

intrax 全球文化交流機構
Connecting People and Cultures

intrax 全球文化交流機構
Connecting People and Cultures

10697台北市大安路一段31巷21號B2 [近頂好商圈 中心診所後 靠近市民大道]
B2, No.21, Lane31, Sec.1, Da-an Rd. Taipei 10697, Taiwan
TEL 02 2758-1688 / 02 2775-1188 FAX 02 2711-6316
WWW.INTRAX.COM.TW / WWW.AYUSA.ORG.TW

 Ayusa Ges

本刊物所有內容之版權 為建華國際顧問有限公司所有 如有轉載盜用 將保留訴訟權

AYUSA

2013/14 YEARBOOK 歐美高中交換學生



Ayusa AuPairCare Internships Work & Travel

各國高中交換學生項目 美國互惠生項目 美國酒店及企業實習項目 美國暑期打工項目

Intrax CPHP CTP

各類職前英語培訓項目 公私立高中項目 社大轉大項目





CONTENTS

目錄

PART 01 INTRAX 簡介

- 01 美國高中VS.台灣高中
- 02 學校輔導員
- 03 參加交換學生項目的優點
- 03 社區學院-節省兩年學費
- 04 貼心的安排-升學之路
- 05 CPHP美國公私立高中簡介



PART 02 USA 交換學生/家長心得分享

- 07 榮聖安
- 09 蘇昱仁
- 09 金璋晨
- 11 王禾萱
- 13 禾萱媽媽分享
- 14 朱嘉誼
- 16 陳嘉祥
- 19 范振瑜
- 21 陳欽宜
- 23 韓宜珊
- 25 蔡明潔
- 26 鄭盈柔
- 28 張安安
- 31 陳昕竝
- 33 邱于珍
- 35 易天心
- 35 天心爸爸分享
- 36 何紫鈴
- 37 江仙竺
- 39 吳宗諭
- 41 吳承哲
- 42 邱瑞彬
- 43 楊晏
- 44 顏士傑
- 44 林家右
- 44 劉子賓

PART 02 CPHP 交換學生/家長心得分享

- 45 陳品臻
- 47 毛思靜
- 49 王樂淇
- 51 陳定緯
- 53 張皓惟
- 55 馬晟翔
- 57 游靜慈
- 57 溫至翰
- 57 卓秉佑
- 57 施怡萱
- 57 卓鈺婷
- 57 陳奕慈
- 58 彭子騫
- 58 何子婷
- 58 吳予中
- 58 吳殊賢
- 58 王柔尹



PART 02 EUROPE 交換學生/家長心得分享

- 59 田孟珩
- 62 劉昀昇
- 64 昀昇爸爸分享
- 65 潘藝恩
- 67 劉耀中
- 69 陳建宏
- 71 李康欣
- 73 葉時羽
- 75 鄭凱鴻
- 76 林薔
- 77 張瑀書
- 78 瑀書媽媽分享
- 80 許詠晴
- 82 吳侑璋
- 82 陳育宣
- 82 陳郁晴
- 82 邱芳柔
- 83 李欣
- 86 羅珮云
- 88 吳仲軒
- 90 陳司璋



PART 03 交換國家簡介

- 59 德國簡介
- 83 奧地利簡介
- 85 瑞士簡介
- 87 荷蘭簡介
- 89 挪威簡介
- 92 丹麥簡介



2013 2014
AYUSA



美國高中VS.台灣高中

由於歷史和文化的差異，美國與台灣的教育有同有異，一到八年級是一個階段，九到十二年級是高中High School，九年級相當台灣的國中三年級。當然，最大的不同是語言。有些美國高中會直接將臺灣學生編入銜接的主流班；有的要求先讀ESL，兼選一些數學等不需要太多英文理解的課程。一旦英語達到標準，再編入主流班。好在選修課程不少，對如期畢業影響不大。如果你事先打好英語基礎，那就更沒有問題了。

另外教與學的方式，兩地大不相同，我國幾千年的教學傳統首重記憶；為師者照著書本教，學生照著老師教的來讀，有人稱為填鴨式教育。美國教育採用啟發式教育：任何課程都要求學生自己去發掘、編排資料、撰寫報告，課堂上很多發問、討論的機會。我國學生一般發問不多，參與討論也欠踴躍，原因不外習慣使然，或受限英語程度。這個學習的障礙不難克服，只要自我鞭策，不久就便會上道。

課餘活動Extracurricular activities 在台灣日益翻新，在美國更是多采多姿，運動、文藝、



藝術...，數不勝數。在申請大學時，錄取要項不只看成績，還要考慮課外活動多少。暑假打工不單是為了賺錢，工作經驗也顯示自己的歷練和成就。

成績好的學生，可以選修大學學分，比他人跑快一步。

高中的年齡不是常常想著為什麼不能為自己而活嗎？讀美國的高中，可以選自己喜歡的課程，可以自己參加自己喜歡的課外活動。沒有人要聯考，可以隨意向許多大學提出入學許可，只是要注意一點：成績依然重要，千萬不能玩瘋了，那可真不是玩得了。

各州有異，高中有三年制(初中三年)與四年制(初中兩年)

Freshman	9年級
Sophomore	10年級
Junior	11年級
Senior	12年級

師生比例 1:20

COUNSELOR 學校輔導員

/ AYUSA的三層輔導員

社服人員 Community Representative 簡稱 CR
社主任 Regional Director 簡稱RD
區域總管 Regional Manager 簡稱RM



AYUSA的品質在於600多位的熱心社服人員，經三十多年來不斷的學習與改進，保持美國傳統的價值觀念與熱忱精神。



/ 學校輔導員

每位學生都有一位瞭解他的輔導員，協助學生選課，應付課業、朋友和其他個人問題。此輔導員以學生為中心，輔導員用其專業知識與經驗，為受輔導者提供所需的資料，或解決問題的建議，彼此的地位平等，有如朋友。

/ 負責交換學生的完整服務

1. 安排適當臨時接待家庭(Arriving Family)與寄宿家庭(Host Family)
2. 安排當地公立高中(一可安排寄宿家庭附近的私立中學)
3. 接機與新生訓練
4. 輔導學生與寄宿家庭的事項
5. 引導學生參與社區服務活動

/ Arriving Family 與 Host Family

寄宿家庭的安排，是由與學生顧問的評鑒而安排。早申請者安排較快，每年均有10%的學生可能會安排在臨時接待家庭(Arriving Family)數日或三個月時間。學生穩定後再轉往校區附近寄宿家庭(Host Family)，安排長期居住。據美國政府每年的交換學生統計，此兩類家庭的素質與優劣並無差異。



貼心的安排— 升學之路



一年的時間過得很快，轉眼間就到了離別的日子，結業後交換學生面臨到的問題，歸納出來不外以下數點：

1. 回國至原校就讀
2. 申請美國私立寄宿中學就讀
3. 申請美國社區學院或大學就讀
4. 赴歐洲再行交換一年



我們碰到許多經由他處辦理的同學，因為沒有鋪好繼續升學之路，回國後四處流竄，找尋出路。我們的教育顧問悉心瞭解學生的意向需求後，一一的為同學們申請好美國的私立寄宿中學或社區學院及大學就讀，最重要的是讓他們順利的取得I-20學生簽證，成就了無數的青年學子，讓他們開開心心的再次踏上留學之路。

社區學院— 節省兩年學費



在美國社區學院轉學至四年制大學是另一條升大學之路，56%美國高中生由社大轉大不僅可節省兩年學費，也沒有SAT成績好壞的壓力，只要學業成績保持B以上，修完90個學分再轉入四年制優良大學念大三。

社區學院給許多人第二種機會，大學之路不再是我國的「一試定終生」。越來越多的學生先在社區學院完成基礎課程，取得副學士學位，再轉學就讀大三，太多例子可以證明不必花大錢，只要努力，先進社區學院再轉四年制大學，一樣可以完成大學之路。

參加交換學生項目的優點

01 愛心接待家庭和熱心的輔導人員幫助學生快速融入當地學校和社區生活。

02 在生活中提升外語能力。

03 培養國際觀，開拓視野。

04 結交世界各地的朋友。

05 培養學生成為獨立自主、自信且有責任感的人。

06 養成溝通並主動處理問題的習慣。

07 藉由文化交流更加了解自身的文化背景，並且擔任文化大使的角色。

08 多元化的課程選擇，激發學生的潛能和興趣。

09 豐富的課外活動和異國生活體驗。

10 提高升學及就業的競爭力。

CPHP美國公私立高中簡介

項目簡介

「CPHP美國公私立高中項目」精心挑選逾百所公、私立中學與全球文化交流機構在華辦事處共同合作專案，讓學生在充分的準備及基本的語言能力輔助下，順利在國外學習。此項目除了特別安排與交換學生一般的美國接待家庭之外，另有安排寄宿學校；本項目設專業在地輔導人員從旁協助同學之語言學習、家庭生活、課業輔導、升學計畫、社區活動、文化體驗...等，以確保學生們能學習獨立自主，進而發現自我性向及優勢，從體驗美國文化中培養國際觀。

「CPHP美國公私立高中項目」更將此項目做為升大學之跳板，將同學海外升學規劃發揮至最佳效益。



項目對象

公立&私立高中

- 01 在中華民國之美國公民或綠卡持有人 (U.S. Citizen or Green Card Holder)

私立高中

- 02 計畫赴美就讀私立學校之中華民國國民 (F-1 Student Visa)



服務項目

- 01 參與CPHP項目的學校均經過嚴格篩選。
- 02 提供全天24小時緊急聯絡電話。
- 03 所有社服人員距學校及寄宿家庭30分鐘車程內。
- 04 學生抵達或家屬來訪時有寄宿及接機的安排。
- 05 確保寄宿家庭的品質及環境適合學生住宿。
- 06 每季與學校聯繫，瞭解學生的學習進度，提供季度報告。
- 07 視學生在校學習情況進而安排家教，且寄發學生在校成績單。
- 08 高年級生升學規劃輔導。



甄選資格

- 01 現屆國三至高三(含)學生。
- 02 英文測驗、完成繳表、繳費並通過資格審核者可參加項目。(※低標之80%以上者的同學，需進行線上英文教學系統，以協助加強學生的英文能力。)

甄選所需文件

- 01 CPHP報名表格。
- 02 國三同學報名時繳交國一至國二英文版成績單1份，中文版1份，學期結束後繳交完整英文版成績單3份。
- 03 高中同學報名時繳交國中完整英文版成績單3份，中文版1份，高一至該學期之英文版成績單1份，學期結束後繳交完整英文版成績單5份。
- 04 2吋露齒微笑白色背景大頭照10張，或由本機構代為處理大頭照。
- 05 有效護照影本1份。



Basic Public High School Program F-1 公立高中交換生項目

有鑑於美國J-1簽證交換學生的運作大都取自於美國政府資源，近年來提供的名額大量減少，而美國的各公立高中仍然希望可以招收國際學生以增進校園國際化和多元化因此特別提供了F-1簽證的公立高中項目。

(項目特色)

- 01 以一年為期，就讀高三可畢業。
- 02 不指定地區及學校。
- 03 入住付費寄宿家庭。
- 04 和J-1簽證交換學生同樣享有社區輔導人員等服務。
- 05 提供加費客製化的選擇性服務 — 選擇學校、學習科目以及體育運動項目。



大大小小的感動如在黑夜中閃爍的星星

榮聖安

新北市聖心女中國三

Upton Lee High School, Thomaston, GA



整體上來說，我在美國的生活蠻順遂的。當然偶爾因為一些文化上的差異或個人的疏失，而發生一些口角，但是在爭執過後卻也因為彼此的磨合而更加契合，尤其是和轟家之間的關係，一有狀況發生和轟家把話攤開是非常重要的，畢竟隻身國外總會想要有個可以依靠依賴的地方，轟家不外乎是最值得信賴的人，在跟轟家相處的過程也是學習美國文化中十分重要的一環，像是節慶，出遊或美國的一些人文歷史，特別是心情低落或有任何不適應的形況，轟家所給的建議都對我受用無比。

在這趟旅程中，我體驗了很多在台灣沒機會

做或沒做過的事，在一次又一次的體驗中給我很多的成就感並更了解自己。想當初會想來美國的原因主要是因為他們國家的自由平等，以及英文是我除了中文外最擅長的語言，對美國這國家的認識除了學校課本所教授的就沒有再更進一步的了，而這次的經驗也確實證了美國的自由，其自由從學校的體制就可以明顯感受到，除了主修科目其餘的都可以依應自身興趣去做選擇，儘管在美國的高中並沒有像台灣學校有運動會或校園園遊會這類全體師生一致性參與的活動，但社團及活動和台灣相較是只有多絕對不會少，而我參加了其中的戲劇社，合唱團和課餘在轟媽的舞蹈教室上課，因為時

間有限，所以無法參加每個社團，篩選這些課餘的活動能夠讓你對自己本身更佳的了解，以及對時間有更適當的規劃。

其中我對珍惜有極大的體悟，大概是因為不在身邊所以才更發覺其價值吧！家庭對我的付出，台灣是一個多讚的國家，我所處在的環境是多麼的美好，這些感受反而在我離開後才深深感受到，特別是在宣傳身為台灣人的驕傲時，之前的經驗都一一浮現於腦海，而每一個都是那麼的讓人回味無窮。

初雪的感動，贏得選美的感動，上報上廣播的感動，成為star student的感動，能讓別人愛上台灣的感動，身為honor choir一份子的感動，受扶輪社邀約演說感動，收到轟家每月禮物的感動，低落時打回台灣還有人支援我時的感動.....大大小小的感動如在黑夜中閃爍的星星般多，這些感受和體驗點綴了我在美國的日子，也讓一切變得更完美。非常感謝一路上支持相伴為我付出的人，你們讓這一切變得更加順利。

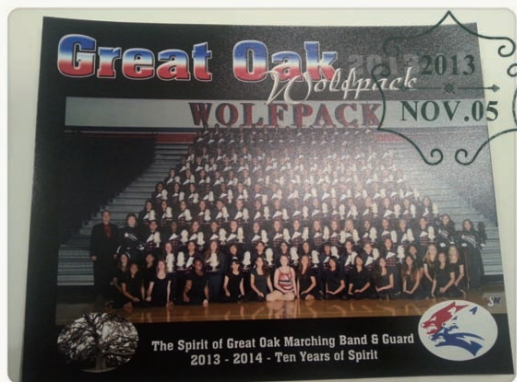




學會了獨立
 蘇昱仁
 新竹市成德高中高一
 Ridgeview High School, Redmond, OR

今年的我成長了不少，當交換學生的這一年，我學到了很多。上飛機那一刻就是獨立的開始，想爸媽是當然的，不過很多事情都要靠自己了。很多事情不做也得做，凡事也會督促自己，因此我學會了獨立，我學會自己當自己的監督者，每天監督自己和提醒自己。

時間一下就過了，原本每天都在想回台灣，但發現剩一個月的時候卻又有點捨不得。跟轟家，跟朋友，跟老師都有很好的互動，能夠認識這些人都是很大的榮幸。雖然同學們都還是會搞不清楚台灣跟日本或中國有什麼差，但他們至少知道了台灣，也嘗了一些食物。交換學生真的很難得，可以學到美國文化又介紹臺灣文化，讓我有些許的開眼界也很開心的過完這一年。



I don't know if u have 99 hours or more what will you choose to do
 All I know is that I choose marching band
 I didn't even know what it is when I just arrived USA
 But I choose it and it changes my life
 At my first practice someone told me "Look! They all love it so they are here spending their time just for the spirit"
 "The spirit" I was thinking, what that means at that time
 I was a girl who knew nothing about marching
 But now I LOVE it
 I was a girl who wasn't brave enough to do something just because I liked it
 But now I do it and it's not because it can help me to get into the college
 It's because I LIKE it
 After these 99 hours with you guys
 I understand
 Those tears and happiness
 Those shouts of wolfpack
 Those time we spent together
 Are the most beautiful spirit in my life

She said you are so busy
 I smile because I know it is worthy of my time

99 hours.
 金璋晨
 桃園縣武陵高中高一
 Great Oak High School, Temecula, CA





十個月前，搭上飛機來到了美國密蘇里州西南部的Reeds Spring小鎮。這裡和我原本所居住的台中市區有著極大的差異，不但完全沒有高樓大廈，放眼望去還盡是大片森林，附近還有個大湖”Table Rock Lake”。溫帶地區隨四季變化的景色美的如畫一般，但是中部地區每天變化多端的天氣卻也總讓我不知所措。而今年遇上二十年來最多雪的一年，放的雪假加起來超過二十天，雖然最後在家裡待的都快瘋掉了，到還算的上是非常新奇的體驗。儘管這裡鄉下地方空氣好，自然環境優越，我仍舊非常想念台灣便利的生活機能 and 溫暖的人情味。

在學校，我天天上美術、合唱、樂團，這些在台灣幾乎一星期能上一次卻是我感興趣的課，於是去學校不再像是上戰場，反倒是成了一種享受。如此將藝術落實校園，令從小生長在台灣教育體制中的我羨慕不已。其他方面的課美國的老師很少給學生所謂一致的標準答案，功課也大都是問答題而非選擇題。而在這裡整天都用螢幕可觸控式的筆電上課也讓我找資料方便許多，於是google和維基百科便成為了學校生活必需品。但同時自制力不夠的同學就淪落到Amazon或其他電玩裡，接著就等著被當囉！不過指尖的意志力有時還真沒想像中容易控制……。

在台灣學長笛已有五年的我在學校樂團裡可以說是混得還不錯。除了他們專業的行進管樂訓練令我大開眼界之外，我還參加District Honor Band Audition得到了first chair令我既開心又驚喜，也因此我獲得了在District Honor Band Concert吹長笛Solo part的機會。之後接續的State Band Audition，雖然我沒甄選上州樂團，但是上了honorable mention band list第四名，也就是說只差一點點，只要多打敗四個人就可以上了！同學們紛紛開玩笑的說我可以留下來明年再試一次。雖然覺得可惜但是不久後的某天中午，我從學校辦公室收到了一封邀請函，是一個叫Sound of America的Europe concert tour，雖然這是一個自費的行程，但是能到古典音樂殿堂的歐洲表演也是我一直以來非常渴望的，如今竟有機會能和來自全美各州優秀的年輕音樂家一起去，和爸媽討論過後我仍舊興奮的報名了。所以今年暑假我的交換生活番外篇就要

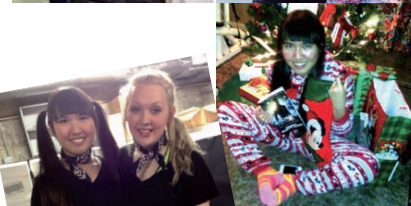


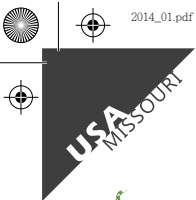
上演到歐洲去啦！

至於轟家方面，我就沒有那麼順利了。十個月來我總共換了三個不同的家庭，困難和挫折，每每總在我覺得一切都能夠很安穩的持續到我離開後，又不斷出現，如此一波三折也常讓我想著要不乾脆提早回家算了。過程中雖然痛苦，哭了無數次，但是因為有家人、朋友們、AYUSA和樂團老師的支持和幫助，我沒有中途放棄，也讓我更加明白我應該要多麼感激和珍惜我在台灣所擁有的一切。我從這些痛苦中學到很多也成長了不少，其中像是要感恩，凡事多往好的一面想、活在當下等道理，看似老生常談，以前也總以為自己懂，但是現在卻有了一番全新深刻的體悟。張主任說過，要相信所有機緣都是好的，樂團老師也總在換家庭時安慰我這些挫折都是為了要”make me become a better person”，即使經歷過很多失敗也不能被打倒，要努力讓過去那些傷痕變成養分，讓未來的花園再開滿花。

