

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

f Ayusa Ges

本刊所有內容之版權 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



2014/15

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

2014/15

AYUSA YEARBOOK

歐美高中交換學生



2014/15

CONTENTS

PART 01

INTRAX簡介

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



交換學生/家長心得分享

- | | |
|-----------|-----------|
| 07 曾皓 | 23 曾家淇 |
| 09 李珞琪 | 25 王若晴 |
| 11 郭騏瑛 | 27 蕭毓儒 |
| 13 呂孟家 | 28 毓儒媽媽分享 |
| 15 林子馨 | 29 楊捷旭 |
| 17 子馨家長分享 | 29 陳品瑜 |
| 19 何宛樺 | 31 江采靜 |
| 21 林冠伶 | 33 劉耀中 |

PART 02

交換學生/家長心得分享

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 35 王樂揚 | 47 呂執齊 | 63 廖翊宏 |
| 36 黃鈺軒 | 49 邱映儒 | 65 吳苡慈 |
| 38 鈺軒家長分享 | 52 映儒爸爸分享 | 67 翁瑜君 |
| 39 莊婷涵 | 53 呂孟睿 | 69 林絮 |
| 41 翁慈伶 | 54 張凱鈞 | 69 劉亞喬 |
| 43 吳秉睿 | 55 項子齊 | 71 亞喬媽媽分享 |
| 44 陳銘鎮 | 57 何倩如 | 73 張瑀書 |
| 45 張閔甄 | 59 陳柏淵 | 77 王紹平 |
| | 60 林家賢 | 80 劉志浩 |
| | 61 盧楓 | 81 志浩爸爸分享 |
| | 62 陳品臻 | 82 王嘉能 |
| | 62 溫至翰 | 82 賴人榕 |
| | 62 施怡瑄 | 84 羅妍 |
| | 62 何子婷 | 84 吳高行 |
| | 62 馬晟翔 | |
| | 62 周志潔 | |
| | 62 黃誠至 | |

PART 02



交換國家簡介

- | | |
|---------|----------|
| 63 德國簡介 | 85 奧地利簡介 |
| 73 瑞士簡介 | 85 法國簡介 |
| 76 瑞典簡介 | 86 挪威簡介 |
| 79 丹麥簡介 | |
| 82 芬蘭簡介 | |
| 84 荷蘭簡介 | |

PART 03

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、



美國師資的要求稱得上全世界最嚴謹的國家之一，老師必須持有學士學位並加上一至二年的教育課程，再通過教師考試後，發給執照。許多州政府要求老師最終需執有任教科目相關或教育學碩士的學位，有些老師取得執照後能需再回研究所進修，才能取得永久教師資格。

美國高中VS.台灣高中



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，那可真是玩不得了。

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性向需求後，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。



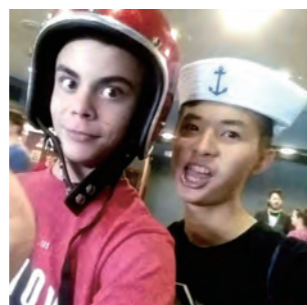
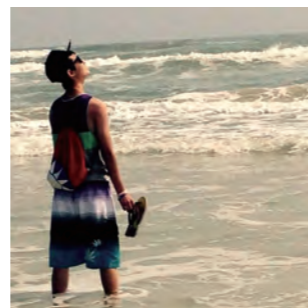
Basic Public High School Program F-1 公立高中交換生項目

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。





NO REGRET

Being an exchange student is always an idea for me after graduate from middle school, because my elder brother was also an exchange student in Georgia four years ago. But for myself, I have never made my own decision and clear out my mind, said that I'm going to a foreign country that speak different language and "survive" with a local family. Luckily, I end up with a kindness, lovely, and a big crowded family, they are the "Lucas", "Masciarelli", and the "Murphy". Yes, you didn't see it wrong. It's three different last name, but they are the same family. By the way, we living in Florida, the sunshine state, even southern than Georgia, so snowing whether is not in the conversation, but we got beach to replace the fun of snow.

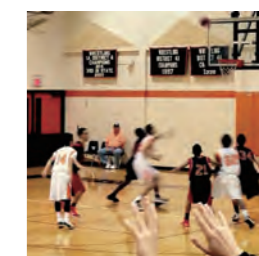
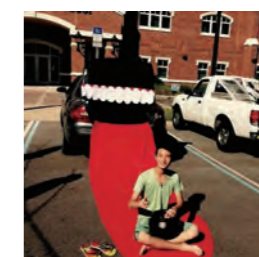
I've been to several beaches on both side of Atlantic Ocean and Gulf of Mexico, and each

of the beaches got different characteristic. But some of them got serious wave, and some of sand is white as "Michael Jackson"(JK) and soft like sofa. During this year, I tried my best to attend most of the school or church activity. I joined the Zephyrhills high school basketball team, and this was the first time I actually training and playing some real basketball. I have to say, America is the most seriously for taking sports country. Someday after the practice, I barely can walk, and sometimes we even have to double practice because our attitude were wrong, and the coach would be really upset about our performance. Coach always said "it doesn't matter how good you are in the game, but it matter how concentrate you are during practice ". I really enjoyed the whole basketball season, and we did a really good record 18-2. I appreciated all my teammates and coaches. But overall this year, the thing or you can say, one of my skill I get better is how

to take good care of "babies". I'm really lucky. Because we got two new family members arrived this year. They're Camden and Clark, two of the funniest and cutest babies in my life so far. It's my pleasure for watching them to grow up. Although it's too bad to celebrate their first birthday, I knew they will be a good boy and treat each other well.

To be honest, the whole journey is being so good so far, and I think it's going to be better and better. Hundred percent for sure is all because of God, I know I'm not supposed to write anything about religion, but I have to say that this year I did grew a lot in many ways, especially being courage and thankful person at the same time. But without God helping me and leading me, I would not have any change, and I have to say that if exchange year did not go to church, serving at church, or even didn't go to church camp, this year will means nothing. Thankfully, I got chosen by a wonderful Christian household family, I am able to enjoy any moment that is living with God. I really I appreciate for every support from my family and my friends. You guys mean a lot for me, and it's still hard to believe I have done it and had a great time in Florida. I have no regret any decision that I made.

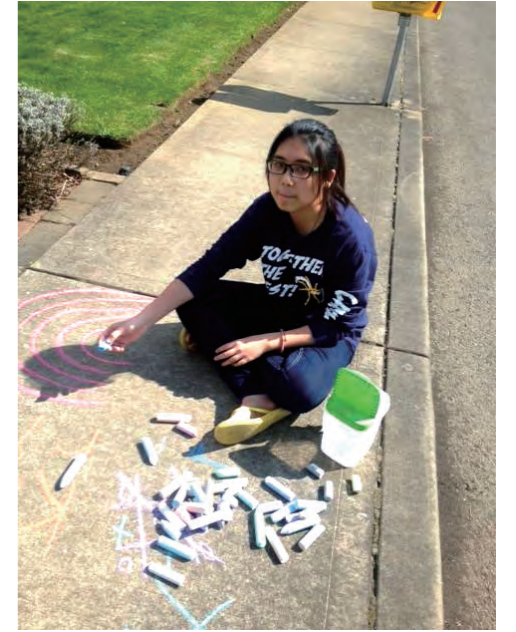
I just want to tell the students next year, "It is really hard when you are in a foreign country, and believe me, your new friends will totally want to learn your culture in a million different ways, but you just have to be yourself and remember everything that Ayusa had taught you during the camp, that camp is phenomenal you definitely learn a lot. And you just buckle up now, because your journey just begin now, trust me and it won't get any easier!"





經過了許多酸甜苦辣 成長許多

在美國Oregon交換學生這一年我經過了許多酸甜苦辣，也成長許多。我學到很多課本上沒教的東西，包括難以取得的人生經驗。在學校我第一天就交到朋友，我很幸運有人主動來跟我聊天，因為我比較慢熟而且不太敢直接湊過去說話。相對的我的母語也不是英語跟他們溝通上還是會有困難，我很謝謝他們會慢慢聽我說而且我聽不懂還會主動解釋給我聽。之後我也越說越好進步很多。美國學校真的和台灣差很



多，我可以自己選課而且我兩點四十就放學了之後就可以參加社團活動或看學校球賽，第一次看美式足球也是在學校裡，跟好友們參加Prom也是我之前沒參與過的，在這裡我體驗到好多新奇的事物。

這當中我待過了兩個寄宿家庭，第一個轟家有四個女兒，而我是獨生女所以我體驗到當姊姊和妹妹的感覺。剛開始我和轟媽常常有摩擦但後來我們在溝通之下找出如何解決我們的問題，這個事件讓我知道溝通是件很重要的事情。我跟他們一起度過感恩跟聖誕節，第一次過感恩節的我一早就跟他們一起準備火雞大餐，過程十分有趣，我還差點把火雞毀了呢！聖誕節我真的十分感動轟媽一早就把我叫醒接著我就跟轟妹轟姐一起去拆我們的禮物。哇！轟爸竟然記得我一直想要有一顆籃球，他還跟我說之後我就不用只能在學校才能打球了。我真的很謝謝這個家庭帶給我很多美好回憶。因為十二月過後他們很忙沒辦法照顧我所以我就到了另一個轟家，是一位和藹可親的奶奶。我跟奶奶到處去了好多地方玩，我們去了海邊、瀑布、西雅圖也去看了我夢寐以求的NBA。奶奶還帶我去參與許多志工服務幫助許多人，每當他們跟我說謝謝我就覺得我很棒。我很幸福我在美國有兩個家庭愛我。在這期間我了解了兩地不同的文化、參與當地重大節日、Improve myself、擔任志工、體驗學校活動．．．．．等等。我真的很謝謝我的家人讓我來當交換學生，讓我從什麼都要別人幫我做的小孩成長到可以自己獨立做很多事情不用在別人催就可以主動完成的女孩。



這一年 我没有白過



“Exchange is not a year in your life; it's a life in a year.”就在十六歲，我圓了出國當交換學生的夢想！在面臨這人生中極具挑戰的選擇時，內心曾反覆的掙扎與猶豫，但「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」想要擁有自己希望的未來，就不應該害怕與徬徨，我強烈的渴望與企圖心成為我勇往直前的最大動力，於是我嘗試了出生以來最大的冒險，飛向那未知的美國天空！

我前往交換的學校是所大型公立高中，有兩千多位學生，位於美國威斯康辛州(Wisconsin)的Racine.是氣溫寒冷出名的州。我也成功的在-24度C的溫度下存活了下來，並度過了一個雪白的冬天！到學校上課和老師同學互動是我

期待和開心的時刻！在學校我把握住兩個原則：「笑」臉迎人與「主動」打招呼，不恥下問，真誠分享，一切問題都能迎刃而解！在美國，能選自己所喜歡的科目，像是演戲、畫畫課等等，再加上老師與同學的幫忙，拿Straight A簡直是a piece of cake 課後的社團活動豐富又多元，除了結識了新朋友以外，透過國際社團，更讓我有機會與朋友們一同出遊，像是芝加哥中國城、Six Flag Theme Park 等等，都是我珍貴的回憶！

我的轟家是雙重接待家庭，同時接待我和另一位義大利交換學生。轟爸媽喜歡戶外活動，常常帶我們外出旅遊、露營、看球賽、看展覽等等，盡心盡力的安排讓我們能瞭解體會美國



特殊的文化與民俗節日的意義與由來。萬聖節刻南瓜、感恩節的火雞大餐、聖誕節去田納西州(Tennessee)轟爺爺奶奶家過充滿氣氛的美國新年、Spring Break去佛羅里達州(Florida)度假、製作復活節彩蛋等等都是美好回憶。

但最令我感到挫敗的是與轟媽的相處。轟媽個性較急且冷酷，常顯得不耐煩，沒有心聽我把話說完，就指責批評我，或曲解我表達的意思，常雞同鴨講造成溝通障礙。久而久之，我討厭待在轟家的時間，只要有轟媽在我便心生恐懼，覺得不自在且充滿壓力。在與師長家人溝通後，我瞭解到遇到問題不是以換轟家，選擇逃避就可以解決的，不管轟家怎麼對我，都要心存感恩的心；要善解轟媽只是個性急躁了

些，不可有嫉妬瞋恨的心，這條路是我自己選擇的，我要勇敢面對這個得來不易的成長學習的機會，所得到的收穫更是珍貴且刻骨銘心！！

在美國這一年的交換生涯中，我經歷許多挫折與淚水，但這或許只是你一時的絆腳石，卻是使你邁向成功的墊腳石。因為有了這一年，我變得更成熟，戒掉了那遇到問題只會哭著叫媽的公主病；因為有了這一年，我的視野變得更為寬闊，眼光放得更遠了；因為有了這一年，我才可以把台灣的美好介紹給更多人知道。

我可以驕傲且自豪地大聲說：「這一年，我没有白過！」



不管是文化或土地 都超乎想像



去年，我獨自踏上另外一個國土，飛到世界的另一端，體驗和一般高中生不一樣的人生。

在我接到通知的那一天，我的轟家希望我越早到越好，於是三天之內就飛了，對於從來沒有坐過飛機的我完全就是一個大挑戰，轉機對我來說完全就像是不可能的任務，幸好當時在飛機上遇到一位好心的臺灣人帶著我轉機。我的轟家是在美國德州的一個小城市，距離德州的大城市達拉斯30分鐘以外。我的家庭有一位轟爸、轟媽、轟奶奶還有一個小轟妹8歲，另外還有兩隻超貼心的狗狗。我的轟妹是在小

baby的時候從中國領養的，我一直都很希望能有一個姊姊或妹妹，這個願望終於讓我實現啦！我的轟妹很有創意天分，她總是手做很多東西送給我，尤其在某些特別節日的時候。有時候我會問她我不懂的英文單字，她都會盡她最努力的解釋給我聽，我們就像真的姊妹一樣。我的轟家是最讓我捨不得的地方，生活僅僅短短十個月，從當初的陌生到現在，一切都讓我覺得很不可思議，還記得當初第一次在機場看到他們的時候，實在不敢相信要跟眼前這些人相處整整十個月，到現在就像真的一家人一樣，要一一說出他們的好大概打三天三夜都講不完。

對我來說最有挫折的部分大概就是學校了吧！當初在讀之前學長姊的心得的時候，他們說在美國學校交朋友比較不一樣，必須要很主動不然很難交到朋友，但我當初想說這不會發生在

我身上，開學過了幾週後發現他們是對的，這邊的人都是要主動插入話題不然它們不會主動cue你，我本身又是一個很厚臉皮的人，很多次在走廊上看到他們想跟他們打招呼但卻又怕他們沒聽到就會很尷尬，雖然知道他們也會很nice的跟你打招呼，但我有時候就是不敢跨出那一小步，所以我喪失了很多交朋友的機會。最讓我後悔的地方就是沒參加到校隊，我原本是要去try out女排，結果太晚了排球季已經結束，之後的校隊try out又太晚知道，一再地錯過每一次的機會是我在這邊最後悔的地方，到現在這一刻坐在這邊打字還是很後悔，有時候怪自己為什麼這麼不用心，但之後卻沒有真的從中學到教訓，失去了很多能學習的地方，我在這邊建議一定要參加校隊不然就是社團，從這兩項可以學到很多，交換生涯也會變得很豐富。我當初從台灣帶了些小禮物要送給他們，像是我的老師、朋友或同學，一般在台

灣十幾塊的原子筆他們都會覺得很新鮮，另外我也帶了些中國字的吊飾，第一次拿出來的時候大家都覺得很好奇，解釋完之後大概每個人都各拿了一個，馬上就被搶光，這也是一個很好交朋友的機會。

這一年我體驗到了很多很新奇的东西，我參加了人生第一次街頭遊行、第一次體驗墨西哥食物、第一次在自己家門前堆雪人.....很多很多的第一次都在這邊，如果當初沒有來這邊，我現在還是一個只是每天除了讀書還是讀書的普通高中生，我很高興我當初做了這個決定。這一年打開了我的世界觀，我的視野不再僅限於一張地圖紙大，原來美國比我想像中的大很多很多，不僅是文化或者是土地，都是超乎我想像中之外。我很幸運遇見了我的第二個家，我，一定會再回來這塊土地的。



生命是一本書 這一年裡我為它添上璀璨的一頁

在離開台灣前的一個禮拜，我突然感覺到一股心理上的畏縮感，因為仔細想想，自己要離開所有家人朋友到國外生活一年，脫離在台灣的適應圈，讓我突然不知如何是好，但我很高興我終究還是抬起頭來面對這未來的不確定性。

我的轟家是黑人家庭，學校是一百多人的全黑小學校，在剛得知這些訊息後，心裡頭有點複雜的感覺，畢竟我對黑人有點陌生，加上學校小，我開始擔心我的交友圈會受限。但在真正融入與他們的生活後，我發現事情其實沒有我原本想像的如此，黑人很酷很熱情，儘管是小學校大家的感情卻特別好。這一年裡有太多美好的回憶，我認識了my bestie, Zebulun Green，他是個cool guy，足足有兩百公分高呢，希望未來他能出現在NBA裡



，by the way，我們學校的籃球隊可是 state champion哦！

我想在美國影響我很大的一部分就是教會吧！我們學校是教會所創立的，基本上所認識的人都在教會裡，簡單來說是一個 church community，就像學校一樣，大家的感情特別好—親切與熱情—It is the best church in the world.他們會盡情的唱歌跳舞，教會就像是個大家庭一樣，他們會盡量讓我感覺受歡迎，平常總是支持與鼓勵我。我一直都很感謝我有一個很棒的轟家，有時候和轟媽在桌上一聊就是一兩個小時，她總教我一些我平常沒有真正鑽研思考過的道理，對我這一年的生活影響很大，我的轟爸媽是對很可愛的小couple，在我剛來的時候總以為他們在吵架，結果相處下來才發現原來他們是標準的大嗓門，我很感謝他們

把我當作自己的女兒看待，因為我的轟家，我更進一步學習如何被愛與如何愛人。

我想每個人在剛開始適應新的生活圈時總會有些不習慣，但如果不改變視野並不會發現外面的世界有多值得我們去探索，每個人的一生只有一次，有時候這次不試以後就沒有機會了，我一直以來抱持著這種想法去突破與挑戰自己。現在回頭看看這些日子覺得自己學到很多東西，有些事情是該自己解決和面對，而機會也是自己爭取和把握而來的，更重要的是學習把負面的想法轉換成正面思考， We only live once so we will make the best of our life，這一年裡我成長了許多，因為我踏出的這一步讓我能更勇敢面對未來。



子馨家長分享



自從子馨決定參加AYUSA所舉辦的交換學生開始，就馬不停蹄經過一連串急促的報名、英文測驗、準備證件、填寫AYUSA student application...等關卡及多次的聚會聽講等事宜，之後終於在8月2日當天凌晨載送我的小女兒子馨(Demi)到機場，機場二航站大廳中滿是送行的人潮，進關的時間到了，孩子和我們擁抱道別，這時候，子馨即將去當交換學生的感覺才這樣真實強烈，我真正感受到，她將要離開我10個月到另外一個國度美國去生活，要面臨一個不曾經驗過的環境，我的小女兒子馨，她真的準備好了嗎?也為她的勇敢讚嘆!

