

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad
Report on Exchange Experience

美國西來大學留學心得

Report on Exchange Experience at University of the West

原就讀學校/系所/年級：**文藻外語大學專科部英文系四年級**
Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：**楊蕓菱**
Name

研修國家：**美國**
Host Country

研修學校：**西來大學**
Host Institution

獲獎年度：(由國合處填寫)
Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：**3.60**
GPA Received at the Host University

1. 緣起 Origin

當交換生一直是進文藻以來想完成的夢想，三年級的寒假開始準備申請交換生的資料，從打自傳到開學開始申請到後來的面試，剛開始其實對自己很沒信心，覺得自己做不到，準備過程有幾度想放棄，不過想想都完成了這麼多了，就再堅持一下，抱著挑戰自己的心態，終於申請到心目中的學校。想起面試還是覺得很驚恐，大家都抱著忐忑的心情，花了好多時間準備和練習一些題目，但真的上場的時候真的是會腦筋一片空白！不過還是盡力就是了。有了交換生面試的機會，也讓我更了解要如何去準備面試。接下來就開始申請交換學生需要的東西了，第一次申請難免剛開始會不太清楚要怎麼做，但慢慢地上手，也有和前一個去西來大學交換的學姐聯繫，她也告訴我們很多資訊，收到美國寄來的文件很興奮，也覺得自己好像離夢想更近一步。交換前的準備也讓我學到很多東西，包括大家一起討論訂機票和接機問題，還有最麻煩的簽證。辦簽證前要填好多資料，並安排時間去台北面試，於是就大老遠的為了簽證跑去台北，去台北前要一而再再而三的檢查自己東西是否都有帶齊，很害怕漏掉了甚麼資料而導致簽證無法順利辦好，面試當天外面真的排了好多人都要辦簽證，裡面經過層層考驗後，終於拿到簽證了！拿到簽證當下真的很開心也完成了出國前的最後步驟。



(圖一)：班上申請交換生的同學。

2. 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution



(圖二)：西來大學入口。

這次申請到的是美國西來大學，是由佛光山和西來寺所成立的學校，很多人聽到都覺得西來大學裡面不都是和尚和佛教徒嗎？其是不全然都是，西來大學裡面有專門研究和了解佛學的課程，但除此之外，西來大學的 Psychology 和 Business 也都是很有名的系所。西來大學位於 Rosemead，位於安全的城市，進去學校要爬一段山坡的路才到達宿舍，坡的兩旁種滿了高大的樹，超像在森林裡面的！我們到達美國當天已經是晚上了，在來美國之前就有先連絡好車子載我們到學校。第一次進到

學校時，覺得好像來到電影裡面才會出現的場景，好漂亮的校園。辦理報到和住宿事宜也都非常順利，入住像飯店的宿舍，很期待地想要迎接接下來的日子！隔天開始認識校園，宿舍對面有學生餐廳，宿舍分 A 棟和 B 棟，兩棟之間有個游泳池，學生餐廳下面也有健身房和廚房。上課的地方在 ED 大樓，另一棟 AD 也有教室和行政單位的辦公室，走下山坡也有籃球場，很喜歡校園的環境，雖然沒有很大，但在裡面可以很安靜、舒服地學習。學校附近也有大型超市，可以讓我們購買生活用品，也有市公車可以搭乘。