很多事都是要等到自己親身經歷過了才會懂。以前總嚮往國外的環境，如今卻覺得不然，我反而更加明白臺灣的好。真的很感謝我的父母和其他幫助我完成這年交換的人，讓我的視野更寬闊，看見了世界上有許多各式各樣的人，要如何學會尊重並和平相處。雖然偶爾還是會因為文化或個性上的隔閡而有誤會和磨擦，但是最後回過頭來看那些都已經不再重要，最後被珍藏在回憶裡的，會是那些曾經在需要的時候，彼此幫助過的溫暖情味，還有真誠的微笑。而在往後的日子裡，每當這些畫面再次出現在腦海中，將會化作使我再去幫助更多需要的人的力量。

當交換學生一直以來都是我的夢想，現在終於實踐了，這種快樂和成就感遠比考全班第一名還來的美好。這看似休耕的一年，真的很值得，也儲備了許多對未來的希望和勇氣。希望其他也想像嘗試的學弟妹們，也能勇敢跨出那一步，只要相信加上努力，夢想總有一天會實現的！





禾萱媽媽分享

自從女兒知道有「交換學生」這件事後，就一股腦地參加各項說明會及準備相關資料，面對女兒從未猶豫遲疑的決心及不怕艱難的勇氣讓做父母的當然全力支持。從接到接待家庭資料的雀躍到登上飛往美國的飛機，在感動女兒的夢想終於實現之餘，驚喜沒想到女兒已經長大到可以獨立自主生活的日子來得這麼快。

能讓孩子多多嘗試不同的生活體驗及增廣見聞是每個父母都希望，然而面對要休學一年及在國外的學習無法取得學位等問題，也的確是令大多數家長卻步的因素，當然我們也擔心過，但女兒說：「現在去是住接待家庭可以真正體驗當地生活，且到當地高中念書可以了解國外的高中生都在做什麼及想什麼，若是到了大學或研究所再去留學，就是住宿舍了，很多體驗都不一樣」，想想這股想做就勇敢去實現的動力若被澆熄了，往後應該不容易再點燃，所以我們就在被女兒「教導」要學會放手的情境下，真的就放手一搏了！很多人問我：「你不擔心嗎？你捨得嗎？……」我只想說不能因大人的擔心害怕卻阻礙孩子成長的機會。

禾萱這一年的交換生涯換了三個接待家庭，原本興致勃勃的她在第一個接待家庭裡賣力地做各式台灣料理如珍珠奶茶、水餃、壽司...等等，努力想要做好文化交流的任務，轟爸媽也對她很好，然而她卻無法忍受轟妹的一些任性行爲，也在得知是轟妹非常想念前一個交換學生的情況下才接待她，讓她覺得不斷在被比較的壓力下，決定要換轟家。

所以到美國的第三個月就換到第二個轟家了，同時也接到了警告信，警告信內容大致是：「到接待家庭是你學習適應這個家庭，而不是家庭來適應妳」，也因此到了第二個轟家禾萱學會不要去太在意轟家的每個舉動、不要總是自己猜測別人的冷漠是否是因自己而起，雖然滿懷感激願意接待，卻因長期忍受環境窄小髒亂，加上放了三次的雪假(每次長達6-8天)，種種生活的摩擦及壓抑下情緒終於在下學期開學之際爆發了，雖然拜科技之賜可以隨時用視訊軟體聊天安撫她的情緒，但還是聽到遠在地球那端的女兒哭泣的聲音還真是心如刀割，但我知道不能隨著她起舞不能跟著她一起哭，所以只能不斷的鼓勵她(雖然很想叫她乾脆回來算了)。

還好禾萱從小有喜歡吹奏長笛的興趣一路陪伴著她，也因此參加學校的管樂隊，在管樂隊有該得來的同學有關心他的樂團老師，讓她在場外的比賽中屢得佳績並建立了自信，更擺脫了學校前一個



交換學生比較優秀的陰影，走出了自己的路來，最後還獲得美國The Sound of American 歐洲表演行程的邀請，就在申請及辦理歐洲行的忙碌生活中漸漸疏解禾萱迫切想家的心。

在美國社服人員及台灣張主任的協助下，再次找到讓禾萱可以如願地留在原來的學校的接待家庭，在離開美國的前兩個月禾萱換到第三個轟家，因轟媽有三個年紀尚小的女兒，所以把禾萱當成自己女兒一般要求，八點前要洗好澡、九點前半前睡覺、功課沒寫完要沒收手機...讓禾萱的生活從渙散快速地回復正常軌道，雖然不太習慣被如此嚴格管教但感覺還蠻好的。

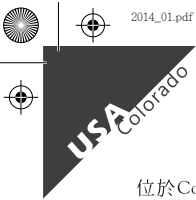
禾萱此趟交換學生生涯雖不順遂但還是成長許多，她終於知道台灣還是最好的地方，有她想念的家鄉食物、合宜的氣候、親愛的家人，她也願意好好耐下心聽聽媽媽給他的勸告，她也終於認清自己當初想要走出去看看的另一面其實是想逃離令人窒息的高中升學壓力，終於學會不可以逃避問題要勇敢面對困難，另也因美國開放多元的學習方式讓禾萱似乎也找到屬於自己未來的路了！感謝這一路幫忙我們的人，謝謝你們！！



慶幸自己能有機會改變
朱嘉誼
台南市聖功女中國三
Liberty High School, Colorado Springs, CO



十個月長嗎？十個月又能在這麼長的人生裡改變什麼，以前，我會覺得十個月沒什麼，不就是一成不變的生活，能帶來什麼影響；現在，我會說，這十個月所帶來的改變實在超乎預期。八月十二號的早晨，跟家人說完再見後，獨自一個人背起背包，拖著兩箱行李，看了最後一眼自己最熟悉的天空，一個人搭上了直飛美國的飛機，一路上的緊張與不安都在看到轟家之後消失了，也才意識到，未來的十個月裡，不會再有爸媽關心嘮叨，朋友嘻笑吵鬧，甚至早已習慣的城市喧囂。



位於Colorado Springs山腳下的小鎮，雖然是Colorado的第二大城，卻有著寧靜緩慢的步調，所有的一草一木也無違和的融合在整座城市中，就這樣在充滿鄉村氣息的城鎮中開始譜寫人生中最不一樣的十個月。轟家是很典型的美國家庭，由轟爸媽，一個9歲和4歲的轟妹和一個2歲的轟弟組成，轟爸媽都很年輕，擁有自己的事業跟工作，個性熱情開朗的他們常常舉辦Party也常常被邀請到鄰居或朋友舉辦的活動，也因為這樣我擁有認識許多人的機會，聽了許多很不一樣的故事。轟弟轟妹雖然年幼卻都很有自己的想法，不時冒出的童言童語也常讓人會心一笑。喜愛戶外活動的轟爸，只要假日有空就會開車帶我們到附近的州立公園健行踏青，而從菲律賓來的轟媽，雖然偏好待在家裡，卻能煮出一桌好菜，每天放學回家都能品嚐到不同國家的料理。從每天的作息中，就能深刻的了解一個美國家庭的價值觀和個性，到底是如何，跟以往的認知一樣，轟爸媽的教育方式是很開放自由的，也很尊重小孩自己的想法。但是唯一令我覺得困擾的地方是，他們有時太過尊重小孩的意見，導致他們有時候會不懂尊重和替別人著想，有時候試著告訴他們，卻又以「這就是我的想法，我一定要這樣！」回覆，而轟爸媽在一旁卻也不會特別糾正，久而久之就造成了小孩任性的結果了。

學校的生活跟台灣每天上課，補習，寫功課的作息很不一樣，在學校，學生可以在學期一開始選修自己想要的課程，也會依照學習程度



的不同，安排像Honor或是Ap的課程讓學生能再學習的更深入。因為每堂課都要換不同的教室，雖然可以認識很多不同的人，卻也考驗著我跟人打交道的能力，剛開始去學校，常常上一堂課跟某位同學聊得很開心，之後遇到卻又不像以前那樣熱情，而第一天去學校的時候，最害怕的，莫過於找人吃午餐了，但是幸運的我因為提前到Band room等下一堂課，而認識了一群好朋友，也遇到這十個月來跟我最好的日本交換學生。課後的社團及校隊活動在美國高中生的生活中占了很大的一部分，而我也參加了art club跟high trail這兩個社團，社團對於認識新朋友真的有很大的幫助又能找到跟自己相同興趣的朋友，尤其是high trail，這個社團每年會有一次要帶6年級的國中生到山上參加為期四天的露營，每天高中隊輔都會跟著自己的小隊到附近的森林或草原進行活動，而每位高中生都要負責一項主題，像我就要負責教他們，太陽能板是如何運作，和其他綠色能源的應用，喜愛戶外活動的我真的對那四天有很深的印象。

離開原本的舒適圈，才會發現很多事情並不是像自己以為的理所當然，也才知道自己的極限在哪裡。以前的我，都只會以既定的角度看待事情，但是當你的位置，立場改變後，用不一樣角度所看到的絕對會令你感到驚訝，也慶幸自己能有機會改變。當交換學生，真的，學英文絕對是很次要的目標，來這裡之後我認識了連自己都不知道的一面，看透或經歷過很多事之後，很多事情處理的方式會不一樣。有時候的失落，有時候的情緒失控，有時候的心血來潮，有時候的悲傷難過，有時候的力不從心．．．這些，都是在一般人對交換學生的生活認知所預料不到的。當認真的在過每一天時，連自己都沒發現的變化已經默默地改變了自己。不同的國家，會讓你確確實實的看到文化對一個人的影響有多深，一開始的我的確深刻地感受到文化不同所帶來的衝擊，久了就學會從另一個不同的角度去了解和學習。



在這個「異世界」找到自己的一片天

陳嘉祥

花蓮縣慈大附中國三

Zachary High School, Zachary, LA

一開始踏上這塊陌生的美洲大陸時真的是一無所知，因為本身的英文能力不夠，在加上第一個接待家庭也是第一次接待交換學生，所以在「溝通」這一塊真的是讓我吃盡了苦頭，感覺自己根本就是外星人，通常都是用國際通用語言—手語來溝通，就這樣挺難熬的度過了第一個月。後來因為轟家工作關係，不能夠再繼續接待我了，於是我搬到的第二個接待家庭，這個家庭由父母和三個小孩組成，因此，加上我的話這個家庭一共有四個小孩！儘管換到了新的家庭，在語言溝通這塊我還是沒有太大的進步，但是轟媽真的給我很大的鼓勵，也在我的「甚麼都要問」的攻勢下很有耐心地教我很多東西，從生活中的小事情，到他以前的經驗和做事情的方法，完全沒有保留的都和我分享，隨著講話的次數多了，慢慢地別人也都聽得懂了，我也更能夠和轟家分享我的文化、學校發生了甚麼事情、對事情不同的想法等等。





因此覺得我在這一年中學到最多的事情是和別人如何溝通，當然不只是語言上的溝通，還有解決問題的溝通，因為有很多青少年住在一起，因此有很多事情是有衝突的，因為不同的生活習慣或是想法不同而造成，但是如何化解彼此間的隔閡，就是很重要的一門課程了！舉例來說，使用廁所，我們接待家庭的廁所總共有兩個，一個是轟爸媽在用，另一個是給小孩們用的，早上起床要準備上學的時候，大家都想要用廁所，這樣就會有誰先用的問題出現，再加上有些人是早上才洗澡的，因此，我們就一起討論出了使用廁所順序，誰先用，誰晚一點

用，這樣晚一點用的人就可以晚一點起床，早用的人就要早點起床，慢慢的，就找出了一個平衡，大家都可以在時間內把自己打理好，在這過程中，我覺得禮讓和尊重是很重要的，我覺得要如何和別人協調好事情，又不惹對方生氣是一件很重要的事情。

接下來我想提一下換轟家，其實很多人會覺得換轟家是不是因為自己不夠好，或是做錯了甚麼事情，當然這包括我自己，當時被通知要換轟家的時候，心裡面是真的很緊張的，但是後來發現，真的不需要過度反應，我再換到了



第二個轟家的時候，非常的開心，很享受和轟家再一起的時間，所以，我覺得換轟家是沒有關係的，能夠在這一年中和更多的人有更深的接觸也讓我學到更多。

當時在被通知換轟家的時候我沒有直接跟我媽媽說，因為不想讓她擔心，等到換轟家的前一天我才跟她說我要換轟家了，這樣似乎也讓她更放心讓我一個人在美國，因為來以前，她和大多數的家長都一樣，非常擔心自己的小孩子能不能夠適應？要如何做到讓自己的父母不要擔心，也是我在這一年中很努力在學習的一

塊，因為我覺得很重要。

最後，這趟旅程讓我對事物的想法有很大的改變，學到了很多課本絕對學不到的，因為一切都是和台灣有這麼大的不一樣，不一樣的人、不一樣的生活方式、不一樣的教育環境……好多好多，環境對一個人的改變是很可觀的，希望下一屆的學弟學妹們能夠在這個「異世界」找到自己的一片天！

USA MISSOURI



每個人是應該都作一次這個夢
 范振倫
 台北市內湖國中國三
 Winfield High School, Winfield, MO

老實說，這件事從來也就沒有出現在我的夢裡面過，我一直都認為，我這一輩子都只會活在我的圈套世界中，但是在我國三的時候，我媽問我說想不想當個交換學生，我想說” why not ”，就到ayusa申請當交換學生，準備著東西，一直以爲這就像小學遊學的那十幾天一樣。但到了要過海關，真的要離開的那一刻，我才在想說，十個月啊，當我回來的時候，我應該會變得很不一樣吧。

九月五日，經過了二十小時的旅程，終於抵達了聖路易斯，密蘇里州的第一大城，下了飛機，在前往行李轉盤的路上遇上轟家，其實當時我因為旅途勞累，還是轟家叫住我，我才看到他們拿著大字報在那邊等我。轟家由轟爸媽，23歲的轟姐，及18歲的轟哥組成。轟爸媽兩人都過半百，轟媽個性相當熱情，因為以前當保母的緣故也認識很多人，但是他們幾乎都不會邀人到家裡來，所以家裡極少有人光臨。轟姐去年剛從大學畢業回來，她非常喜歡烘培，常烤很多餅乾和蛋糕；轟哥則是大學的freshman，搬去跟轟媽的姊姊住，每隔一兩個月會回來一次；最後還有一隻狗Missy，可是我因爲一開始聽錯，所以我都叫她Nissy，不知爲何，Nissy好像特別喜歡我，常常跟在我後面，要我陪她玩。每隔兩三個禮拜，我們都會去轟家聚餐，玩桌上遊戲，或拼一些拼圖，那是我開心的時候，每次我都玩得很開心，很晚才回去。他們讓我度過了美好的十個月，我非常享受跟他們在一起的時光，如果讓我重新再來一次，並自己選轟家的話，我一定不會猶豫的選他們。

這裡的學校生活跟台灣之間根本就是完全不一樣。在學期的一開始，學生都可以自己選課，每個年級能選的課都不一樣，隨著年級越高，能選的就越多，如果上了課之後，覺得不太適合自己，在兩個禮拜內也可以換課。跑班制度算是學校生活的最大挑戰之一，剛到學校的第一個月，每堂課都是不同的同學，真的好不習慣，但是時間久了以後，發現這樣可以保持與同學相處之間的新鮮感，還可以製造很多很有趣的話題，而且在不知不覺中，學校一半的人我都認識。另外，sports在美國的高中生活占了很大一部分，在我剛來的時候，我因爲自認運動神經不好，所以沒參加球隊，但是爲了要認識人，我自願在學校的足球隊幫忙，一段時間後，他們就當我是manager，去其他學校比賽也都會帶著我去，當manager也填補了幾乎我所有的時間，平日如果沒有比賽，就是練習。在足球季結束後，我又再接再厲的當了籃球及棒球的manager，而在我的manager生涯中，他們都說我是最認真的，都說我是the best manager ever，每次聽了都覺得很開心，因爲



manager不像球員一樣可以在場上發光發熱，所以只要聽到球員或教練的讚美就跟聽到掌聲歡呼聲一樣高興。

在這裡待過之後，我發現我變得跟以前不一樣了，不只是英文進步了，更多是我變得更勇敢，更有自信，更懂得與人相處，也知道了更多人生道理。當然在這裡並不完全是開心快樂的，偶爾也會有艱難的時刻，覺得自己做不好的時刻，覺得撐不下去的時刻，但是我撐過來了，我變得更堅強了。當個交換學生，離開自己的舒適圈，嗯，想一想，每個人是應該都作一次這個夢。



USA MINNESOTA



樂觀是面對很多事情的關鍵

陳歆宜

台北市師大附中高一

Lakeville South High School, Lakeville, MN

從來沒看過雪的我，很「幸運」的到了美國本土最北邊的明尼蘇達州，才剛到就熱情的冰雹迎接。而這裡不但會下雪，還一路從11月下到5月，冬天體感溫度還能達到-60°c，第一次體驗到雪就是極致了。

在美國也有很多特別的經驗，第一次滑雪，第一次騎馬，第一次看到結冰的瀑布，第一次的演唱會，第一次在零下60°c下存活，第一次堆雪人，第一次玩egg hunt，第一次終於能到現場看NBA和MLB，第一次看橄欖球賽，第一次知道可以由從來沒見過面陌生人成為最親密的家人。

和轟家相處主動幫忙很重要，而在學校要敢開口，別怕丟臉，你碰到的很多人也許一輩子



都不會再碰面了。我轟弟有很嚴重的過動症，儘管來之前轟媽有事先警示我，但轟弟的情形卻是我始料未及的。3小時一小鬧5小時一大吵的轟弟，在剛來的前幾個月他每天早晨按時尖叫我根本不用設鬧鐘就被吵醒了。很多人問我有沒有過換轟家的想法，其實我想過很多次，雖然轟弟有時很貼心很可愛，但在常常吵架尖叫哭鬧的氛圍下有時也很痛苦。是轟爸媽、轟家其他家庭成員和學校朋友讓我決定留下，我寧願忍受轟弟也不想離開他們。樂觀點往另一方面想，我以後想從事的職業是心理醫生，轟媽說跟轟弟相處就是對未來一個很好的磨練。樂觀是面對很多事情的關鍵。這年在明尼蘇達過了連Minnesotan都覺得很恐怖的冬天，轟媽說她20年來都沒碰過因為太冷而放假，我就碰到了3次。但是我也覺得很有緣分能碰到很多人都體驗不到的真正嚴寒。我就讀的LSHS是所將近3000人的大學校，雖然活動、社團及選課很多，也能因為大部分的課同學都不同而認識很多人，卻也因為如此，和同學需要比較久的時間才能真正變成好朋友。雖然一定會發生不愉快的事，但船到橋頭自然直，沒有人的交換經驗是完美順遂的。現在身邊ayusa的朋友就是你的戰友，他們最能體會你的遭遇，當盪到谷底，不想跟臺灣的家人講令他們擔心，臺灣的朋友又不太能了解時，是他們一直在那陪著我，因為許多發生在自己身上的事，他們都能感同身受。

讓我最驕傲的事情就是在其他人面前介紹台灣。臺灣不是個很有知名度的國家，雖然經常糾正臺灣不是大陸或泰國，回答臺灣也有叉子車子巧克力不吃馬肉會有點不耐煩，但當別人終於對臺灣有更深入的了解，那種感覺就抵過一切了。

在美國我從新生兒受洗禮、生日派對、bridal shower、結婚典禮到喪禮都去過，體驗了生老病死，令我對這份在異地特別的親情及友情也格外珍惜！



USA
MISSOURI

想過怎麼樣的交換生活掌握在自己手中

韓宜珊

台南市家齊女中高一

Neosho High School, Neosho, MO

這一年是讓自己獨立的一年，是深層的心理獨立，你會慢慢看清很多東西然後發現自己有多像井底之蛙，而且缺乏了很多東西。而當個交換生，我看得出：

1. 現實的殘酷，在全新的環境，用不同的語言跟人溝通與相處，真的難上加難。對我來說，我失去了一大半的優勢，因為我無法用我的可愛中文講話~~~而最能顯現殘酷的地方就是學校了~不是每個人都很幸運，會遇到有興趣跟你做朋友的~即使你主動又如何?第一天跟你聊很开心，之後就不管你了喔~~怎麼辦呢~我知道各位學弟妹應該很清楚，就繼續找他講話吧~~或找其他人~~~沒錯!就是如此!