子馨從離開臺灣的那一刻起，我一直很放心，當孩子單飛HostFamily時才是她真正學習獨立的開始。去到美國，一晃眼，好幾個月過去了，女兒的HOMESTAY家庭對他非常好，與同學的相處及語言上的溝通也完全沒有適應上的問題，透過skype、透過網路的溝通，孩子在美國的



點點滴滴都讓我們瞭若指掌，我發現孩子的離開，並沒有因為距離而疏遠，反而讓我們彼此的關係更加緊密。

美國提供交換學生方案是希望透過國際交換學生，能增進彼此了解與溝通，促進文化的交流。孩子也清楚的知道她此行到美國當交換學生的使命與責任，她們都是親善大使，除了學習美國文化外，還得將臺灣介紹給他們，這是多麼重要的責任，她們的一言一行都代表臺灣，能參加交換學生方案的孩子們都應引以為榮。子馨也確實做到她親善大使的責任，將台灣的食物、中國傳統文化書法(寫春聯)...等等帶去美國。

時間過得真快，轉眼間，去年參加的孩子們即將結束探險，再過沒多久就要回台灣了，對我來說，我真的很高興我女兒成為交換學生，有了這些歷練，在未來的路上，我相信再也沒有什麼困境，可以難得倒她。只要我們放心，放手相信自己的孩子，這十個月無論是經歷好的或是不好的，都是她們親身去體驗也都是一種成長，對她們來說都是非常珍貴的經驗。很感謝AYUSA跟周遭支持及協助我們的人，也希望日後有更多的孩子能透過交換學生的管道和世界築起自己不平凡的未來。





時間教會我們的事

我常常覺得世界很大，覺得這一生如果把所有的時間奉獻給環遊世界，是走或跑都看不完的。但有些事情，你閉著眼睛就能感受的到，我在美國學校生活沒有什麼朋友，我沒有整天下課出去玩或跑趴的活動，我不時發現自己需要靜下心一個人，反芻情緒，整理人生的無常。我在美國的生活，過得很好啊！或許老天眷顧我在台灣的讀書生活跌跌撞撞太久，而給了我一個安慰，開啟我在美國的有趣人生。或許有些人生來就是要思考，不斷的思考；而有些人呢，就是要闖，不斷地去闖；然而世界上也有一種人，要寫要畫，要不斷的創作，否則心靈就會承載個人經不起的重擔。我的轟爸媽兩人年輕有活力，彼此從高中認識互相扶持一路走到現在，他們高中畢業不到十年呢！轟爸逗趣搞笑人見人愛，轟媽心思細膩有點害羞，但卻因為我的到來，似乎轟爸初嚐當『一個爸爸』的責任；而轟媽也漸漸主動多話起來，為我爭取我自己一個人說不出口的事情。雖說是來美國當交換學生，而我也旅遊了很多地方，有數不完的樂趣和換不完的恩情。

來美國之後，特別怕冷，每當我想起家，想起台灣，想起自己走到今天這一



步，忽然感覺脾胃通了清涼散一般，並且散佈全身，不僅要蓋起另一層暖被，解決突如其來的冷顫，還要在黑夜裡細細咀嚼沒有擁抱的心酸。幸好我轟媽也是抱抱型的，她每次也就笑笑的問我怎麼了，聽我講一堆沒發生的掛慮和沒辦法解決的淒感，卻也能給我豁達細膩的人生觀，撕掉了我對美國人不用大腦思考的標籤。

或許我們不管走到哪裡，哪個階段，我們的心底都還是希望接收別人的讚美，我們還是要一點外來的正面力量來愛自己。我們都選擇了出國，不再收到身邊親近的人的讚美，就算收到了，也不禁用距離去縮小那讚美的價值。出國到現在，我明白了兩件事：一、很多事情沒有文化的差別，很多我們從媒體或課本得到的訊息，最終認識而親自探索後，才知道那是人性，那是最終所有性向、所有種族、所有社會階層在生命的源頭不會平行的共同點。二、曾經滄海難為水，看了

更多更多的人事物，我花了好多年習慣和認識的自己都被丟到大海了，好不容易為自己打造的一個小小池塘，一個花園，全都流回大海，放生到花海裡了。可是我們都還是拼了命地走著，一直一直的掙扎，哭喊著就放棄要回家吧，但我們並沒有丟下我們所擁有的出國，我們把我們所擁有帶在身邊，選了一個不一樣的地方體驗人生，因為我們都相信美的偶然與巧合，也知道我們可以安心地將生命交給它，於是便可以咬緊牙關往未知走著，從此不虞匱乏。這才是我出來的原因啊，我知道長大一定會失去很多東西，包括自信心，等等，可是我們得到的也許還在生活潛伏著，等著它發光發熱的時間再露面。我們沒有必要去抱怨和妥協，因為該來的會來，不該來的有兩種發生的方式：一是看到而察覺有些錯過的傷感，二是受到沒想過傷害。這兩個經驗都會帶領我們認識一件事情，一件時間教會我們的事。



這趟旅途 收穫滿滿

拾起行李，搭上我的班機開啟我的新旅程。從缺乏自信講英文到能很流暢的跟人對話聊天，學習及體驗很多不一樣的事情，我的這一年值得。

記得在ayusa的行訓中得知有了接待家庭，卻在要離開的前三天突然告知因為某些原因

所以換了接待家庭，在沒有了解很多的情況下就飛往美國，一到美國轟媽就很熱情地給了我一個大大的擁抱，在路上也不停的向我介紹她們家的成員還有當地一些好玩的景點。在這十個月裡，轟家帶我去很多地方，像大峽谷、拉斯維加斯、迪士尼樂園.....，還自助旅行去哥斯大黎加，加上我的轟爸是一位廚師，他煮很多道地的墨西哥及美國的食物給我嘗試，我跟轟媽和我室友還被邀請去當模特兒，在聖誕節的時候在我們的社區裡的每一戶報佳音，給了我很多新體驗，同時我們也有了很多珍貴的回憶及深厚的感情。

我跟我轟家常常會去做志工幫助一些人，我們去哥斯大黎加時也有去山上幫助那些想學習的小孩給他們一些資源並幫他們美化校

園，這些是我在課堂中學不到的。當你幫助人的時候你會覺得快樂，像我一開始並不是很願意再去哥斯大黎加玩的時候，花一天當志工，但做完之後我發現我錯了，當我有能力時應該幫助他人而非自私自利。

我去的這間學校很小只有150個人（國中+高中）沒有社團沒有幾個球隊更沒有highschool musical 電影裡的置物櫃，跟我想像的美國學校差很多，所以有點小失望，不過因為學校很小所以更容易認識每個人，我也因此得到一群交心的朋友，有墨西哥、荷蘭、德國、泰國、美國、北非、古巴、日本的.....等。我喜歡這裡的教育，他們不是狂抄死背只注重考卷上的成績，他們注重你能了解觀念且運用生活中，像我的生物課，老

師要我們做出雙股螺旋DNA的3D實體而不是在考卷上作答a.b.c.d。

在當交換學生的這趟旅途中，總不是旁人想的那麼美好，途中也有因為缺乏溝通、文化差異而產生一些誤會，讓我了解到溝通的重要性。而當你在一個完全陌生的環境無親無故，你才會體驗到默默支持你的家人及朋友是多麼溫暖可貴，是使你前進的動力。在這趟旅途，我沒有空手而歸反倒收穫滿滿，學習到很多新的東西，體驗到了前所未有的經驗，經歷了從未有過的挫折，了解到從失敗中學習。在這趟旅途要踴躍嘗試勇敢去做，別怕別人嘲笑，不怕失敗，會使你的這一年過得很精彩。



嘗盡酸甜苦辣



坦白說，在美國的這一年我並不是都很快樂，但是我看到也學到了很多，絕對不虛假，「嘗盡酸甜苦辣」大概是最適合定義我這一年的形容詞吧。

還在等待接待家庭的那些時日，「大房子，胖美國人，課業超輕，自由但可能無聊」是我對這一年的基本想像，結果我的接待家庭住在芝加哥的市郊，開車十五分鐘內能到downtown。我每天搭公車和捷運上放學，假日跟朋友出去玩也完全不用麻煩轟爸媽接送，根本就好方便，非常方便超級方便啊！

方便歸方便，我轟爸是一個非常嚴格的老爸，他規定我星期一到三得煮晚餐，星期六得比他們早起做早餐，每天有不同的家事由我和轟妹分擔，雖然過程中我常會偷掉眼淚或偷翻白眼，但其實我真的從他身上學到蠻多的，我了解了一個青少年在家庭中的責任不是只有把自己的碗洗乾淨、整理自己房間而已，而是幫大人做一些零碎的雜事，讓大人更沒有後顧的背負家庭的經濟責任，我學會更自主的生活，也變得主動。

但我最想分享的，還是我交到的這些朋友，因為學校的吉他課，我認識了Lillie和Noah，他們兩個介紹了很多奇怪的美國電視節目和英國搖滾樂團，豐富了我的搖滾音樂庫，從原本幾乎只有來自臺灣的獨立搖滾，擴充到美國的另類搖滾和八零年代英國的新浪潮音樂，當然我也驕傲的將台灣的搖滾介紹給他們認

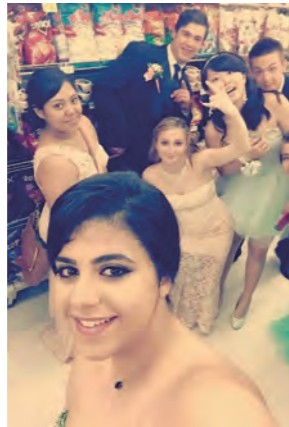


識，Lillie因此喜歡上了一個玩數字搖滾的台灣樂團，我大概在音樂方面有達成文化大使的使命了吧！Noah每天都有一堆無厘頭的事可以做或天馬行空的笑話可以講，我們的午餐時間只要有他，笑聲絕對不間斷。Lillie蠻熱衷政治的，好巧不巧我也是，她會介紹我芝加哥（和美國）的政治，我輕描淡寫的跟她說台灣的政治，我們也會一起討論現今普遍社會的體制和價值，每次午餐時間都很激動卻很開心，能交到這兩個朋友真的是我的榮幸！

後來我參加了紐約的BeloTrip，交到了兩個很酷的朋友，一個來自寒帶一個來自熱帶，俄羅斯和巴西，酷吧！是給人感覺最冷酷和最熱情的兩個國家欸，真的很酷。但她們兩個都超友善的，尤其是那個俄羅斯女孩Yelizaveta，我們第一天認識才聊了20分鐘的天，她就用很冷靜的語氣對我說這句熱情的話：I like you so much, I wish we are roommates, cross my finger. 雖然我們最後不是被分配到同一間寢室，但整趟行程形影不離。至於巴西女孩Ana，熱情到只要和她聊

天就讓你有身在巴西想要開始跳森巴的錯覺（最好是），她的接待家庭住在芝加哥附近的郊區，我們在紐約行之後不定期會在芝加哥碰面，那趟旅行間跟各國的交換學生分享自己國家的事，和自己的交換經驗，尤其是在講到被美國人問過什麼問題的時候，大家笑得最前仰後翻！我們互相半開玩笑得說，以後去我們各自的國家，住宿費就省了哈哈。

最後，交換生活不像在台灣吃小吃，怎麼亂走亂試都很好吃，而是，在你還沒反應過來之前，舌頭可能已經燙傷了，或一股不知名的嗆辣已經爬上鼻頭，所以我的建議很簡單，對於這一年不要有太多預設成見或立場，然後從錯誤中學習，盡情吸收新知，從一個「外國人」的角度尋自己的根，好好感受每個難過的、嘴角不自覺上揚的、起雞皮疙瘩的瞬間。



EVEN IF YOU ARE NOT READY YOU STILL HAVE TO BE READY



如果真的要說在美國這一年學到了什麼，那麼我覺得我學到放下，在美國一年換了三個寄宿家庭加上社福人員家，從北卡羅萊納州換到喬治亞州，原本一直很怕分離的我也漸漸釋懷了，畢竟人生沒有不散的筵席。

第一個轟家剛開始真的覺得他們很好，有一個八歲的妹妹、一個十五歲的弟弟，他們給我很多自由，假日早上我都自己去運動跑步，自己走路去賣場購物，我們也一起做了很多好玩的事情，像是只有在社會課本看過的color run、刻南瓜燈、去溜冰等等，我在那個家庭也是我在美國煮最多台灣食物的時候，我幾乎每個禮拜都煮一道不同的食物給他們吃，但後來轟媽有新的男朋友，又跟轟爸辦離婚，

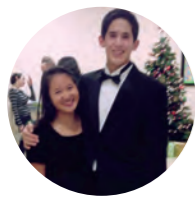


轟爸不願意給她太多贍養費，所以感恩節過後的晚上，他把他的東西全部打包趕出家門，第一次經歷這種家庭革命，後來轟媽自己要付帳單，所以一定得去工作，家裡晚上常常只剩我們三個小孩，家裡沒大人。轟弟又喜歡帶他的朋友回家，有一次吃晚餐的時候轟弟的朋友也在，因為被他性騷擾，所以主任說我必須馬上換轟家。隔天晚上cr就把我直接接走，其實我覺得很遺憾，因為我連跟他們說再見的機會都沒有。後來到cr家住了兩個禮拜是我在北卡最開心的時候，我跟他的家庭非常融洽，她說要不是他家離學校太遠，不然他就把我接過去住。

在第二個轟家，轟媽是我學校的老師，她是一個六十幾歲的老阿嬤，是我在美國最黑暗的時期，她很粗魯，不管是講話還是動作，有時候覺得一直被她的話傷到，後來因為學校又有人對我言語的騷擾，ayusa決定要讓我換學校，轟媽開始對我管很嚴，學校放學一

定要馬上去她的教室，基本上每天除了我在上課以外，我必須一直跟著她，她還說她不希望我跟男生當朋友，也不希望我跟男生講話，幾乎控制了我一切的行動，直到一月底，一天星期五放學我們開車從學校回家，那天是難得一天我們聊天聊得很開，結果就接到我的cr電話，說我星期天要搬去喬治亞州，這次不僅要跟轟家說再見，還有學校、教堂認識的朋友、cr的家人，還有來自各國的交換學生，一切全部都要全新來過，經過兩次那麼突然地離開，我一直覺得 even if you are not ready, you still have to be ready.

