

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

布納維斯塔大學留學心得

Report on Exchange Experience at Buena Vista
University



原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學專科部英文科四年級

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：張翔穎 Hsiang Ying Chang

Name

研修國家：美國

Host Country

研修學校：布納維斯塔大學

Host Institution

獲獎年度：(由國合處填寫)

Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：3.934

GPA Received at the Host University

1. 緣起 Origin

當初會選擇文藻就讀，不僅是對語言有強烈興趣，心中也一直抱持著能有出國求學的機會。而在看到許多歸國後學長姊的交換留學心得後，更加深了我對國外生活的憧憬。我是一個個性內向且猶豫不決的人，雖然在出國前也考慮了很久，內心也因為許多事情矛盾而掙扎，在緊張又不安的情緒下卻發現自己一步一步地完成了檢定、甄試的書面準備及最刺激的校內甄選面試過程。

我猶記自己面試前一晚忐忑不安，即使躺在床上也不斷反覆演練面試可能會被問到的問題，直到隔天面試仍緊張到抖得不行。殊不知正式面試時，所有的問題幾乎是隨機應變，後來回想起來，面試過程就像是跟面試官聊天，因為聊天內容根本不會是你先前所演練的那些問題，只不過差別就在於那氣氛又多了幾分正式及嚴肅。

在撕榜名單公布後，我自己的排名落在中間偏前面的位置，半喜半憂的心情跟著來到了撕榜當天，也剛好是我的生日。好友們一個個為我加油打氣，甚至在撕榜前的空堂課為我準備了驚喜生日派對，我的心情因為他們的鼓勵變得輕鬆許多。而最終令人感到高興的，便是我如願以償地撕到了我理想的學校——布那維斯塔大學。我很慶幸自己的努力沒有白費，也覺得那是有史以來最棒的生日禮物。

高興之餘，迎面而來的便是一連串繁複的出國前準備。雖然這學期一起前往那所大學交換的學生包括我，總共有五個人，所以互相照料似乎比單人前行來得有安全感。但是我沒有去過美國，所以很多事情幾乎都是從頭開始，從最初對方學校要求的體檢表格、找旅行社訂來回機票以及簽證的網路手續及親赴台北的面試，最後還得跟對方學校聯絡接機事宜，一道道重重關卡讓我明白出國讀書不是一件容易的事情，更何況是去嚴謹把關的美國，很多注意事項也讓我學到了不少實用的生活常識。

因為出國的日期正值暑假，但又聽聞位於美國中部的布那維斯塔大學到了冬天，氣溫最冷可直達零下負二十度，於是在準備少許短袖衣服之餘，我也準備了很多禦寒衣物，像是毛帽、羽絨外套、手套，甚至是耳罩。我很感謝一些有經驗的學姊們提供了很多有用的資訊，像是室內通常都會開暖氣，所以衡量衣物的重量也成了一門學問。抱著興奮又緊張的心情，我終於踏上了這場交換之旅。

2. 研修學校簡介

布那維斯塔大學 (Buena Vista University) 是一所位於美國中部愛荷華州的私立大學，校區雖位於離市區約有兩三小時車程的郊區，但是優美寧靜的校園讓人感到舒服且自在，隨處可見野生松鼠及青青草地，漫步在緊鄰校園旁的湖--Storm Lake 總能讓我呼吸到新鮮的大自然氣息，校區周圍的住宅也個個富有特色，讓人有種溫馨的感覺。



當初一抵達布那維斯塔大學後，一下接駁車就看到學校社團 Oasis 熱情地歡迎我們這些國際生。每位成員各自將我們帶到我們被分配的宿舍，我也第一次看到了美麗的校園。這所學校要求每一位學生必須登記校內住宿，而每一棟宿舍的設計也有些許差異，但房型基本上是大同小異。我所住的宿舍名為 Liberty，它的設計與另一棟建築——Grand 相近，同樣都是環形獨立建築，兩邊分別各是男女衛浴室，以及有沙發、電視與桌球桌的休閒大廳。當初我還因為初次知道宿舍為男女合棟而嚇了一跳，但是後來才發現其實整棟宿舍就像是一個大家庭一樣，舍監也非常親切，除了講解基本的住宿規則之外，其他設施都是自由使用的空間。



