



Subject 110學年度學海飛颺-2021秋季赴美國聖馬丁大學研修心得

國際事務處 / 醫學檢驗生物技術學系 葉軒辰

很多時候人生的選擇，都會影響接下來的一步；很多時候，我們都不知道做什麼才是最正確的，而在猶豫和迷茫之中度過，但是，我來到美國交換的這一年，絕對是我人生最精彩的一年。一切的一切都要回溯到某天我在正心樓等我的朋友下課吃飯時，國際處張貼的交換學生的海報。成為交換學生一直都是我的夢想，我總想著有一天我可以出去看世界，在異國大學上課、結交外國朋友、體驗與學習文化差異… …。很多人可能會猶豫與害怕，畢竟獨身一人前往不熟悉的國家生活，還是不免會多想，怕英文不夠好交不到朋友、食物不合、上課有困難，但我個人覺得那些都是多餘的擔憂，因為生活不會常一帆風順，事情也不會總得償所願，人生本來就存在諸多遺憾，也因此我們要學會把握眼前的機會。



研修學校簡介

聖馬丁大學是一個天主教的私立綜合性大學，位於華盛頓州首府奧林匹亞市郊區的萊西市，天氣經常是陰雨綿綿，印象之中從十一月底一直到四月初雨都沒有停過。學校最著名的學系是電機工程，其餘還有教育、生物、化學、表演藝術、商業和經濟系、人文科學、社會科學以及醫學院相關科系像是護理、心理、pre-醫學和牙醫。校園裡有座教堂，每周有舉行mass，校內及校外人士皆可參加。

國外研修之課程學習(課內)

我在聖馬丁大學學習了一年西班牙語，課程採取小班制，班上只有八位同學，所以我有很多機會發言和詢問，讓我特別有感觸的，是老師記得每一位同學的名字。其餘的醫學相關課程我有修習人體解剖學、人體生物學、運動生理學。我個人認為滿困難的，因為沒有考古題去研擬考試方向，內容也偏向簡答和申論，好處是沒有死板的背誦題目。除了上課之外我和班上同學也組成讀書小組，每週我們都會一起唸書，我覺得是很棒的學習經驗。我還有修習一門演講課，讓我覺得獲益良多，老師規定兩週有一個主題，演講時間大多落在五分鐘上下，我因為這堂課提升了台風及穩健度，每一次演講完老師也給予我許多意見讓我知道還可以怎麼改進。在美國讀書是很不同的，教授不會安排很多的考試但是功課卻很多，老師認為在做功課的時候學生就會邊讀書而學習到知識。這一年下來我學習懂得主動發問，因為自己的問題必須自己解決，老師並沒有義務去解釋所有課程內容，當我沒有表示不懂，教授也就覺得我們都了解，所以當有疑問時便要主動發問。

國外研修之生活學習(課外)

學校有舉辦諸多課外活動，其中最令我印象深刻的是才藝表演。剛來到這裡的第一學期，我非常的害羞，演出前我還邊拿著麥克風邊發抖，但是當唱完歌的瞬間，我得到了超乎我想像的掌聲與尖叫，從此更有自信在眾人面前表演。在每一個節慶日，學校也都有相對的慶祝方式，感恩節有烤雞吃、聖誕節有舞會和交換禮物、情人節的學餐，有蛋糕跟巧克力、復活節有彩蛋活動… …。學校也很懂得關心學生，甚至在讓人心情低落的梅雨季，會寄一封信鼓勵學生。時不時校內也有體育項目的比賽，我報名參加過羽球、籃球和躲避球，最讓我高興的是我得到羽球冠軍並被po在學校instagram的貼文裡，讓我覺得我在聖馬丁留下了我的足跡。

