

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 布納維斯塔大學 交換留學心得

Report on Exchange Experience at Buena Vista University

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學/五專部英文科/四年級

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：李士鈞

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：3.332

GPA Received at the Host University

## 一、緣起

進文藻之後不知道什麼時候開始，我的心裡就有個想法想要走出台灣，成為一位交換生。但是我一直不敢把這個想法告訴我的家人，其中之一的原因是當一位交換生出去國外讀書所費不貲，而且有可能會讓家中負擔更重。我出生的家庭不算是一個很富有的家庭，所以當我有資格可以爭取交換生名額的時候，我很擔心我的父母不會同意這個提議。很幸運地，我的父母很支持我的選擇，也很願意資助我這一次的出國夢想，於是我就開始無後顧之憂地著手準備這些繁雜的事項了。

為了取得交換生的資格，我提前一年開始規劃自己的未來，開始想自己有哪些地方需要加強。其實我的成績向來都不是最頂尖的，如果要跟其他人比較成績的話，我不一定會是贏的那一方，但還好文藻甄選交換生不是只有單看成績來評比，在我詳細閱讀完交換生甄選簡章後，我發現也許我可以透過一些課外活動的經驗與面試的方面來為自己爭取更有利的機會。在交換生甄選的第一關是書審資料。所以如果有心想要參與交換生甄選的話，平時在學校的生活也不能太鬆懈讓自己的成績太難看，另外除了成績，我們還要準備 W-Portfolio，所以如果有時間有能力，多投入心力在課外活動或多擴展自己的朋友圈不但可以讓自己的 W-Portfolio 更豐富多元更精彩，同時也能為自己爭取更大的機會脫穎而出。

等到書審通過後接下來的挑戰就是面試了。依照我的經驗，面試考驗的是平常累積的語言實力還有隨機應變的能力。其實我的個性在面試這一關可能會表現得很緊張，於是為了減少自己的緊張與失誤，我在面試前問了很多學長姊的意見再加上自行猜測可能會被問到的題目，我在這些問題上下了很大的功夫與努力，而且還擬了很多不同版本的草稿，不斷地一改再改，希望的就是在面試當天有好的表現。但是到了面試前幾天，我發現這種背稿的方式並不適合我，因為我常常會因為忘記要說什麼而毀了整段的回答，於是我決定不帶上稿子，只將我幾項比較重要的特點及可能對我有利的優點或經驗記下來，並在面試當天保持平常心將自己準備好的特點再利用平常累積的實力把特點更具體詳細化。在面試這一關，依照我的經驗，我建議可以表現最真實的自己，將熱忱且誠懇的一面表現出來，最後再利用本身的語言實力及隨機應變的能力來應付每一個被問到的問題。我想如果都做到這些，那麼最後的結果都不至於太失望。

下一步的手續就是辦理簽證與申請入學。在一開始還沒接觸的時候一定都會覺得很繁雜，但事實上，只要調整緊張的心情，冷靜下來上網找資料或是詢問學長姐，這一切程序都可以迎刃而解。在申請入學的過程中，任何的資料或是網路表單都要建檔或是拍照截圖下來，這樣的動作可以預防以後可能會出現的突發狀況或是可以讓下一學期要出國交換的學弟妹做參考用。另外是辦理簽證，辦理美國簽證需要填寫很多的資料表單，所以在開始前絕對要詳細的讀過注意事項與办理流程，若還是不懂可以上網查詢相關指導文章，在網路上有許多教學可以很清楚了解辦理步驟與所有需要準備的文件。辦理美國簽證比較特別是他們要求要到台北在台協會面試，在面試過程所問的問題不會太困難刁鑽，大部分都是一些基本資料及到美國的目的，所以只要記得所有辦理程序與文件都帶齊，然後以平常心回答就能順利拿到學生簽證！

## 二、出國前準備

其實我原本是 104 學年度上學期擔任交換生的，但後來文藻與我原本的姊妹校之間發生一些行政上的問題，我與其他四名交換生就必須要換到其他大學或是保留名額到下一個學期。當時我比較希望是去到美國擔任交換生，但不是沒有名額不然就不太適合我，於是經過幾天的考慮後，我選擇延到下一學期再出國。延後也有一些好處，我可以比一般的人還要多一些時間準備資料或是調查更多細節，這樣做不會讓自己在出國的時候不知所措，慌張地等待救援。