很趕的收好行李後，從北卡飛到喬治亞州，我一直相信都已經是第三個轟家了，我剩下的四個月一定會過得很好，果真我遇到了一個瘋狂的轟家，還有兩個teenager sisters，我們相處兩天比跟第一個轟家相處四個月還愉快，我們是真的像一個家庭，新學校也適應得非常好，還一起做一些瘋狂的事。



為自己驕傲

不知不覺我已經在美國生活了8個月，我很訝異，我也很為自己驕傲。其實，在這條路，不是特別的順遂，但也不是特別的煎熬。

我是一個大家口中的女漢子，我不是一個輕易會哭的人，但是，我在這條路上流了不少的淚水。讓我記憶最深的一次是，轟媽要控管我的手機，因為轟媽說我一天到晚都有人傳簡訊給我，尤其是清晨，我就說，我睡覺都是把手機關靜音模式，不可能會有訊息通知聲，你聽到的可能是我的鬧鈴聲，但是，他就是不相信，我真的是很委屈的就哭出來。

但是淚水在這條路上，只是小小的一部份，我大部分都是留下我那燦爛的笑容在這條路上。在這條路上，我參加了管絃樂，我是大提琴，在台灣就一直想學的這個樂器但是一直沒有機會，可是，我卻可以每天都與它相處，以及，有演奏會。

我還見識到所謂的Road Trip，而且我們是從南部開到北部做了三天三夜的車才到目的地，在路途中你可以發現美國有多大，路途的自然景觀、風俗文化是可以有多千變萬化的讓你去發掘。

你想做一件事，但是你可能會害羞或失敗後被旁人的嘲笑；但是，在美國，他們會鼓勵你，就算做失敗後那也是一個經驗。在Road Trip的回程我們拜訪了Grand Canyon，看到的峽谷，讓我有一種想吶喊的心情，因為那正好是新年，於是我就在大約50人的注視下吶喊著「Happy New Year 2015」喊完當下我覺得好快樂，大家也跟我一起快樂了起來。

毓儒媽媽分享

讀萬卷書不如行萬里路，是不爭的事實。

毓儒出國前是典型的美國瘋狂愛好者，對她而言，美國的一切只有好，沒有不好。實際到美國生活後，卻逐漸可以聽到她說「美國不是強國嗎?但辦事效率卻其差」、「美國應該是很開放的國家，但在轟家卻無法像在台灣一樣穿細肩帶的衣服(轟家為虔誠的天主教徒)」、「你以為在美國可以晚晚上學，早早上課嗎?其實並沒有，課業壓力仍是有的，不過美國教育偏重實作，做中學」、「天啊!在美國竟買不到五顏六色的原子筆來做筆記，在台灣實在太幸福了」...

走出去看世界，讓孩子自己用心、用眼、用身體去感受，如此才能深刻瞭解到不同國家、宗教、民俗風情...一切的一切，也對台灣、家人更有所認同。

張主任曾說“父母要放心、放手、捨得，以及這是一趟吃苦之旅，自己也有感於年輕人要提升競爭力，唯應走出舒適圈”，但台灣的生活水準及少子化的環境下，著實不易塑造出吃苦的環境，於是更堅定的要送給毓儒一趟吃苦的成長洗禮。心中默想，希望她能被分配到一個不富裕、人口多的寄宿家庭，也不用太順遂，如此才有磨練的機會，熟知這一切都應驗了，毓儒經歷了二個寄宿家庭，第一個家庭除了轟爸、轟媽外，還有五個小孩，加上她及另一位菲律賓交換學生，成員多達九位，人口多相對人際關係亦較複雜，要與每位都相處融洽不是件容易的事，雖最終無法完全磨合而換了寄宿家庭，但值得高興的是她成長了，是用理性的方式與轟媽討論出最適合的方式---換寄宿家庭。

回首這段日子，孩子變得報喜不報憂，雖我再三叮嚀不得報喜不報憂，但可以理解的是孩子是真的長大所致，不願家人擔心。這一路以來孩子必須獨自處理一切，不論是語言、課業、同學、轟家...，也必須承受離鄉背景的苦，所有的酸甜苦辣，如人飲水，冷暖自知，但也因為這樣，孩子變得勇敢、茁壯、成熟，所以身為家長的我們不用為孩子的吃苦、受挫而感到難過，應該為所有走過來的孩子感到驕傲。





又一段獨特的旅行

感謝選到我的這個瘋狂又真摯的家庭。家裡的人就是常常吵架，然後罵完後又馬上和好，吵吵合合，大家都真誠相待。我跟八歲的轟弟也常吵架，但是轟爸媽不會偏袒他們自己的兒子，這是我非常感激的一點。轟家對我很包容，我有時心情很糟、睡覺的生理時鐘都是亂的、我每天要在浴室裡待一個小時、還有我在家每時每刻都在唱歌，現在覺得他們的包容好偉大。

我們旅行去了夏威夷，洛杉磯，可是我最難忘的是我的第一場大聯盟球賽。記得轟媽帶我進球場，我嚇到了，在電視電腦上看過無數次的球場，活生生血淋淋的跳進我視線，感覺從來沒這麼真實過。以前在台灣很討厭的響尾蛇隊，現在我已是他們的球迷，哈哈！沒辦法，在那氛圍下，你怎能不成為球迷呢？

經過幾個月的探索，我找到的第一件事是：我發現到自己的不足。以前在台灣沒有想過我要學的居然還這麼多，眼前的就是課本，成績，排名。美國學校一千多人，學科怪物，運動健將，音樂才人，形形色色的才藝，甚至有人什麼都會，這也激起了我嚮往學習的慾望。

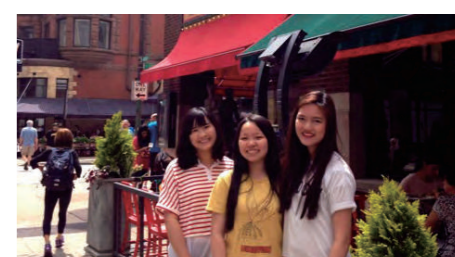
我學習到的第二件事是：以前在我的家庭，真的很幸福，幸福得不可思議。每次憶起台灣的家，都會笑一笑，首先是笑我之前的無知，再來是開心我學到好重要的一課：感恩。接觸了別人的家庭，過了更需要自主的生活，我因此得到這重要的體悟。

我的旅行，繼續。

回家。我覺得美國學校的活動很多，像是一個月我們會有固定的時間要到體育館集合，啦啦隊會上台表演，或是我們會有類似趣味競賽的活動等，真的很有趣喔！還有社團遊行，沿路發送糖果，介紹我們的社團給大家認識。另外，來到Michigan，一定要來看一場football game，尤其是自己學校的校隊，你會覺得超興奮，而比賽中的觀眾席可說是尖叫聲連連呢，自己也會被那種氣氛感染，到最後我們校隊贏了，每個人高興的抱在一起，鼓掌拍手叫好呢！當新學期開始的時候，我不太能適應的是換課需要跑班，因為學校真的很大，感覺一不小心你就可能會走丟了，但是時間一長，就會發現跑班其實沒有自己想像中的那麼可怕，我覺得這也是一個機會可以認識到很多不一樣的新朋友。在學校最令我印象深刻的是concert，因為我有選cantabile這堂課，所以我們幾乎每個學期都會有一兩場concert，這是我第一次要在一兩百人面前唱歌，每一場我都超緊張的，但是當我聽到觀眾給我們的掌聲後自己會覺得練唱的這些辛苦，真的超級值得！

美國人很重視節慶，不管是萬聖節，聖誕節，情人節或是復活節，我轟家都會準備小禮物送給我，真的很感動，也覺得他們很貼心。在聖誕節前夕，我的轟家決定帶我去另一個城鎮旅遊，看看不一樣的風景。他們帶我來到一個小鎮叫Frankenmuth，在這個小鎮上最著名的就是「Bronner's」，這是一棟專門賣聖誕節飾品的mall，裡面有很多稀奇古怪的飾品，像是樂器的吊飾，外星人的頭等，還蠻新奇的。在冬天時，我覺得最興奮的事情就是下雪！雪其實跟雨差不多，但是有雪花的形狀。下雪真的超漂亮的，可是真的很冷～一定要穿著大衣，不然真的會變成冰棒。不同的季節，會有不同的風景，只要仔細觀察身邊的事物，會發現其實每一天都會有不同的驚喜喔！

來到美國的這一年，其實真的會發生你意想不到的事情，你會覺得你所有的擔心都只是多餘的，其實不用擔心太多，多去嘗試一些你沒有機會去做的事情，或是參加一些社團和活動，自己會覺得時間怎麼過的這麼快，一轉眼，就到了回家的時候，真的要好好把握這幾個月時間啊！



仔細觀察身邊的事物 會發現每一天都有不同的驚喜

一年就這麼過了，回想在十個月之前，我懷著既期待又害怕的心情踏上陌生的美國領土，準備開始這一年驚奇的旅程。當我搭上飛機前往美國的途中，始終覺得這是一場不真實的夢。但是當我看到轟家拿著大字報來迎接我的時候，我心中充滿著滿滿的感動，也才終於了解到這一切都是真實的，我即將在美國度過這與眾不同的一年。

對我來說，只有一個字能形容美國－「大」，任何東西都很大，不管是學校還是百貨公司，每棟建築物可說是又高又大，令人難以置信。還記得轟姐第一次帶我到學校參觀時，我以為我們正在哪間大美術館呢！美國的食物份量還真不是普通的大，絕對讓你吃不完，而且還需要打包帶

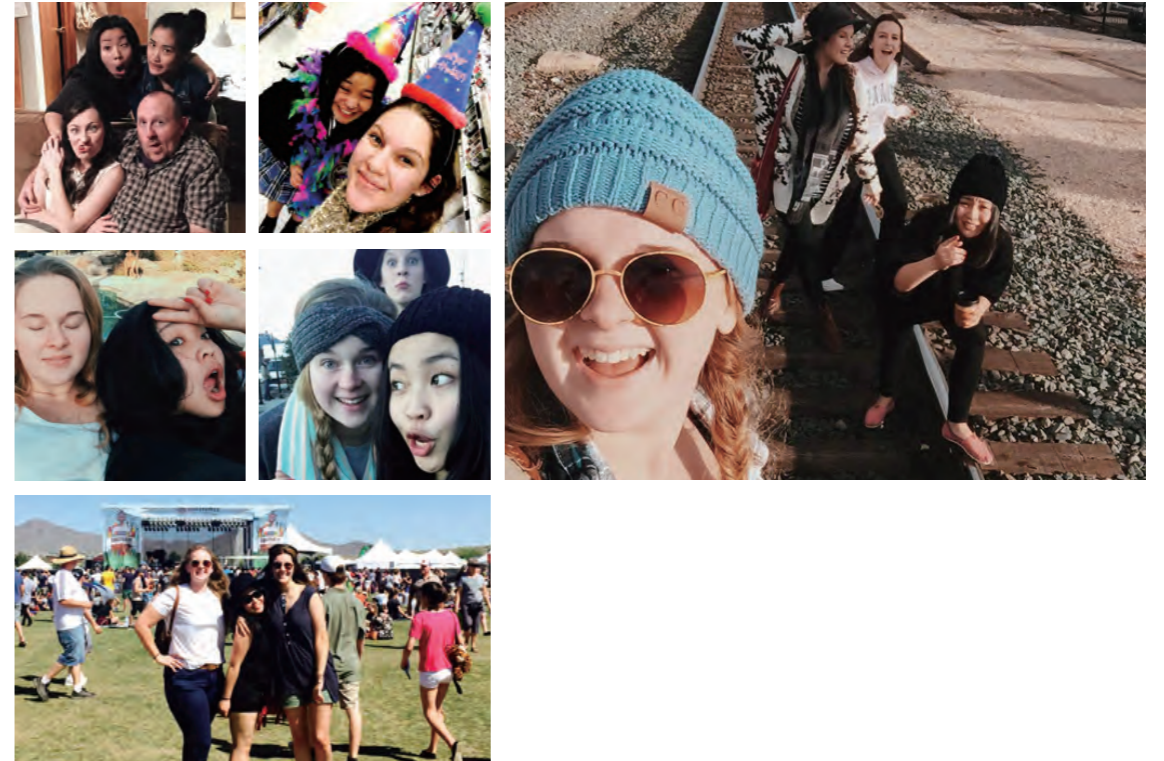


遇見了更美好的自己

在現代社會中，孩子像寶，父母總是不希望孩子離開身旁，但我的媽媽和大部分的家長有些不同，她認為孩子看到的世界會比學校所教的和被強迫所背的課本，還令人印象深刻，她的想法：「迫孩子讀萬卷書，不如行萬里路。」她也時常銘記張主任的話：「捨得，有捨才有得。」如果家長都能放100個心讓我們到國外學習，我們也得學會對自己負責任，不論是感受上或是行為上，總得想想我們要為自己的行為負責，和學習更多的知識。

從小到大我一直嚮往著「留學」我總是覺得留學聽起來就超酷啊！但那時只因為覺得酷所以想留學，到上了高中，遇見了兩位同學從美國剛留學回國，然後就重拾了小時候的憧憬，我和媽媽討論之下，家人很支持我想留學的心態，我來到Ayusa了解所謂的「留學」，就這樣我踏上了我之前所謂很酷的「留學」。

很多人可能認為Ayusa和私立高中學生比較起來，私立高中學生課業會很繁重無法真正體驗到所謂你們想像的「美國影集生活」，但實際上我的生活一樣的精彩，我就讀一間私立基督學校，我的轟爸是學校的聖經老師，我



在學校裡和轟家真的受益良多，很幸運的我與轟家感情非常好，身旁的大家時時刻刻為人們著想，我認為在這一年我受到了很多的照顧，我也遇到很多的好朋友，我學會了在乎他人的感受、學會如何付出，雖然在這一年裡有時感受到孤單、無歸屬的無力感，但是有時候我們只看到了表面。一開始我認為白人只和白人們結群、亞洲人就和亞洲人結群，那時我想和美國人當朋友，但是我認為他們可能不想，我們以自己的感受絕對了一切，之後我發現其實他們真的對我們的文化充滿著好奇、也希望和我們當朋友，如果總是以自己怎麼想而去判斷事情的可能性，那會使你在交換這一年很挫敗，如果你永遠不試，你將會永遠不知道什麼事情會發生。我們或許遇到了大大小小的困難，但是我們也學會了

如何克服和解決問題，這是最難得可貴的人生課程。

我認為心態很重要，你必須了解你為什麼想要出國讀書，小時候只是覺得留學聽起來很酷，在兩年前的暑假期間我去了英國遊學，然後去年來到了美國讀書，我才了解什麼是留學的意義，很多人覺得在國外就是幸福的孩子，但是這一年我們經歷了許多事，很多人可能要到了出社會後才會遇到的煩惱。在交換學生這年，我學到的遠遠比預想會理解到還要來的多，我知道有些交換學生面臨到的問題，比我來的多，相信這一年將是在我們人生中受益最多的一年，對我來說這一年讓我自己更了解自己、更知道自己的人生目標，和遇見了更美好的自己。



朋友



黑皮膚，白皮膚，黃皮膚。

中國人，美國人，台灣人，意大利人，韓國人，越南人。

美國，就是世界的大熔爐。

第一次來到波士頓，感覺不到美國西部牛仔電影裏的那種荒涼，取而代之的是大城市的繁華與滿滿歷史的縮影。回想一百多年前，那船小小的五月花號，飄過了港灣，飄過了海洋，最後漂到了美洲大陸。最終美利堅合眾國就在這個波士頓港建立。

我所就讀的紐曼高中，就藏身在這樣一個充滿美式氣息的城市裏。走市中心Backbay的住宅區，一所毫不起眼美式風格的紅磚建築裏，門口一個紅色的旗幟隨風飄揚，那是我的學校。因為是在市中心的關係，紐曼學校距離最近的地鐵站只有5分鐘的路程，周圍還有許許多多的餐廳，商店，教堂。地鐵站對面就是全美最古老的波士頓公立圖書館。但是，也不是什麼東西都十全十美，學校的大小幾乎可以用“小的可憐”來形容，大概就是兩棟“透天”加起來那麼大，算上地下室一共五層樓。（把新北的小公寓賣掉，然後去花東地區就買得起兩棟那麼大的房子了。）整個學校只有300名左右的學生，沒有操場，沒有餐廳，萬幸的是置物櫃還是有的，除此之外，你不能要求的更多了。

但也正因如此，讓我遇見了意想不到的朋友。



學校裏面除了美國人之外還有像我一樣100位左右的國際學生。中東，越南，泰國，緬甸，韓國，日本，意大利，西班牙，德國，香港，臺灣和中國。因為這是一所私立學校，所以幾乎可以用“來者不拒”來形容學校的招生制度，每個學期都有不同的學生進入紐曼就讀，第一次，我在同一棟建築裏面遇到了那麼多來自世界各地的人。