室友 Kassidy 是個開朗活潑的可愛美國女孩！家裡有六個兄弟姊妹呢！



Kassidy 的貼心留言
總讓人感到溫馨

我的室友 Kassidy 就是一個非常道地的美國女孩。我心裡慶幸我能有機會跟美國人同為室友，但又擔心她聽不懂我的英文，結果相處下來發現是我多慮了，因為隨著跟 Kassidy 的相處，我漸漸地對開口說英文越來越有自信，我們甚至還會互相分享每天發生的有趣事情。我們彼此間甚至有了默契，偶爾會為對方留一些點心在桌上，附加小小紙條。自從 Kassidy 在房間裝了一個小白板後，上面不時會有我們留給彼此的訊息，每次看到她的字跡，心裡都覺得暖暖的。

3. 國外研修之課程學習(課內)

剛開始的第一個星期，學校安排了專門為國際生所籌畫的新生訓練，而我也藉此認

識到許多跟我們一樣母語不是英文卻來自不同國家的朋友，有趣的尼泊爾朋友們、之後一起學習美國文化的韓國女孩，以及來自盧安達的黑人朋友們。而我們也是在那一週內辦妥銀行帳戶、申請手機，以及選課程序。

此外，秋季學期剛好也是其他美國大一新生入學的時候，因此我們剛好有機會跟美國大學生一起參加為期三天的新生訓練並參與其中的一項 project，有關於大一新鮮人會遇到的問題。那也是我第一次與美國學生上課。我第一次感受到自己像個外籍生一樣有些格格不入，不管是外表或是語言。大家討論問題時像丟皮球一樣，一個接著一個，常常我還沒跟上，話題就轉到下一個解決方案了。但是教授及輔導員們都非常親切，會主動關心我們這些國際生是否適應不良或是有沒有其他理解上的困難等等，面對開學，我也變得比較不那麼忐忑

BVU 校區雖小，但是其提供的豐富課程內容絕不亞於其他大學，而這所學校吸引我的是特有的小班制教學，一個班最多也才二十幾位學生，因此教授可以關心到每位學生上課狀況，課程中也有許多團體討論的活動。

在選課的時候，除了專門為國際生開的寫作及口語訓練課外，還可以依照自己的興趣去選修其他想修的課。以我為例，我另外選了心理學、世界文明史以及日文。在這裡的學習充實且具有挑戰性，因為教授會指派很多作業，期限通常都是下一堂課。雖然一開始有點不太習慣，因為在台灣，大家習慣的方式是聽老師講習，然後某些固有的思考模式及答案就會在腦裡根深蒂固；然而在這裡，這樣的方式不僅可以督促學生主動學習並且獨立思考，懂得安排規劃自己的時間才可以在休閒與課業中找到平衡。作業及考試內容多採取問答題的形式，我們得以在空白的白紙上寫下自己的想法，也融會貫通上課所學內容來支持自己的論點。甚至就連學術性的影片，教授也會要求我們質疑其中不太完整的部分，並找出其他相關文章來解釋為何你覺得這部分有問題。

我很感謝的是，美國教授們很願意幫忙國際生，也會針對我所提出的問題詳細解答。心理學與世界文明史這兩門課，有很多學術性的知識是以影片方式來學習，為了能夠跟上其他美國學生的進度，我常常下課後再請老師提供我影片 DVD 或是錄影帶，所以我可以回去再重新複習，記下我所漏掉的重點。繳交作文或報告前，我也會先拿給教授過目確認是否有我能修改的地方，一次次的進步不僅讓我寫作能力提升，也增加我對於課程學習的自信。

在專為國際生開的課程中，其中「美國文化課」又是特地為同樣短期交換求學的學生所開的課程。我喜歡這堂課的原因不外乎是我學到了很多有關於美國人的生活及思維模式，從歷史事件及演變讓我們深入探討美國文化如何塑造美國人的價值觀及處事態度，我們也能藉此分享彼此之間文化的差異及特色。除此之外，每星期的教授所安排的 Field Trip，不僅讓我們實際體驗美國當地習俗、美食及娛樂外，還可以再一次將上課所學到的美國價值觀應用在這些有趣經驗裡。