2. 不管你待到什麼樣組成的Home家、落在什麼怪學校，自己想過怎麼樣的交換生活是完全掌握在自己手中!當經過很努力的溝通，也做了自我調整，卻仍沒有辦法改善時，便需馬上反應—換home家，絕對不要再做乖寶寶~不管如何我們是去當交換生，尚有太多需待我們去開發、體驗、時間有限，而如果你想過精彩一點的學校生活，那參加社團便沒錯了，可以認識很多志同道合的朋友，還可順便做國民外交。

3. 要勇敢一點!在美國這個大地方，只要你勇敢，願意嘗試，即使失敗了，通常都不會讓你後悔。像我便自願跑去問校長可不可以介紹台灣給全校聽，跑去參加啦啦隊甄選，在圖書館櫥窗展示台灣物品，模仿學長回收舊書...而因為我有勇敢的去闖，所以換來了很多很酷的經驗與感動!第一：加入啦啦隊，讓我認識了很多志同道合的朋友。還可以拍沙龍照，穿超多種制服!絕對值得!而模仿學長收舊書是件最快樂

一件事!自己寫計畫案，自己做傳單、海報，到每個班級到處宣傳，還有教會。然後收到一本本的童書!真的萬分感動!深深體會古人說施比受更有福的感覺。

再來是感謝名單：謝謝爸爸、媽媽，把我養那麼大，讓我過衣食無缺的好生活。然後，再燒了那麼多錢，那麼有國際觀的，把我這唯一的獨生女送出國。還有阿婆，謝謝你把我教的那麼好，沒出去美國做些沒禮貌或沒大腦的是讓台灣丟臉。畢竟一個交換學生代表一個國家的形象，做甚麼事情都要小心謹慎。

第二批感謝人員為我的寄宿家庭和學校的好老師們。對我這個外國人，如此無微不至的照顧，特別是home家!看其他交換學生說他們又要換家庭了，因為...等等一些可怕的原因，就覺得自己好幸運，我的home家有一對夫妻、一個home兄、三個home弟、五隻狗、四隻貓，再加上另一個從韓國來的交換生。真是個超大動物園!但大家都很處得很好，不過之後那位韓國來的露出了馬尾，變得不是很喜歡他呵呵!不過還是惜福啊~所以我已經很滿足了!超級!

我寫的這心得很隨意，但這些通常要等到自己親自體驗才會真正感受到，也許你會覺得「唉呦~這有甚麼了不起的，我一定也做得到阿~」不過就提供給大家參考，希望有幫助到~各位小弟弟小妹妹們，要加油喔~





讓別人記得你的好，
是世界上最棒的成就！

蔡明潔

新市竹科高中國三

South Cobb High School, Austell, GA

轉眼在這裡的最後一個月過去，將近一年的這段時間，我改變不少，世界變大了，不管是腳下的土地還是自己的視野，能與不同的人交流，被不同的文化與思想所驚豔，不管是好是壞，我在美國體會最豐富的學習。

來到喬治亞真的是顛覆了很多對美國的刻板印象，尤其是在學校，交朋友比想象中的困難。這個學校大部分的學生是黑人和南美洲人，文化和想法上跟我有很大差異，剛開始讓人覺得很迷失，沒辦法融入，可是還是很熱心的人主動找我交談，其中有幾個到現在還是

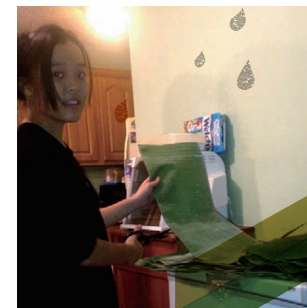
我很好的朋友，甚至巴著「威脅」我不准回台灣。漸漸的我了解到，真正的融入不代表全盤接受別人的想法，或是為了別人改變成自己不喜歡的樣子，相互尊重與分享，發掘別人好的地方，更容易替你在人群中找到屬於自己的舒適圈。

美國自由教育更是另一個讓我感觸很深的。每天只有四堂課，準時三點半放學，有很多時間做自己喜歡的事，像參加社團。我在crosscountry一個半月，跑了各種的練習和比賽，那種挑戰自己和幫隊打氣的日子很充實。我們女生組還得了當季的亞軍！然而我也觀察到，有些人把自由解釋成放任，沒有在乎自己的學習，放棄競爭機會，相當可惜...從今以後我不會再抱怨台灣的教學有多死版了，因為不管這些知識會不會用到，它們讓我成為理性有常識的人。



我很愛我的轟家，也很幸運可以和他們在一起，原本只是臨時接待但一個禮拜後我CR接到轟媽的電話：我們很喜歡Jessica，你不用幫她另外找家庭了！就這樣。和史上最讚的轟媽，最酷的轟姐，最萌的轟弟一起快樂生活！感恩節、我的生日、聖誕節、陪轟媽散步聊天、和轟姐窩沙發看walking dead，每天都品嚐最讚的廚藝(有幸福的胖了一些)，學習自理生活和保持感恩的心，就像對待真正的家人，因為能夠讓別人記得你的好，是世界上最棒的成就！

美國雖然不是天堂，但卻是讓我著實成長的地方，如果有這個機會，給自己一個嘗試出來看看，你絕對會有很多收穫！



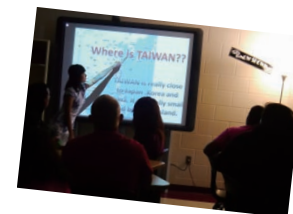
USA TEXAS

唯有挑戰才能有所成長

鄭盈柔

台北市弘道國中國三

B. F. Terry High School, Rosenberg, TX



我所交換的地區是美國德州休士頓，剛得知消息的我當然是高興的又叫又跳，心裡暗自想WOO太棒了！終於要脫離愛碎碎念的老媽跟一堆永遠寫不完的作業、考不完的試，殊不知將迎來的卻是比這一切更大的挑戰。那一天，我膽戰心驚的從桃園國際機場出發，從未獨自轉過機的我不斷在心中默默的祈禱希望能順利抵達，我只能說現實總是殘酷的！因為氣候關係我要搭乘的班機整整遲了兩個小時，坐在機場大廳等待空服人員換票，心裡總有些忐忑不安，拿出手機想用慣用的招式—哭給爸媽聽請他們幫我，卻發現怎麼打也打不通。那一刻我才發現這一趟路程的開始也是我學會獨自面對的開始，我必須拋下父母為我營造的避風港，接受磨練，唯有挑戰才能讓我有所成長。

我的轟家是一個雙重接待家庭，家中包含我總共有5個成員，分別為轟爸、轟媽、轟妹以及同為交換學生來自西班牙的轟哥。最大的難題是8歲的小轟妹，剛開始他就對我轟哥以及我有所敵意，她總覺得我跟我的轟哥是來跟他爭奪轟媽的關愛。我們經常起衝突，逼得轟媽不得不把轟妹送到轟奶家，轟媽曾經很沮喪想把我跟我的轟哥趕出去，對於我轟媽來說她之所以想要交換學生只是因為轟

妹老是跟她說沒有人陪她玩。我才發現也許轟妹是無理取鬧但他畢竟只是個8歲的小女生，轟媽為我們做了那麼多，也許讓轟妹開心是我們唯一可以回報他的。我開始試著去討好小轟妹，從玩扮家家酒，老師遊戲，甚至是給他騎馬背，盡我所能的讓她開心，我小小的一步努力，大大的改變了我們之間的關係，有時候她晚上睡不著還會跑來我的房間讓我陪她畫畫。融入轟家並不容易，了解、尊重以及體諒會讓我們更加貼近這個來自異國的第二個家。

在學校的前三個月，我可以說是一個朋友也沒有。因為我的學校很大，再加上我的個性太害羞不懂的推銷自己，所以到學校一天有說到三句話就很不簡單了。為了打破這個僵局，我開始加入學校社團很多的社團，到現在我最有所學習的是攝影社，在加入攝影社後我開始學會怎麼修圖，怎麼用照片說出故事。攝影社的老師是美國知名報社出身，在教室門口斗大的字DO WORK OR GET OUT 剛加入的時候我總覺得自己像是被壓榨，五分鐘寫作總讓我一顆頭兩個大，我們必須運用老師給的單字寫出最準確貼近照片的評論，第一周我簡直快瘋了，計時器滴答滴答的響，眼睛盯著怎摸也看不透的單字。五分鐘後斗大的0分出現在我的稿紙上，也許是不服輸的個性吧！我開始做準備從背單字到問同學技巧，在幾周練習下稿紙上終於出現讓人滿意的成績。攝影社每三個月都請外面的專業攝影師來學校辦小型的比賽。很幸運的在第一次比賽就贏了第四名，現在的我對攝影越來越有興趣也期待在下周的比賽能贏得佳績。

來到美國不能錯過當然旅行，我的轟家在聖誕節的時候帶我們到度假勝地佛羅里達州的迪士尼樂



園以及邁阿密海邊，迪士尼樂園果然是孩子的天堂，連我這個大小孩都開始相信童話，開始相信 ONE DAY ALL MY DREAM WILL COME TRUE邁阿密的海邊美的不像話就像畫報一般，碧藍的海水、刺眼的陽光，不能錯過的當然是讓人感覺到刺激的水上活動。讀萬卷書不如行萬里路，如果你不曾走過，你從來也不會知道原來歷史課本中描述的密西西比河，原來是一條聞起來比臭水溝更糟的河流！！！！在三月的紐約行，更是體驗美式生活的最佳機會，從讓人認識更深的城市歷史介紹到美國著名地標自由女神像、帝國大廈以及說到紐約就一定會想到的時代廣場。十個月，走過考驗，流過淚水，一切真的很不可思議，這一趟旅程該感謝的人很多從選擇放手讓我出去闖的父母跟我機會用最真誠的心接待我的轟家到AYUSA為我們打造的這交換生活，對於再一個月就要回台，我的心情很五味雜陳，一想到要離開這漸漸習慣的生活圈總有些捨，但同時也等不及回台灣和家人團聚了。

勇敢地做個有文化、有個性、有特色的人

張安安

新北市淡江高中高一

San Augustine High School, San Augustine, TX

在過去的幾個月裡，生活過程中從無知到有成就，從淚水到引以為傲。或許連我自己都不敢相信，但我的故事會使你深刻的知道到成長。從一開始的不適應，常常想表達一句話，卻在腦袋裡猶豫不決，想了一遍又一遍，擔心文法不對，擔心說錯別人會取笑，不過在鼓起勇敢踏出這一步的同時，獲得的不只是自己英文的進步，更得到一群知心、相知相惜的朋友，以及一個愛我的寄宿家庭。

我的寄宿家庭位於美國德州東邊的一個小鎮San Augustine也是德州最





參予每一場Football game才發現原來是怎麼一回事，concert season大家努力的準備，不管是solo或是ensemble，努力的拚向state，演出前那既興奮又怕出錯的感覺；另外student council的state leadership camp，UIL(University Interscholastic League)的regional,4-H livestock的養羊經驗，interact club的trash pickup, athlete的cross country這些都是我永遠無法忘記的美好回憶。

如果時間能夠重來，我還是會想當交換學生。對於這裡的朋友，家人，美國的文化還有無價的回憶，已經深深注入我心中。而這裡的獨立、愛家、愛國精神是我從前所未見的；勇敢地做個有文化、有個性、有特色的人，是這一年給我自己的期許。在這趟意義非凡的路上，我成長了不少，也更了解自己，更知道怎麼把握下一段的美好時光。儘管未來的路多困難，艱辛，我也已經學會怎麼去接受挑戰 通過難關，勇於去面對一切，因為我知道我已經走過最崎嶇的路 這些都不算什麼，也知道有很多人會為我加油的。感謝支持我的家人、朋友、愛我的上帝，以及AYUSA張主任的細心安排，讓我擁有充實難忘快樂的一年。

古老的鎮，我的學校San Augustine high school 全校也只有兩百人，但大家都友善的接待這個從台灣來的學生。很幸運的，我在一開始的時候就找到接待家庭，轟爸是位木匠，自己有店面，我們三個小孩也常常幫忙他量量木條，拔拔釘子；轟媽是一位home heal nurse，一星期需要工作3-4天，在轟媽到家之前，我們也盡量做完所有的家事，否則可會惹來大麻煩；還有小我兩歲的轟妹，是一位超級愛動物立志要當獸醫的文靜女孩；讀四年級的轟弟是一位典型美國小男孩，活潑好動多話，不時就可聽到別人請他閉嘴。我的轟家可說是非常愛旅行，只要一有連假我們就會直奔不同地點旅遊。還記得我們在春假的時候去New Orleans剛結束熱情狂歡的Mardi gras人潮依然很多。Florida，第一次嘗試paddel borad瘋狂的曬成木炭，享受海邊的風景。



學校，朋友生活可說是我一年中最快樂的時光，一開始的選課，下課只有四分鐘並且要換教室，心想是多麼大的挑戰阿，但我後來愛上了這個制度，不時跟朋友來個擁抱，跟不同年級的學生一起上課，認識不一樣的朋友。在這一年我印象最深的課是---band。我也因樂團認識很多人包括我的BEST friends~ Jairyly Josue、Cordestine Clifton；marching seasons跟著樂團





USA TEXAS

積極爭取-命運掌握在自己手中
陳昕竝

花蓮縣慈大附中國三
Tom Clark High School, San Antonio, TX



追隨著我姐的腳步，我也成了美國交換學生。在美國的這10個月中，有苦有樂。先是第一個轟家和學校，我在第一個轟家待了4個月，過得很不開心，轟家是單親，而我跟轟媽轟弟總處不來，嘗試著要換轟家好幾次，但卻都屢屢失敗。直到我發現我的錢被我轟弟偷了，我跟轟家終於吵翻，在聖誕節前逃離了那轟家。而暫時住在社服人員家，一個月後在自己和ayusa人員的努力下終於找到了新轟家，到了新轟家後就沒什麼問題，也過的很開心，比較自由。



這一次的美國交流之旅收穫不少，不只是交到了些新朋友和增強英語溝通，更讓我了解了不同國家的文化或想法並從中體會了許多道理!自己的生活要自己爭取，每個交換生的時間都是差不多的，要活的精彩還是平淡都由自己掌握，就像我還在第一個轟家時一樣。若不一直反應給張主任和在美國的社服總監，那我現在可能還在那轟家悶悶不樂的，浪費時間。在你踏上飛機的那一刻起的10個月，命運就掌控在自己手裡。自己要的事自己爭取，不要害怕問，努力嘗試，放膽去做去求，過得辛苦精彩就是豐收!!!!



不要去想之前做得怎樣，
去想想明天要怎麼充實交換生活並讓它變得更好

邱于珍

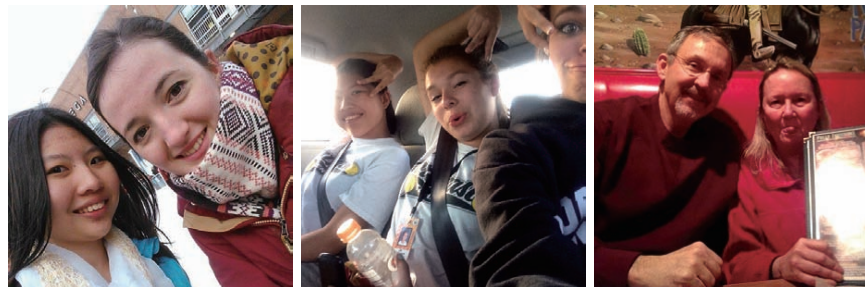
屏東縣屏東女中高一

Northeast Lincoln High School, Lincoln, NE



回想當初在Ayusa的行前訓練營，隊輔問我們為什麼想當交換學生？我們的答案都很相似：不知道，就一股作氣地決定了。回顧這一年的交換經驗，勇往直衝的勇氣真的很重要，有時候猶豫了太久，反而會讓自己怯步。出國前我總把自己的交換生活想像的很美好，但經歷過了才知道，其實有很多東西是等著在考驗我的。

這一年我一共住過四個地方，換過一次轟家。第一天到了我第一個轟家，發現一個令人無法置信的事情：我的房間沒有門！感覺自己沒有隱私，沒有安全感，到那時候我才瞭解，原來這一年有很多不一樣的事情要挑戰。後來我決定換轟家，因為CR不在家的關係，我與一個暫時轟家相處了一個禮拜，暫時轟家的成員都很照顧我，把我看成他們家的一份子。後來CR把我接回她家，過了兩個月遲遲沒有新轟家消息，每次問CR找新轟家的情況如何，回答都是“Sorry, I don't know.” 待在CR家的那段時間很漫長很難熬，發生了很多事情，之後CR家的鄰居常常跑來關心我，本來從沒想過要接待學生的他們，決定接待了我，成爲了我現在的轟家。一開始我們的關係有點難以適應，因爲從鄰居的身份變成了轟家，但現在我們都像家人一樣，常常開玩笑，在他們面前也很自在，前幾個月在美國的緊繃感與壓力因爲轟家完全煙消雲散。能遇見我現在的轟家是我的榮幸，我也很感激從來沒想過要有小孩的他們願意接受我。



我的學校學生人數將近快有2000人，沒有同學知道我是交換學生，語言上的問題，文化上的差異，讓我一開始在學校有點難以適應。後來漸漸適應了美國高中，但感覺沒有體驗到很多校園生活。於是我去找了Counselor換課，體驗了戲劇課，下學期進了樂隊，這兩堂課可以體驗很多不同的東西，讓我有點後悔當初因爲沒有自信所以沒有選這些課，之後才發現原來這些煩惱都是多慮了。在台灣我怕自己會犯錯，怕自己做的不夠好，因爲會被老師指責，但在這裡老師們給的，是自信。春季時我加入了網球隊，瞭解到美國人多麼的重視體育。一個禮拜五天沒有停過的練習，與其他學校的比賽，發揮了愛校的團隊精神。不管輸贏，教練跟隊友都不會責怪別人，反而是鼓勵與稱讚，教練也常常和我們說「不要去想你上一球打得如何，去想想你下一球要怎麼把它打好。」教練講的話就像在形容我的交換經驗一樣，不要去想之前你做得怎樣，去想想你明天要怎麼充實你的交換生活並讓它變得更好。經過這一年，想法變了很多，也學到了很多事情。

每個人的交換經驗都是與衆不同的，我很高興我也製造了一頁交換學生的歷史，這一年要感激的人很多，轟家，老師，家人，Ayusa的工作人員，鼓勵支持我的朋友與同學。很高興這一年我鼓起了勇氣，往前衝向自己的夢想。

USA



易天心
花蓮縣慈大附中國三
Tivy High School, Kerrville, TX

天心爸爸分享

天心是2013年9月初啟程到德州Kerrville，在機場入關時他母親期待他能回頭再跟父母招手揮別，等到的卻是龍應台在目送那篇文章中的心情，兒子頭也不回的勇往直前走了！第一次的單獨國際航程，就因台灣旅行社標註Dallas機場航站錯誤而有驚無險，跑錯航站；但飛機誤點，所以趕上了！小夥子的運氣還不壞，但我們卻希望他能有些挫折，學到東西！！這也許是參加Ayusa最大的收穫，父母親對子女的教養心態改變了，不期待他一帆風順，卻願他能克服困境，找到出路！