為了讓自己提前適應全英文的環境並增加興趣，我每天固定會閱讀外文雜誌與讀物。閱讀外文雜誌與書籍不僅可以讓自己習慣英語的閱讀能力，還可以增加字彙量；再來是利用電視或手機軟體聽英語廣播與 CNN 新聞台或是看歐美影集與節目。從廣播與新聞中可以訓練聽力與熟悉外國人說話的節奏，而透過歐美影集與節目可以學習很多實用的慣用口語英文及當地文化。最後是在固定休閒時間與外國朋友運動聊天，我每個禮拜都會固定與他們聚會運動，而且都是以英語溝通，所以不僅可以訓練口說與聽的能力還可以從他們身上了解到一些不同地區的文化。另外一個交外國朋友的好處是可以增加你朋友圈的範圍，如果剛好交到你準備要去的國家的朋友，有時候他們在你出國交換時間會很樂意帶你在當地旅遊或是體驗到只有當地人才會有的經驗。

再來，為了讓自己有更多經驗，我加入了學校境外學生事務組的多國語志工團，透過這個組織，我可以和一些來文藻的境外學生交流，不但可以運用自己的語言能力，同時也能了解並學習他們的精神與來台灣的動機，最後善用在自己出國交換的時候。

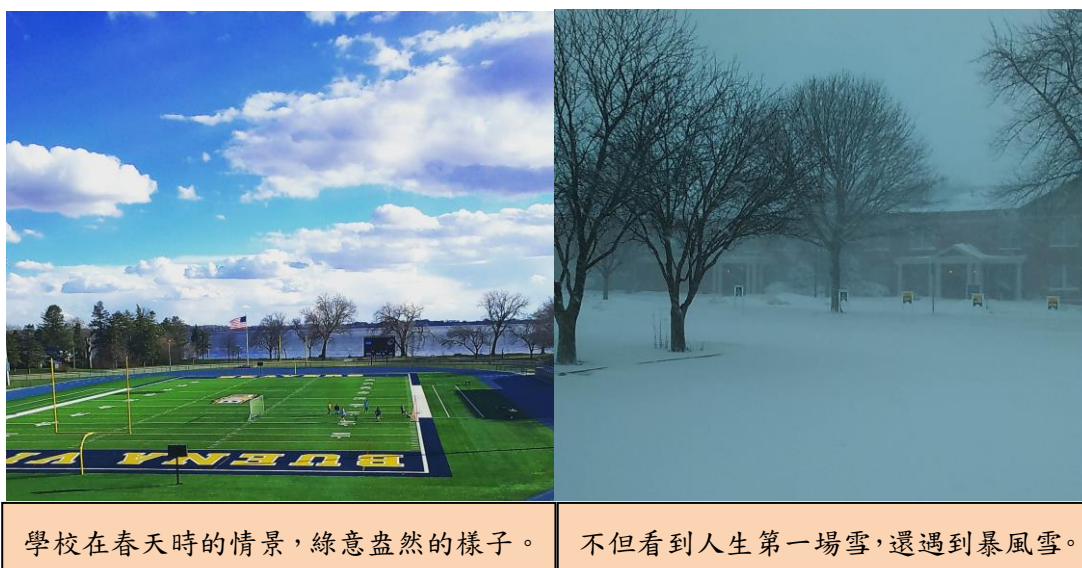
### 三、 交換學校簡介

我所進行交換的大學布納維斯塔大學(Buena Vista University)是位於美國愛荷華州(Iowa)一個名叫 Storm Lake 的城鎮，這個城鎮因著一座落於那裡的湖 Storm Lake 而聞名。這座湖距離學校不遠，只需要走幾步路就可以到了。而這個城鎮的居民只有大約一萬人，所以算是一個典型的美國鄉村社區，在這一萬人中，大部分的居民是以前移民來的，所以多元性很足夠，在這個城鎮交換的學生不用擔心會收到歧視的眼神或行為，因為這裡的每個人都很友善，很願意接受不同的文化。再來是這裡一年四季都有很不一樣的風光明媚，冬天白雪布滿校園各個角落，有時候可能還會遇到暴風雪，在我這次交換期間我就遇到兩次暴風雪，而其中一次還因為雪下太大，經歷了學校歷史上第一次因雪停課(snow day)。在布納維斯塔大學，不論是同學、老師或是職員都很關心並尊重每一個來 BVU 的學生，在校園遇到，不僅會很開心的向我們打招呼，若是有任何問題，他們也會不厭其煩地幫忙我們。另外他們也很注重學生的特色，他們可以從與我們的日常對話中，發現你的興趣或優點，並提出建議，提供最好的協助。其中幾點我很喜歡這間大學的原因是他們會提供每一位課業較落後或是想要再加強的學生一個家教中心 - Center for Academic Excellence(CAE)，除了這樣專業的學術性服務，BVU 還會不定期舉辦課外活動與運動賽事，而這些活動大部分都是免費的，真的很吸引人！

