及支持，還有朋友及老師的鼓勵和幫忙，這段日子也遇到很多貴人，覺得自己非常幸運！雖然這四個月的一開始，我面臨到不少挫折，甚至還在國外確診，但當自己敞開心胸勇於面對並解決困難時，最後留下的都是難忘的回憶。這四個月絕對是我人生中很特別的一段經歷，我看到自己的成長，也交到不少朋友，四個月雖然很短，但我把握每一刻認真生活，努力讓每一天都豐富且精彩，實現夢想的感覺真的很棒！我也很鼓勵大家如果有機會的話真的要到世界各地去看看，跳脫舒適圈，會讓自己在不知不覺中成長。