緊張，興奮，擔心，害怕。

但是事實證明我的擔心是多餘的，到了學期結束，我認識了不少朋友。有些是剛進學校的高一新生，有些是快要畢業的高三學生。而英語就顯得格外重要，雖然說語言是人與人之間交流最基本的東西，但同時它也是一道障礙。我覺得交流可以分成三層來看，第一層就像是在打招呼，只能表達最最基本的禮貌和問候和一些很淺層次的想法。第二層就像是聊天，自此以後，語言被賦予了深度與廣度，可以討論更豐富的主題交流彼此的看法，但是也會因為字彙的不足而顯得說到點上。最後一層就像是在探討，彼此之間的交流有著意想不到的驚喜和各式各樣的想法。我的英文程度僅停留在第二層面而已，使得有些時候和別人交流的時候有些困難。我認識的那位韓國學生和泰國學生都是如此，每次聊天的時候都感覺談不到點上。

中國學生真的是紐曼學校裏十分特別的一群人。要說課堂表現最認真的，是中國學生，考試最努力的是中國學生。但要說，最愛請假（逃課）的也是中國學生，甚至有一位

來紐曼讀高一之後又退回到了原本的語言學校去的。

近朱者赤近墨者黑。

現實之中就是這個道理。在紐曼，我遇到了很多高三的中國學生，他們來到美國多半是因為自己不認同中國的教育模式，所以決定去國外唸書。和高一的那些才進來的中國學生不一樣，他們有自己的想法，有對於未來的看法。有一個北京的學生說他要來美國讀醫學，就是西醫，然後回去中國學中醫，最後自己開一家私人的醫院。（中國的第一批私營醫院已經開始推行了，今後還會有更多的私人醫院。）有人說他不想在美國上大學了，因為他想要自己創業。大學的裏面的知識在網路上都有，所以不用浪費那麼大一筆的學費。他的父母也支持他的想法，所以決定把他去美國讀大學的這筆錢省下來，作為他的創業基金。當然也有比較普通的學生，他喜歡商業，所以選大學時申請了商學院，這個暑假就要回去要先去爸爸的公司實習兩個月。聽起來沒什麼，但是他告訴我有一次他跟著他爸爸去談判，動也不動坐了整整四個小時。

看看那些還活在為大學煩惱的美國同學和另外一群在為自己未來而準備的中國學生。

你怎麼都只找中國人做朋友，要多和美國人做交流交流啊，你在台灣的朋友難道還不夠多嗎？聽到別人問起，我笑了笑。



相信明年 會做得比今年更好

2014年8月29號，十四歲的我帶著惶恐和不捨的心情離開了台灣，經過了17小時的飛行來到了美國。這是我第一次自己出國。

到了美國我就不能甚麼都靠爸爸媽媽了，有任何的挫折都要自己想辦法度過。剛來時我當然怕怕的甚麼都不太敢做，我認為應該

是因為台灣的教育不像美國讓學生比較自由。在新家庭的第一個禮拜還沒開學，轟家帶我到處玩，認識環境，讓我覺得滿放鬆的。但是我還是不太講話。學校開學之後我更怕了，因為大家都講英文讓我感覺很不適應。對我來說到了國外最困難的幾件事就是語言，交朋友，和適應。語言其實是最簡單的，你只要敢說、多說，那說的部份就會進步，多聽和多讀，聽和讀也會進步的很快，寫這個部份我覺得最難，因為我連寫中文的作文也不是寫得很好更何況是英文。開學時都沒有說話所以大家都不理我，我也覺得有點孤單，我的轟媽不讓我做很多事所以我就很少跟他們互動，就這樣過了半年，這半年讓我整個人變了，因為不常說話，也不跟轟家互

動所以我就只看到他們的缺點。轟家的家庭很常吵架常常大吼有時做事又不太衛生讓我越來越討厭他們。

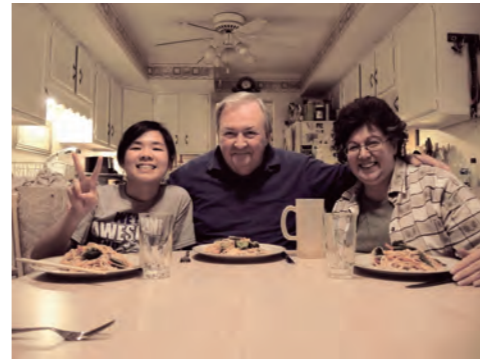
學校的老師，和同學改變了我，雖然對我朋友來說我可能不是很重要，但是他們對我來說是在美國最重要的，沒有他們我就甚麼都不敢做了。我因為拉大提琴大家都覺得我蠻有才華的，上課認真所以老師也都很喜歡我。對我影響最大的是我的歷史老師，他知道我是國外來的所以都會體諒我功課做不好，他常常鼓勵我，有一次還說如果全校的學生都像我這麼認真那我們學校一定會變成美國最棒的高中，他讓我很感動也讓我越來越適應了。我慢慢地開始跟同學和轟家互動，到了最後我發現其實美國跟台灣是一樣的!!在學校有認真讀書的，有活潑的，有安靜的，也有不聽話的。家庭也有和平的，愛吵架的，但是不管怎麼樣大家都還是在一起互動。雖然很不捨得這裡的同學和老師，但是為了我的夢想，我明年要到另一個學校和家庭，而且我相信我明年會做得比今年更好!!!



沒有適應不了的環境

有人說：「世界上最快而又最慢，最長而又最短，最平凡而又最珍貴的就是時間。」而我在美國的這九個月時間裡，體會到了珍惜時間的重要性。





快樂的時間過得特別快，從出發前的期待與不安，到越接近回家的日子慢慢變得自信，然後心裡逐漸感到踏實。剛抵達轟家的第一個月，一切都還在適應階段，轟家是個典型的美國家庭，轟爸工作時間不固定，但幾乎是早出晚歸，轟媽是裁縫師，整個地下室就是她的工作室，每天都會有客人進進出出，生活總是忙碌，沒有多餘的時間帶我和轟妹出遠門去玩。轟姐和轟哥則在隔壁的愛荷華州讀大學，而轟妹和我同年，她是個很認真的學生，每天早上6點起床，準時7點一定要到學校找老師請教功課。

就這樣，我的生活便從早上6:00開始了。哦！對了，家裡還有三隻貓。

我是轟家歷史紀錄以來的第九位交換學生，轟家在我要來的時候才知道原來有這麼一個國家叫做臺灣。他們喜歡嘗試各國的食物，也很興奮我是九個交換學生裡面，第一個知道怎麼煮菜的。所以，每逢過節的時候，我總會端出幾道台灣的家常菜來給他們嚐嚐。我和轟家的相處是很融洽的，尤其是轟姐和轟哥回到家裡來時又更熱鬧了許多。

在學校，其實亞洲同學很多，每一節課幾

乎都遇得到，所以我不算是什麼稀有動物，而且一開始其實會發現和亞洲同學比較容易混熟，畢竟亞洲同學的英文程度都和我比較相近，溝通起來自然也比較不會緊張。

此外，我的學校生活重心比較偏向放學之後的籃球隊和壘球隊練習，因為那是我一天中最快樂的時間了，唯一遺憾的是：因為機構的關係我沒有上場比賽的機會，但很謝謝教練給我一個球隊經理的頭銜，好讓我可以跟著球隊到外校比賽，順便帶著我的相機，當個小小攝影師。也因為加入壘球隊，和轟妹多了一些共同話題可以聊，假日也會一起在後院傳球。我想說的是：有了球隊的學校生活精彩了許多，同時也交到了一些志同道合的好朋友。九個月的時間真的不長，但學到的經驗，不是用錢買可以得到的。

謝謝爸爸在我想要換轟家的時候阻止了我，讓我知道其實沒有適應不了的環境，其實很多事情習慣之後，就不會覺得是什麼大問題了，也謝謝所有幫助過我的人。AYUSA團隊還有特別感謝我的轟家，希望有一天能再回來拜訪他們。

不走 怎知前方有路

|| 鈺軒家長黃瑞成與葉育婷分享 ||



從結果論；我們夫妻倆一致認為Jenny很幸運地分發到一個平凡的家庭。沒有開不完的歡樂Party，也沒有遠程的跨日出遊。這對一個出發前充滿「美」夢又習慣被支配的她，自然是個不小的打擊。好多次的電話交談中都可聽得出來她的沮喪，我們也都一次又一次地給予安慰，告訴她隨遇而安。

隨之而來的假期，眼看著其他同學都有了旅遊計畫，她除了固定參加轟阿嬤家的家族聚會外，大多得待在家中渡過。來電訴苦之時；我鼓勵她何不安排自己的旅遊計畫？這時我才知道，她的「美」夢還真不少！在了解她的計畫並給予適當提醒後，就這樣，她陸續參加慈濟芝加哥分會的新春活動、拜訪在芝加哥的Natasha、完成NBA公牛隊主場的朝聖以及飛往波特蘭與珞琪共渡春假，豈不快哉！

而遠在台灣的我們，從一開始徹夜的擔心，到後來一覺到天亮。這過程，從車程安排、說服轟家及監護代表放行到寄宿別人家作客，Jenny都逐一克服！這就是獨立自主吧！也是我們當初放行所期盼的。從對談也可漸感覺到，她知道自己下一步要往哪走。

我一直告訴她，Don't stop thinking! 心中有想法，就得去實踐！雖然做了不一定成功，但不做是永遠沒機會的，我想她聽進去了。深信從Ayusa出來的孩子，都從這裡獲得寶貴的人生經驗，他們的潛力是可在這樣的環境下開發出來。8、9個月時間很快就過去，往後希望她記得自己那時是如何克服困境，大步向前。展望她未來飛得更高，看得更遠。謝謝Coleman Family 及Ayusa！



走的不穩或走曲線都沒關係 重點是用自己的腳去走



九月十九號，我搭上了飛往美國亞利桑那州的飛機，也踏上了一年的交換學生旅程。我不知道未來會發生甚麼，但我知道，從那一刻起，我必須學會做自己的主人，為自己的人生做決定，也為自己的決定負責。

我的旅程地點位於鳳凰城旁的Mesa, 不同於我所住的台北，這是一個純樸簡單的小鎮。我的轟家是個摩門教家庭，轟爸是美國人，轟媽是墨西哥人，一個三歲的小轟弟，還有一個跟我一起的巴西交換生姐姐。他們給予我家人的溫暖，也帶我認識了美國；他們也都很會做菜，我學會做很多料理點心，同時也提供他們煮中式料理的小方法，他們是我在美國最愛的家人。而我所在的學校，200人裡就有近30個交換生，來自巴西、西班牙、德國、挪威、越南、中國、泰國還有台灣。我們就像身處在實體的地球村，每天都交流著彼此的文化，我們舉辦美食展，吃到各國最道



地的美食；也藉由課堂向所有人介紹自己的國家，當然，我們也一起學習美國的事物，增進自己的語言能力和文化知識。我很慶幸自己能成為這個大家庭的一份子，我的旅程因為這許多文化而變得多彩；因為這許多友情和體驗而變得多姿；因為這許多交流，我的旅程也不再只侷限於美國，而是拓展到整個世界。

除了文化上的交流，人際上的互動也是旅程的一大關卡。出國前，總是被問及交朋友的問題，我也曾十分擔心我會無法融入學校的生活，但不試又怎麼知道？唯有自己先跨出一步，先伸出手，才能打開關卡的鎖，主動與嘗試就是一把萬能的鑰匙，如果永遠只是擔心，那麼顧慮只會越多，築起的牆也只會越高。在剛開始上學時，我常常聽不懂老師在說甚麼，如果是以前的我，我會因為怕丟臉而不敢請求同學或老師的幫助，但我決定我要改變。我學會如何開口，如何虛心請求別人的指導，也因為這樣，我和同學們有

了接觸，很快地，我們成為了朋友，我的課業也步上軌道，我在人際關係和成績上，都有了好成績。

美國的學校，除了有選課的機會，也能多元發展。在台灣，大家都把學生跟讀書畫上等號，雖然多懂一些是好事，但是也因為這樣，很多我們的潛能與天賦沒有機會被發掘跟培養。選課，讓我仔細想過我的興趣，和我未來想走的路，我知道有一天我要選擇一條路走，但這條路怎麼選？也許現在没能完全確定，但是藉由不同的方式，我找尋自己的夢想。在美國，我偶然發掘了設計方面的能力，學校也給我發展的機會：設計團服、設計舞台背景、設計派對...我得到了肯定和讚賞，也找到了不一樣的自己。

一年的旅程讓我有更廣闊的視野，也更深入的了解自己，確定了目標與方向。懂得為自己努力，為自己負責，用自己的雙腳去走自己的未來，夢想，要用熱情去追。



點點滴滴的瑣碎小事

我很幸運，不管是家庭也好學校也好。

到了機場時我緊張的情緒暴漲，I told myself to calm down, but it did not help. I searched for Sunny on the poster, I saw it. But I was really confused, because the family did

not look like what I saw on the e-mail. A girl walked toward me, "Are you Sunny?" "Yes, I am." "Hi! I am your CR Kathy." CR送我到轟家，轟媽給我一個大大的擁抱。走到客廳，出現一位不在照片上的男生，難道是轟哥?但長的完全不像，經過轟媽介紹才知道是轟姐的男友，轟哥上大學所以住外面。

我很喜歡我的家庭。每次跟別人聊天時他們都會問Taiwan family or American family, 因為我都說"my family..."。對我來說轟家就是我的family, 我没有把他們當成"host" family, 而是family。有次跟轟媽聊天時才知道我本來只會住幾個禮拜，因為是臨時的，但有天轟姐問轟媽"Can we keep

Sunny?"，轟媽問我的CR，CR說可以，所以我就一直待在這個家庭了。他們很瘋狂(包括轟阿公!)，可以說沒安靜的一天。我住在country，有很多farm，有次在轟阿公家玩躲貓貓，我們直接爬到屋頂上! 我覺得美國人很不一樣的是他們很把你當家人看，不會因為是host you，所以把你當外人。我跟轟姐感情也越來越好，我超愛她。有次去轟媽公司，轟媽跟她同事說"姐姐很attach this one." "之前去轟叔叔家時，mud把我的boot弄得很髒，轟姐叫我爬到她身上，直接把我搯到車上。

我覺得參加球隊真的很重要，可以認識很多人。我們學校很小，我可以說知道全高中部，和一些國中。有排球、籃球和足球隊。我都參加(they are my first year)。在籃球隊我認識一個女生，Grace，她是個很好的女生，很樂意幫我。Morgan，也是一個人很好的女生。她總是很關心我。剛開始英文很破，所以請同學幫我。Autumn is my tutor, 也成為很好的朋友。

在這283天中我覺得最大的收穫是"不要那麼在意別人對你的眼光"和"對人的熱情"這對我來說很重要。不是一件大事，而是生活中的瑣碎小事，對我們真的很重要的事。我要謝謝我的家人，他們總是很愛我，支持我，"我愛你們"。我也要謝謝Ayusa的所有人，沒有你們我不會有這283天。最後我也要謝謝所有朋友和家人，讓我笑，也讓我哭，我才有這些回憶。





感恩能體會到這樣的生活



來到美國，對我來說就像是意外的驚喜，跟我住在一起的是一個韓國人，他在其他州待了一年，所以我們英文簡直天差地遠，因為這樣一開始轟家感覺比較常跟他接觸，但我用不同的方法來跟轟家接觸，我總是笑笑的，時常感謝，當轟妹跟韓國人為清理或坐車的位子吵架時，我總是體諒他們不跟他們爭，就這樣他們越來越喜歡我了，到了感恩節的時候，韓國人因為不去教堂，還有不參加家庭活動而跟轟家起了爭執，最後換到了個不太好的家庭，而我卻因為這樣，跟家庭的關係，越來越好，情人節的時候他們送我的禮物是帶我去芝加哥玩，經過這一年我發現，其實人與人之間需要包容，站在對方的立場想，保持禮貌，一頓飯，又或者是從學校載你回家都可以說聲謝謝，表達感恩，天天以笑臉待人，他們會慢慢看到你的好，也會相對的改變他們對你的態度，雖然可能有時候會意見不合，但可以藉由溝通來解決這方面的問題，如果雙方都退一步，那就會海闊天空，這一年覺得轟家真的待我很好，從原本的不認識到像家人一樣的感覺，真的很特別，感覺自己有了另一個家似的，習慣了這邊不同的生活，自己可以規劃的時間也多了不少，早晨起來不是都市的繁華熱鬧，而是鄉村的清幽靜，有時候傍晚的夕陽很美，有如一幅畫，我很感恩能體會到這樣的生活。

IF YOU EVER HAD STRUGGLED
GO AND FIND YOUR WAY OUT

I am an exchange student to Michigan. I am a really shy kid. Normally I wouldn't talk to new people I meet unless they talk to me first. I decided to become an exchange student because my friend encouraged me to be an exchange student with him. But latter, he told me he couldn't go because he had another plan.

I started my year pretty late. I didn't have a host family until September. So those of you don't have host family yet don't be worried. I know finding a good family isn't an easy job. I'm very lucky that I had such a loving host family. My host family is a Christian family. Dad is a project adviser but also a youth leader at church. Mom is a CPA, she normally worked at school. So if I have trouble with something I can always go find her. And there's five siblings in my host family. Two of them are in my class!