天心的home家，是個單親的基督徒媽媽帶著一個大天心一歲的home哥，還有一只六個月的大貓，天心很努力的融入這個家庭，也贏得home哥的友誼。在home家，必需分攤家務，從打掃，洗衣，倒垃圾，準備學校午餐，到參加教會的志工服務等等，雖然home哥有義氣的罩著他，但想必對這個獨子還是個小小的挑戰吧！這階段除了因到達時學校已開學，選不到想選的課及英文詞彙的限制，有漸入佳境的感覺，以為就從此過著幸福快樂的日子。

赴美二個月後的某一天，home哥因新女友與home媽不愉快，於下課後計劃離家出走投奔女友；但因手機被沒收，所以借天心手機連絡女友，天心得知情況大吃一驚，陪home哥走了好幾哩路，但還是勸不回home哥，回到家天色已晚，有警察，警車及鄰居在家門口圍觀！原來home媽上班回家看不到兩個孩子，心急之下報警處理。在幫忙警察找到home哥後，home媽作了緊急的處置，把天心放到朋友家，連夜開了14小時的車把home哥放在密蘇理州的一間矯正學校。兩天後，home媽回家，告之天心因經濟因素（home哥新學校學費很貴）無法再接待天心了。這段期間，由於天心在home媽朋友家，網路不通，因此我們在事後才陸續得知。在確認孩子是安全的情況下，我們按下忐忑的心情，決定讓天心自己去面對及處理。後來峰迴路轉，home媽的媽媽，home奶奶願意資助她女兒，天心得以繼續留在home家。

天心在home家從此需要頂替home哥的位置，家裡男生需做的事，比如爬屋頂佈置耶誕燈飾，裝球架等等都需一肩扛起。日子也在一些得意的事，比如第一次看NBA，去墨西哥旅行，第一次幫home媽做飯（蔥油餅only）等等；又失意的事，比如籃球校隊甄選失利，下學期又選不到想選的課，參加社團碰壁等等中飛快的流逝。期間也遇到一些像學校同學吸大麻，喝酒或是種族歧視等試探及考驗或是可以到Houston NASA及DALLAS去旅行體驗的機會。這些好好壞壞的事，就像是天心生長的養份一樣，一天天伴隨他成長。

轉眼天心就快回家了，感謝現代通訊科技的進步，讓我們可以從facebook知道他的動態，我深知他一定不一樣了，願他能如鷹展翅上騰！我們也想像他知道父母親也不一樣了，從保護者，督導者學習改變放手，敢讓孩子自己面對，體驗，接受並負責。也藉此謝謝Ayusa機構同仁們的努力及辛苦

USA INDIANA

不怕夢大，因為我做得好
何紫鈴
桃園縣大園高中高二
Fountain Central Jr.-Sr. High, Veedersburg, IN



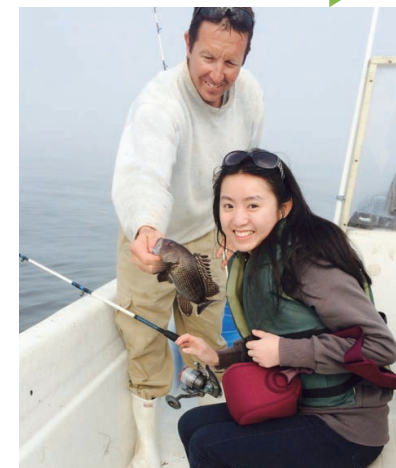
十個月來，滿載而歸。

膽子變大，變得有自信，變得懂得珍惜時間，知道感恩、回饋，了解家庭的可貴，自己也一直在做「文化交流」，真的把想得到的都做了，讓更多人認識台灣。

獲得並抓牢了很多機會，去了幾個地方，參加了幾個活動，拿了幾個獎，表演了幾個才藝。



眼界更遼闊，思考更多元，也看見了許多人性，機會更多，世界更大，真的是很值得的一趟旅程，嘗了不少酸甜苦辣，學會獨自處理問題，更堅定自己的夢想，並且付諸實踐，不怕夢大，因為我做得好。



真心，再重要不過了

江仙竺

花蓮縣慈大附中國三

Louisburg High School, Louisburg, KS



就這樣，在這裡過了快十個月的生活。

一個人飛往這個看似美麗卻又恐怖的國家，這一切，最大的挑戰，是「人」。在臺灣，到了一個新環境，會有人來找我講話，或我會想話去認識其他人。但在這裡，就算有人來找我，也是一兩句話就停了；我想到話題，講沒幾句就語塞，不然就是被用「酷喔，讚喔」敷衍一下，腦袋裡充滿了機哩瓜拉一堆話，翻譯成英文的瞬間嘴巴就卡住，沒勇氣講，怕講出來文法錯了會被笑。在學校，只有我一個交換學生，沒人知道我是誰，我從哪裡來；我就像是隱形人，超級安靜，朋友可以說是非常非常少，就算很多人會很熱情的跟我講話，下次見面可能連看你一眼都不會。還好，學校把交換學生國家的國旗掛起來；一排國旗裡面有一面臺灣，讓我覺得欣慰多了，至少臺灣國旗因為我，能掛在學校裡，每次經過國旗就會讓我在學校痛苦的心情減緩不少。

最挫折的除了朋友以外，還有球隊讓我很生氣也很難過。籃球隊裡每個人都很強，理所當然我就被算在「弱」隊裡。Varsity的人，會笑笑的說：「喔~你們好棒，但在背後罵你是白癡

肢障」；但我最難過的就是被懷疑偷東西。沐浴用品、化妝品、褲子，我沒窮到買不起沐浴用品，也不愛化妝，最扯的就是褲子size那麼大，只有你穿得下好嗎？當下真的超氣超難過，就算告訴自己沒做就好，但一想到現在的我還是「臺灣」，不完全只是我自己，就更難過。

除了籃球隊，我也有參加cross country，在cross country比較有自信，比較自在，壓力不會那麼大；你跑你的，沒得名也沒人會怪你，雖然在JV而已，但我在JV Team是前三名，比賽也拿過幾次獎牌。



唯一一次在學校覺得我是江仙竺，是homecoming。Homecoming前，學校貼滿了「THE VOICE」的海報，我很興奮的想說如果可以參加一下也不錯，就以爲是真正的「THE VOICE」，去參加了try out。到了homecoming前一個禮拜我才覺得事情不對勁，跑去一問，原來那是學校「Homecoming Show-THE VOICE」。知道以後掙扎了很久，因爲很在乎別人的看法，怕別人的閒言閒語；後來想一想，既然是人生唯一一次，就豁出去吧！這一豁出去，一首英文歌一首中文歌，很開心地獲得很多掌聲和讚賞，也拿到冠軍。但我最開心的，我做到了，讓他們刮目相看的一天。

很幸福的，遇到一個超級無敵好的轟家，讓我覺得美國生活不會那麼悲哀。單親媽媽，平常轟姊在大學，所以都是我跟轟媽在家，本來還怕會很尷尬，結果完全不會，在車上有時候我會放中文歌，或是放一些我跟轟媽都會唱的歌，我們一起唱，那種感覺真的很好，就像朋友一樣，很輕鬆沒壓力。跟轟家相處不用想東想西，不用怕會有人笑我，就算講錯了也會有人糾正我，所以每個禮拜，我最期待的就是假日，不用待在壓力學校的假日。真的真的很感謝轟媽，每個禮拜都會帶我出門，盡可能的帶我去體驗在臺灣沒有的酷炫東西，帶我去亞洲超市請我介紹一些台灣美食，假日約朋友出門

也願意載我，給我很大的空間，也帶給我很多東西。或許這聽起來沒什麼，但一個從別的国家來的陌生人，沒有報酬利益，卻願意付出這麼多，真的讓我很感動。

一直到今天，有時候還是會沒辦法相信我在美國；我考上ayusa了？找到轟家了？要出國了？我真的在這？有點不真實，但有印象深刻的一切，就等你，自己來體驗看看吧。

這些日子，很想念臺灣的一切，家人、朋友、食物；很多經驗，心情一輩子都不會忘記。謝謝一路陪著我的你們，給我鼓勵，前進的動力。

臺灣，真的是一個很真，很熱情有愛的國家；在這裡生活了一年，真的覺得真心，再重要不過了。不要抱有太大的期待，跌倒了不會傷得那麼深，成功了，還會有加倍的快樂。



USA ARIZONA

Review of this year

吳宗諭

台東縣台東高商高一

Foothills Academy,Cave Creek,AZ



In this year, I got a lot of awesome experiences, and I want to share them with everybody.

I still can't believe that I lived with a lovely American family for one year, I still can't believe that someone opened their house and let a man who they never met before join them, I love my host family, they let me join them, and make me feel like it is a really home for me, the things they give me, I can never pay back. My host family not only makes my English become better and better, but also let me know Love is still around the world. My host mom treats me as her son, she loves me, and I love her too. We celebrated my birthday, Chinese New Year Eve and the Moon Festival, the best thing of my host family is that they welcomed my culture into their home.



I still can't believe that I finished my school year in the USA, I still can't believe that I made many more friends than I thought I would have, I have to say that American school isn't that easy as you think, and my school is just a church school, there are not a lot of students, which is good for me, because I can know everyone there, and my friends helped me get to know American culture, both the good part and the bad part.

I still can't believe that I have finally seen and touched snow, I still can't believe that I have done ice skating, I think that I have almost tried everything I want this year, and they'll be in my brain forever. My first time travel by myself, my first time touching and seeing snow, my first time visiting Grand Canyon and my first graduation of high school, there are too many first times happened in this year which made my year become much more fun.

In the end, I just want to say: leaving my home makes me grow up, not only my English, but also my thinking, in this year, I found my true mind, I know what is the thing I want, I know myself more than before, I think I found my own trip of my life, so how about pack your things and start your travel!





雖然慢了一年，但絕對值得!!

吳承哲

花蓮縣慈大附中國三

Thunderbird High School, Phoenix, AZ

說真的之前我從來沒想過要當一個交換學生，但經過姐姐交換一年回國後的經驗和媽媽的大力支持，我也決定出國去看看世界。一年過得很快，再不到一個月就要回家了。這一年的生活大致上可分為一半吧，轟家和學校。

首先是轟家，我很幸運一開始就遇到一個很棒的轟家，所以之後就沒換過。我們很常出門大部分西南部的大都市都去過了(我住鳳凰城)。轟媽和轟弟都是棒球迷，所以常常全家一起去看球。轟爸和轟哥則是美式足球迷，每當football season時，坐在電視前看比賽就成了例行家務。

剛開學的幾個禮拜遇到了許多挫折、語言歧視，但是這也讓我學會了如何



無視那些人說的話。在學校我選了 student government 這堂課還加入了 tennis team，這些都讓我交到了很多朋友。

這一年學到了很多坐在臺灣教室裡學不會的東西，英文當然不用說，認識了很多不同的文化，但也讓我更珍惜台灣。在一個人生地不熟的地方生活了十個月，真的體會到機會要自己主動爭取。在這不主動說話別人才懶得管你，特別是別人問你問題時，絕對不行說 "I don't know" 這會讓他們覺得你沒想法。總而言之這十個月的時光體會到了很多。雖然比許多同齡的同學慢了一年，但絕對是值得的!!



希望各位也能有美好的一年
邱瑞彬
花蓮縣慈大附中國三
Irmo High School, Columbia, SC



USA SOUTH CAROLINA



拉著行李箱，向家人揮手道別，再見臺灣，一年後再見。

坐上了飛機，懷著忐忑的心踏上了一個人的旅途，美國-我來了。

到了機場，迎接我的是熱情的轟家及CR，一個簡單的擁抱卻讓我永生難忘，在前往轟家的途中，一路攀談聊天，似乎這一年...不會像想像中困難。

但過了一個月後，衝突出現了...那天轟妹買了新鞋，我則因為課程的問題而努力讀書，而轟妹則是超級興奮狀態，直接拎著新鞋到處要人欣賞，而輪到我時我則是較敷衍的看了一眼，轟妹就非常生氣而拿鞋子敲我頭，我就一怒把她鞋子往外丟。結果當然是我被罵...也為未來的關係埋下伏筆。就這樣渾渾噩噩的過了三個月，一直徘徊在功課-籃球-轟家之間，直到2月，我加入了田徑隊，我的美國生活彷彿才真正開始。放學後的練習，第一次的田徑比賽，各種美好的回憶~一時也說不完。

這一年總結來說學到了很多東西，英文想當然也進步很多，也認識了很多不同的人，希望各位也能有美好的一年~



很幸運的能夠遇見這一家人，總是能看見最美的笑容在他們的臉上，總是給予最溫暖的擁抱和熱情的問候。他們教了我許多事，教我要勇敢的說當你有問題的時候，要對自己有信心當你在台上的時候，要積極的為自己爭取因為機會是不會等人的，事前要規劃也要讓他們清楚，不能只會等待也要學會付出。也因為有他們我嘗試了許多的第一次，第一次看棒球和足球比賽，只能說我們學校太強了!!第一次學開除草機，從緩慢的速度必須要讓轟爸接手到現在可以自己完成，就為自己感到驕傲!!第一次和他們一起在台上表演，從緊張到可以享受在舞台上的每一個時刻!!為了派對第一次學做蛋糕!第一次在半夜去游泳，看到了滿天的星斗和樹叢裡的點點的螢火蟲，還教他們說了一些中文!!第一次幫他們按摩，他們還說太舒服了，可以用這個功夫賺些零用錢!!第一次...，就因為有好多的第一次拼湊出每一章精彩的章節，而好多的章節編織出一段精彩的故事。

在美國的這段時間，時間過得很快就好像是一場夢，但這場夢是我擁有過最美好的!!一個超讚的轟家，一段充實的人生，一份精彩的回憶!!雖然現在離開了美國，但這些已永遠留在我心中。



USA GEORGIA

好多的第一次編織出一段精彩的故事

楊晏

花蓮縣慈大附中高三

Pike County High School, Molena, GA



顏士傑
台北市中崙高中高一
Heartland High School,
Belton, Missouri



林家右
花蓮縣慈大附中高一
Flushing High School,
Flushing, Michigan



劉子賓
台南市忠孝國中高三
Clarksville High school,
Clarksville, Arizona



2013年，9月04號早上，下了飛機，我又回到了這片曾經很陌生的國家，美國。

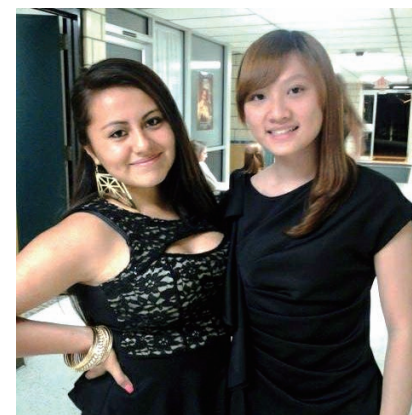
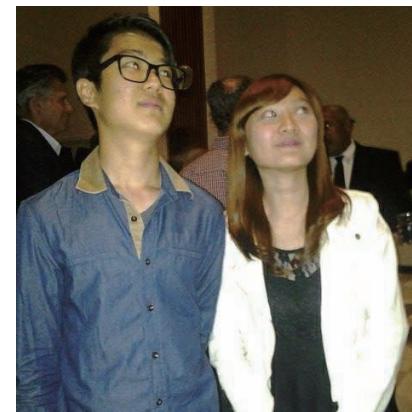
沒錯，這是我的第二年在美國，一切都不像剛開始一樣陌生，熟悉的家庭，熟悉的學校，離開了兩個多月，所有的事情都沒有什麼變化，到了機場，看到轟媽站在行李轉盤處等我，給我一個也很熟悉的擁抱，跟我說：「歡迎回來！」或許是在台灣玩的兩個多月，並沒有想像中的還想回到這。因為班機的問題，學校早已開學，朋友們都已經開始上課一個多禮拜了。過兩天是我的生日，殊不知原來我的好朋友和轟媽在我回來之前就已經秘密計畫好要給我一個驚喜生日派對了，當時真的很開心也很感動他們對我的用心，所有來參加派對的朋友們都很開心看到我回來了，我也很开心可以看到他們。

休息了兩、三天，調好了時差，又回到學校上課，因為晚回來的關係，所有的課程都落後，第一個禮拜，每天都在補錯過的作業和考試，因為今年的課業比去年還重，當時的我，感到壓力好大，以為我的英文比之前還好，可以馬上就跟上大家了，但所有的挫折感和壓力都襲擊而來的時候，我才發現，我之前的想法全錯了...那時的我，特別的想家，甚至感到後悔回來這裡，但是爸爸媽媽一直鼓勵我，我才發覺，既然做了決定，就要堅持下去，不能因為一點困難就放棄。

今年跟去年一樣有一個來自韓國的學生跟我住在一起，不過今年是男生，他叫凱文，一開始以為會是我們認為的那種韓國人，很自私不顧別人的感受，但跟他相處了之後才發現他跟我想像中的完全不一樣，讓我有種鬆了一口氣的感覺，哈哈，他也會教我韓文，讓韓文成了我的第五語言，其實並沒有想像中的難，讓我也很感興趣，轟媽總是跟別人說我們就像是真的姐弟一樣，很巧的是，他跟我的哥

哥同一天生日，讓我也覺得比較適應他的個性(因為根本跟我哥一樣)。這一年裡，我也有一個可能沒有人會有的經驗，就是當廣播電台的翻譯員!是一個在大陸線上播出的廣播，他們講英文，然後我幫忙翻譯成中文，雖然每個禮拜都要翻6頁的腳本，不過對我來說是一個很難得的經驗，不是每個人有機會體驗到的。轟媽在每年也都會接待短期的法國學生，今年也不例外，接待了法國的兩個女生，跟她們都相處得很好，對於在學校修法文的我，其實是最有幫助的!

來到這裡，可以遇到來自世界各國的朋友，和他們做朋友之後可以知道每個國家不同的文化，也擴大自己的交友圈，今年我在美國的好朋友自己工作存了錢，然後暑假要和我一起到台灣玩~或許每次在遇到困難的時候都會想家，會後悔回到這裡，但想想在台灣的家人，他們希望看到的是我們的成長，看到我們一年之後的改變。我覺得今年的我，成長了更多，因為我靠自己的力量去克服了所有困難，相信你們也可以做的到的!





CPHP
TENNESSEE



美國生活照片集錦
毛思靜
Halls High School, G 12
Knoxville, TN



CPHP



開始為未來做規劃

王樂淇

Interboro Senior High School, G 11
Norwood, PA

這是我來美國的第二年了~ 很多人問我為甚麼要留在同個轟家? 為甚麼不換去別州看看有什麼不一樣的? 那是因為跟他們相處十幾個月, 也培養出感情了。雖然剛來的時候覺得他們真的太瘋, 可是過了幾個禮拜後也慢慢的開始適應了~ 他們都對我很好, 都非常的照顧我!



今年其中一位轟姐搬回來跟我們住了, 所以家裡又多了3個人(因為她有2個女兒)~ 2位轟姐們工作都比較忙, 所以我偶而幫他們照顧小孩~ 在這兩年裡, 除了接觸這個大家族還跟他們一起迎接了兩位剛出生的新成員! 這也是我第一次抱剛出生一天的新小寶! 真的超級可愛的!!!