3. 國外研修之課程學習(課內) Courses You Took

學校在第一個禮拜有 Orientation Day，帶我們認識校園中的人事物，學校的長官和老師們人都很好很親切。在第一個禮拜也有一個分班考試，要達到一定的標準才能進行選課，未達標準者則要參加 ESL 課程，這是我第一次用電腦考作文，先用電腦打一打之後印出來交給監考人員，還蠻特別的一次經驗，也因為在文藻有用過英文面試，所以考口試的時候也不會那麼緊張了。新生訓練後也開始選課，我們先排出我們想要的課程再與系所的老師進行討論。老師也會依照每個人程度看看你適不適合或能不能應付這門課，與老師溝通討論之後就能確定選課，老師會列出選課結果讓你去繳費。上課的第一個禮拜很期待也很緊張，第一堂是 Writing 課，老師在第一堂就讓我們寫一篇作文，他要依照那個去看看你的程度在哪裡。在美國，他們真的很嚴禁抄襲，每個老師上課的課程綱領都會講說不能 Plagiarism。我還選了 Speech、Reading 和 Psychology 課，在這所大學幾乎都是小班制，一班有十幾二十人已經算多，人少也有好處，老師可以關心到每個人的學習狀況。在美國上課會發現，舉手發問、上課開口的大部分都是西方人，而東方人都只是默默地聽，從這裡其實就可以看出東西方教育的差別，他們鼓勵學生多參與課堂，注重上課的討論和參與，老師也說過，論成績，我們都不會輸給當地人，但我們就是缺少發言，老師很重視上課參與這個部分，也希望我們遇到不會的就發問。融入和當地人一起上課後，剛開始不太敢發言，但是到後來也會開始發問，和同學一起討論，很喜歡這樣的上課方式。然後 Speech 的老師每次都給我們好多鼓勵，看她每次都很有活力地上課，讓我們也能更融入課程，Speech 每個禮拜會讓我們上台練習，一個禮拜看一篇新聞，並用自己的方式告訴大家這則新聞在說什麼，你可以用各種方式報告，口頭、PPT、或畫圖讓大家更容易理解你的想法。剛開始報告都會寫稿並照著稿唸，但經過老師的訓練後，可以直接眼睛直視觀眾，然後用自己的話讓大家知道你在說什麼，也更有自信，上台也不會發抖了！期中報告的時候老師還請其他班的同學來當我們的觀眾，聽我們報告並提問，透過這樣的方式讓我們不會害怕在這麼多人面前報告，藉由這堂課訓練我的信心和上台報告能力。Writing 課的老師很嚴格，但上課講解都很仔細也很清楚，讓我們了解各種不同文章的結構，當我們有問題的時候，老師也會很有耐心地重複講幾遍。可是如果沒有照老師規定的寫，或沒有達到老師的要求時，老師會直接給你 F，但也是這樣我們才能越來越進步。Reading 課的老師在學期中給我們自己挑一本小說看，並在期中考前看完然後上台報告，這是我第一次完整地看完一本原文小說，也去看了小說的電影，發現原來閱讀也是很有趣的，而且看英文小說也真的讓自己讀文章的速度變更快，期末考也看了一本小說。老師上課會讓我們多看文章，並且測試速度，經過長期閱讀後真的會讓自己的閱讀速度加快！再來就是 Psychology 課，班上幾乎都是當地學生，心理學課剛開始上的時候很吃力，很多專有名詞都看不懂，所以每次下課後都要花時間再把講義讀過一遍並查單字，慢慢地也更熟悉這些名詞和單字，也能跟上老師上課的速度，小考的時候發現，我們花了很長的時間準備一個章節，考試前也都還在唸，不過當地的學生考試時，有些都不用準備就直接考了，有和一個同學聊天過，他說他上課的時候會很認真聽，然後回家再複習一遍，考試前不用讀就可以直接考了，可是我們上課會一直做筆記，很怕漏掉什麼重點，知道別人怎麼學習之後就不會把老師說的都記下來，認真聽後考試的時候都會有印象的，上課只需要把重點寫下來就好，剩下的就是專心聽講。經過心理學課後也真的學到很多，不管是學術專業上，還是讀書方式，都讓我有所成長。這裡的老師也都很好，下課會關心我們，問我們聽不聽得懂，很喜歡這裡的教學方式！



(圖三~七):和老師們的合照。

4. 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life

我們在交換學校參加了心理學社，由於一直幫忙心理學社，也在社團中擔任了幹部，並幫心理學社設計了一個 Logo，Logo 是由一顆心組成，而心的外圍由英文字母 PSY 也就是英文的 Psychology 縮寫構成，心從正面看是笑臉，但顛倒過來卻是哭臉，這也告訴我們從不同的角度看，會有不同的結果，人心要看明白也不容易，而左上方也有一個人臉的感覺，還有一個腦袋，告訴我們心理學就是教人看懂人心，這些是設計出這個 Logo 的理念。然後在每個禮拜五，我們心理學社會有不同主題的社課，例如：兒童心理學、音樂心理學、犯罪心理學、戀愛心理學…等，老師也給予我們機會，讓我們自己為社員們上社課，在籌備課程的時候，需要準備很多資料，也要看很多並去了解有關這堂心理學課的資訊，這對我們來說是一個很棒的經驗，透過教導大家，也幫助我們能更了解這些專業的東西，所以這真的是很難得的機會。心理學社的老師和其他幹部們也都很照顧我們，在我們需要幫助的時候，都可以請教他們，自然而然大家感情也越來越好，他們也很感謝我們所帶給他們的，以前他們開會沒有會議記錄也沒有社課，但是我們想要為心理學社做些改變，所以我們教他們怎麼做會議紀錄，也創立了社網讓大家透過網路來了解我們社團，每個禮拜也會張貼這禮拜社課內容，讓對心理學有興趣的同學可以來參加。



