

## Subject 與菲律賓本格特大學COIL programs 交流心得分享

### 國際處 / 營養系 游舒雯

一直以來都對於國際交流相當感興趣，也很希望能夠在大學生活裡有這樣跳脫舒適圈的經驗，這學期很開心可以參加這次COIL國際交流活動，和BSU大學的同學們交流，但是語言上的隔閡，讓我在活動開始前還有些緊張，經過破冰遊戲後，我發現菲律賓的同學相當的熱情，使我對這次的活動更加期待，也激勵自己要更加勇於表達觀點。

分組後，我們的主题是『老年關懷』，而在活動前我們組員就開始收集資料，也讓我們對台灣在長者的基本照護、關懷…等方面有了基礎的認識，間接也增加了我和家中長輩的互動，使我更加關心他們一天生活的情形，並且做了紀錄。本來以為在活動過程中，語言方面可能會遇到一些阻礙，但很幸運的是我們組幾次開會下來，都相當的順利，不僅交流了雙方文化對於關懷長者在心態上或作為上的差異，像是兩個國家常見的家庭組成形式的不同，可能會衍生出不同的長照設施，例如：台灣大部分是小家庭，因此會更需要長照中心幫忙照顧長者，而菲律賓的文化則習慣和長輩住在一起，一家人一起分擔照護長輩的責任，因此療養院並不常見。

我們也分享彼此在和家中長輩互動時的一些小故事，我印象很深刻的是其中一位菲律賓夥伴，他們家會在禮拜天一起去教會，對家中長輩來說，那是很重要的一個過程，因為可以和家人相聚在一起；而或許對於長者來說他們最希望的其實就是家人的陪伴。還有分享彼此念營養系的心得、收穫，最重要的是結交到一群很可愛很活潑的海外好朋友，也相約未來如果到對方的國家旅遊，我們要當彼此的導遊，延續這段可貴的友情。

雖然因為疫情，這次的活動是線上的方式進行，或許少了面對面交流的臨場感，以及更直接的互動，但因為這些好夥伴，我在過程中不僅提升自己在團隊合作時的能力，還有開會流程的安排，像是如何有效率地進行討論、如何讓每個人在舒服的環境下表達自己的觀點。也因為這次需要的是跨國、跨語言的溝通，所以當組員們意見分歧時，尊重每一個人的發言權和理解文化差異就變得更加重要，這些都是我在這段學習時光中的成長及收穫。由於大家的投入，使我們的報告順利且圓滿的展出，當我們在群組裡互相感謝時，真的對這幾個禮拜花了時間、心力投入討論的自己和組員感到開心，也因為如此，我收穫了一段很難得的回憶和珍貴的友誼。謝謝這次的活動，讓自己有參與國際交流的機會，不僅挑戰了自己，也使我藉以認識菲律賓的文化，和對未來的國際交流活動更加期待！