Talking about my life at school, I'm still shy but I know most people at school well. I enjoyed my time playing basketball at Junior Varsity team. I have a good relationship with some of my friends. Do not limit yourself or others, give everyone a chance. Trying to know them, everybody could possibly become your friend. I know there is always some people you just can't get along with, but if you know them from other side, everyone is just a fine person to be with.

I become a Christian when I was here. My life is no longer live for myself but for Jesus. If you ever had struggled. Go and find your way out. I couldn't be used to the table manner here. Because you have to wait for everyone to start praying and eat. And if you want more you would ask for more to eat. But now I get the point of keeping the table manner in a big family and I accepted it. I was struggled at religious thing. My host family slowly guide me toward a Christian.



很多事情都要去嘗試 做了之後才知道結果

從來沒想過我能有機會當交換學生，其實一開始沒有抱太大的希望報名成功AYUSA，覺得自己的能力不夠，沒想到我竟然成功了。開始展開了當交換學生的這一年，從踏上飛機的這一刻就知道，從現在開始什麼都要靠自己，沒有父母可以在旁邊嘮叨，自己一個人飛到很遠完全不熟悉的地方，體驗不同的文化，跟不同的人相處，說著不同的語言，這都是很大的挑戰。我是到美國的賓夕法尼亞州當交換學生，冬天的時候他們會把時間調慢一個小時，我放學到家的時候天都快暗了，美國的教育真的跟台灣有很大的不同，在美國待在學校上課的時間短，放學後就是自己活動的時間，然後上課是跑班制的，我到美國的時候學校已經開始幾個禮拜了，一開始去上學的時候很緊張，因為每堂課都要去不同的教室，中間換教室的時間又很短，然後也都不認識同學也不知道怎麼開口跟他們講話，即使開口了可能也笑笑的說幾句話就沒了，不過還好有人很熱心地主動來跟我說話，問我要不要跟他們一起去吃飯，當下真的很開心，從聽不太懂開始慢

慢地適應學校生活也遇到了很好的朋友。

至於轟家就沒那麼順利，我換過一次轟家，前一個轟家只有轟爸轟媽和我而已，剛開始都相處得很好，到後來有一些摩擦，面對轟家有些尷尬，我也覺得不是很快樂，後來CR決定幫我換轟家，我換到的第二個轟家除了轟爸媽還有兩個小轟妹和一堆動物，這是我從來沒有體驗過的經驗，跟轟家相處的也很融洽很輕鬆，真的就像家人一樣，常常一起開玩笑、一起外出活動、一起慶祝新年，跟他們介紹台灣美食及文化，可能很多人會覺得換轟家不好，不過我覺得

也不見得不好，換了之後可能會更好，我很高興換到了一個好轟家。

可能很多父母都會很擔心我們自己要飛到這麼遠的地方，其實我們只是比跟我們同年紀的人早點出去體驗學習。我很謝謝父母給我這個難得的機會也讓我變得更加的獨立，很多事情都要去嘗試做了之後才知道結果，把不可能化為可能，在這一年當中也成長了不少，遇到挫折，懂得自己解決、克服一切困難，現在想起來一切都很有價值，記得很重要的是對自己要有信心，告訴自己：I can do it！也謝謝那些一路支持陪伴我的家人、朋友們。





THIS YEAR IS DEFINITELY WORTH IT !



It seems to be so insane, the whole year flew like crazy, especially the last few months, when I got along so well with my friends and didn't even want to leave, and they didn't want me to, either.

I think of when I just came to America, I didn't know anybody here, so I stayed in my comfort zone--being with exchange students. It didn't feel any difficulties there. We just hung out together, speaking the same language that we were all familiar with. I always felt guilty about that because I knew that wasn't what I was here for. I thought about it many times and tried to push myself to join a group of Americans, but I gave up, every single time. This didn't end until I accidentally told my dad about it. He became so mad (I haven't seen him so mad for years) and told me I MUST get away from the exchange students, otherwise he wouldn't be nice to me whenever I talked to him. I felt so bad, really really bad. I always knew that wasn't what I was supposed to do, but I wasn't brave enough to do it. I wasted a enormous amount of my time in that stupid comfort zone! Almost half of the year!

So I stepped up to a group of Americans that a girl I acquainted with was in. I was so nervous. I tried not to turn around in every step I took. Finally, I got there, and say hi to the girl. "Hi! How are you?" she was so friendly and totally washed my fear away. And what also surprised me was, other people that had the same class with me but I've never talked to came and said hi to me, too. I was shocked and started realizing how stupid I was to be afraid to hang out with Americans and that was exact what I was supposed to do.



I am incredibly great with my American friends now. I regret that I didn't go for it earlier. But I didn't put all my efforts in at first, my dad was the one that really pushed out of my comfort zone and made my American life so fantastic. Though I know I shouldn't wait till he told me to do it because I should've been completely independent here. I was ashamed but I really learned a lot. Since then, I started to try to speak up to things I want. I used to just stay silence even I didn't get what I want. But now I always try my best to get the best things I can get for my America experience. I tried everything as hard as I could. I always think of if my dad would comment on this thing, what would he say? Would he ask me to go for it? Yes, then I'll try as hard as possible to get everything perfect.

Besides this big growth of me, I also had lots of fun here. My host family sometimes had big family dinner with their son and grandsons.

Especially on holidays like Christmas and Thanksgiving, we made delicious dinner, got together with family members, played games, and had so much fun together. We went trick-or-treating in Halloween too! Those are really good memories. Additionally, in school, I joined the track team. I thought I was just gonna run at first, but my friend strongly recommended me to try pole vaulting, which was impossible to do in Taiwan. I went for it because that sounded really cool. It ended up being one of the best parts of the year! It was so much fun! Way more fun than I could ever think of. Also, I made lots of friends in the team. They were all so nice and always encouraging one another even they didn't know each other, which made me feel so warm in my heart.

I really learned a lot here, more than I could imagine. This year is definitely worth it! How I wish I could come back again!



高中先修 高中先休

一年，真的比飛的還快。彷彿昨天還是三年前的小國一，看著學長姊的yearbook，想像著我在國外的生活；如今，學年已結束，夢一般的一年已將近尾聲了。這一年，是夢想的休息站，不用被學校繁重的課業追著跑，親身體驗了和原本截然不同的生活，更是個檢視自我的好機會。我們看似繞了各大的一圈回到了"原點"，雖然都晚了同學們一年，但我們看到了更大的天空，追著自己的夢

想前進。

前年秋天，我毫不猶豫地報名了SLEP，因為我知道我有多想要參加交換學生的計畫，也開始想辦法遊說父母讓我出國，我開始感到興奮及期待，因為我知道我又離夢想又更近了一些；去年年初，開始陸陸續續地準備各種資料，及一面應付著國三繁重的學業和人生中的第一次大考；七月中，行前訓練



營、舞會、傳承會；八月中開始，看著朋友們一個一個地飛往自己的轟家，展開了他們的旅程；八月底，我重簽了一次美籤，約略知道了些接待家庭的消息，然而只有姓名和地址，但還是興奮得上地圖找自己未來的家，只想知道多一些、多些想像；九月初，我還在台灣等待接待家庭確切消息，雖說自己堅信著一定會順利出國，但心中還是不免有些擔心；生日當天，我收到了一份很棒很棒的禮物，轟家的詳細資料，不過當我還來不及和轟家聯絡好，兩天後，就馬上出發了，展開了精彩的一年。

Green Bay, Wisconsin, 一個不太熱鬧的小城市，最為著名的就是他們的美式足球隊，Packers，剩餘的可能就是起司了；沒有高樓大廈，沒有車水馬龍的街道，也沒有密集的商店那些在台灣看似稀鬆平常的事物，一下子，就變得十分稀有也更加懷念了。學校早已在幾周前開始，我來到的是一個小小的路德教會學校，人數大約只有一百二十多。學

校一天有八節課，每天都是這八節循環，也就是說，扣掉自習課，一個學期就只有上這些，相對台灣的豐富多元課程，雖然顯得單調一些，相對的也更能專注在你所學的東西上，並選擇適合及有興趣的課程。沒有三次段考及大大小小的考試，只剩下期末考及每科各自進度的單元考；沒有講義及評量，但多了更需要思考的報告及學習單；沒有午休及十分鐘的下課，換來三點下課的課後時間。基督教，我以前鮮少有機會接觸的宗教，然而在這裡一個禮拜兩三次的chapel、必修的神學課、飯後的禱告等等，都讓我更加認識了這個宗教，更見識到宗教的力量，各種比賽前的禱告，那種團結的心真的很震撼。相對輕鬆許多的課業及體驗美國高中生生活，我參加了許多課外活動：Choir, band, math team, spring drama, ping pong team... Math team是其中一個我很喜歡的隊，雖然數學並不是我的強項，但多虧了以前訓練出的計算能力及這裡老師清楚的觀念教法，我學到了很多以前沒有學過的課程也贏得了些獎牌。



身為交換學生，當然要宣揚一下台灣的美和文化，學校有大約一成的同學是交換學生，在聖誕假期的前一天，學校給我們兩個小時的時間來介紹自己的國家，一個國家的同學分到一個教室，剩餘的學生分成六組輪流到不同的教室聽我們分享，就這樣，大家都連續講了兩個小時，同學們都很羨慕我們有午休時間也很喜歡台灣的風景，當然大家最愛的是我們發的糖果啦。農曆新年時，我花了一個晚上在紅包上寫了新年快樂等毛筆字，裡頭包著一元美金送給全校的教職員們，利用下課時間把紅包和貢糖送到大家的手上並解釋其中的意義，校長和老師們都很喜歡還把他們貼在辦公桌或白板上。很高興之後我得到了另一個機會到附近的幼稚園介紹台灣，但對於年齡小的他們，在準備上真的是一大困難，最後我以圖片為主的簡報、練習用筷子夾飯、台灣黑熊的沙畫等等各種小活動，只希望他們能更認識台灣及記得這個在亞洲的小島。

我非常幸運地遇到了一個很棒的轟家，轟爸媽的上班時間都是下午到晚上，所以我有

時必須自己在家，這一年下來，三餐也都幾乎自己準備，不過在常常晚上十一點過後大家都回家時我們常常還是會想辦法聊個幾句，有時聊著聊著就到半夜了，他們對於台灣和中文都非常有興趣，我時常教他們一些中文的日常用語還有一些介紹影片，轟媽也計畫好明後年退休後就一定來台灣旅遊。

這一年，不可能那麼順利，全新的環境和同學，許多人都是來自同個小學或教會，沒有人會主動搭理你，要開始想辦法用著不熟練的英文適應新環境，相對其他的美國公立高中，私立學校的課業要求還是高了些，必須一邊應付著還不上手的課業一邊交朋友，有時挫敗的不想去學校，但到了第二學期特別是最後幾個月，所有的努力都逐漸有了些收穫，可以在班上直接發言回答問題、承擔各種大大小小的報告、更交到了許多好朋友，開始愛上了學校及大家，恨不得每天都可以去學校和大家多一些相處的時間，更想要明年回來讀完高中。最後，真的很感謝父母、接待家庭、Ayusa和CR的付出，讓我有那麼特別的一年：高中先修，高中先休。

映儒爸爸分享

「爸，我想到國外當交換學生好不好？」
「啥！？交換學生！」

記得那是個前年12月份的假日，映儒和我正在書房裏愉快地聊著慈中班上的趣事。閒聊中，她不經意地說出了想出國念書的念頭，著實讓我嚇了一跳。

「對啊，上個月Ayusa有來我們學校辦說明會，還有語文能力測驗，我只差一分就通過了呢，你記不記得那個閩華？」

看著講得眉飛色舞的女兒，眼神裡彷彿閃耀著光芒。我知道這個從小獨立、喜歡與人互動、有著良好適應力的寶貝已經有自己的學習規劃。

於是接下來幾個月，開始了一連串的準備及活動，填著又厚又複雜的申請表格，還拍生活照及自我介紹短片，一步步地向著出國當交換學生的路上前進，一方面也在想像映儒會到哪個州、讀哪個學校、遇上怎麼樣的轟家。心裏有些忐忑，也充滿了期待。

焦急地等到了九月初，才確定學校及轟家在威斯康辛州的綠灣。2014年的9月6日，全家人到機場為她送機。看著她背起行囊向我們揮揮手，走進出境門的那一刻，眼眶酸酸潤潤的，心中卻也為她的勇氣升起了一絲絲的驕傲。

映儒到了美國後，一開始要適應環境，加

上學校功課很多，只能一兩個禮拜和她在Line上聯絡，每次都聊到不想放下手機。知道她認真地面對每一門功課，其中花最多時間寫的作業竟然是新的聖經，還傳了厚厚的聖經作業照片給我們看。

映儒也參加了學校的樂團，學會了敲鐵琴，還到校外演出。她同時被選進校內的math club，集訓後，還參加州內的數學競試。

轟媽Susan也成為我們Facebook上的好友，不時加上映儒的照片。像是帶著她參加家族聚會，到美式足球場看比賽，到芝加哥旅遊等等，轟家也尊重映儒吃素的習慣，大方地讓她使用廚房來準備餐食，最令人感動的照片是在我們農曆春節傳來的，轟媽特別煮了一桌素食要和映儒共同過節。每當我看到電腦裏更新的照片，都趕快呼叫家人一起來觀看，看看映儒又去了哪些好玩的地方，心中有著說不出的喜悅。

一轉眼，十個月即將過去，衷心期待著映儒的歸來。雖然未來的路還很長，但我知道，有了這十個月的美國生活經驗，將說映儒有更寬廣視野來面對人生的挑戰，我也相信這些日子的點點滴滴、酸甜苦辣，將是她一生中美麗的回憶，但我最高興的是，終於不用苦苦地等待Line的鈴響，傳來映儒慵懶而熟悉的聲音了……。



比離家更恐怖的東西 那就是後悔

這十個月下來，我學到了很多東西，不管是從我的家人、朋友、還是我自己，這讓我成長了很多。當初會想來當交換學生的原因其實很簡單，有天媽媽突然問我要不要當交換學生，出去走走，體驗不一樣的生活？很多人都說一個人離開家會很恐怖，但是有個比離家更恐怖的東西，那就是後悔。所以我很快地就答應了。來到美國的時候，多多少少都會緊張，但是到了這裡，轟家熱情的歡迎我，讓我舒坦了許多。我來美國的這十個月是待在密西根一個叫大急流域的城市，不算大也不算小。然後我住的地方離市中心也只有走路五分鐘，所以有時候都可以出去散步買買零食。轟家三個小孩，最大的才五歲，所以在家哭鬧聲是每天都有的。在我常常陪轟爸媽一起看電影、節目、或是和小

孩玩。這裡的人都很友善，在學校或是教會都有人好奇地來問我的事情。當然在這裡也不是都像想像中的美好。有時候會想家，想朋友。找不到真的可以談心事的人，我就會躺在床上自己聽音樂，想想自己到底是為什麼會在這裡。後來轟爸媽有時候看我心情不是太好，就會找我聊天，久了，我會習慣找他們聊心事，這也讓我跟轟家關係更好。我在網路上有看過一段話 "You will never be completely at home again, because part of your heart will always be else where. That is the price you pay for the richness of loving and knowing people in more than one place." 我相信在我回國以後，轟家還是會在我心中佔一大部分。總之我覺得交換的這一年，並不是人生中的一年，而是一年中的人生。



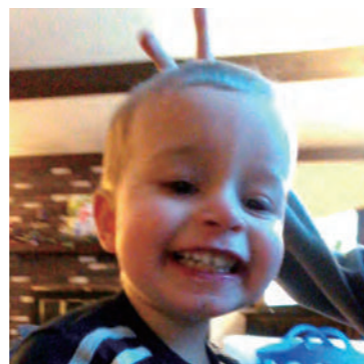
I AM REALLY LUCKY GOT AN AMAZING HOST FAMILY

Hey, I am KC (Kai-Chun Chang), this year I stay at Michigan for my exchange student program! And here are three Taiwanese guys from Ayusa too, we go to same school with me, but we all talk in English unless there's no other people. And I am really lucky to have an amazing host family! They feed me very well, and took me to travel around the state. They also have three little boys which are really fun, we build a snowman, play football, play dodge ball and so on ...

At beginning, It was really hard to make friends, there's no one talk to me, my only friend is a Chinese guy at that time, but since I play sport- basketball, football, track(sprint), basketball, I got lots of friends(we are homies)!

And about grade, the hardest subjects are English and Religion(Catholic), my favorite is P.E. I really like it although sometimes is really tired, you hold it, you make it.

My Dad (host Dad) he is a youth pastor so I have lots chances to connect with church stuff, join the youth group, get to know Jesus more. At few months ago I decided to be Christian!