因為布納維斯塔大學距離最近的機場非常遠，開車大約要兩個半小時，像我們一樣的國際學生因為在美國沒有駕照沒有車，如果自行去需要花一筆很大的費用。因此，學校特別提供國際學生免費接駁車來往學校與機場，但這接駁車不是每天都有，只有固定時間與連假才會提供，所以只要提前與負責老師聯絡預約，就不用擔心了。

這間學校要求每一位學生都要住宿，國際學生主要會入住的有四棟，Pirece、White、Grand 還有 Liberty。Pirece 和 White 這兩棟是連在一起而且在一樓有通道可以通到主要的建築物，同時在冬天下大雪的時候，利用通道禦寒通到其他想去的地方。大部分的學生都是住在這一棟，住在這裡雖然可能有很多機會交到當地朋友，但是缺點就是這裡有時候會有喝醉或是剛參加完派對回來的人。而我在一開始被分配到的房間在 Pirece，一進去房間我的室友牆上不但有不符合我信仰的圖片，在垃圾桶也看到奇怪的東西，所以我馬上向負責人員提出能否換房，經過他們評估之後，他們就幫我把房間換到禁菸禁酒的 Liberty。在 Liberty 是 BVU 唯一一棟禁菸禁酒的宿舍，而且還禁止喝過酒的人進入，所以住在這裡的人都很單純而且溫馨，我覺得很喜歡。再來，每一棟宿舍一定都會附有廚房、大廳、桌球、撞球、電視、自動販賣機、洗衣房及浴室供大家使用。其中一開始會比較不適應的地方是這裡的宿舍都是男女同棟，就是一層樓不但會住女生同時也會有男生，但是會在不同房間，即使如此，這裡的學生大部分都很自律，因此不會有太荒謬的事情發生。

正式課程開始之前，BVU 會提供新進的學生包含轉學生及國際學生一系列的新生訓練。新生訓練中，老師或職員會帶領我們介紹校園的建築物及各項設施、介紹學校規定及住宿規則、選課、購買日常用品以及參與各種不同的娛樂活動(例如:卡拉 OK、溜冰、觀賞籃球比賽、玩桌上遊戲還有看電影)。其中唯一的遺憾是因為我是下學期去交換的，所以比上學期去的同學少了一項特別的傳統迎新活動 - 走過布納維斯塔大學的拱門，因為沒有參加到這項儀式，所以我只能在最後要離開前，與朋友一起實行這樣的儀式，我覺得還滿特別的。



#### 四、 國外研修之課內研習

在美國讀書，想當然爾不會非常的輕鬆，因為在國外第一、教授上課的時候不太有機會會用到中文，大部分時間使用的是英文，自己的第二語言。再來，一開始的時候有些教授會一視同仁，不會因為班上有一個外國人聽不太懂而拖延到自己的進度。所以，自己不論是出國前或正在國外都要常常練習並累積實力，如此一來，至少可以應付大部分的課程，自己也不會陷入困境或感到太沮喪。

如果交換到布納維斯塔大學，其實不用太過於緊張會跟不上進度，因為在 BVU 的教授和同學都很友善，只要你自己勇敢跨出一步去問他們，他們都很樂意提供幫助。另外一項我覺

得在 BVU 很棒的機制是他們設有 Center for Academic Excellence(CAE)，在這裡你只要有任何問題，然後提早預約，他們就會派出當科教授所推薦的學生來做為你的家教，為你解答任何問題，甚至是批改你的英文作文，在這裡不管是國際學生還是美國學生，他們都非常需要這樣機制所提供的服務。