研修之具體效益

1. 學會與人相處
2. 學會獨立自主
3. 學會接受與放下
4. 發現並珍惜願意喜歡你的人
5. 領悟到家人的重要性就是他們時時刻刻都關心著你

感想與建議

說到社交，我還記得剛來到這裡不久就有兩個男生每天約我出去，我那時還以為其中一個人喜歡我，有點擔心要怎麼拒絕也不想壞了友誼，但是呢！我後來發現他有女朋友也嚇了一大跳。美國的觀念和我們非常不同，他們很喜歡

social，很喜歡hang out，對於友情、感情，坦白說我常覺得界線模糊，打完全壘打也不一定在交往，在確定關係前也跟非常多人互傳訊息，我經常性的看到他們使用的Snapchat交友軟體，每個人永遠有10-20個待回覆。至於語言，我剛開始其實有一點障礙，因為他們使用了非常多的俚語，像是high key、low key、rough dog、lame、shady，我一個字都不懂，但是很慶幸的我的朋友都一一跟我解釋。我特別感謝兩位男生Brandon和Khalil，這一年下來他們都很照顧我，不僅每天帶我出去吃飯，也教我打保齡球，每週五定期發瘋喝酒。他們就像家人一樣包容我和我分擔心情。我剛來的第一學期還有從德國來的交換生Lars，巴基斯坦的Aiman還有職安系的學姊Bella歡忻、加拿大的Cree、愛爾蘭的Danial和塞爾維亞的Vejiko。我覺得我真的很幸運，因為Lars買了一台車載我們交換生到處跑，最遠的一次是秋假時我們開了13小時到著名的黃石國家公園！除了公路旅遊之外，聖誕假期我也飛去舊金山走金門大橋、跨年期間到紐約時代廣場看大球落下、在波士頓吃龍蝦看NBA、春假時前往佛羅里達邁阿密海灘喝酒以及回國前在芝加哥與紐約結交的朋友久違相聚。在每一次的旅遊中我學習到如何規劃以及領導，在遇到問題時，我也變得比較冷靜，可以耐心處理面對的困難。

談到疫情方面，我覺得或多或少有一點影響，畢竟需要戴口罩，活動參與度也不太高，交換生也少，但是我覺得這些都不是理由，因為你的選擇不應該被無法控制的元素所影響，學校人再怎麼少，還是有人，你可以主動去結交朋友；活動沒有那麼多，也還是會有新鮮的事情可以體驗；不猶豫就跑去當交換生的，也不會只有你一個。一切的一切都在於你想不想要，每個人都會擔心、會害怕、也會猶豫。我們不可能預料明天，所以每個當下做的決定，都是一種冒險，有冒險就會有失算，但心態轉念，則每件事就都會柳暗花明。在這次的交換生涯中，我選擇延畢半年的醫院實習而留在聖馬丁一年，我的人生雖然晚了我的同學半年，但是這段時間我真的、真的非常的快樂也覺得這樣的選擇很值得！

在美國生活讓我英文進步很多，我覺得我也有很多自由的時間去規劃每一天，學習與不同的人相處、每天給予自己一些挑戰，像是跟不熟的人聊天、在體育館練習投籃，還有與朋友們在學餐吃晚餐… …。

我覺得這一年我成長最大的部分是學會接受與放下，因為當煩惱丟掉了，才有雲淡風輕的機會。說到丟掉煩惱，在美國我最不適應的便是他們不懂得拒絕他人，因為無法拒絕而選擇忽視，我經常性地等待訊息好幾個小時甚至一天以上，後來才知道這是他們一種拒絕的方式。我常常會很受挫，但後來想想，何必活在別人的世界裡呢！就算突然找不到朋友，飯還是可以自己吃，也還有其他朋友可以再邀約，不要因為別人的不禮貌而難過，因為那些人不了解你也更不知道你的心情。如果真的很難過，那就嘗試溝通讓對方了解你的心情，千萬不要自己悶著，還期待對方會想到你，這樣的難過便太不值得了。

在結束這趟美國旅程前，我跟許多朋友以及愛人道別，該哭的也哭了、該笑的也笑了。人生聚散是一種常態，路途上會有很多站，沒有人可以陪我們走完全程，能夠相伴走過一段，就是美妙的緣分。有分別的悲傷，也就有相聚的歡喜，這些便充斥著我們的每一天。某個路口的分開，有可能是這輩子最後一次回首，因為世事繁雜，意外太多。相聚時去認真擁抱，去真誠聊天，感恩每一次遇見，珍惜每一次擁抱。我特別感謝我的家人支持並給予我這個機會到國外交換，幫助我實現我的小夢想，我也深刻體會到他們總是時時刻刻關心著我，不管我身在何處，他們總是第一個打電話支持我、陪伴我，也告訴我台灣永遠有一個屬於我的家。

圖一:與其他交換生合影

圖二:和我的host family參加復活節活動

圖三:最照顧我的Dave老師