手藝高超的玻璃工藝師 Jason，正在設計製作一只花瓶



在農場市集裡遇到一位喜愛收集骨董的老爺爺，連車身也都是由她滿滿的收藏裝飾而成

在 Sioux City 看到的一場 Hockey Game。選手們的平均年齡意外地年輕，有些甚至才 16、7 歲呢！



4. 國外研修之生活學習(課外)

布那維斯塔大學非常重視學生的課外活動，尤其是體育運動項目。跟許多學生聊過後也發現很多人不一定是為了進最高學府，而是看中這所學校優良的體育校隊而選擇就讀。還記得當初進學校體育館看到一整排掛在走廊牆上的獎牌及傑出校友，那畫面讓我感受到每位學生對於自身學校如此優異成果的驕傲及榮譽。有趣的是，我發現每組校隊之間都有一股非常團結的向心力，平時在學餐時往往都會看到一群運動員選擇坐在一桌一起吃飯，也因此能有趣地分辨出哪一桌是足球隊，哪一桌是田徑隊等等。不只是運動員們，因為這是一所非常可愛的小學校，所以幾乎校園裡的每個人都知道彼此，就像是個溫馨的小社區般，即使走在路上，也會有人親切地跟我打招呼。

課程通常下午兩三點就結束了，所以我通常會去學校體育館的健身房運動，畢竟美國的食物實在讓人幸福肥，我回台灣之前甚至胖了三公斤多呢！除了自己本身的運動規劃外，偶爾閒暇之餘我也會去觀看校內舉辦的各種球賽。我交換的那一學期，正是足球、美式橄欖球以及籃球的賽季，我得以有機會體驗到現場觀看球賽的臨場感，原本在台灣連電視上的直播比賽都不看的我竟然開始想學習各種運動規則及專業術語，好讓自己更能投入為學校的球員們加油打氣。學校也會不定時舉辦許多有趣的節目，像是邀請脫口秀或技藝達人來學校演出，校內社團舉辦的音樂會也別出心裁，每場表演都讓我意猶未盡，生動而大方則是我對於每位表演者的最高評價。

大概步行十五分鐘的距離便可到達學校附近較熱鬧的商店街。除了提供豐富日常生活用品的 Wall Green 外，更遠的地方有 Walmart，不過可能就要請會開車的朋友或老師相載了。那邊東西應有盡有，是一間大型購物商場。有些台灣的食品也可以在 Asian Market 裡找到，墨西哥超市的老闆也十分親切，在那裏可以買到一些肉品與蔬菜，甚至還有珍珠奶茶的珍珠呢！

此外，只要是國際生在入學後都會被自動編入校內的 International Students

美國人對於美式足球的熱情超乎想像！
每場比賽座無虛席



「囍」南瓜贏得最佳創意獎！

Club。光是上個學期，我們就舉辦了不少活動，像是卡拉ok之夜以及 International Taste Night 等等。我們嘗到了來自不同國家的特色料理，我們也將台灣的炒飯及珍珠奶茶發揚光大，讓許多外國朋友得以嘗鮮。種種異國料理中，我最喜歡日本教授——Togashi 分享的咖哩飯，那是又甜又道地的美味。我想在所有教授之中，Togashi 老師是最照顧我的長輩，除了課堂上的交流外，課外時與老師的互動也像是朋友般。比如說萬聖節時，老師聽到我們沒有帶台灣傳統服飾來美國，便主動提議出借之前台灣朋友送她的旗袍給我們，讓我們能更融入節日氣氛；不只是咖哩飯，老師也會常常分享日本的小點心給我們品嚐，甚至還邀請我們到他學校宿舍吃飯，我想老師的日本料理也是此趟交換經驗中最讓我難以忘懷的事物之一吧。



大家一起分工手做早餐 Burrito 給社區民眾品嚐

教社區民眾唱聖歌的志工，跟著歌詞一起唱的我們也深受感動



期中考完的五天，我們去了一趟由學校老師舉辦的 Urban Plunge。那主要的內容是帶我們參觀一些收容所、感化中心以及拜訪其他無家可歸的遊民，這趟旅行讓我受益良多，因為這是我第一次主動去關懷我平常忽略的人們。我們彼此對話、聆聽每個人的人生經歷，那之中有起伏及轉折，有徬徨也有堅強。藉由志工工作幫助有需要的人這件事，我深刻體會並參與了一部分他們的人生，成了他們短暫的聽眾。而我也明白這世界之所以令人感動，是因為每天有不同的人在努力活著，找尋著自己的人生意義。