關於這間大學甚至是大部分美國學校的教學方法幾乎都是小班教學，這點也是我還滿喜歡的一項特點，小班教學的優點是你可以跟教授有好的關係，教授也可以比較注意到你哪裡需要加強或是有更多的互動。舉例來說，我們國際交換生需要上聽力與口說課和寫作課，而這兩堂課如果同時有太多人一起上的話，我們就會少很多練習口說或是寫作的機會。

另外 BVU 有提供一堂美國文化課給來自世界各地的交換生，這堂課的目的是讓國際生有更多機會可以走出校園，了解認識更多美國的特色。在這堂課中，老師每個禮拜都會安排一次的校外教學，目的是讓我們學習很多課本上不會出現的事，然後美國人的六大價值觀是如何被運用在生活中的。在這堂課之後，我發現我以前不正確的刻板印象就因為老師的教學和戶外教學而被大大的改變了！然後我還有選修一堂心理學，這堂課一開始會覺得很難，但只要你提前預習與課後複習的話，就可以在上課時不會聽得一頭霧水，而且考試的時候也可以正常應付。最後是我在 BVU 最喜歡的一堂課 - concert choir(合唱團)，在這堂課中會加入原有的合唱團團員，每天一個小時的練習就是為了學期末表演最好的給大家看。其實我原本沒有打算加入合唱團，但因為我在新生訓練的時候認識一個日本交換生，我們聊天後發現彼此都很喜歡唱歌，所以她就邀請我跟她一起加入合唱團，也就因此促成這段機會，讓我認識到 BVU 最好的一堂課。雖然每天只有一小時的課程練習，但在其中教授會用很多很厲害的技巧與經驗來讓我們了解怎樣才能唱好一首歌，甚至是一小節的節奏，而且我也很喜歡唱歌，藉此我也可以發現我其實很多時候不是用正確的方式發聲。甚至在學期末，我也跟著他們一起站在 BVU 其中之一最大的舞台上跟著各種很厲害的人一起唱歌，這種感覺真的很有成就感，另外這堂課也是我認識最多朋友的一堂課，他們不但很友善，而且我們都因為有著相同興趣而在同一堂課切磋學習，我覺得這種感覺是真的沒辦法在其他地方得到的。



參與合唱團與他們在一起表演。



與這學期所有新進的國際生在最後一堂課合照。

## 五、 國外研修之平日生活學習

關於出國交換生的食衣住行育樂這方面大概都是每一個人都會面對到的問題，但在布納維斯塔大學交換的學生並不需要擔心太多，因為首先，學校會強制國際學生住宿以及使用學校餐廳，而且學校餐廳是自助式吃到飽的，所以在繳完錢之後，我們就可以隨心所欲的大吃

大喝。而且因為我不但很喜歡吃，還很喜歡嘗試每一道不同的菜色，所以到最後拿完走到位置上的時候，永遠都會看到我每一餐都是兩大盤滿滿的食物。也因為這個特點，我的美國朋友就幫我取個綽號叫 Two Plate。

除了課業，另外一個不可缺少在學生生活的就是課外活動，在 BVU 裡幾乎每個禮拜都會舉辦各式各樣的活動，學生可以在校園中的公布欄或角落看到這些公告，另外一個很方便可以看到這些訊息的是學校會配給每位學生的信箱帳戶，透過這個信箱，學生每個禮拜會收到兩次的郵件(BVU News)，在郵件中可以了解什麼時候有什麼活動會舉辦、在哪裡舉行以及可以聯絡誰跟誰報名參加。其中一項我印象很深刻的活動是，每個月有一個學生組織會舉辦電影之夜，在當天，大家可以去報名登記選自己想看的電影，這項活動不但是免費的，而且還可以看到最新上映的電影，在我交換的期間我甚至還看到美國隊長 3 和功夫熊貓 3，因為在美國看電影是沒有字幕的，所以一開始會比較難以理解電影說的是什麼，但後來在美國越待越久，常常跟別人聊天、習慣那樣的環境後，就算沒有字幕你也能了解裡面述說的是什麼了。最後，如果你想要省一些娛樂費的話，千萬不要缺席這個活動。每一學期 BVU 都會舉行全校性且盛大的活動，在上學期的時候有「Homecoming」，而下學期就是我參與的時候他們有「Buenafication Day」，在這一天幾乎全校的教職員與學生都會一起為社區服務，例如：幫附近教會種植物、美化環境，或是在學校漆油漆、設計不同的特色，還有分裝食物給附近有需要的住戶，最後還會在下午的時候到附近的國小陪小朋友做活動。我很喜歡這種服務性的活動，因為能夠幫助附近的社區，看到每一個人不論是服務的或是被服務的人最後都露出開心的微笑，這種經驗與成就感是平常無法獲得的。