年輕人就是該向外闖闖

記得剛來的時候，非常的緊張，畢竟我來的時候已經算是所有人裡面英文最差的了。還好的人們都還不錯，遇到不太會說英文的我大部分都會慢慢聽，甚至會教我怎麼說。剛開始和轟家的相處是好的，轟媽轟爸都很不錯。六十好幾的爺爺奶奶，但是形式卻更像房東和房客，有點各過各的。一開始覺

得不會怎麼樣，但到後面真的會有點不自在。跟我住的還有另外兩個留學生，一個台灣的一個韓國的，一開始相處狀況都很好，但到後面卻和台灣的另外一個留學生起了點摩擦。然後轟家也有個讓我比較不喜歡的地方，那就是我們若是想要出去或做什麼，他們要接送我們的話，他們就會向我們收取車費

。說實在的雖然在規定上面說是轟家可以依照自己的規定來收一些費用，但我還是很不喜歡，因為大部分的交換學生轟家是都不用額外付車費的，而且我是有每個月付一定金額的。這讓我很多想做的事情都無法做，別人的邀約也都無法去...因為太昂貴。再再加上我是個為了自己的權益我會全力爭取的人，所以我和轟家很挑明的說了這些事。雖然表面上看起來沒怎麼樣，但實際上多多少少有影響到我們的關係，轟家加上其他交換學生的關係，使的我有一兩個月過得不太愉快，身體心理各方面都受到影響，最後我只好搬離這個轟家。新到的一個轟家人都很熱情，而且很友好。自從跟著他們住之後我才真正感受到寄宿...「家庭」的感覺，而不是住在一個房東家。

學校的人大部分都很友善，不好的人一定有，但畢竟是少數，通常不用理會就過去了。第一天進學校時，可以明顯的感受到很多人都在看我，是因為我是亞洲人??還是因為我是新來的??我是沒想那麼多，我只知道我成為了焦點，而且我還蠻享受這種感覺的，想到這裡我開始覺得我有點怪了。

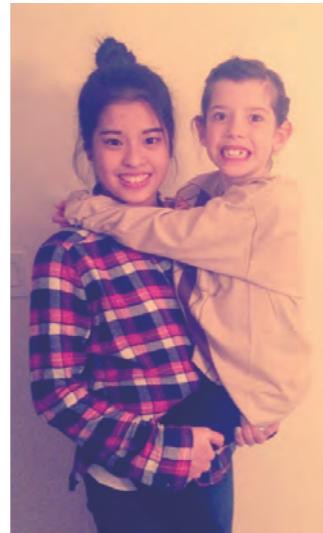
他們對於新來的人都蠻有興趣的，都會問我來自哪裡，有什麼興趣。但是當我說我來自台灣時不少人都露出疑惑的表情，這點我是蠻失望的，美國人似乎對自己國家以外的事情不太感興趣。他們很喜歡學我們說中文，老是「清槍清槍」的故意學，但其實都沒有惡意，而且聽久了反而覺得挺好笑的，當然前提是那個人跟你是朋友，有些人你根本不認識的也在你面前亂學一通，你只會很想

錯他一下而已。當然，只是想。

我參加了足球隊，因為那裏離我家很近，是唯一一個我舊轟家願意接送的地方，我想參加籃球和游泳，但都因為接送問題，只好作罷。雖然從來沒有踢過，但當作練練身體交交朋友也是很不錯的，在這裡認識了不少人，也整了不少人，說到這個，那故事就多了，在這裡不談。

說真的問題最大的還是課業，數理之類的只有更好，基本上不用擔心，而我進去時已經是高中三年級，開始上的都是世界史，都已經上過了，所以歷史也沒什麼問題。問題比較大的是英文，還有我因為學校而特別擁有的課，神學。神學應該才是最大的問題所在，我一開始甚至不知道Jesus和Christ是耶穌基督的全名，鬧出了蠻大的笑話。而且神學有許多單字說實在的翻譯成中文都是一樣的，但是就是不同，也是讓人學得很艱難。英文就讓人覺得簡單多了，而且不少作品都是很有名的，書名一查大部分都看過了。比如說我的上課書籍，一本是「麥田捕手」，還有「大亨小傳」，都是膾炙人口耳熟能詳的，大部分都看過了，沒有什麼大問題。

說實在我今年來到這裡，是一個新環境，很多事情剛開始不適應，不習慣，很多人可能會覺得怎麼會這麼勇敢，敢一個人到外面去，不會膽怯???不會害怕???說不膽怯不害怕那一定是騙人的，但期待和興奮的心，是完全全的超過了膽怯和害怕，像許多人說的，年輕人就是該向外闖闖阿。



FABULOUS YEAR

I can't believe my journey is going to the end. I feel everything still like first day.... Time goes fast.... I remember the first day I saw my mom held the paper and stood there waiting for me. That scene will stuck in my mind forever. The paper said " Welcome Ho, Chiann-Ru" and I saw my mom starting crying ha-ha. I'm at a loss. We went out the airport and I said I'm so cold. My mom's face looked surprised and just said "only 66 degree". The weather just right, at that time; I'm thinking "WHAT" loudly in my mind. She took me to the restaurant "New begins". The amount of food served for me just incredible. It's really huge for me at that time. She showed me my room and her house I went up and down. Everything just fresh to me because in our city we don't have short house like this and neighborhood as well.

When I looked back the days I am so appreciated that I met this wonderful and amazing host mom. I love your

family and you all treat me just like your own family. Not only just treated me well and taught me a lot of teasing stuff. When I had hard time in my homework or my life you just always teach me, listen to me, and talk to me make me feel better. During I have presentation I will read to you at least 20 times in an hours and correct my pronounce and tolerate me. In Christmas party, there are so many people that I don't know but they are all nice to me. Feel so sweet and beloved. Even in this family have so many people, they all treat me well and gave me a lots surprised. There are so many memories.

Now, I looked back the photos we took and all the games and shows we been to make me want to let myself stay longer. I am really kick can be part of your family this year will be fabulous and the most unforgettable in my entire life. You all make me feel just like at home. There is a video I made by myself.





讓人熱血沸騰的一段時光

剛到賓州時，我總是擔憂這一年會多麼坎坷，但現在我卻覺得這是我人生中最熱血的一段青春時光。

上學第一天，我一時心血來潮加入籃球隊，雖然美國籃球隊和台灣是不同的層次，但在隊友的扶持及我不放棄的努力，我總算有了明顯的進步，甚至常常在單挑時打贏了一軍的球員。有一次在比賽中，對手大喊“number 0 is the shooter”（對方讚美我射的超準），聽到時真是令人爽快！最後雖然籃球賽季結束了，但是我仍常常跟同學去打街頭籃球。

在籃球隊中我也交到許多肝膽相照的兄弟，有一次有一個中國人當面挑釁我，當時我只想息事寧人不想理他，沒想到我的球隊夥伴偷偷去警告他不可妄動，well.. 他之後怎麼樣我就不說了。

我們一起打籃球、看NBA、逛紐約、去中國城，當我們出去玩時總不會忘記對方，雖然無法避免，有時候會有小衝突，但到最後總是在歡笑中包容對方，回想起來這一年，我們在球場上奔馳、在街道上兜風、在遊戲中歡笑，每一個時刻都讓人難以忘懷，來美國的這一年，是多麼熱血沸騰的一段時光啊！

不覺得這是很奇妙嗎？來自不同國家、不同種族、不同語言，但是卻能成為互相支持對方的好兄弟，在這一年中，我學到的不止是語言、文化、更不止是美國的異國生活，而是一段青春恣意的揮灑。



成為一個零抱怨的人

花了一年的時間到國外，我認為收獲最大的是學會如何成為一個獨立、自律和負責任的人。當我一個人來到國外，跟一個全然陌生的家庭住在一起，這時就全都要靠自己。我試著當一個不需要別人操心、好商量、零抱怨的交換學生。我先加入了橄欖球隊之後又加入了田徑隊，我自己解決了所有的接送問題，只要在出門前向轟媽報備一聲就行了。我是個好商量的人，我接下了照顧貓的工作，轟家如果對我有什麼要求或是需要我的幫忙，基本上我都能百分之百達成。我也確實成為一個零抱怨的人，至少在交換期間內都是如此。令我驚訝的是我在台灣時並不是如此，我想應該是環境的影響吧，當一個人離開了熟悉的舒適圈，自然就會激發出許多我們自己並未察覺的潛能。

美國的教育很開放，但是學生都非常自律，老師與我們的關係更像是朋友，在學校我發現我可以更有勇氣舉手發言，大概是因為老師給了我們更多自由思考的空間吧。

當一位交換學生，最不可或缺的一項能力就是嘗試新事物的勇氣，這一年轟哥帶我體驗了很多在台灣很少有機會做的事，像滑雪、滑板、焊接、學習用槍……等，每一個第一次都會有些害怕，但同時也是在增長自己的經驗和膽量。

交朋友對適應新環境有絕對的幫助和必要，美國學生大部份都很熱情，交到一票好友不會太難。美國高中的課外活動很多，像舞會、球賽、聚餐等。很高興能交到這些朋友，他們讓我





謝謝當初的我 勇敢地踏出了這一步



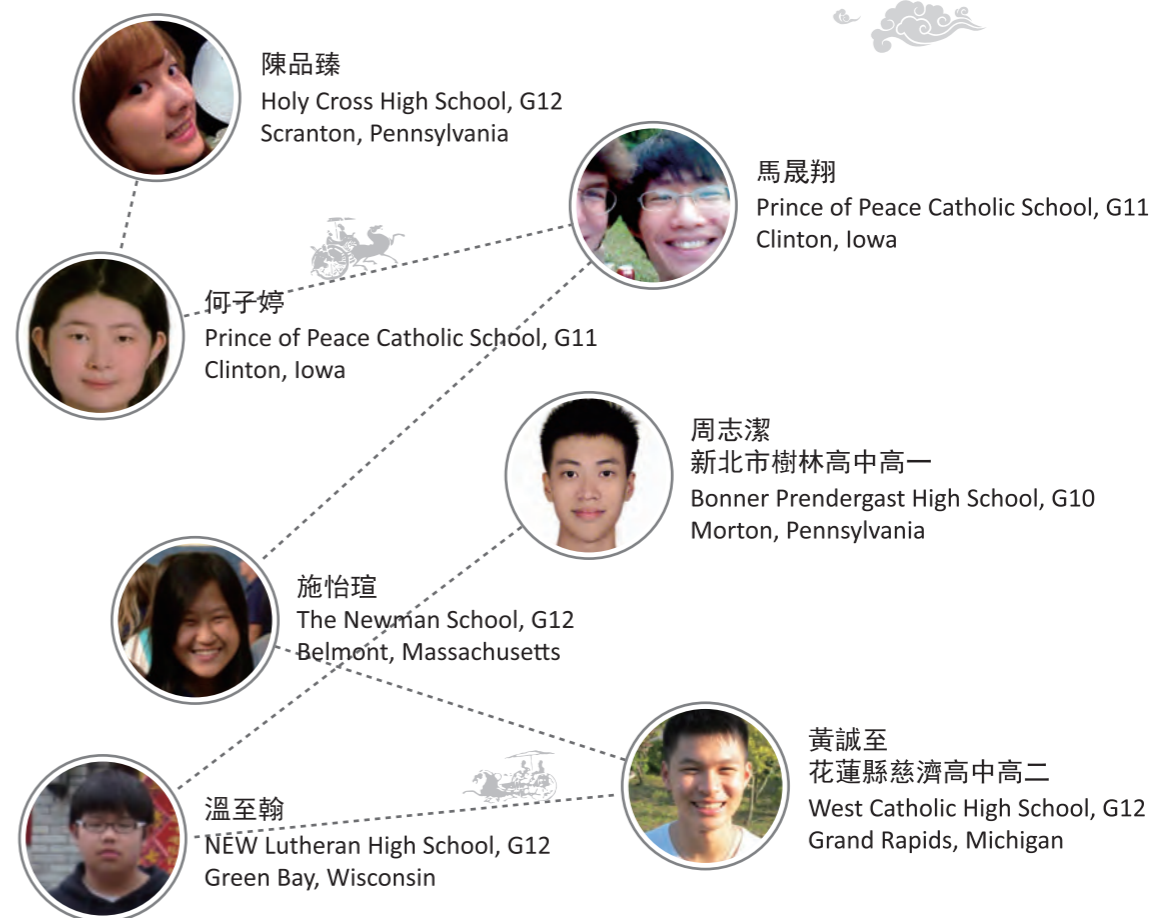
踏上交換學生的這條路，就是踏上成長的旅程。所謂成長，有可能是遇到一連串不如意的事，在各種內心糾結及奮力求生的過程中成長了，亦有可能是過得一帆風順，卻在風平浪靜中知足的成長。

其實我的交換生活非常平淡，表面上看，是跟「豐富」、「多采多姿」…這種形容詞完全搭不上邊的。我很幸運，身在擁有很多美麗海灘的佛羅里達州，甚至是身在擁有一個世界有名的主題樂園—奧蘭多，但其實我哪裡都沒去過，因為轟家很忙，根本從來我們出去玩。而學校則是一所小型的教會學校，也因為是基督教學校，觀念比較保守，所以完全沒有舞會，沒有好玩的活動。雖然生活並沒有想像中充實，我所看到的，所體會的，所成長的，不會因為生活乏味而減少，反而讓我在平凡的生活中學習到了很多，見識了很多。

我的轟家很特別，轟媽是越南人，轟爸是美國白人，轟妹是個混血兒，家裡除了我之

外還有另外兩個交換學生，分別是泰國人和越南人。我的學校也很特別，整個high school有一百多人，其中就有十九個國際學生，而亞洲學生就佔了十六個。總而言之，我的生活就是充滿了亞洲人。很多人的第一反應會覺得這樣不太好吧，都來到美國了，怎麼會一直跟亞洲人在一起？這種懷疑其實很正常，每個人一定都會期待交一群美國朋友，當然我之前也是。只是當真正來到美國，才知道原來美國人交朋友的方式跟亞洲人是天差地別，很多美國人比較是單獨行動的，他們對於「朋友」的定義也跟亞洲人不太相同，雖然我也有交到一些美國朋友，但最要好的卻是一個泰國的交換學生。對我來說，學校有很多不同國家的人是很有趣的，泰國、越南、中國、香港、台灣、南韓、外蒙古、西班牙、丹麥，每個國家都有著不一樣的文化，我來到美國，卻同時能了解其他國家的人文風情；除了學英文，也能學幾句別國的語言。能夠跟這麼多國家的人生活在一起，真的是一個很難得，也是我從來沒有想像過的經驗！

今年是我人生中非常重要的一年，在這一年之中，我曾因為想家而哭過，因為美國人看不起亞洲人而生氣過，因為寄人籬下而委屈過…但也因為這樣，我變得更獨立，更懂得不在意別人的眼光，更懂得感恩。謝謝當初的我，勇敢地踏出了這一步，讓我看到一個完全不一樣的世界，也讓我更懂得珍惜我所擁有的。對我來說，能夠代表台灣來到美國當交換學生，是一件很熱血，很幸運，而且一輩子都不會後悔的事！





德國

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。



廖翊宏

桃園縣大園國際高中高一



Integrierte Gesamtschule

Franzisches Feld, Lehre

喜怒哀樂的天堂路



只因撇到學校官網的最新消息
讓我步上了充滿喜怒哀樂的天堂路
一步一腳的踏上了與期待不同的世界
帶著惶恐的心情搭上了飛機飛向德國
一個原以為充滿啤酒與香腸的世界
卻在深入這裡的點點滴滴後有了不同的感覺
從跌跌撞撞的奔走到平順開朗的行走
從哭哭啼啼的情緒到微喜淡定的心境
從孤單寂寞的生活到自找樂趣的日子
從腦中定義的德國到充滿意趣的德國
從必定準時的文化到瘋狂遲到的環境



就這樣的讓我改變了對德國的刻板印象
原以為只是個玩樂的交換學生生涯
沒想到在這裡的一點一滴讓我有所成長
原本身處在一個開明自由隨意的家庭
來到了一個傳統注重家庭時間的家庭
起初熱愛自由不喜歡被侷限的我
感到無比的壓力和困惑
腦中常常浮現『WHY?』
不敢問不敢提的當下真正惱怒了自己
隨後因為想法與思維的改變
勇敢的說出自己的問題與困惑
讓轟家了解我哪裡感到不習慣、不舒服
彼此以讓步的態度去調整自己的動作
慢慢的開始了舒服的生活與環境
沒有任何事情是可以瞬間隨意的改變
但是每個環境、狀態、情況會隨著時間改變

一路以來的生活，隨著心態而改變
曾經羨慕過別人的家庭多好多棒
曾經羨慕過別人的生活多精彩、快樂
曾經羨慕過別人的朋友多多、派對多多
但慢慢的發現生活的精采不是一切都快樂平順
而是在苦中發現一點點的甜增加自己的喜悅
在悲傷中追尋一絲絲值得開心且富含意義的事
在跌倒中挖掘值得稱羨自己且重新再起的契機
這些事情在生活中的每一步都踏穩了
才叫做真正的精彩
因為有了它們讓生活更有意義
即便不是“非常快樂”、“非常平順”。