在美國的這段時間, 除了上學以外, 讓我學到最多美國文化的就是我的轟家, 在這裡也讓我體會了美國人的熱情, 和各種節慶的慶祝方式與活動。

除此之外, 我最大改變就是變得更獨立了, 也開始會為我的未來做規劃。這麼多的經驗都是在台灣無法體驗到的。很感激Ayusa讓我有這個機會能來美國當交換學生。





CPHP
VERMONT

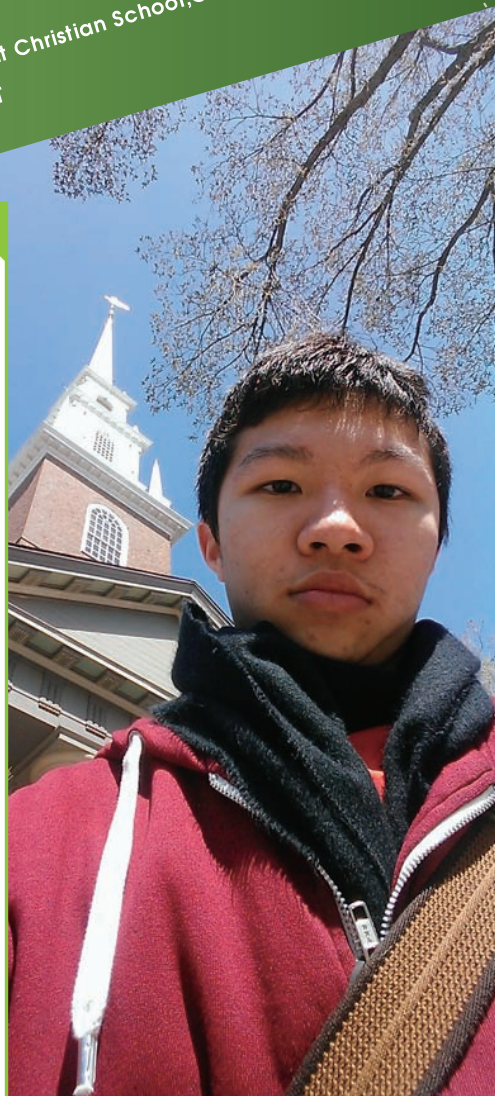


我是一位失敗者，也是一位成功者

陳定緯

Mid Vermont Christian School, G 11
Hartland, VT

我已經來美國2年了，這兩年我發現來美國的原因。當我第一天來美國時，張主任就強調美國是個注重個人責任的國家，食衣住行育樂都要自己爭取，當我們不懂時老師不會主動找我們，當我們對寄宿家庭不滿意時沒人會理我們，張主任說過：「人有一張口不只是為了吃，是用來溝通和爭取事物的。」我能告訴各位我是一位失敗者，也是一位成功者：來之前我的個性非常內向，第一年我遇到了很多挫折，我跟寄宿家庭處的非常不好，甚至我都不想回家，當時我想都是他們的錯，我從不跟他們溝通，因為這個地方很多Christian，所以覺得美國思想非常奇怪，非常瞧不起他們。一年過去了，暑假來了，



我去見主任，他問我暑假如何安排，我跟他說了第一年的問題，他建議我去上「卡內基」的課程。那是很有趣的課程，我學了很多經驗來自那裡，我覺得這是我做過一生中最明智的選擇之一，它改變了我。

暑假又過去了，在新的一年，我換了家庭，我到新家庭我改變第一年的作風，我第一件事就是主動開口跟他們開玩笑，很奇怪吧，我為什麼開玩笑，因為我打算減緩我們之間的陌生，最後我成功了，我做到了第一年做不到的事情，我覺得這是種成長，明顯覺得不一樣，我跟我家的conversation變多，英文也增長了，我的老師跟我說我改變了，我非常高興，因為我成功的改變自己，也得到了別人的認同。

回頭看看以前的我，發現第一年的我是那麼的不成熟，感覺荒廢了一年，但這一年我了解了來美國不只是英文重要，在新的環境自己想辦法也是要學習的。



CPHP
WISCONSIN

A BIG CHANGE FOR ME

張皓惟
花蓮縣慈大附中高一
NEW Lutheran High School, Redmond, WI



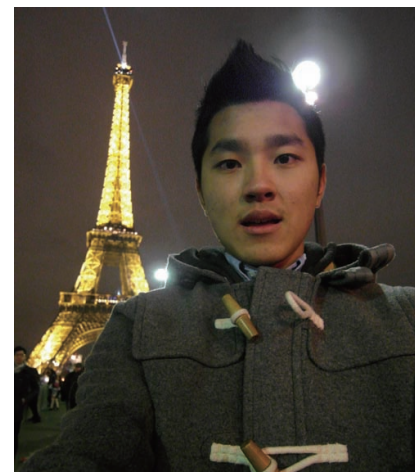
Everyone has first time and this time is a big challenge for me. I hold my passport and a boarding pass and then to develop my new chapter. To be honest, I was so afraid when I was on the airplane because all of the people surrounded me were foreigners, I feel lonely but I told myself this would make me become stronger. Alright, talking about my first time, I will never forget the first week of lunch in England, I didn't have any friend and no one came to help me even my classmates sit by me but they just ignored me. That was really awful. I feared to talk while I had just been there for one week. I thought they would despise me but... I made a huge mistake. In fact, they were very patient and they did not refuse when I needed a hand. Anyways, I built a relationship gradually with friends and then hung out with them. We

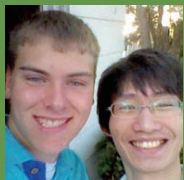


also celebrated Halloween and Christmas. Especially that I traveled to another country with my companions so a lot of experiences I must remember forever ever and taste it again and again.

And next is United State of America, first of all, my family is a devout Christian family and we go to church every Wednesday and Sunday so this is kind of American culture and I cannot abandon it even when I am a Buddhist.(haha)

And I want to talk about my family. Actually I changed host family once, every family has their own rules .My host-mother took my phone away and she prohibited me to use electronic products for two weeks because we had a little disagreement and argued with each other but I was trying to say that communication is the best way to make me become a family member. In the end, I thank lord for helping me go through the crossroad every single time and also thank everyone who concern about me.



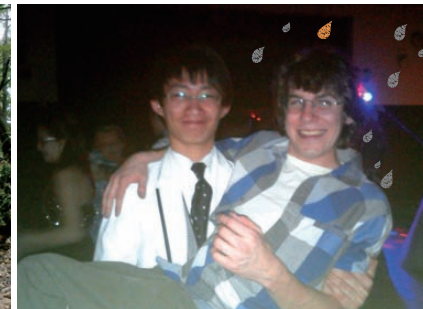
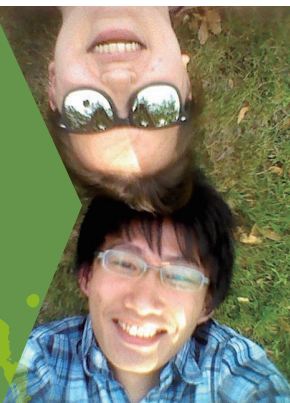


改變

馬晟翔

雲林縣巨人中學高二

Prince of Peace Catholic School,
Clinton, Iowa



去美國讀書好不好？這個問題在我國中畢業的時候就已經存在了，也許是當時還沒成熟，比較沒有想得那麼深遠。

有一天，在我高二的晚自修(因為當時住校)做完功課無所事事的時候，這個問題又浮現在我腦海裡，我的思緒也漸漸的變得沉重。可能是只用考試來斷定人生對我來說太沒意義了，而且機會難得，何樂而不為呢？也許是一種感覺讓我想看看世界也說不定。

從自己轉機、和轟家相處、和美國人一起上課、換新轟家、舞會、參加畢業典禮……等等，這些都是我得到而且不可取代的經驗。我也體驗到了美國和台灣的教育方式有太大的不同，美國真的是一個很自由的國家。科目自己選



，只要有達到畢業的學分就可以畢業。上課方式也很多元，有時看電影學歷史、有時小組活動、有時全班一起討論等等。教育制度也讓我學到了負責任；通常台灣是以考試成績來打分數，但美國是有平常作業成績跟考試成績的。所以平常的功課就要準時交齊，以免成績…不及格？！而且他們也有加分題，只要有做到老師的要求，都可以得到額外的分數。對於我的菜鳥英文顯然很重要囉。

就這樣過了十個月，也經歷了不少的波折，路程艱辛難熬，但這讓我知道了我的志向，對人生也漸漸的有了自信和希望。想想一年前的我，如果沒出國我的人生應該平凡無奇，過著普通的日子，整天面對源源不絕的考試紙。常常聽到有不忍心花錢和不敢出國的人，但這些錢和這些時間到了十年，甚至二十年後再讓我們出國，能改變什麼？我學到了很多東西，要我說出來可能很難，但走過這趟路的人都會了解。

我常常跟我媽說：「年輕時不多闖闖禍，以後怎麼會有甜美的回憶？」

但這次闖的，可能不只是為了回憶了。



CPHP 2013/2014



游靜慈
Northland Lutheran High School,G 11
Wausau,Wisconsin



溫至翰
NEW Lutheran High School,G 11
Green Bay,Wisconsin



卓秉佑
Lutheran High School,G 12
Castle Rock,Colorado



施怡萱
East Linn Christian Academy,G 11
Lebanon,Oregon



卓鈺婷
St. Vincent de Paul High School,G 12
Petaluma,California



陳奕慈
花蓮縣慈大附中高一
Pope John Paul II High School,
Pennsburg,Pennsylvania



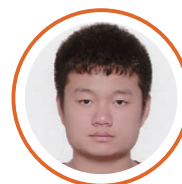
彭子騫
台中市宜寧高中高二
Fox Valley Lutheran High School,
New London,Wisconsin



何子婷
江蘇國際學校高一
Prince of Peace Catholic School,
Clinton,Iowa



吳予中
台北市美國學校國二
Concordia Academy,
Vadnais Hts,Minnesota



吳殊賢
台北市師大附中高一
Holy Cross High school,
Scott Township,Pennsylvania



王柔尹
台中市光明國中國三
Holy Cross High school,
Scott Township,Pennsylvania



EURO
GERMANY

德國

Hallo!



首都：柏林

人口：約8,180萬人

面積：357,021平方公里

位置：歐洲中部

語言：德語為主

氣候：德國西北部為溫帶海洋性氣候，往東部和南部逐漸過渡成溫帶大陸性氣候，氣候多變，盛行西風。



尚未探索到的自己，
都在適當的時間和地點，等著我去認識

田孟珩

桃園縣大園國際高中高二

Integrierte Gesamtschule Franzshes Feld
Braunschweig, Germany

對於選擇成為一年的交換學生，我直到前陣子才百分百確定我的決定是正確的，正值高三的我，準備考大學的我，卻做出了這樣的選擇，遭到的，當然是身邊許多人的勸阻，而慢慢失去自信的我，慶幸的是，有一對完全支持我的父母，是他們讓我勇敢踏出這一步。

動身前往德國之前，預先做好了自已覺得該有的心理準備，明白接下來的這趟旅程將會是條滿是荆棘的路，不再一直有人在身邊叮嚀，不會什麼事都能順利的迎刃而解。

到德國的第一天，我仍記得，在從阿姆斯特丹轉機到漢諾威的航程中，剛登上飛機，引擎便故障而無法運轉，等待了兩小時後，換得了另一架相同狀況的飛機。這時已經中午了，若依照原先的計畫，早已與寄宿家庭會合了，但這措手不及的小插曲卻延誤了行程，沒有手機導致轟家聯絡不到我，用公共電話打給社服人員也沒用，因為當時我的德語能力根本無法與人溝通，於是我就跟著同班機的人搭了5小時的巴士到漢諾威，再自己搭火車到布羅斯威克，在寄宿家庭的家電留了言，也請路人幫忙翻譯，終於在當天傍晚與轟家會合了。事後，和許多人提起了這件事，大家都說我衰，但我反倒覺得自己挺幸運的，在離家的第一天就讓我成長了這麼多！)

之後的好幾個月碰到的事情，遇到的人，得到的經驗更是無可取代的，因為不管好壞，它都是一個使你前進的動力！半夜被帶去警察局詢問，因為目擊犯案現場、聖誕節教堂活動合唱團上報紙頭條、冬天晚上去大森林當義工，工作是抓青蛙幫忙過馬路免得被輾斃。想在這篇文章中敘述這年發生的一切根本不可能。

在德國的這段時間，我覺得我成長了很多，更發掘了許多自己從未察覺過的自己。懶散的我報名了健身房會員，熱愛電吉他的搖滾音樂的我，在德國轉換跑道去大教堂唱古典合唱團，國文成績總是倒數的我，在這成立了國文教學的社團等等.....，這些改變也讓我體悟到，其實那些尚未探索到的自己，都在適當的時間，適合的地點，等著我去認識。





在這我也希望能與大家分享一點我對德國教育的看法，先不提及德國的教育體制與規範，光是在這一年內學校課程中所發現的，我認為最值得我們學習的是他們思考上的獨立性；不管什麼科目，什麼問題，上課不可或缺的總是舉手應答，而答案總不是教科書上那樣的死板，每個答案都有著不同的思考模式，而且不管答案的對錯，大家都會耐心聽完她或他所表達的想法，因為也許有可以參考的新點子。但相對的，他們在課程中所學習到的卻不像我們這麼的廣。總之，不管哪國教育，都各有好有壞。

Last, I would like to say some words to those that's still wondering if they're going to take this one year trip, I know that feeling cause I've been through that too. I have to say, you will definitely lose something, but the things you'll receive will be unexpected. Don't be too concerned with what was and what will be, saying it in an easy way, have the courage to walk out of your comfort zone and experience a brand new adventure! I wish you enjoy your lovely exchange year just like I enjoyed mine.



Do What You Can, Try What You Can't.

劉昀昇
桃園縣大園國際高中高一
Heinrich-Hertz-Gymnasium
Berlin, Germany

To be honest, I had no idea what to expect as I stepped on the plane to Berlin. I didn't even know the Brandenburger Tor or Currywurst, so everything I saw was a surprise. That's the best part of being an exchange student; everything is basically a clean slate. The feeling of foreignness faded after a while, but I think it was that feeling that was worth the entire trip. Not knowing where I am, but wanting to know more.

and there are a LOT. The captain let me steer the ship, with the help of a compass and learning to view landmarks. I learned a lot about maps and navigation that would've been useful in geography if only I learned it earlier, but most importantly, it allowed me to know my classmates in a short period of time.

I started speaking German the moment I landed in Berlin. The host family during the summer program didn't speak English, which was actually a good thing in hindsight, but it was no easy task, not being able to speak my mother language(s). It paid off, because now my German level is at about B2 instead of A2, along with praise from my teachers and classmates in Germany.

I went to lots of places in Germany, with my host family or alone. I also made it to Austria and Italy. The class trip was the best. Our class took a sailing course in Kiel, and we sailed to Denmark. Practically everything was done ourselves, from setting sail, cooking, and the hideous job of tidying the ropes that hang from the sails,



As for cultural events, I was lucky enough to join a German wedding, consisting mainly of breaking stuff, and dancing. They explained that it's good luck to cut things like wood and cloth, and break wine glasses. The most amusing of all was the

bread eating contest. They were both given a piece of 6-week old bread, and a wine glass filled with water. After consuming both, they are to throw the glass on the floor. Who does this faster supposedly "wears the pants" in the family.



In school, the students are allowed to have more discussion and more opinions than in Taiwan. This is one thing I'm definitely going to miss. I also made a lot of friends, and hopefully can stay in touch even after I return.

This year is definitely one of the best times in my life. It's not perfect, mind you, but sometimes it's the imperfections that make it interesting. Like the time I didn't get of the tram with the rest of the AYUSA group in Prague, and got caught for not having a ticket immediately after, the time I almost broke my ankle in Italy, and how my host brother stole my chocolate for the 5th time (hee hee). But all in all, if I were to sum up the entire year with one sentence, it would be "Do what you can, try what you can't." That's the most valuable lesson I have ever learned.



► 昀昇爸爸分享



當初同意昀昇到德國交換一年，抱持著讓他到德國學習德語及感受德國文化的心態，沒想到昀昇獲得的經驗價值遠大於此。

我們家庭成員單純，昀昇當了12年獨生子後妹妹才出生，因為與妹妹年紀相差大，從不曾體驗過手足之間的爭吵與差別待遇。

在暑期文化營期間，昀昇的寄宿家庭是單親媽媽帶著7個小孩，第一次接觸單親家庭與這麼多小孩在同一個屋簷下生活，其中的熱鬧可想而知，但也因為只有短短三週，可以帶著美好回憶離開。

進入正式寄宿家庭後，轟爸、轟媽、轟哥、兩個轟弟、轟妹，加上昀昇共7個人一起生活。剛開始並未察覺轟爸對子女有差別待遇，一直到被轟爸斥責過幾次之後才發現，原來有些事情只有轟哥(大昀昇一歲)才能做；大轟弟(小昀昇一歲)喜歡騎腳踏車是有原因的，因為在家裡得不到肯定；轟妹最得轟媽疼；最可憐的是小轟弟，被領養的小孩(媽媽是14歲未婚生子的少女)，連房間門都被裝上警報器，睡覺時間就開啓設定，只要出房間門警報就會響，因為怕他不睡覺到廚房吃東西。在這個家庭，昀昇學習到以前從不需在意的「察言觀色」。

這些生活體驗是原生家庭無法提供的經驗，讓昀昇覺得他是幸運的，雖然成長期間沒有手足相伴，卻能獨自擁有爸媽全部的愛。去德國前會覺得妹妹常在他身邊打轉，讓他無法專心讀書而感到心煩，有了這些經驗後，感覺昀昇懂得疼惜妹妹，接納妹妹的「煩」功。這些收穫，比起昀昇德文進步更讓我們感到高興，也慶幸當初讓昀昇參加AYUSA德國交換計畫。

寫於桃園龍潭鄉渴望園區 劉術亮

EURO
GERMANY

成為真正的柏林男孩

潘奕恩

台北市金華國中三

Friedensburg - Oberschule

Berlin, Germany

柏林，一座經典的現代文化城市，似乎是許多人夢想著居住的地方。

從轟家到機場歡迎我的那一刻我告訴我自己此機會不將有第二次，在這裡的每一天都要活得很有意義和價值，無論是多去一個沒去過的地方或多交一個以前沒說過話的朋友。我很幸運，有接近年紀的轟弟和轟姊，尤其和轟弟的關係可說是無話不談，幾乎任何酷的事情我們都會一起做，我一起在廢棄的圍牆上噴漆，一起練吉他寫歌唱歌，一起踢足球，一起組了一個四人搖滾樂團，一起開第一次屬於自己的演唱會，一起在街上跑酷，一起參加學校的樂隊…有空時我也會和轟家一起煮晚餐一邊分享今天一整天好玩的事情。



在學校的情況更是比我想像的好上一百倍，我的人緣不錯大家也都很歡迎我，不過我覺得真正融入柏林青少年的文化要從第一次參加他們的Party開始，參加過真正當地的派對他們就會認你為柏林的一份子。



值得驕傲和慶幸的是，我在學校真的交到了兩個很知心的朋友，我所謂「知心」是連放學後我們也會混在一起，有空時也會互相到家裡玩，我們一起討論70'、80'年代的搖滾樂，一起看電影，一起吃飯，還有當然，一起在派對過後倒在其中一人家睡到隔天下午。