第三個很值得分享與回憶的經驗是教會的活動，因為我是基督徒，而美國是其中一個地方有基督教文化的國家，所以在當時選擇學校的時候，這也是其中一個選擇美國的原因。在 BVU 每個禮拜四早上都會有聚會，在這個聚會大家會聚在一起唱詩歌、敬拜神或是和朋友聊天互動等等……而因為在這裡的大家有共同信仰，所以很容易有共同的話題，因此結交成為好朋友，也因為這個特點，我大部分的朋友都來自這裡，我也把很多時間都花在這裡，大家會互相關心彼此了解彼此的近況，所以也是一個很好的機會可以練習我的英文。除了平時的聚會，我還參與他們的活動 - Spring Retreat，這個活動很特別的是它是設計給基督徒的學生，我們會用一個周末的時間到一個小木屋區，在那周末我們會互相認識彼此，了解彼此信仰的基礎，當然還會一起敬拜神，然後在其他空閒時間大家會一起玩各種不同的球類運動，我其實很驚訝也很感謝我有這個機會參加這樣的活動，因為不僅可以認識不同的人有著相同信仰，也可以觀察到美國與台灣相信基督教的是否有不同的特色或觀點。

再來是有關擔任交換生所要花費的費用及一些必要的支出大概會有多少，我相信很多人會覺得出國當交換生一定會花到好幾百萬之類很高額的費用，但我覺得擔任交換生有一個好處是，如果本身學校有跟對方學校簽訂合約，並且不用繳對方學校學費時，這就能省下很多費用。在布納維斯塔大學，我們文藻的學生只需要付住宿費與餐費，就可以享用所有在校園中的設施，另外，學校中的健康中心準備得非常完整，只要你有任何不舒服或是受傷，去那邊經過專業護理人員診斷後，他們就會提供你很多感冒藥或是照護，尤其在美國醫療費很昂貴的地方，真的可以省去另外一筆高額的花費。然後是書籍費的部分，雖然原文書很貴，但我推薦可以在買新書前上亞馬遜網站瀏覽看看有沒有更便宜的價格，之後再下單即可，但前提是你不介意使用二手書，像我在那個時候就在網站上找到很多很便宜的二手書，算一算之後就省下好幾千的台幣，實在非常划算。最後是日常用品，因為學校會免費提供枕頭、毯子、

浴巾、毛巾與洗衣籃，所以這部份不用太擔心，而且因為我是在下學期交換的學生，我剛好有同學在那裏交換，所以我詢問他們是否可以留下其他比較重的日常用品給我，這樣不僅可以省錢還可以多裝一些自己的行李。更多的是在布納維斯塔大學交換其實花不到太多食物費或娛樂費，其一是因為那裡比較鄉村，可以去的地方沒有非常多，再來就是因為我自己想要為之後學期結束後的旅行省多一些錢，所以我就限制自己不要浪費太多在不需要的地方上。所以這樣結算下來，如果沒有加上旅遊費的話，基本的費用大約是台幣 22 萬就能解決一切了。



在 Buenafiction Day 到附近小學服務。



我們到一個營地開始一個周末的 Retreat。

## 六、 具體效益

1. 英語能力大幅提升，雖然還沒達到像當地人一樣的能力，但至少感覺自己比出國前還更能運用，並且在口音方面得到認同，覺得更像當地人及更容易了解。
2. 思考範圍變得更多元、更廣泛，不再只是侷限於自我認知的小框框裡。
3. 更有勇氣使用英文並進行交流溝通，不會害怕有錯，因為在與外國人交談時，即使英文使用錯誤，他們其實也能理解溝通。
4. 對於美國或其他國家不再有太多的刻板印象，並反思其中是否有值得學習之處。
5. 發現台灣與美國的相似處及相異之處，並且對於這些能給予更多的尊重，進而學習與反思。
6. 結交認識不同國家的人，不僅能夠開拓國際視野，在之後旅行時也能剩下一些住宿費。
7. 更了解並宣揚自己的文化，能利用英文與其他國家的人介紹台灣特色。
8. 結束一切旅程後，發現自己更加成熟也能更獨立處理一切事物，就算只有自己一個人也能不疾不徐的自行找出解決辦法。
9. 理解自己的不足在哪，勇敢詢問並善用網路讓自己精益求精。
10. 觀察美國的流行趨勢，且對自己未來有更多想法，能做出更完善的計畫。