5. 研修之具體效益

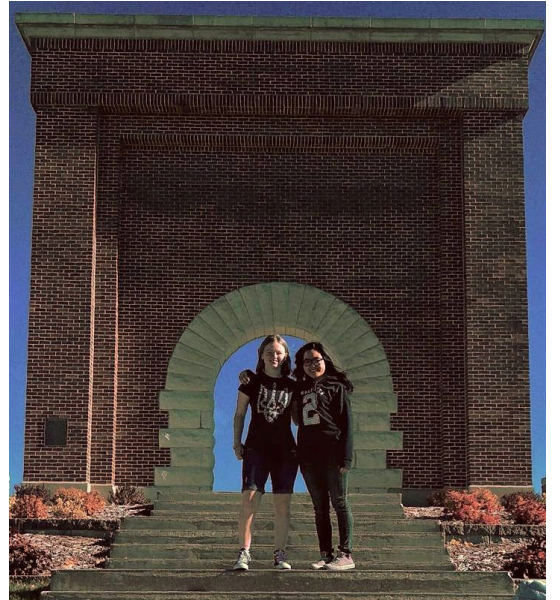
- 英文口語及聽力進步許多
- 文化交流增進不同國家朋友間的感情
- 不再侷限原有視野，學習包容並尊重不同文化
- 多元化課程增廣見聞，也體驗不同的上課方式
- 增強自信心，對於事物有判斷及果決的能力
- 轉換思考模式，看待事物有多方面寬廣見解
- 訂定未來目標，充實未來規劃

6. 感想與建議

一次的交換生經驗讓我永生難忘。離開美國前的感傷完全不是我當初踏上這土地所預料的。我很感激朋友及家人的支持，讓我勇敢地走出去，有了拓展視野的機會。

比起其他一同前往美國的同學們，我並沒有任何獨立在外的經驗，出國前很擔心是否照顧得好自己。但我發現其實老早就在踏上這旅途的同時，我也不斷地在學習不同的事物，也不斷地接受各種挫折。然而在我不知不覺中，我竟然能比自己想像中的還要勇敢而堅強，而這些都是靠磨練而成的。

「你們害怕與美國人說話，其實他們也同樣如此。」是我此次在交換學校裡印象最深刻的一句話。那是美國文化課的教授提到的一個重點。因為我們這些國際生對於他們而言，我們來自不同國家，擁有著與他們截然不同的外型特徵，口裡說著陌生的語言，然而卻是英文將我們帶到了他們身邊。但是他們仍然會害怕是否會語言不通，然後無法與我們有正常交流，而選擇避開。這才讓我了解到原來本質上我們的立場是相同的。但是，當我真正鼓起勇氣與他們交談後，語言已不再是我們的隔閡，而是一座橋梁，連接著不同國度的友誼。我也不會再一直執著於自己英文不夠好這一點，甚至更慶幸英文是我的第二語言，因為我擁有台灣這個家，以及身為台灣人會說中文的這份驕傲。



我想這趟旅程中我最喜歡的，便是每個人露出的善意笑容，即使沒有千言萬語，簡單的Hi也能讓我知道友善不分國界，那是我所珍惜的每一個風景。往往人們不是冷漠，而是忘了對陌生人微笑。也因如此，我學到面對任何事情，比起抱怨或生氣，微笑與樂觀往往是最良藥，因為幸運也會隨之降臨。

這趟旅程我也認識到了許多貴人，我的人生因為遇到他們而改變許多。不僅是原本文藻不太熟悉的同學，也有國外的朋友，尤其是我的室友，我們兩個都在她為我辦的送別會上哭得厲害，甚至從沒想過離開時會這麼捨不得。我想成長並不是一件困難的事，那是一項體會。體會到種種過去未曾嘗過的失敗；體會到文化差異帶來的誤解與釋然；體會到世界之龐大，而很多風景是要靠我們的雙眼及雙腳去親身經歷，才會明白那美麗的感動。