我的交換生活不是極具快樂
卻富有意義還有充實的生活
從破爛的德文中以100多頁的簡報介紹臺灣
從每個人都說『Oh, you come from China, right?』到『
Oh, your country "Taiwan" must be very beautiful, and I
will visit it in the future.』
從對臺灣美食的思念製作了多樣美味的Chinesische Essen
在德國的日子不多了
開始用旅行者的腳步更深入的端看這裡的一切
只因為生活有意義讓我自己更開心



每一天都在自我突破

這一年，我十六歲，大概是人生中最難忘的一年。

從來沒有想過，上台總是支支吾吾的我，能用德文跟同學介紹一個小時台灣的美；從來沒有想過，連炒飯都不會的我，做了八人份的年菜；從來沒有想過，跑兩公里就受不了的我，突破到了七公里；從來沒有想過，幾千公里之外，也住著我的家人；從來沒有想過，我在德國會交到這麼一群知心的好友。

剛剛踏入學校那一刻的我很徬徨，對自己一直沒什麼自信的我，被別人上下打量的

時候，頭抬也抬不起。那一個多月我是全校同學的焦點，每次走在學校大廳，就會感受到四周的目光朝我掃射過來。剛開始德文不好的我，很少開口講話，經歷了一個多月別人好奇的打量，已經變成無視，有的同學常常在我經過的時候很譏諷地用中文跟我打招呼，那個時候的我真的很難過，很懷疑自己的價值在哪裡，緊張得常常暴飲暴食，也不知道煩惱要跟誰說，但是幸好我認識了這裡最要好的朋—Vanessa。Vanessa很熱心，為了跟我溝通，每天都在翻英文字典，第一個約我去她的家裡，第一個告訴我她覺得我很勇敢，讓我有力量繼續努力下去的女生。她雖然不是聰明絕頂，但是她的真誠改變了我好多好多。我開始試著用很「菜」的德文和同學講話，參加了Big Band、Girl's Band和健身社。為了和同學拉近距离，我主動跟老師要求，用德文分享了我的家鄉的點點滴滴，雖然這一路走下來不太順利，有一陣子為了發洩壓力經常暴食躲在房間，搭公車的



時候大家寧願用站的也沒有人願意坐我旁邊，我曾經跟轟媽說過我的煩惱，轟媽很擔心地問需不需要他們和校方反應，我告訴轟爸媽「不用」，因為我覺得人際關係是我和同學之間的事情，是需要靠我去解決的。自從我主動邀約同學去課外活動以後，慢慢的同學越來越接受我，也常常關心我，原本那片憂鬱的烏雲漸漸地散開。有一次在派對中，一個朋友很認真的問我說：「Alice，你還好嗎？有什麼煩惱要跟我們說喔！你知道不管有什麼事情我們都會陪你度過的。」我當下真的被她的真誠感動到一不小心流了眼淚，覺得之前的努力都值得了，我很高興當時的我能夠拋下自卑的想法，走出自己的世界，能夠交到這群好朋友是我的十六歲最棒的禮物。

我的十六歲，從一個連自己都不相信的孩子，成長成充滿自信的「大人」，我從德國朋友的身上學到了真誠。這一年，每一天我

的想法都深受到衝擊，每一天我都在自我突破，這個世界每一天都在運轉，不要懷疑自己的價值，要敞開心胸走入人群，其實只需要一點點改變現狀的勇氣，一點點相信自己的堅持。

很慶幸參加了這一年的交換計劃，我多了好多愛我的家人朋友，我認識了今年Ayusa的夥伴們，我還認識了自己。





愛上德國 這是我的第二個家

這一年的交換生涯對我來說非常的值得，很慶幸當初選擇了有傳統文化的德國，有各式各樣的節日，建築啊風景啊有很多可以看的，也有很多博物館或古蹟可以參觀，認識到了我所不知道的德國，了解到德國人其實並不是我們想像中的一板一眼，我愛上德國，這裡是我的第二個家。

出國前聽了前幾屆的分享，他們遇到的問題真的不少，我開始擔心起來，但遇到轟家後發現其實一切並沒有想像中那麼糟，反而是好的不得了。雖然我德文才學不到一年就

出國，和轟家只講德文，前幾個月都不懂裝懂只會點頭，可是有一天就發現自己不知不覺中已經可以用德文和他們對話甚至互開玩笑，要學語言真的最快的方式就是把你丟到那個環境裡，每天聽的看的都只有德文，我會和轟家一起看電影或平常沒事就開著廣播，這樣聽力真的進步很快。到德國的交換學生，會比到美國辛苦些，因為要學習德文，而且語言程度不好常常搞不清楚大家在幹麻，可是辛苦是值得的，因為這一年後，我們會學到是另一個外語。

我的轟家不是很便利，每天要搭四十五分鐘的公車去Hanau上學，住的地方除了風景外幾乎什麼都沒有，曾羨慕朋友是住在小鎮，羨慕他們轟家有錢或是有可愛的小小孩，但我的轟家雖然平凡，卻給了我很多愛，轟爸媽早上會叫我去起床為我準備早餐，也常問

我想去哪吃什麼，完全沒有隔閡，就像我是他們自己的小孩一樣，我說的話竟然還比轟哥說的話還要重要呢（可憐的轟哥都被轟媽無視XD）

課堂中我是個很安靜的人（不過我會嘗試在數學課發言答題），班裡的男生只有少數在體育課練羽球時找我挑戰才有和我說過話，但是班上的女生對我都友善，打招呼時都會給我個擁抱，下課也會一起跑班或聊天，我還被邀請去生日派對。很高興我有個很棒的班級，沒有人會刻意排擠，也不會因為我一個亞洲面孔就歧視我，在班上不會孤單的一個人，他們不會說我德文爛，反而一直稱讚我說出國前只學不到一年德文已經很厲害，其中甚至還交到可以互相傳Whatsapp一直聊到三更半夜的好朋友，自己都覺得不可思議，雖然距離要回台灣還有一段時間，卻已經捨不得，在國外的友情，就如同轟家給的親情，是如此的珍貴><

德國課堂上，大家都很踴躍地表達自己的想法，常常會有小組討論，而理科的部分老師會帶著大家思考，重要的是學生們有沒有聽懂，而不是為了考試而瘋狂趕進度直接丟一堆公式給我們，而下課時間同學也常聚在一起討論課業，又或者是去圖書館找資料，這種讀書風氣是在台灣感受不到的，讓我還真想留在德國繼續讀完高中。

我給自己排了很多活動，很忙很累但是非常的充實，去了學校的合唱團和管絃樂團，學騎馬還有交際舞，參加了足球羽球和游泳訓練，或者偶爾陪轟哥去紅十字會看看，並不是每項都參加了一整年，但是我體驗過非常多各式各樣活動。有合唱團和管絃樂團的公演，暑假時要演歌劇，交際舞有舞會，加上我的高中今年是175週年，有許多活動，Praktikum, Projektwoche等等，我的交換生涯超級豐富，自己也會在假日或假期跑去很

多其他城市走走看看～交換生活沒有想像中那麼長，要好好把握，不要忘記當初出國的目標，不然到準備要回台灣時會發現，剩下的時間根本不夠我們去完成自己想挑戰想體驗的事！

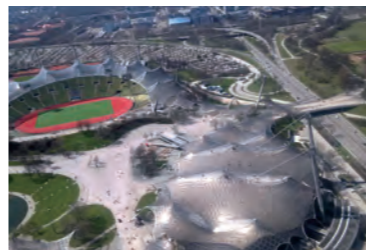
當交換學生是我一直以來的夢想，現在夢想成真，再來，就要交棒給之後的交換學生，乖乖的回台灣。或許並不是大家的生活都能像我那麼順利，可能會遇上挫折，遇到很多不能迎刃而解的問題，但是一定可以在國外交換的這一年學到些什麼，會有所成長，對我來說大概就是在思考事情這點成長很多，學會表達自己的想法，也學會珍惜家人，或許出國會失去些什麼，可能朋友同學都比我們早畢業，但是相對的，我們得到的也都是些很珍貴的回憶，也有所學習，所以不要畏懼，要好好享受交換生涯：)





不論是因為何種理由 都不要讓自己過得後悔

我來到德國的生活也已經快過完了，我從各式各樣的人中學習到很多，不論是討厭我的人、喜歡我的人……。我換過一個接待家庭，這讓我覺得我比別人學到的更多，因為我必須去面對那些別人所沒有的經驗，其中也包括著忍耐跟冷靜的判斷，儘管如此我還是時常失去冷靜；Ex：有一次我去拜託轟媽一件事情，但因為他那天心情很糟，所以我不僅被拒絕還被他吼了一下，所以待在房間裡邊哭邊想我到底做錯什麼了？還一直跟朋友抱怨我轟媽對我超刻薄！直到轟爸上來跟我講說轟媽拒絕我是因為他在那天有幫我準備驚喜，但我卻想在家庭日的時候出去玩……確實是我的不對，我明明知道家庭日對德國人來說是如此的



重要，更何況我還要求出遊。這雖然不是個很大的過失，但卻一直烙印在我心中，直到現在我還是覺得對轟媽不好意思，所以我不想再做出這種會讓自己後悔的事情了！

來到德國除了得到可貴的態度跟處事方式，當然還有名為「第一次」的各種經驗啦！Ex：第一次的啤酒節、第一次的嘉年華、第一次的舞會等……全都是在我所生長的亞洲很少看到的！所以最後只想說一句話：「去追尋吧~屬於你自己的那一年，不論是因為何種理由，都不要讓自己過得後悔！」



夢想成為一個有故事的人 慶幸我正在創造自己的故事

學之所用其實是一種很不可思議的感覺，我從紙上學習德文，卻來到一個連空氣都屬於德國的地方。驚覺以往看的都是美劇，歐洲的事情完全不了解，初來乍到真的是一個笨蛋，擦臉用哪塊毛巾都不知道。

【轟家】

轟家提供我一個優渥的生活環境，也幾乎不

用做家事，小孩有六個，年齡從4歲一路到15歲，讓我可以去學習如何和各個年齡層相處。

而我最驕傲的，莫過於讓轟家知曉很多台灣之事。

我講解兩岸歷史、對日關係、節慶、學校體制，敘述台灣缺水問題、佛道教之差，解釋了文字演變、拼音、反切法，也說了很多個

成語故事。

而我也透過轟家了解很多事情，德國宗教組成、德國人對納粹的看法，了解節慶習俗、傳統建築構造、成人儀式。

慶幸轟家很有求知慾、而且對我的問題不厭其煩。

【學校】

我把所有選課都上過一次。發現到即使在和台灣相同的課(例如：電腦、音樂)，德國上課的方式以及內容都和台灣大相逕庭，電腦課他們學設計網頁，而音樂課會帶去歌劇院聽管樂團，並使用各種樂器合奏，相較於台灣的學生，學到高中仍有人五線譜也看不懂





，不得不省思。

德國學生對於自己所接受的教育，也會去批評，有時也會嫌棄，令我震驚的是，當他們認為接受的資訊量太大時，他們會跟老師反應，說沒辦法消化，麻煩慢一點。課堂上常舉辦實驗、演講以及辯論會，種種都讓我開始思考，如果使用在台灣的教育之中，會出現怎樣的結果以及連帶相關性。

在同齡的學生之中，我們究竟差了一大截？又在那些地方贏了？

接受最適合自己的教育，這是我從德國教育所學到最重要的事。

【特殊經驗】

我完成人生目標之一——高空跳傘，雖然笑得太開心感覺口水一路往上飄和奧運冠軍(帥哥)拍照，發現冠軍也可以沒有腹肌。

去了布拉格、法國以及晃了二十分鐘的義大利高速公路，雖然幾乎沒國界，但一越過那條隱形的線，文化截然不同。

羽球取得打德國全國賽資格，卻因為沒有德國國籍而無法參加。

開創自己的粉絲專頁，將見到的許多點點滴滴上傳。

我的夢想是成為一個有故事的人，而我慶幸我正在創造自己的故事中。

這一年不僅僅是365天，改變漸漸根深蒂固的成為我的一部分。

|||| 亞喬媽媽分享 |||

2014年Ayusa為亞喬安排了一個非常優秀的長期接待家庭，有Gentleman的轟爸，passion的轟媽，喜愛運動(足球)的轟弟及sweet的轟妹。

七月底亞喬初到接待家庭時，接待家庭在家門口掛了德國和中華民國國旗來迎接亞喬，這個Sweet的舉動，代表接待家庭的民主素養及對人的尊重，讓身為父母的我們放心不少。

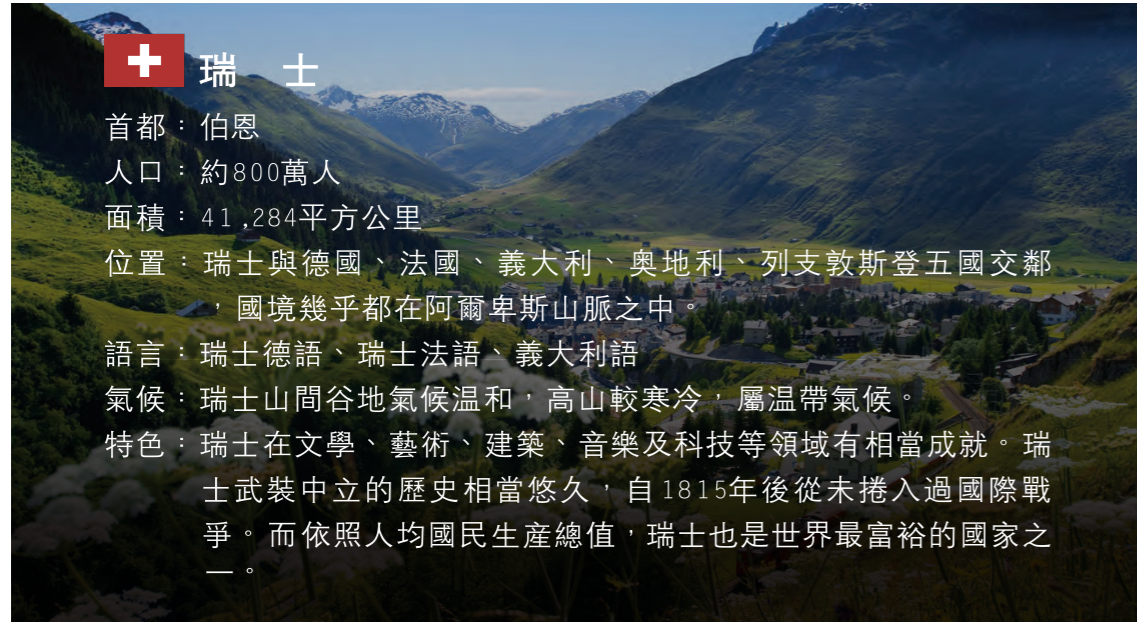
亞喬的接待家庭熱愛從事各項活動，在接待期間，帶家人及亞喬到慕尼黑、法國旅遊；滑雪、溜冰、看歌劇、高空跳傘、足球、羽球等等各項活動，為亞喬的交換生活增添許多色彩。

轟爸曾寫email並附上亞喬的照片，告訴我們亞喬的近況。他們也曾接待亞喬來自

台灣的德文老師，過德國的任何節日，亞喬總是有一份和家人一樣的禮物。

羅列了那麼多生活細節，主要是因為身為母親的我知道在這一年後天混血的過程，因為注入了接待家庭滿滿的愛，對亞喬的改變是無形的，已經內化成亞喬的基因。

畢竟在台灣升學考試的洪流下，單一的生活形態，青少年比較沒有時間去思考未來及自己熱愛的東西，因為交換和接待家庭的緣故，亞喬變得更有熱情，熱愛生活，充滿希望，積極正向，對於很多活動總是積極參與，十足呈現對新奇事物的飢餓感，也常常在留言關心父母，提醒父母休息，飲食。我想孩子是長大了，更能放心她對自己的未來所做的任何決定。



瑞士

首都：伯恩

人口：約800萬人

面積：41,284平方公里

位置：瑞士與德國、法國、義大利、奧地利、列支敦斯登五國交鄰，國境幾乎都在阿爾卑斯山脈之中。

語言：瑞士德語、瑞士法語、義大利語

氣候：瑞士山間谷地氣候溫和，高山較寒冷，屬溫帶氣候。

特色：瑞士在文學、藝術、建築、音樂及科技等領域有相當成就。瑞士武裝中立的歷史相當悠久，自1815年後從未捲入過國際戰爭。而依照人均國民生產總值，瑞士也是世界最富裕的國家之一。



張瑀書
南投縣普台高中國三

Bündner Kantonsschule
Chur

盡情享受當交換學生的樂趣 沒有壓力的當一回瑞士人

因為去年在德國交換一年讓我深深愛上德文，所以，今年還是選擇了德語系的國家「瑞士」（雖然瑞士德語真的很不同…）。瑞士，一個優雅寧靜且和平的國家，被他深深的吸引。瑞士是由多種語言，文化所形成的國家，他們非常愛國，雖然說著不同語言，時常還得藉由英文溝通，但他們總會驕傲的說：我是瑞士人！