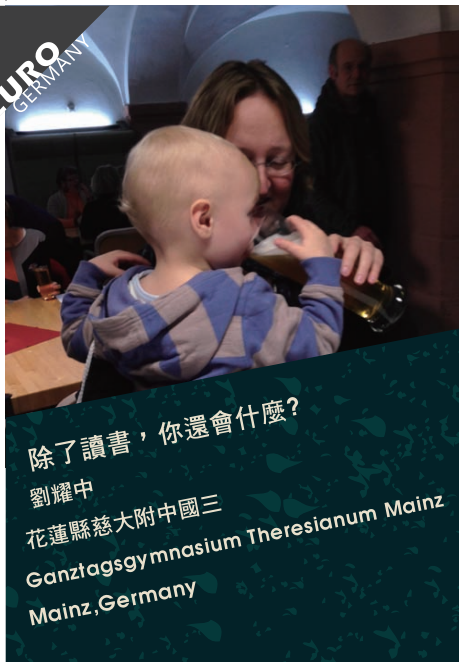
當然交換學生不能只有玩樂。剛開始學校的課業某些科目因為語言的關係實在不簡單，這時轟爸就會很有耐心地陪我坐在書桌前一起讀歷史課文，或一起寫生物的回家作業，有時甚至還搞了一兩個小時。身為交換學生，學校所有的報告和考試我都會像普通的學生一樣完成，過程中雖然有時很辛苦，但也學到很多，不只是德文的進步，也在準備報告時體會了團體合作的重要性。當最後的成績應證了自己付出的努力，所獲得的成就感，是與在自己熟悉的環境中成功有所不同的，因為能在一個遠離自己家鄉的城市體驗成就感，絕對是非常難得非

常珍貴的，無論是課業方面或是抽象的人際關係方面！

一年的交換學生生活，說短不短說長也不長。似乎在一步一步融入柏林的當中，365天的尾聲也近了。

這一年離開台北到柏林，吸收了道地的文化，體驗了許多這一生可能再也不會有機會體驗的事物。謝謝所有在過程中幫助我，和我一起走過的朋友、家人、師長，是你們讓我的交換經驗快樂成功多彩多姿！





在這一年以來的交換學生之中，體會到了很多很多。值得令我反思的東西也很多。在這之中，常常有一個問題反反覆覆的困擾著我：除了讀書，我，還會什麼？

記得在國三衝刺基測的時候，從原本的倒數三個月，再到一個月，最後10天……一直不斷接踵而來的考試以及學習壓力使我常常在思考我讀書的動力，可是現實沒有給我太多的想法，一部分是老師的期待與鼓勵，另外就是和同學之間的競爭壓力。再想一想我的平時表現，我可以說，在國文、數學、理化、生物



課上，我的成績我的表現都是前面的那幾位。但是到了其他的科目呢？體育、音樂、美術、社團、綜合活動等等，我卻不在行。但沒有想到在台灣，這樣的我，在成績的排名上，在老師的評價上，是受到肯定的。

來到的德國以後我才對所謂的「讀書」以及「教育」有所改觀。我感受到的德國教育制度的特點在於教學自由性很高，對於同學的表達有所要求，而且十分注重實踐（或是說實習）。老師拿到了課本，不是把上面的東西一字不漏的教到你會了，你懂了，你完全記住了，考試重點都要抓到了，才算教完一課。而是試著用很多課外補充的東西來激發學生的學習興趣。並且很注重同學的發言和小組合作。也常常會讓同學針對於主題來收集資料，用上臺報告的方式來教學。但是難免的，雖然有些同學真的對於拿破崙的崛起興趣缺缺，但是還是照樣乖乖上課。

記得剛到德國的時候，習慣會桌子上趴一下，小睡一下，尤其是完全聽不懂的情況時。旁邊的同學就立刻問我了：「你不是



是不舒服？」我當下被問的時候有些驚訝，但是果不其然，我幾乎沒有看到過有人明目張膽的在老師面前睡覺。（但是那些故意和老師胡鬧的，或是昨天因不明原因半夜兩三點才睡的除外）而考試次數不僅只有一個月難得的四五次，而且考題大多是問答題或是申論題。和我們只注重選擇題和成績的模式完全不同。

學校放學以後生活，對於德國的家庭來說，如何安排孩子放學之後的活動也十分重要。因為大部分的學校才12點或是下午一點就已經放學了。當我詢問我的同學他們放學以後或怎麼什麼的時候，我得到的答案竟然是如此多樣的：大約一半以上的同學都有參加其他的運動團體，像是足球、網球等等；其中比較讓我感到新奇的是還有劃船和溜冰這些比較少見的運動。不過這些各式各樣的運動在德國人的生活中算是稀鬆平常了。還有一部分的人會去學習樂器、美術之類的東西。當然也不是沒有同學是直接回家，沒有參加任何的活動的。但是他們的生活習慣依然十分的良好，我仔細的詢問過班上的男生們，沒有人會在禮拜一到五中熬夜，大約10點11點就睡覺了。但是禮拜五和禮拜



六就會比較晚睡，可能和朋友用手機聊天或是和家人一起看電視等等。

看看課後生活這麼多彩的德國，再看看我們課後的補習班，熬夜和電腦，讀書似乎成爲了我們唯一的強項。

也許在德國交換學生的同學中，比我還有過的充實和多彩的人很多。但是，我卻可以肯定，我的德國找到了我自己未來的方向，我有對我未來的規劃。

而現在，曾經坐在教室黑板前用功的你。除了讀書，你還想要在交換生涯中實現什麼？

當你相信你能做到，已經成功了一半

陳建宏

花蓮縣慈大附中國三

Werner-Heisenberg-Gymnasium

Straßenhaus, Germany



我相信以德國家庭而言，我的轟家是很特別的。所以我也有一個不平凡卻也坎坷的交換生活。

我的轟家位於德國西部森林的鄉村，有塊農地和池塘。每當季節交替之際，做木工、整地、修橋等等是少不了的。這些對我來說，都是難能可貴的經驗。一開始我還適應不了如此大的工作量，但是當工作完成時的那份成就感，是刻骨銘心的。

轟家的興趣是音樂，剛進家門不久我就加入了當地的管樂隊 (Posaunechor) 擔任小號手。經常在教堂以及各地演奏。但這對當時德文以及音樂不太行的我，實為一大挑戰。從一開始的寫簡譜，問一些笨問題和常犯錯，一直到我有辦法吹出高難度的曲子，上了當地的報紙，我就知道我的辛苦有了成果。之後我到中部參加了一個營隊，有機會和德國各地精英一起進修。當你相信你能做到，那你已經成功了一半。吹管樂的同時，我也跟著轟家去唱聖歌。我也



就從另一個角度，認識德國傳統民風。這也使我的德文進步，也比較沒有外國人的口音。

轟家以前是貴族，家規很嚴，但卻保留了德意志民族傳統的文化。餐桌禮儀、生活習慣等等都很嚴。一開始粗心的我，幾乎是天天犯錯，尤其是守時的部分，我也因為不守時而接到警告信。在德國，守時、禮貌和即時道歉是非常重要的。

至於語言的部分，平時與人的對話，甚至手機聊天都是很好的練習。我在學習方面算是被動型的，一開始我老是習慣講英文，直到後來因為德文不好而喪失學校鼓手資格，我也開始學會真正規劃自己，積極學習德文。後半年我去上了語言學校，由於有好的德文基礎，直接進入B2的班，相當於修過兩三年的德文課。當然，自己的努力，以及主動是最重要的。

這一年的交換生涯，我學到了很多，也徹底感受到了中西方的文化衝突。當我在學習在體驗異國文化時，也會不禁反思我國文化。更憑著判斷是非的能力，從中學習。感謝ayusa給予我這次難得的機會，也感謝轟家對我的包容與付出。我也還記得當時轟媽對我父母說的話——這一年過後，我送一個真正成熟的大人回去給你們，不再是從前的男孩。





Liberation. It sums up the year. I am liberated from myself, my thoughts, words, and actions. This year taught me, more than anything, that my cup will never be full, and that's okay.

I thought I had it all figured out when I arrived in Haan, the town I would spend nine months in. I had in mind what I would become after this year-- fluent in German, more sociable, and more knowledgeable. Relationship-wise, I would become part of my host family and make life-long friendships. I would acquire a perspective as a German. I would have a life so exciting there would be no time for Facebook.

Well let's just say that was not exactly how it turned out. Throughout the year I had been asked multiple times, "Why did you come to Germany?" my answer had been, "I have no idea" every time. Honestly, I don't know why I decided to come here instead of

going to university right away (I graduated from high school last year). "Slow" describes my life here better than "exciting".

My schedule went like this. On Monday I go to school at 10 o'clock and come back at 5 from athletics class. On Tuesday I get off school at 11 o'clock. Afterwards I either go to coffee with the two other exchange students from school or go to gym. Wednesday and Thursday I get off school at 2:30 and go to gym afterwards. On Friday I have only two hours of school and go to coffee afterwards and then gym. During my free time I hung out with friends, played with my seven-year-old host sister, watched television with the family, stayed in my room, or go on trips to neighboring cities. It took me a while to get use to such a loose schedule.

I wasn't satisfied. My German progress was slow. I wasn't learning anything new school-wise. I didn't get to travel as much



as I planned to. I had homesick, especially during the holidays. I wasn't me, I told myself. I should be working hard in school instead of doing nothing the whole day. I had no idea what I was doing here.

Gradually the answer came to me: I don't have to know why I am here. I just am. At a certain point I started erasing the "perfect picture" from my mind. The fact is, I have nothing figured out. Absolutely nothing, and that's okay. All I had to do was to liberate myself from the picture I had.

My local representative asked me during our last meeting if I would change anything about this year. I would not. Not only do I find it useless to think about what could be changed, I am also happy with everything that has happened. I did not have a super close relationship with my host family, but I have learned to get along with people living



a different lifestyle from mine. I got to hang out with my little host sister and become her "best friend" (she is mine too!). I did make some close friends, and all the conversations that flowed between coffee hang-outs challenged everything I believed was true. I visited Berlin, Bavaria, Cologne, Düsseldorf, Prague, Spain, and Denmark. I learned about Berlin's history hands-on from my host family during the summer program there.

Two weeks from now I will be home. I did, in some way, become the person I wanted to become. I can now meet new people without the fear I used to have. I developed a much wider perspective about everything. Most importantly, I knew how to be happy, to be me. I wouldn't change any bit of it.



盡自己最大的努力，讓值得的部分越來越多！

葉時羽
花蓮縣慈大附中國三
Bernhard-Riemann-Gymnasium Scharnebeck
Adendorf, Germany

會想家嗎？我一直認為已經住校三年的我應該很堅強。

第一個月在德國柏林參加暑期營，因為一開始對這期待已久的新環境充滿好奇和新鮮，又是帶著親朋好友的祝福，充滿著奮鬥力來到德國，加上每天還是跟台灣朋友一起上課和出去玩，所以可以說是樂在其中，就算有什麼小小不順，隔天和朋友碰面一下就發洩解決完了。

第二個月，抵達長期轟家，老實說不太緊張，或許是有次經驗了，也可能是因為早跟這轟媽通信一段時間，一切感受起來依然是如此的美好。

到長期轟家展開新生活的第八天，我陷入第一次的低落期，先是看到當時台灣還在放暑假，好朋友們FB的動態，都在互相聚會、旅遊，大家都繼續下個階段，而我卻像停在原地待在另一個世界，自己在這一個人；幾天後與轟媽有了摩擦，我的轟媽可以算是一個強勢的媽媽（老實說不用講話就給了我不少的壓力）因為學德文買書的事，兩人想法不同，那天她說我是不懂禮、不友善、不願與他人來往的固執小孩，當時感覺很無助，從小到大，第一次收到這種評語，打擊還真不小呀~XD

之後常擔心一些小小的細節讓轟媽不滿意，因為在一開始轟家就說好只方便接待半年，我

一直希望自己能好好表現讓他們改變計畫，但這樣反而使自己天天繃緊神經，一直煩惱半年後的事，卻沒有珍惜當下。想通後，告訴自己順其自然，心情比較輕鬆，所有事似乎也順心多了。

曾經覺得到朋友家太遠，鄉區公車班次少，如果麻煩轟媽接送，可能會使她不高興，所以自己不常去拜訪別人；但在某次，差點錯過公車的情況下，學會了一些技巧，我發現之前那些都只是為自己找的藉口，就是因為她沒接我，我才能有成長的機會，我才能得心應手得善用德國的大眾運輸工具。當有扇門關上，必有另一扇窗為你而開，不要為那扇門苦惱，而是把握那扇希望之窗。

還有一次，轟家帶我去度假，地點是德國最



貴的度假區，轟家包我吃住，當時的我只將注意力集中在要如何做特別的卡片，要買什麼小禮物送他們，想很多感謝他們的方法；在餐廳吃飯時也點最便宜的餐，盡量將額外花費降到最低。我只想複雜的層面，卻忘了在當下說一句最簡單的「謝謝」，當時他們最想聽到的一句「謝謝」，我永遠記得那天下午跟轟媽的談話有多丟人，轟媽一直在偷偷暗示，我卻完全沒意識到，直到她完全攤牌，我真的深深地覺得丟臉丟到家。那次我學到一件事：所有事請用最簡單的方法解決，若連最簡單都做不到，憑甚麼渴望往上爬。

因為台灣小孩大多時間都在讀書，很少有自由時間，會一時不知如何充實安排，很感謝我的轟媽事先幫我調查好所有運動和才藝的資訊，讓我在到達後就能直接上軌，原本以為待個半年，一個月也只有兩到三次，羽球、跳舞、繪畫都不會有太大的進展，但半年後，才感覺到不知不覺中學到了很多，所以千萬不要只剩下短短的時間而放棄，要相信那一滴點的時間，也能學到不少。

雖然在這家一開始的摩擦不少，但之後讓人窩心的回憶卻很多很多，其實轟媽也是很用心在經營我們之間的關係，不斷詢問我的想法，也一直強調當自己家，每天放學回家，我和家庭主婦的轟媽會聊聊當天學校的事；她總是很有耐心聽完我用英文參雜破德文的敘述，再幫

我矯正，長時間下來，德文確實進步神速。轟媽一直以來都很尊重我，常為我著想。這一天還是到來了，她問我二月後的打算，她說如果她有更大的房子，她很想繼續接待我，很可惜房間不夠，她認為若我能擁有一間個人的房間是最好的，而且她希望我可以到別的地區見識不同的德國文化，當下的我不再期望她改變計畫，只為自己遇見她感到慶幸！:)

到了新的轟家，他們比較隨性，所以會有點不習慣，覺得不太被尊重，家庭的組成方式非常複雜，從沒想過自己會遇上同性戀的轟爸。轟媽也在接待我的期間交了新的男朋友，沉醉在熱戀期，雖然在家庭方面不能有太大的進展，不過也沒甚麼不好，因為剛好法蘭克福是個常舉辦活動和展覽的大城市，我有了更多自由和時間，蒐集資料去參加。

總是有許多人會問：「你覺得值得嗎？」老實說我不知道答案，每次我都按心情回答得都不一樣。我想告訴你，這一年的路不好走，很艱難辛苦，或許幸運的你，不會遇到我所遇見的挫折，但無論如何，都要堅持下去，你一定會品嚐到當中的甜美，就算不多，多少也會有一點點點點，盡自己最大的努力，讓值得的部分越來越多！

來到了這裡就是要活得精彩

鄭凱鴻

台南市長榮高中國三

Kardinal-Frings-Gymnasium
Bonn, Germany



回首這段在異鄉的時光，忽然發覺我在德國這片土地上的時間已然不知不覺溜走了七個多月。十個月的交換學年，說長嗎，現在回頭一看也不覺得有多長；短？離開台灣，住在一個相對陌生的環境，十個月也不短了吧。現在四月下旬，心情頗複雜，因為我在交換學生中算是珊珊來遲的，到了秋天的開頭九月才抵達，而屆此現在這春暖花開的季節，有許多事物是秋冬體驗不到的，但是我卻必須在兩個多月後離開這現在已經變成我第二個家的「異鄉」，除了不捨，還是不捨。

我在這邊適應的算很良好的，生活上的事情已經毫無困難，而我跟朋友、老師、接待家庭之間的關係也在日積月累的了解及互動中，一日比一日深厚。我個人認為要良好的融入一個新的環境，首先語言一定不能差，再來不能把自己當成特殊的外人，就我的例子來說，我就把自己當成了一個德國人，生活的方式已經和德國人沒什麼太大的區別了。在



我看來，當一名交換學生最好不要把自己在家鄉的生活方式完整的移植到外國，最好是跟著他們的生活方式，慢慢的融入這裡。

在這裡這段時間對我來說是寶貴的，讓我學到了不同國家的人是如何過生活的，他們的學生在放學後都會參加各種形形色色的活動，例如運動訓練、教會活動、各種學校社團等等。這些活動讓他們的生活變得很多采多姿，也可以藉此接觸到各種人，拓展他們的社交圈。而我也隨著時間的推移，參加了學校的廣播社、英文話劇社，以及應同學之邀參加了足球訓練，行程頗緊湊，但也讓我過得快樂又充實。

我的接待家庭在這段時間當中帶我走過德國很多美麗的角落，有知名的，有名氣較小的，也有完完全全的私房景點。我真的很感謝我的接待家庭，藉由旅行，讓我看到了新的世界，也在過程中讓我學到了新知識，所謂在旅行中學習就是如此吧。

這段時間，看了很多，經歷了很多，想了很多，要感謝的人，也很多。我的情緒基本上都是在開心的那一邊。難道沒有讓人感到難過或灰心的事嗎？當然有，但是既然都遠渡重洋了，為何還要和自己過不去，把時間及精神花在負面情緒上呢？來到了這裡就是要活得精彩。



別在自己周圍築起一道牆
林 薈
台中市福科國中國三
Aggertal-Gymnasium
Engelskirchen, Germany

在德國的八個月以來，我覺自己看很多也感受到很多，雖然有些事情有些感受不一定是好的，但是給人的啟發和成長都是正面的。

最開始我要開始上學的時候，心裡很忐忑，很緊張沒辦法交到朋友，因為我在語言方面還有文化甚至是亞洲人的長相都讓我覺得這會是我無法交到朋友的原因。但是後來因為要換寄宿家庭，學校的同學知道我要離開，他們都很難過，而且在最後一天做了一個蛋糕帶到學校給我。我當下真的很開心原來他們早就把我當成是朋友了。

我覺得有的時候不要給自己設限制，一開始就否定自己。這樣一來那個限制不只是限制自己，同時周圍的人也會感受到你身旁有一築牆，無法親近你。



變得比以前更有想法

張瑀書

南投縣普台高中國三

Romain Rolland Gymnasium
Berlin, Germany

一直以來我都是一個幸運兒，有一所很棒的學校，有很多愛我的人在台灣。但我以前並不是個懂得珍惜和感恩的人，我無法真正的感受到親情和友誼，所以我對那些愛我的人冷淡，甚至無法理解為什麼他們會想我。來到德國後，我很幸運地到了一個很棒的轟家。我的轟家是一個非常完整且注重家人的大家庭，很多節日一定會一起過，很多事情會一起完成，就算再忙還是不忘家裡的家人。剛到德國時，我媽媽一直都很放心不了我，還希望我一個禮拜跟我skype一次，說實在當時得我是很心不甘情願的答應她的。因為我覺得真得是沒有必要一定要一個星期跟家人通話一次，還因此小抱怨了一下。但看到德國家庭，不只我轟家，任何我身邊的朋友都是，才發現原來可以跟家人聊天，在一起是一件這麼溫暖，開心且重要的事情。

。我媽媽也開始漸漸學會放手，不再像以前提心吊膽，每個禮拜只等待跟我skype得那一天了。這好像打破了一般人對於小孩出國就會忘記自己家人的觀念吧!我還因此跟我家人和朋友更加親密了呢。

剛到這時，很不像我自己。第一次來到外國，根本對如何跟外國人相處沒有頭緒，所以我就看別人怎麼做，我就怎麼做。久了以後，自己疲倦了，開始在思考我怎麼會變這麼奇怪，當然奇怪啦!那又不是我真實的個性。但根本不需要這麼做，我是我，他們是他們，每個人都是不同的，其實外國人會更希望我們有自己的

想法和個性。

我在德國的轟家跟學校基本上沒問題，大客人都很好，但有時也會因習慣和想法不同導致有點尷尬。在德國強調小孩子要學會獨立自主、思考：他們不會告訴你該做什麼，或你應該怎麼做，這對我說是一個很大的考驗，畢竟在台灣什麼都有人幫我想好了，我只需要照做就行了。第一次去希臘旅行就是一個非常好的教訓，我不知到歐洲旅行飯店是如何，行李該注意什麼，當天去玩我應該帶學生證或雨傘等等...，也因此造成了一些大家的不便和家人對我的看法。之後只要我要做任何事前，他們都會強調：「記得在德國要幹嘛?」答案是思考，思考過後有問題他們才會告訴你答案。但也因此，我變得比以前更有想法，也知道我該做些什麼，不會在像以前瞎忙，做事沒邏輯，常常出狀況，也變得更會照顧自己了!