除此之外我們還一起看美國有名的美式足球比賽-SuperBowl



在學校的 underground 和其他朋友一起唱 KTV

## 七、感想與結論

在這次交換經驗中，我一直秉守幾個原則，提前計畫，相信自己，發現自己的優缺點，反思活動結束後自己是否有成長。提前規劃行程、考慮可能會面對到的問題，再來相信自己有能力可以面對一切難題，這樣真的在面對問題的時候就能臨危不亂，最後在整趟行程結束後，好好思考自己是否有從中學習到任何東西，不論是好是壞。

在起初，我有一個想法是如果真的爭取到這次交換生的名額順利出國的話，我期望我自己能夠變得更獨立、能夠獨當一面處理很多事情。於是我在準備的過程都是我自己一個人蒐集資料、一個人上台北辦理簽證、一個人搭乘長途飛機、一個人在迪士尼旅行、一個人搭上 UBER、一個人睡在巴士上、甚至一個人向陌生人搭話，就是為了能交到朋友。一切的一切都是第一次的經驗，這些第一次的經驗就是能讓你在其中成長的關鍵，如果你不嘗試做，你永遠不知道你的能力在哪。另外其中之一你需要具備的特點是你的臉皮要厚，舉例來說，你如果想要在國外交朋友，你絕對不能害怕出糗或是丟臉，你就是要表現出你很真誠想要彼此認識的態度，或是你很搞笑的一面，這樣一來，可以避免一些尷尬的場面，要不然就是拉一些朋友一起壯膽，詢問其他人能不能併桌吃飯之類的，以我的經驗來說，在學校餐廳是其中一個能認識很多朋友的一個場所，因為你只要認識其中一個人，詢問是否能不能一起聊天吃飯，通常他們都會很樂意邀請你一起，然後就能開始一段輕鬆的聊天。

最後是文化交流的部分，當我有想法要出國當交換生的時候，我開始考慮台灣有什麼特點是值得讓其他國家的人認識或了解的。但這個考慮的部分並沒有持續太久，因為我本身流著四分之一卑南族台灣原住民的血統，所以第一個從我腦中出現的就是我一定要向不同國家的人宣揚我們台灣原住民的特色，因此在我開始打包行李的時候，我就告訴我的家人我一定要帶著我們卑南族的傳統服飾，雖然一開始我的家人覺得整套服裝帶著會很重，一直勸我不要帶，但我堅信我一定會有機會可以穿到，並且要把任務完成後的成果讓所有台灣的朋友知道。所以在學期結束的前幾天，我向其他一些在 BVU 的國際生提議要不要一起穿各自國家的傳統服裝，順便宣揚自己的文化，還好很多人都很贊同也願意與我共慶這樣特別的日子。回憶一起穿傳統服裝的那天，我很高興我收到的不是歧視或是討厭，反而還收到出乎預料的好評，而且他們都說很漂亮很喜歡！也透過這個機會與時機，我可以慢而有條理的用英文告訴他們這項特別的台灣文化。



就像一場夢一樣，這段旅程終有結束的時候，可能很難再回到一樣的地方再回憶同樣的事，但這段記憶是沒有人可以奪去的，我很感謝我有這個機會離開台灣到一個完全不熟悉的地方去學習很多不同的事，認識到自己成長了多少，雖然有很多人會羨慕出國的人，但在台灣還是有很多地方及資源是可以利用的，千萬不要覺得沒有什麼而忽視它的未來性。最後，我會繼續存錢，希望未來有一天可以再次回到美國，再次回憶這次的經驗。



我在 BVU 所交到最好的朋友們，我們在最後一天一起在 BVU 拱門前拍團體照。



我穿著整套的原住民傳統服裝在校園走動一整天，並與 BVU 的鐘一起合照。