<http://uwestpsyclub.weebly.com/committee-member.html> 這個網址是我們的社網，同時在 Facebook 搜尋「UWest Psychology Club」也可以看到我們每堂課的照片。去到交換學校了解他們社團的運作方式後，才發覺文藻的社團真的很強大，社團教我們怎麼樣籌辦活動、申請經費、社資…等，真的都是很寶貴的經驗，這也是我們能和別人交流的地方。在國外真的可以多參加社團，可以認識更多人，另外我也有申請學伴，學伴對我們很好，常常帶我們去認識附近環境，和吃一些好吃的餐廳，讓我們更融入美國生活方式。

<http://uwestpsyclub.weebly.com/committee-member.html> 這個網址是我們的社網，同時

在 Facebook 搜尋「UWest Psychology Club」也可以看到我們每堂課的照片。去到交換學校了解他們社團的運作方式後，才發覺文藻的社團真的很強大，社團教我們怎麼樣籌辦活動、申請經費、社資…等，真的都是很寶貴的經驗，這也是我們能和別人交流的地方。在國外真的可以多參加社團，可以認識更多人，另外我也有申請學伴，學伴對我們很好，常常帶我們去認識附近環境，和吃一些好吃的餐廳，讓我們更融入美國生活方式。



(圖七):心理學社 Logo。 (圖八):心理學社合照。



(圖九):我們製作的台灣看板。

除了參加社團外，我們還擔任了中秋聯歡晚會的志工，幫助學校老師完成這次的活動，也是在國外第一次當志工的經驗。學校也有舉辦 International Day，我們也協助製作台灣看板，讓大家能更認識台灣，雖然還有很多外國人不知道台灣在哪裡，但藉由我們的介紹，讓他們可以更了解台灣。在那天，我們也準備了台灣的食物給大家品嚐，還有外國人最喜歡喝的珍珠奶茶，這些都是台灣的特色和名產，也讓大家知道台灣是個很美麗的地方。

在美國當然少不了參與他們的節慶，讓我最印象深刻的是萬聖節，美國人很注重萬聖節這個節日，從好幾個月前就會看到超市開始販賣萬聖節的服裝道具，也整個都充滿萬聖節的氣氛，而我們不僅參加了 Horror Night，也就是遊樂園推出的萬聖節活動，也在萬聖節當天去 Hollywood 參加遊行，第一次為了萬聖節精心打扮，我們自己做道具和彩繪衣服，為了更融入萬聖節，結果到了遊行的地方，發現各式各樣奇特的打扮都有，而且超乎想像！可見他們是多用心和注重這個節日。除了萬聖節外，還有是台灣很少人在過的感恩節，



(圖十):萬聖節遊行。我們還吃了感恩節大餐，去體會人超多的黑色星期五大採購，另外美國的聖誕節氣氛也是非常濃厚，路上的住戶都掛滿聖誕節的裝飾。在美國能體驗這些節日也是很不同的感受！我們也在台灣時間冬至的時候，煮湯圓給大家吃，大家一起搓湯圓，過冬至。

在國外都會感受到文化衝擊，我覺得最大的衝擊就是食物，我們在第一個禮拜就快吃膩速食，美國食物都是高熱量，吃久了真的很想念台灣的食物，而且美國食物很貴，還要加稅和給小費，每次吃一頓都不少錢。一開始我們看不懂美國的紅綠燈，他們過馬路的時候要按一個鈕，然後有一個紅色的手閃爍，我們都不知道那樣是可以過還是不能過，後來問別人之後才知道要怎麼走。然後在洛杉磯，開車的人都很禮讓行人，他們在遠處看到你過馬路就會停下來等你過去，很有禮貌。然後因為美國地大，所以如果不是在市中心，附近都要走好長一段路才有商店，所以在台灣真的很幸福，出去到處都有吃的。

5. 研修之具體效益 Advantages Gained on Exchange

- 聽力明顯進步、閱讀能力增加。
- 學會許多口語英文及打招呼方式。
- 認識更多專有名詞的單字。
- 體驗不一樣的文化，開闊視野，去接納不同的文化。
- 學會獨立自主處理事情，出去玩自己訂機票、排行程、找便宜住宿。
- 充實體驗在地生活。

6. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

很開心能有這個機會可以當交換學生，這半年來真的體會了很不一樣的生活，也在美國認識了一群好朋友，很謝謝那裡的每個人都很樂意幫助我們也很照顧我們，帶我們去體驗當地生活。這半年我們也利用時間安排去著名景點遊玩，像是環球影城、迪士尼樂園、大峽谷、舊金山...等，去各地走走，看看別人和我們不一樣的地方。如果有機會的話，建議出國走走，不僅可以開闊視野，也可以看到自己的不足，這半年的回憶和經驗是人生中珍貴的寶藏。