在德國我做了很多我以前不曾做過的事，也更加知道我自己不知道我的一面。二月時，我跟轟家一起到奧地利滑雪。我覺得滑雪真正難的地方不在於技巧，在於膽量。以前我一直以為我很勇敢，問題來了就解決呀!難過就振作就好啦!但現在我才知道，我很膽小。當我在山下時都說這不難，但當我站在山上時，我根本沒勇氣踏出一步往下滑，因為害怕。我害怕我跌倒，我害怕我受傷，但當我鼓起勇氣，跌跌撞撞的滑下去時，才發現我想太多了。很多事情，

想像比做起來難，因為想像比做起來還可怕。

以前在台灣騎腳踏車時，我從來沒有跌倒過，但我卻在德國跌倒了。我其實很慶幸自己在離開德國前受過一次傷，因為這樣我才知道，原來我身邊有很棒的朋友和家。那時候看到他們替我擔心的模樣，我真的很感動，我曾經還一直覺得在這裡沒朋友，家人對我很冷淡。其實一個人只要真心誠意的交朋友，對於他人賦予關心和誠心，根本不需去想別人喜歡你或討厭你。

雖然時間不到一年，卻可以有很多的感觸和經驗，而且會讓我們刻骨銘心，讓我們成長。來到外國後，也才深深的體會到台灣的好，我很驕傲身為台灣人，也很高興可以讓別人更加了解台灣。我認為這就是做為交換學生的最珍貴且獨一無二的價值。

瑀書媽媽分享

還記得那時候女兒跟我說叫我別去機場送她，因為，她不想看到我淚灑機場的畫面，我堅持要送，答應絕對不哭。

遇到其他到德國的交換生全家浩浩蕩蕩的送機，在孩子要進海關那一刻，孩子跟大人的眼眶都濕了。這樣的場景幾乎每天都要在機場上





演好幾回，可是，只有當自己是那個主角的時候才能體會個中的滋味。我遵守承諾，微笑著目送孩子轉身，她的眼神是那麼堅定、那麼期待要展開翅膀翱翔…

當初選擇到德國交換是一個大膽的決定，因為沒有學過德語的基礎，我跟瑀書都知道這將是一個嚴峻的挑戰。人生有許多種選擇，提早了解自己的專長跟性向，始終如一的依照方向走下去是一種選擇。勇敢並快樂的接受每一種不可知的挑戰，也是一種選擇。大部分16歲的孩子其實還很難確定自己的專長跟興趣，所以，我跟瑀書討論後決定選擇後者。

瑀書從小學二年級就是寄宿生，比一般的孩子離家更早也更獨立。然而，到一個語言不熟悉的國家生活，還是要面對很多問題，而這些問題必須靠她自己去面對跟處理。雖然出發前半年密集的補了德語課程，但是，在前三個月語言的障礙還是讓她幾乎無法完整表達自己想表達的事，也無法理解轟家跟老師同學在說什麼，更何況還要努力的把台灣文化傳遞出去，心理挫折是免不了的。轟家對孩子非常nice，可是，他們是很典型的德國知識份子家庭，因此，很多事會跟孩子用討論的方式相處，甚至於他們更期待孩子能有自己的想法並且學習自己作決定，可是，用很有限的德文所表達出的內容讓轟家似乎有點失望，過了蜜月期之後大家的關係進入一種有點尷尬的平淡，瑀書也曾

感到有點緊張跟低落，因為她怕從此她轟家的人會覺得原來台灣人就是這樣的。可是，最後她自己跟我說，她決定用二個方式取代尷尬跟沮喪，一個就是用笑容化解尷尬；一個就是更積極的學習德語，並且大膽的跟轟家還有同學們用德語交談，在最快的時間內融入德語環境的生活。因為，她總是笑容滿面，也常因為誤解意思的搞笑，讓大家都覺得她超可愛，而建立了很好的人緣。雖然說起來是這麼雲淡風輕的過程，然而，我相信孩子一定有無過助跟徬徨的心情，但是，在她未來的人生中面對人際關係的處理是必然的，只是發生的早晚，早點遇到早點學習處理的能力又未嘗不是一件好事。

瑀書在德國這段期間內，我看到她最大的改變就是學習到對自己的目標跟規劃還有對時間的安排，對很多事物的觀察更有自己的想法。她會為了要分享台灣的文化很用心的自己上網找資料，作了一份PPT然後上台用德文跟同學介紹台灣，也會在一些特殊的節日去辦一些活動，例如讓轟家穿上中式服裝舉辦中式的茶會，自己列採購單去超市買東西，並且策劃每一個活動的細節。她開始寫行事曆並記錄已完成跟未完成的事，學習對自己的時間有效的規劃。

以前在台灣的課程是被學校安排得滿滿的，可是，在國外是很早就下課，孩子完全要靠自

己的自制力跟規劃去安排自己的時間，這是一種學習的機會。

休假期間她跟轟家去了希臘跟奧地利，在滑雪的過程中她克服了心中的恐懼，她快樂的跟我分享：她從中體驗了：對於挑戰不可知的轉變處其實就是「勇氣」。

不同國度的文化跟生活習慣讓她更懂得包容跟尊重，她跟我說班上有很多同學都抽菸，在台灣抽菸似乎是問題學生的行為，可是她覺得那些同學除了抽菸並不壞，大家都很有自己的想法跟原則，這也是讓孩子學習很多事情是要去做判斷而不是一以概之。

開始管理自己每個月的生活費也讓孩子學會思考什麼是「想要」什麼是「需要」，當瑀書第一次提出她的支出預算表裡，我看到她分為二大類，而且她很明確可以分出二者的不同，讓我感到感到很安慰的是最後那些屬於「想要」的大部份都沒有實現。

以前我總是提醒她出門一定要檢查三樣東西，錢包、手機、鑰匙，結果離開了我的視線，她果然每樣東西都發生過忘了帶的狀況，雖然沒發生什麼不能解決的事，但她終於願意跟我說以前覺得我很嘮叨，現在才發覺大人的經驗的確是有用的，可是，真的要經歷過才能明白。

讓孩子去處理自己生活的一切問題，過程中總是難免會擔心，所以，少不了會重覆的叮嚀囑咐。孩子問我為什麼「放手」真的很難嗎？其實難的是父母望礙的心，當孩子跨出這一步，學習到在學校沒有的人生課程，一切都是最美好的過程。

一周一次的通話時間我們都可以像朋友一樣天南地北的聊，因為我們都更珍惜彼此，空間的距離反而讓我們的心更拉近了，看到孩子變得更有想法也更可以自在的表達自己的感覺，我知道「放手」真的讓孩子飛得更高更好-

▼ 凡事總會有解決的辦法

許詠晴

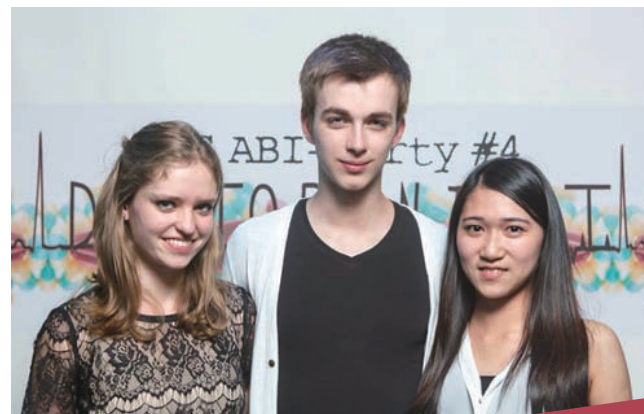
▼ 台北市士林高商高一

Gymnasium Neustadt am Rübenberge
Neustadt am Rübenberge, Germany



當初帶著一顆既期待興奮又充滿恐懼的心踏上了這趟將近一年的旅程。第一個轟家-大家都說我很幸運有個台灣的轟媽，殊不知這才好，我必須要說「你們都太天真了!!!」我們國語通台語通就是德語不通...也因為有個了解台灣一切文化風俗民情的人更讓我少了跟他們介紹台灣的話題，沒有了好奇當然也就沒有了疑問囉!

還記得第一天放學回家打給媽媽就放聲大哭，同學們都很好很親切，我卻有一種什麼都聽不懂，自己格格不入，好像明明人在這裡心卻沒有跟著一起飛過來的感覺。第一次去同學家找不到回家的路，拿著手機卻遲遲撥不出電話，因為我連自己在哪都不知道，晚上天那麼黑那麼冷，半個人半間店都沒有，我的心也跟著慌了，真的一路都在想:難道我今天就要死了嗎?還好在最絕望的時候，奇蹟總會出現:)但回到家後，又是一次的抱頭痛哭...第二個轟家-雖然只是暫時的，只有短短的6個禮拜，卻像是旅途中的加油站。他們帶給我的溫暖和歡樂，成爲了我再次出發的動力。最後一個轟家-終於不用再換了!但是在不同的語言和生活習慣之下，爭執誤會是難免的，卻也讓我了解了溝通的重要性。互相把話說開雖然可能會吵得更兇，但卻比互相把話藏在心裡猜疑對方的想法更能



打開彼此的心結。或許會有人問:一直換家庭、換學校、換地方辛苦嗎?一點也不!反而我比沒有換的人幸運多了!如果沒換，怎麼有機會看看不同的地方，體會到不同的人情，又怎麼知道，原來Bayern以外，有好多人討厭Bayern:0而且一回生二回熟!新學校、新朋友聽不懂有甚麼好哭的?試著融入囉!新家庭新規定習慣就好啦!

在國外做錯了自己收拾，遇到事情自己面對，因為知道沒有人在背後撐腰:偶爾覺得寄人籬下的感覺很差，哭一哭還是得繼續過，尤其在遇到挫折時難過的情緒更是加倍的，可是也因為這些經歷而使人成長。現在的我走在陌生的大街上會想著，找不到路又怎樣?又不是沒發生過，我現在還不是好好的在這。遇到問題不敢說那就用寫的阿!凡事總會有解決的辦法!這一年雖然無法具體的說我得到了什麼，可是在心裡早就已經有滿滿的收穫了。



GERMANY

吳侑璋

新北市中和高中高二
Gymnasium Schwarzenbek
Schwarzenbek, Germany



陳育宣

花蓮縣慈大附中國三
Conrad-von-Ense-Schule
Ense, Germany



陳郁晴

花蓮縣慈大附中國三
Markgraf-Ludwig-Gymnasium
Baden-Baden, Germany



邱芳柔

花蓮縣慈大附中國三
Alfred-Grosser-Schulzentrum in Bad Bergzabern
Schweigen-Rechtenbach, Germany



EURO
AUSTRIA

奧地利

首都：維也納

人口：約841萬人

面積：83,872平方公里

位置：歐洲中部

語言：德語，少數地方講匈牙利語、斯洛維尼亞語、克羅埃西亞語。

氣候：屬於溫帶海洋性向大陸性過渡的溫帶型氣候。年平均降雨量約700毫米。



只要你想做就不會做不到

李欣

高雄市文藻外語高二

BG BRG Rahlgasse

Wien, Austria



在等機的時候一直在重複的問自己，出國這個決定到底對不對？從國中就常嘆氣的跟爸媽說，想當交換生，想去國外，但到了真的要離開的時候就猶豫了，在這將近一年的時間裡，我必須放棄和家人好友相處的時間，同時還要拋下的是自己最熟悉的語言！想到這就覺得是不是自己做錯了決定？但回想起來，現在我想說的是，當初放手一搏是對的。

剛來到奧地利的时候德文在溝通方面真的不好，只會簡單的問候而已，那時候的自己蠻挫折的，頓時覺得自己在台灣時學的德文到這邊也沒什麼幫助，似乎是要再重頭來一遍！但轟家這個時候也很貼心，在各種生活用品上都能看到小紙條，上頭寫著的是英文單字和德文單

字，就因為這小小的舉動我感到很欣慰，很謝謝他們這樣用心在幫助我。平常在飯桌上，轟媽也會提醒轟爸和兩個轟妹說話要放慢速度，這樣我才聽得懂，漸漸的，我也變得比較敢講，就算說錯了，也沒關係！我是這麼告訴自己，而同時我也會要求轟媽和同學糾正我的文法，在這過程中你既可以跟他們談到話，也可以知道自己錯在哪裡。有錯誤是正常的，畢竟我們的母語不是德文，但知道自己的錯誤在哪很重要，錯了一次沒關係，二次也沒關係，三次也無所謂，可貴的是你會在這當中知道你的錯誤在哪裡而去改正它。

「如果你不說人家怎麼要知道你要的是什麼！」這是我來到奧地利之後的第2個月爸爸跟我說的。那個時候因為我選修了學校的法文課而班上的同學因為已經在去年就開始上法文，所以都已經有課本了，而我沒有，所以老師總是叫我和旁邊的女同學一起看。第一個月還沒什麼感覺，到了第二個月，我就覺得這個方法行不通！因為沒有課本，也沒有練習本，所以每當有作業或是要讀文章查單字的時候，我總是得麻煩那位同學，請她先用手機拍照之後，再傳給我；而要考試的時候，我總因為沒有課本而無法複習，這個時候，我沒有先跟老師提出這個問題而是直接跟爸爸抱怨，為什麼老師沒有幫我找本新課本？她難道不知道我真的很需要自己有本課本嗎？爸爸那時就丟給了我那句話，然後說：「自己的問題要自己解決。」之後也就沒再多說什麼了，於是我隔天鼓起了勇氣，去問了法文老師，是不是有多的課本可以給我，老師回答：「我知道你需要有自己的課本，而我也一直有再幫你問，但是好像都沒貨了；不然這樣，我的課本給你用，然後我再去找找看！」和老師溝通完之後，我才發現在那裡一直想著老師都不替我著想的自己很可笑，如果我不把問題拖到那麼久是不是就簡單多了呢？

你想做到就一定ok！在他們的眼裡，亞洲人似乎數學都很好，我也以為到了奧地利數學對我來說會很容易，但是我錯了。雖然都是數學，但是教法完全不一樣，雖然是在台灣就已經學過的單元，到了這裡什麼都變不一樣了。此





EURO AUSTRIA



時的數學對我來說是一個全新不同東西。第一學期的2次段考都拿了5(奧地利分數評比是1-5,1是最棒的,而5是不及格)因為我和其他同學拿的都一樣是全德文的卷子,所以其實對德文理解不是那麼好的我來說,是很吃力的。轟媽在段考前問我有沒有去跟數學老師要求要寫英文版的數學考卷,但我跟轟媽說我也有自己的原則!我絕對不會去要求老師把卷子翻譯成英文給我,因為我不想和別人不一樣,不想因為是交換生就被用不同的方式對待,既然都來到了國外,就要入境隨俗和大家都做一樣的事!成績出來時,數學老師每次都把我的卷子留到最後一個發,發考卷的時候還會特別細心的跟我說你這邊是哪裡錯了,是計算錯了還是理解錯誤以至於失分,而他每次都會在最後總結一句,你能拿到這樣的分數我已經很「欣慰了」!這安慰成了我的動力,而在這新的學期的第一次段考我拿了2,我知道自己一定能做到,只是要比其他人多花心力而已!爲了了解單元在說什麼,我必須先把專有名詞翻譯成英文,再翻譯成中文,雖然很辛苦,但我覺得很值得!發考卷的時候老師比我還開心,那時候覺得什麼都值得了!!所以有心就做得好!!

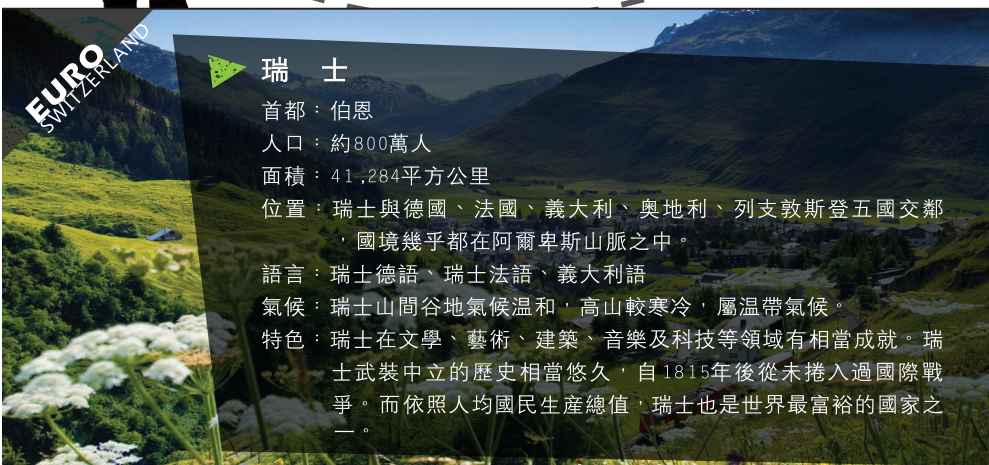


這一切就像一場長長的夢,我從來沒想過會在瑞士展開一年的交換生活。很幸運的,我擁有好的轟家,好的CR,好的同學,參予最喜歡的運動。但語言方面會比較吃力,雖然是說德語,但瑞士擁有瑞士德語,仍有點差異,所以也感謝大家在跟我說話時會用正統的德語。在某次同學的幫助下,我終於會打舌音了~

瑞士人很愛國,處處可見屋頂掛著紅通通的國旗。他們很享受假期,騎腳踏車,在湖裡游泳,或慵懶的躺在陽台享受陽光,還有家庭的假日電影院~還記得剛來瑞士的時候對於晚餐是真的很不習慣,沒有熟食,就是些麵包、優格、麥片,但好處就是有喝不完的鮮奶!

瑞士的教育是非常不一樣的,他們給學生很大的空間,相對的學生們也遵守這些規範,我們晚晚上學早早放學,平均每六星期就會放兩星期的長假。同學們都有至少一個專長,不論體育或是音樂,利用空閒的時間,盡情做自己喜歡的事!這裡沒有所謂的期中考期末考,老師會提前至少一個月,給大家兩三個月日期去挑選,大家就會拿出筆記本詳細的寫下時間及考試範圍。他們很注重自己的成績,因為只要一科不及格,就會被降級一年,這是非常丟臉的。

14歲的小轟妹很情緒化,有時候不知道為什麼就心情不好,搞的氣氛怪糟的。有一次我們去滑雪回家,因為鞋子濕掉了,必須放在暖氣上面烘乾,我才剛放上去離開沒多久,就眼睜睜的看著我轟妹大手一揮,把我的鞋子推到地上然後把自己的放上去,當下我只好默默的



EURO SWITZERLAND



拿著我的鞋墊去找其他暖氣，但其實是滿生氣的，可是又能怎樣呢？畢竟是寄人籬下，也不好意思說什麼。

我參加了地方性的飛盤隊，一開始跟大家不熟，也不知道打的戰術是不是跟台灣一樣。但很多人都願意解釋給我聽，讓我理解，還會相約結束後一起去喝東西。如果有做不好的地方，他們也會不斷的給予鼓勵，要我不要放在心上，下一次會更好。

當然也遇過奇怪的人，他們看到你是亞洲人就會開始用奇怪的言語在說話，雖然感覺不太好，但就裝作沒聽到，過一下他們覺得無聊就結束了～

因為個人在外的關係，別人的一個微笑，一句鼓勵，一個幫忙，就令人備感窩心，我很謝謝這一路來曾經告訴我該怎麼做會更好，告訴我錯誤的人，因為他們讓我更加成長；因為他們讓我知道自己不是一個人！

再長的路，一步步也能走完；再短的路，不邁開雙腳也無法到達。世界也很大，看得愈多才會知道自己知道得愈少。有念頭就去實現，永遠不嫌晚，為自己人生寫下璀璨的篇章。

荷 蘭

首都：阿姆斯特丹

人口：約1650萬人

位置：西歐

面積：41,526平方公里

語言：荷蘭語、弗里西語。

氣候：溫帶海洋性氣候，冬暖夏涼。

特色：荷蘭雖然是一個現代化與商業化的國家，但是她並未鄙棄舊有獨樹一格的特質，反而將其發揚光大。

Hallo!



EURO HOLLAND

為自己的人生走過這美好的一段路

吳仲軒

花蓮縣慈大附中國三

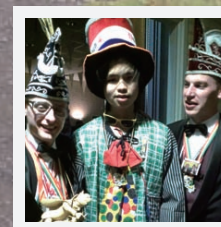
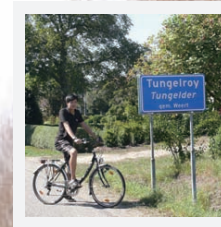
Philips van Horne College

RK Tungelroy, Holland

我選擇成為交換學生的原因是因為希望能拓展自己的視野，所以我選擇在國中畢業時，花一年的時間來完成目標。荷蘭，這是我選擇的國家。當初選擇的理由是對荷蘭的風俗民情有興趣，加上荷蘭可以說是全歐洲唯一普級棒球運動的國家，能讓沒有棒球會吃不下飯、睡不著覺的我在這一年內，有能發揮所長的地方。

一到達荷蘭，這邊機構的老師們將今年來自世界各地到荷蘭做交換的學生們集中，帶往為期五天的文化營。在五十多位學生中，只有我一位英文不好的台灣人，一開始真的完全無頭緒，環境、人們的快速轉變，讓一向適應力強的我，也頓時手足無措。好在我發揮台灣人的不怕死的精神，也在荷蘭第一週的文化營，硬是交了一些朋友。

和轟家的初見面是在文化營的最後一天，轟家是一對五、六十歲的夫妻，住在荷蘭最南部的小城，鄰近比利時及德國。Weert城並不大，但應有城市的樣子還是有，我每天騎六公里腳踏車上學，荷蘭單車世界有名，可說是人民最基本的交通工具。學校算是中型學校，我讀中學10年級，從我上學第一天起，友善的荷蘭同學們就幫助我加入他們的生活模式，一起跑教室、一起在下課時啃全年早餐午餐都



EURO HOLLAND



相同的麵包、一起放學騎車回家。我算是很幸運，遇到很友善的轟家及同學，日常生活可說是無憂無慮。

至於平常課餘活動，我除了參加了城上的棒球俱樂部、每週一和轟爸去騎馬、和同學們一週去四天健身房、每週五向小學老師退休的鄰居學荷蘭文、假日期間我也用盡所有時間及心力體驗所有荷蘭生活和節慶，生活相當充實。荷蘭在一年五次段考後都有一至二週的假期，我也排滿各種國內外的旅遊。我和轟家去過布拉格、和朋友二人去巴黎自助旅行、和學校去布達佩斯，加上時常一日來回的比利時、德國、盧森堡。我也完成不少旅程。

最後，要感謝的人很多，但我覺得最重要的還是自己，你來這裡要做甚麼、完成甚麼、怎麼完成，一切都要靠自己的信念才能實現。我很高興我知道自己在做什麼，也一步一步達成，為自己的人生走過這美好的一段路。



沒有一刻不驚豔

陳司瑋

新竹市新竹女中高一

Nord-Østerdalen Videregående Skole

Vingelen, Norway



第一次十五個小時的航程只有一個人，抱著期待或緊張，開始了這一趟專屬自己的特別的旅程。很印象深刻地記得，來到這裡的第一天，我就有一種被擊垮的感覺。這異地，隻身一人，沒有對象給你撒嬌讓你繼續無理取鬧，我們所面對的這一切是叫自己學著成熟。接著是對語言的沒信心，英文程度雖然也沒到糟的一塌糊塗也是沒好的可以講得一口流利，沒有自己想得那麼厚臉皮，換了一種語言我像變個人似，每一個開口盡是緊張和害怕出差錯，在英文還是一個問題的情況下，挪威文又給了我一個重擊。這十個月我要面對的便是這個完全陌生的國家。

最初的幾個禮拜雖然參雜了很多情緒，我還是必須告訴自己別畫地自限，我們都是出國來學習的，所以撇開那一堆爛情緒我逼自己嘗試所有的新知識。很多事情並沒有我們想像的那麼難過。挪威是一個非常美麗的國家，從第一天接機回家的那段路程，沒有一刻是不驚豔的，有那麼一刻我們停住車，五六隻野生的馴鹿就在正前方經過馬路。他們擁有引以為傲的自然環境，我甚至住在處處都是農場的小town，雖然沒有像台灣那樣7-1124h的便利，便也有一種簡簡單單而舒適的感覺。

挪威人沒有像美國或是其他歐美國家那麼熱情，同學們有一點害羞，但多少對交換生有一點好奇，只要敢開口說上幾句，就會發現大家都

EURO NORWAY



Norway

挪威

首都：奧斯陸
人口：約508萬人
面積：386,854平方公里
位置：位於斯堪的納維亞半島的西部，東與瑞典接壤，西鄰大西洋。
語言：挪威語、新挪威語、薩米語（拉普語）
氣候：大部分地區屬溫帶海洋性氣候，沿海地區受北大西洋暖流影響，較世界同緯度其他地帶溫和，大部分海面冬季不結冰。
特色：挪威海岸線極其蜿蜒曲折，構成了挪威特有的峽灣景色。根據統計，挪威也是全球男女最為平等的國家之一。



是好人，他們英文都很好，也給我很多耐心去適應陌生的環境，雖然因為一開始自己的沒信心，錯失了很多交朋友的機會和隔閡，但幾個月過去了也是交到不少好朋友。

挪威的學校每個人都會發一台電腦，這很特別，除了數學課以外，幾乎每堂課老師都會給同學時間自己上網找資料或小組討論，也常常給同學主題去做presentation。

挪威人的食物混了一些異國的精髓，有些時候也很傳統。我的轟家喜歡自己下廚，轟媽更喜歡自己烘焙作挪威地方性的傳統焙物。每個星期六是candy evening他們喜歡在午餐的事後吃簡單而傳統的牛奶粥，晚餐吃一頓豐盛的，晚餐過後便吃著零食甜嘴看電視享受。除了星期六，其實每天的菜色也都很好吃，不知不覺也就圓了一大圈。

挪威是北國，我早就想體驗很冷下雪的天氣，我學校的鎮便是全挪威數一數二冷的地方，從十月中就開始下雪慢慢的溫度到了零下，到了快四月底雪才融光。只是今年還蠻暖的，只體驗了一次零下30幾度就沒有在更低的了，有一點小小的失望。

出了國，自己的視野真的會變大，會想要分享自己的國家，會想嘗試新的事情。很多事情都是第一次見識到，但都會很特別甚至難忘。知道更多的東西便會想要體驗更多事情，看越多才發覺自己的膚淺。我們從文字上所看到的，是有些修飾有些浮誇或一點收斂，只有親身經驗才會明白屬於我自己的不一樣的收穫。



首都：哥本哈根

人口：約556萬人

面積：42959平方公里

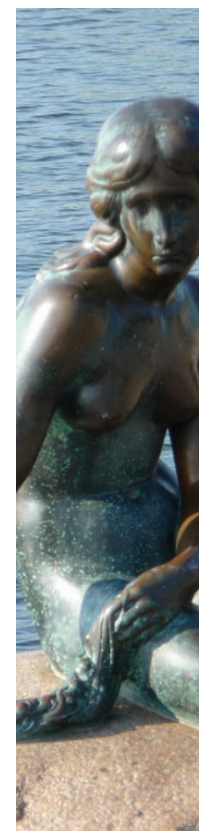
位置：丹麥三面環海，北部隔大西洋北海和波羅的海與瑞典和挪威相望，南部與德國接壤。

語言：丹麥語

氣候：丹麥為溫帶氣候。冬季溫和，夏季氣候涼爽；秋季濕潤而春天乾燥。

特色：丹麥是經濟高度發達，被聯合國認為已開發國家。丹麥是個典型的福利國家，貧富差距極小，國民享有極高的生活水準。

丹麥



intrax 全球文化交流機構



Ayusa各國高中交換學生項目
AGE : 15 - 18

美國、日本、法國、德國、西班牙、荷蘭、瑞典、芬蘭及奧地利。落實文化交流，培養國際觀，提升競爭力。

Internships美國酒店及企業實習項目 **AuPairCare**美國互惠生項目
AGE : 20 - 28

提供高品質、有給薪或無給薪的企業實習體驗給國際學員。此經驗不僅可以提供學員機會應用所學的學術知識，更培養在職場上應有的實用技能及專業能力。

體驗最道地的美國生活！成為美國家庭的一份子，發現照顧小孩的無窮樂趣。與來自世界各地的人做朋友，在美國旅行，並選修當地大學課程。

Work & Travel美國暑期打工項目
AGE : 18 - 28

來自世界各地的國際學生在美國法律的保護及規範下，合法從事正當工作；學員於打工期間賺取旅費，體驗獨立自主生活，結交各國朋友！

Intrax各類職前英語培訓項目
AGE : 18 - 28

量身訂做的課程內容，無論是專業的商業英文、認證課程或是結合職前訓練及企業實習的培訓，身處完美的環境，拉近與美國人的互動關係並體驗道地的美國生活及工作文化。

全球文化交流機構

台北市大安路一段31巷21號B2 (02) 2758-1688 WWW.INTRAX.COM.TW PDM@INT RAX.COM.TW

學習， 不只在教室

一群高中生的海外學習經驗

國際愛優生文化教育交流協會台灣分會 (AYUSA) 著

Our story has just began
It is our time to rise and
shine



轉個彎，世界大不同！

行萬里路勝讀萬卷書，因為路上的學習和生活經驗是書本所無法提供的。有一群學生選擇了離鄉背井，住在海外接待家庭，真正體驗與了解課本上所沒有的生活和文化。結束一年交換學生生活之後，這些孩子脫胎換骨，連他們的父母都為之嘖嘖稱奇。本書除了有這群交換學生的生活和文化體驗分享，說明他們如何從親身體驗和融入當地文化而培養出國際觀，進而更真切體認到台灣之美與中華文化之好，最重要的是，他們擁有之前所缺乏的獨立自主能力，以及更寬闊的胸襟！

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 王登方 | 尤玉蕊 | 朱桂芳 | 汪大久 |
| 冷莉萍 | 余 艇 | 李克難 | 李慶宗 |
| 吳麗卿 | 吳震東 | 周朝松 | 陳偉泓 |
| 陳鐵虎 | 張佳雄 | 張敬川 | 黃文振 |
| 楊如晶 | 楊世瑞 | 鍾鼎國 | 簡媽媽 |

好評推薦

CHURCHILL HOUSE SCHOOL OF ENGLISH LANGUAGE



Why Ramsgate?

Ramsgate 位於英國東南方，坐落於肯特郡 (Kent)，享有「英格蘭花園」之美名。美如畫的海邊小鎮以金黃沙灘及皇家海港聞名，極具有濃厚的前羅馬時代歷史氣息。若希望體驗都市生活，花上三十分鐘的車程，即可到 Canterbury 發掘很多可看可玩的活動。

Ramsgate 的交通非常便利，到倫敦只需要 90 分鐘，同時也距離法國跟英國的國際中心非常近。多年以來，Ramsgate 歡迎來自世界各地、不同背景及國籍的學生及旅客的來訪，友善、傳統且安全又理想的環境享有極高評價，學生們很容易適應並融入當地生活。

Teaching

'Achieving your learning targets'

透過專業而正統的方式教導實用的英語。以協助學生成功達到學習目標，並培養終身受用的學習能力為宗旨。

- (1) 根據個人需求，協助安排最合適的課程
- (2) 開課前，透過線上測驗確定程度並以面試來進行分班
- (3) 提供每個月的學習課程表
- (4) 透過學習報告及輔導，持續追蹤狀況並提供建議

Churchill House 擁有自己的系統及發展團隊，協助教師進修並了解最新的教育資訊；因此，學員們能學習到最新且實用的英語及知識。此外，Churchill House 有經驗豐富且優質的教學行政團隊，在監督學習的同時，確保學員們享受學習的過程。

Choosing my course

英文課程遵循課程大綱的進度，幫助學生能有自信並流利的用英文溝通，同時增進聽、說、讀、寫四種能力。我們也鼓勵學生發展自己獨立的學習技巧，同時透過定期的測驗和書面的回饋報告監督學生們的進度。課程的設計是希望提供學生有架構和有樂趣的方式增進英文能力，並達到他們為自己所訂的學習目標。

課程資訊

20 堂課=每週 15 小時

26 堂課=每週 20 小時

32 堂課=每週 25 小時

課程長度=45-50 分鐘

平均課程人數=11 位學生

最多課程人數=14 位學生

最小參與年齡為 16 歲

選修課程包含

- 額外英文
- 商業英文
- 學術性質英文(進階教育)
- 戲劇英文
- 觀光英文
- 英語測驗課程
- IELTS
- 技能增進(聽力、寫作、口說...等)



Summer Courses

何不利用夏日假期增進你的英文能力呢?

Churchill House 的暑期課程時間為六月中到九月初。我們瞭解在學習和休閒時間之間取得恰當的平衡，並享有愉快的經驗是極其重要的。因此，社交俱樂部提供所有學生晚上的社交活動，還有預約半天/整天的遠足和多天旅行的眾多機會，確保學生在假期中收穫良多。

課程最短時間為兩週。18 歲以上的學生最長課程時間為 8 週，16 至 17 歲的學生課程時間為 10 週。

學生參與每週 15 小時的課程能將他們的課程和我們細心規劃的休閒活動做結合。休閒活動提供多樣化且規律的活動，運動和遠足。我們相信結合學習和某些時間的休閒活動，將對我們的學生有益處。所以，如果你想專注在學習上，且不需要擔心安排閒暇時間的活動，就讓我們來為你規劃吧！



Accommodation your home from home

我們熱切的希望所有的學生都能盡情享受新的居住環境，因此我們經驗豐富的住宿部門提供全年度友善且專業的服務，確保每一個學生都能有愉快舒適的住宿體驗。我們同時也提供多元的住宿選擇，無論學生希望和接待家庭一起生活或是擁有私人的居住空間，我們都能滿足學生的需求，並且隨時提供必要的協助，在我們無微不至的關懷下，每位學生都能在最合適的環境裡度過這段美好時光。

CONTACT US

台北辦事處 - 全球文化交流機構

106 台北市大安路一段 31 巷 21 號 B2

Phone : 02-2775-1188 # 666

Email: apc@intrax.com.tw

Websites: www.intrax.cn www.ayusa.org.tw





美國大學獎學金計畫

獎學金計畫主要協助學生申請四年制大學的獎學金，最高可達到每年在學校總費用的60%，是幫助您實現美國留學解決經濟壓力的理想選擇。

項目優勢

- 與全美逾100所學校合作，提供200項以上的專業主修，包括商業，工程，醫學預科等
 - 可依照學生的需要，申請適合學校的獎學金
 - 多所學校排名U.S. News Top 100
 - 秋季春季皆可入學，申請時間有彈性
 - 適用於美國本科及研究生的申請
 - 提供學校申請與註冊的所有協助
 - 若申請不成功，項目費全額退款
- 為了避免學生高估或低估自身實力，統一由美國總部根據學生成績和申請文件推薦學校。

申請資格&準備文件

- 目前就讀高三或社區大學大二的學生（若已畢業，且有高中畢業證或GED亦可申請）
- 高中四年英文版成績單，且GPA需在2.7以上
- 託福成績單，分數需在61（建議至少達79分）
- SAT成績單（選擇性提交）
- ACT成績單（選擇性提交）

申請方式

- 1 確認符合申請資格
準備所需申請文件
- 2 填寫申請表
繳交報名費USD500
- 3 全球文化交流機構審核申請文件
確認後將申請表提交至美國總部
- 4 美國總部兩週內回傳5所學校之獎學金名單
- 5 學生須在10天內擇一學校
支付項目費USD4,000保留入學資格
- 6 填寫並遞交學校要求之申請文件
- 7 獲得學校錄取信、獎學金通知信及學生簽證文件



intrax 台北辦事處·全球文化交流機構

10697台北市大安路一段31巷21號B2 | Tel: 02-2775-1188 | Website: www.intrax.cn www.ayusa.org.tw

新竹縣關西鎮仁安里拱子溝60號 03-5475665 www.lefoo.com.tw/village

Winspa · 美麗莊園

美妍 | 美體 | 舒壓 | 美甲 | 彩妝

winspa 是一個熱衷在美容領域上的7年級女孩成立了這個美麗莊園。

一直希望打造一個無壓、放鬆。就像回家一樣的坦盪~

不僅提供美容、美甲相關服務，更給你一個充電休息、一個傾訴心靈的地方
當你走進WINSIPA這小小的美麗莊園，只需要帶著一顆準備放鬆的心，傾聽著內心的聲音，

跟著身體去旅行，甚麼都不思考，盡情的享受吧！！

一覺醒來...就是最純淨、最放鬆的自己。

找回自己美麗的初衷.....不為任何人，

只為那五年、十年、二十年後的自己負責！



Winspa
美麗莊園

I love Paris

Shopkeeper : 張霜瑩 win win

莊園地址: 北市南京東路五段70號2樓〈勝英大廈〉, Taiwan (R.O.C.)

美麗服務專線: 2768-2608

Mobile : 0926-810-183

E.mail : winspa2011@gmail.com

Blog : <http://winspa2011.pixnet.net/blog>



The Memory Experts

多元靈活的思考力， 才會有穩定活用的記憶力！

「記憶」不該只是將事物記下來不忘的結果，更是融會貫通的過程！

學習者，應該有敏銳的生活觀察；對文字語言有不拘束的想像思維；
對知識更能舉一反三的聯想。如此，才能將平面的書本「立體化」！

我們讓學員懂得如何面對知識、分析知識、理解知識、整理知識到活用知識！

對台灣的學生而言，記下來不忘，只能算是完成一半的功夫；
要做到能分析、能比較、能與日常生活的應用相結合。
這才算是我們認為「記憶」的最高境界。
也就是真正的「掌握」知識！

「普林斯頓超強記憶」在高雄、台南、台中、桃園與台北，皆有開課。為讓有需要的朋友先行瞭解課程，各地區教室都有免費基礎課程，歡迎預約試聽。

目前這套課程適合的對象，包含小三以上、國中、高中、大學到研究所學生；
甚至，上班族要考高、普、特考或證照的朋友。都是這個訓練的受惠者。

預約電話：02 27685887

網址：www.powermemory.com.tw

普林斯頓超強記憶 教學總監

Simon Hsu



紙起飛·誰怕誰?

有事
一身輕



更多活動訊息請洽官方粉絲團