今年和去年很不同，從德國的大都市－柏林，今年我來到瑞士最古老的城市－庫爾。這個城市並不大，但是，四面環山，充滿綠意和新鮮空氣，這種單純簡單的環境，是讓我今年非常自由享受我交換年的重點。

我很開心可以有第二年交換的機會，我對自己期望很多，我想做很多事，那些我之前

在德國來不及完成的事。我要勇敢踏出去四處旅行，體驗更多異國文化，交更多朋友，充實我的經驗值！我要努力學好德文，讓我可以更生動、大膽地告訴他們台灣有多美！我要盡情享受當交換學生的樂趣，沒有壓力的當一回瑞士人。

我這次的確依照我的目標邁進，做了我想做的事，一切順利。我很幸運地有一個溫馨可愛又理解諒解我的轟家、一所非常好的學校和一個熱情貼心的擊劍隊大家庭；我也有一群友善的同學、願意聽我說話，跟我商量如何學習的老師們和旅途中巧遇的朋友。對我而言最大的困難應該是面對自己對自己期望的壓力還有跟同儕之間相處的問題吧~我常覺得自己不夠酷，朋友不夠多，做的不夠多，不是一個稱職的交換學生，所以常常很

刻意的會想做些什麼，很刻意的去和同學交往…，但我一再嘗試成為我理想中的我時，心裡就越自卑，因為我都在拿自己和別人比，這個比過換比下一個，我永遠都不會滿足，所以會一直覺得自己很差勁。但之後我換個方向想，其實我們就是我們自己，每個人都會有不同想法，用不同方法去完成一件事，而每個想法和方法都是特別的，雖然它可能平凡、沒特點，但至少我是個有想法的人，而不是一個整天想去模仿別人來讓自己成為一個酷的人。這世界本來就會有合得來和合不來的人，所以不要去刻意的想展現什麼，自然真誠的做自己才能交到真的和自己情投意合的人，還好我失落情緒很快就消除，而且帶給我更多正面能量。

所以我更積極的參加校內活動，完成我旅





行計畫，朝我自己的目標前進。我其實是個挺孤僻的人，但今年我主動到去年的轟家在慕尼黑的親戚家拜訪並；一個人參加全都是陌生人的英國倫敦行，認識了許多來自各國的交換學生；在搭火車和飛機上主動和別人聊天、幫助別人，結交了不少朋友，也聽到了許多不同經驗，還幸運地得到一個希伯來語名字Sho Ham；在學校主動向老師提出要做30分鐘的台灣介紹和台灣經濟競爭力分析報告，也開始主動邀同學下課去吃冰、散步…，還加入了從來沒想過會接觸的西洋擊劍社團，最後我了解到我常把事情複雜化或先預設立場因而膽怯不敢踏出那一步，但結果往往出乎我預料的簡單。任何一件事都有好的一面和壞的一面，我強烈的建議，當你感覺到很衰的時候(如：錯過火車，手機不見…)，在想「唉~我哪ㄟ架衰~」的那一秒，想一下你因為這件事得到了什麼，例如：等3小時的火車，可以去逛逛街；手機不見，少用手机對身心都好呀~我就是用這種樂觀態度活著的,哈哈!(以上都是真實我的案例)

這一年到目前為止我已經去了英國、法國、義大利、希臘旅遊，還參加學校合唱團到捷克Brno的教堂裡唱聖歌，七月我計畫要和姐姐一起到瑞典、荷蘭、挪威、丹麥等國家自助旅遊，闖闖我們的青春和實現我們的約定。

千萬不要太羨慕我，因為如果你想要相信你也可以，只要勇敢的跨出那一步。我非常感謝我媽媽對我無私的付出，全力的支持，讓我的夢想可以成真！也謝謝一路支持，給我建議的家人朋友們和Ayusa~我想說：雖然我依然是那個平凡的瑤書，但現在我很開心做個快樂的平凡人，而我將繼續展開翅膀翱翔在屬於我的人生旅程！



瑞典

首都：斯德哥爾摩

人口：約951萬人

面積：449,964平方公里

位置：位於北歐斯堪地那維亞半島

語言：瑞典語、芬蘭語，可通英文。

氣候：屬大陸型寒帶氣候，南北相差很大，愈北愈乾燥寒冷，冬季酷寒，夏季涼爽。



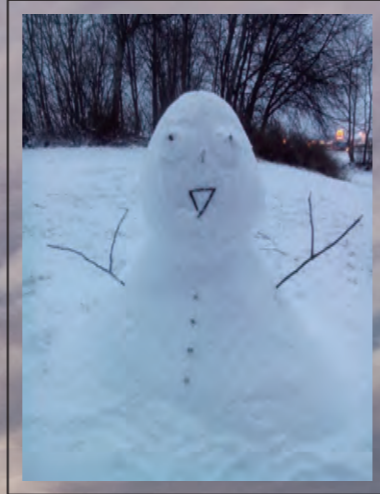
瑞典交換經驗談



在瑞典十個月的交換生涯，無論酸甜苦辣，都是一個個寶貴的回憶。在一個涼爽的夜晚，開啟了我不一樣的人生。

我的第一個轟家是一個台灣-瑞典的跨國婚姻家庭，起初還沒到瑞典時以為這應該不是什麼大問題，但與這轟家相處近六個月後漸漸發現：這並不是我想要的生活，除了我們之間有很大不同的生活習慣，他們對我及交換學生的價值觀以及該如何成為一個接待家庭的理念完全不了解。加上，與有同為台灣人的家庭生活在一起，反而失去了學習語言、溝通、文化、以及在國外生活的感覺，當然他們對台灣文化也就不感新奇，我也就少了那份分享祖國文化的動力。在與社服多次溝通要求換轟家未果，我在這生活感到的不滿意，及他們對我的要求感到無奈，終於在一次轟媽對我無理的指控下起了爭執，而爭取到了這換轟家的機會。

在換轟家的過程中，我發現到瑞典人及台灣人做事態度的不同。他們並不會很在意你的感受，效率也沒有台灣來得那麼快。瑞典其實是一個很難找到轟家的國家，我平常有去教堂參加一些活動，我有向那裡的牧師請求幫忙協尋有没有人可以接待我。在前轟家警告我必須隔天馬上離開，我被安置到一個臨時轟家，他們是一個很有經驗的轟家，對我也十分地親切，雖然我只待在這轟家一星期就移到我在教會認識的人家裡去了，他們對我的熱情與對待讓我改變了我對轟家的想法。換了一個轟家，我也比較有經驗該如何與他們相處，我們之間的互動比以前多了，生活也比以往更加快樂充實，不會顯得無趣孤單。



雖然大半的時間都住在那使人不開心，卻無法改變的環境中，我還是體驗了不少有趣的活動。例如學西洋棋、打福樂球、做雪人、滑雪、定項運動...等等。飲食方面，瑞典較簡單樸，大多是馬鈴薯，西式餐點和肉類，比較沒有什麼新鮮蔬菜。學校方面，唯一讓我比較無法習慣的是每一堂課的長短不一，上課時間也不盡相同，所以在選課時都會十分困擾，課表看起來也十分複雜。

在瑞典待了將近十個月的生活，過程中雖經歷一些挫折，一些令人生氣難過的事，但我同時也體認到該如何改變這些事，將這些事化為動力繼續前進。我覺得我在瑞典當交換學生是非常值得的，體認甚多，面對以往不曾發生過的困境，學習到該如何處理。這十個月的交換學生體驗並沒有白費，反而非常充實，同時也交到了許多的朋友，學習到不少瑞典語，我很高興自己有所成長、改變。



丹 麥

首都：哥本哈根

人口：約556萬人

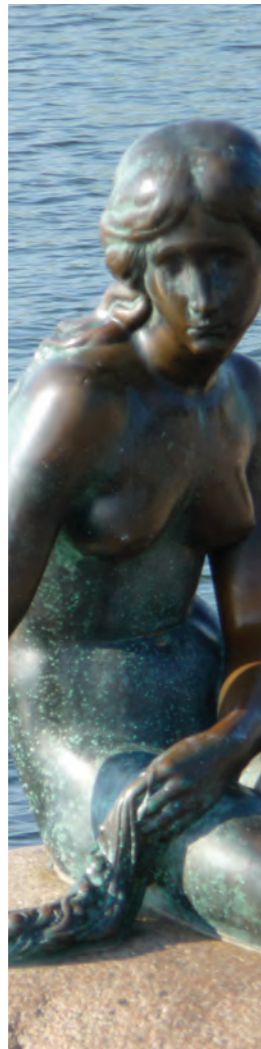
面積：42959平方公里

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，被聯合國認定為已開發國家。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。



劉志浩
新北市及人中學國三

Ak10vet
Haslev



FOUND A GOAL AND A DREAM

This a story about a boy learning to be a man. In Taiwan, parents tend to care too much about their children, leaving the disadvantage when they grow up, such as lack of responsibility and independence, poor at problem solving and so on. I saw a quite interesting and also true picture on Facebook, which shows the differences between Asians and Europeans during their childhood and at school, it basically just shows a point that Asians tend to spend most of their childhood learning knowledge that might not be used at all in the future, why do I find that interesting? Because other than math questions, I could not win a single conversation against my host brother Kevin, he always has his way to convince me or surprise me with the things that I do not know, also the classes I had while I was in Denmark were mostly about the things that are happening presently, the topics and projects are all for us to understand the world better. There

is no absolute subject to teach, the topics change as the world changes too, so I see the big difference we have in education, which is a very important part of life.

I had a year in Denmark, a country of happiness, there is no doubt that I had I good time, but it is time to look back at what I did. First day at school I met a good friend, his name was Sean, passionate guy he is, gave me a school tour while others were still figuring out who the new Asian guys was. Sean likes fishing so we often go out fishing in the lakes near my house. The first trip I had during this year was a school trip to Berlin, it was wild, we had lots of fun down there, Danish people really like to play loud music while on the street, they say its called (swag). Time pasts faster than you think, so as I blinked, the trip had already came to an end.

It looks like I had fun all year long, but not exactly, I changed my host family after a few months I arrived Denmark. I only had a host dad on my first family, he is 66 years old, taking care of two exchange students could be challenging for an old man like him, so we had some problems, he contacted explorius and was willing to send us away. Luckily I met Kevin, my host brother from my second family, Kevin



was my classmate and after he heard about my problem, he asked his parents if I could live with them since they had a little room which is empty. To be honest I didn't mind the little room at all, it was cozy and like home, so I started a new life with a new family and it was as wonderful as it could be.

After this year I feel more open minded, I have learned a lot of different culture, and have adjusted it as well. This year was totally helped me find my way in life, and found a goal and a dream, the last but not least I found friendship.

志浩爸爸分享

我的父親是大陸來台青年軍，離開河南家鄉時才十五歲。很巧的是，在我高中一年級時，因舉家由南部遷至台北，也是留我獨自一人寄宿在親戚家中，過了整整一年沒父母叮梢的自由日子。當兒子志浩去年向我們提出要出國當交換學生時，我一點也不意外他要離家千里，到個陌生的國度--丹麥，去過過所謂：「花錢討苦吃」的日子！只是還是懷疑他是否真的準備好了？

AYUSA的安排確實令我們當家長的可以安心，行前的幾次說明會對家長及即將遠行的孩子很有幫助，尤其是對家長，心中永遠有那莫名的焦慮與擔心，但是既然孩子有決心獨自闖闖，我們就該當個稱職的啦啦隊，好好加油就夠了。

丹麥這個國度，我的印象還停留在格林童話和小美人魚的畫格中，當志浩決定要去丹麥時，我們也做了些功課。北歐小國素來以創意聞名，但是志浩不會說丹麥話，也讓我們做爸媽的一度擔心這一年的學習是否就此虛渡！直到兒子交了幾個當地的好朋友，我們才把擔心慢慢放下，這就是台灣課堂中無法講授的學問了，老師不教的、不代表就不重要不必學。

每個人的壽命大略相仿，但人生過程精采與否？就得自己給人生下定義。為人父母總希望子女人生路走得順遂，卻總是忽略了子女應該自己對人生有自主性，所以父母得先學會「放手」。看到志浩這一年的獨立、堅毅與成長，雖然過程不若原先想像的艱辛，但是不管志浩身處何種處境，我們會持續為他加油的。願神祝福這孩子，他是祢所創造的產業，祢必當眷顧！

志浩爸爸 劉曉東



王嘉能, 台北市松山高中高一

Egå Gymnasium, Lystrup, Denmark



芬 蘭

首都：赫爾辛基

人口：約951萬人

面積：449,964平方公里

位置：位於北歐，東臨俄羅斯，西臨瑞典、挪威與波羅的海，四分之一的領土在北極圈內。

語言：芬蘭語、瑞典語，英語在赫爾辛基地區及其他大城市可通。

氣候：氣候夏日溫暖，冬季嚴寒，全年平均溫度南部為5°C，北部為-4°C。



賴人榕
花蓮縣慈大附中國三

Oulun lyseon lukio
Oulu

人生不是只有讀書
芬蘭學生懂得如何生活



帶著滿心期待搭上飛機之後，才知覺從現在開始要自己面對了...

芬蘭人很害羞，在學校的前一個月，我沒交到什麼朋友，英文又說的不好，又不知道什麼芬蘭語，那段時間真的很難熬。我主動去找人講話，找機會約朋友出去玩，在課堂或是空堂的時候找人攀談，漸漸的我交到許多朋友，英文也漸漸變好。

我參加學校的小管絃樂團（四個人）還有合唱團，我的生活豐富了起來，同時也在學芬蘭語，學習當地語言感覺更貼近芬蘭的文化。我也有了許多的第一次的體驗經驗：桑拿後到雪裡打滾、在結冰的河裡游泳、在結冰的海上滑雪、在全校面前介紹台灣、第一次吃馴鹿肉、第一次看冰上曲棍球、第一次參加舞會、第一次看到野生的動物在森林裡亂跑、第一次過了個真正的聖誕節，看到聖誕老公公的莫名興奮感、第一次跟朋友翹課去買糖果、第一次體驗到-25°C是什麼感覺...

在芬蘭的學生上我看到很多事我們值得學習的，他們考試都跟自己比，他們積極向上

，還有他們跟我說，他們不能一味相信老師所教的所有事，要自己去查證。這只讓我更佩服他們，課程自己選，自己的時間自己排，人生不是只有讀書，他們懂得如何生活。

在第一個轟家，我有1個轟哥、2個轟姐、轟爸轟媽和6隻狗。一開始的時候，相處都還不錯，每天都有新鮮事，跟轟媽感覺像朋友，轟家也帶我去看了一些芬蘭日常生活會去的地方。有時跟鄰居結伴去河裡游泳，後來因為一些原因，決定換家庭，換轟家的時候也因為一些誤會弄得不是很愉快，換家庭的這段時間是我壓力最大的時候，曾經一整個晚上沒睡。

換第二個轟家之後，我有5個兄弟姐妹、轟爸轟媽還有兩隻貓。在這個大家庭裡，我感覺就像是我的家人，在這個大家庭裡，我看到他們對家庭的重要。這讓我學到了家庭生活，有時候我會嘗試煮台灣菜給他們吃，就算我從什麼都不知道開始。放學跟鄰居一起去慢跑，跟轟妹一起跳彈簧床，跟轟姐們在浴室彈吉他唱歌（我們要做一个music video

)。

芬蘭人是很真的朋友，他們不拐彎抹角。在這裡我交到許多好朋友，我的兩個轟姐，還有一些朋友明年暑假要來台灣拜訪我，我將帶他們更認識台灣。我們是一輩子的好朋友，就算我們相隔 1/4 的地球。

我很感謝 Ayusa 給我這個機會讓我認識芬蘭這個特別又神奇的國家，感覺就像我要在芬蘭生活一輩子，如今我要離開了，這一年當然有苦也有樂，交換學生並不如想像中的那般簡單，我將想念這片土地和這裡的人。



羅 妍
台北市介壽國中國三



Joensuun Lyseon lukio
Joensuu, Finland



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。



吳高行
苗栗縣建臺高中高二
Canisius College
Tubbergen, Netherlands





奧地利

首都：維也納

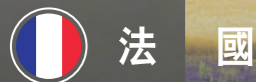
人口：約841萬人

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。



法國

首都：巴黎

人口：約6,386萬人

面積：674,843平方公里

位置：西歐

語言：法語

氣候：法國大部分屬於溫帶海洋性氣候，冬溫夏涼，常年有雨，東部和山地大陸性氣候較顯著，南部屬於地中海型氣候。



挪威

首都：奧斯陸

人口：約508萬人

面積：385,054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。



Norway





SEP



ICD



AuPairCare



Ayusa



W&T



CPA

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

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。

AuPairCare美國互惠生項目

AGE : 19 - 26

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，身處全美的環境，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。

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

Taipei
Taiwan

USA



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，進而更深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 | 尤玉堯 | 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 <ul style="list-style-type: none">● 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）

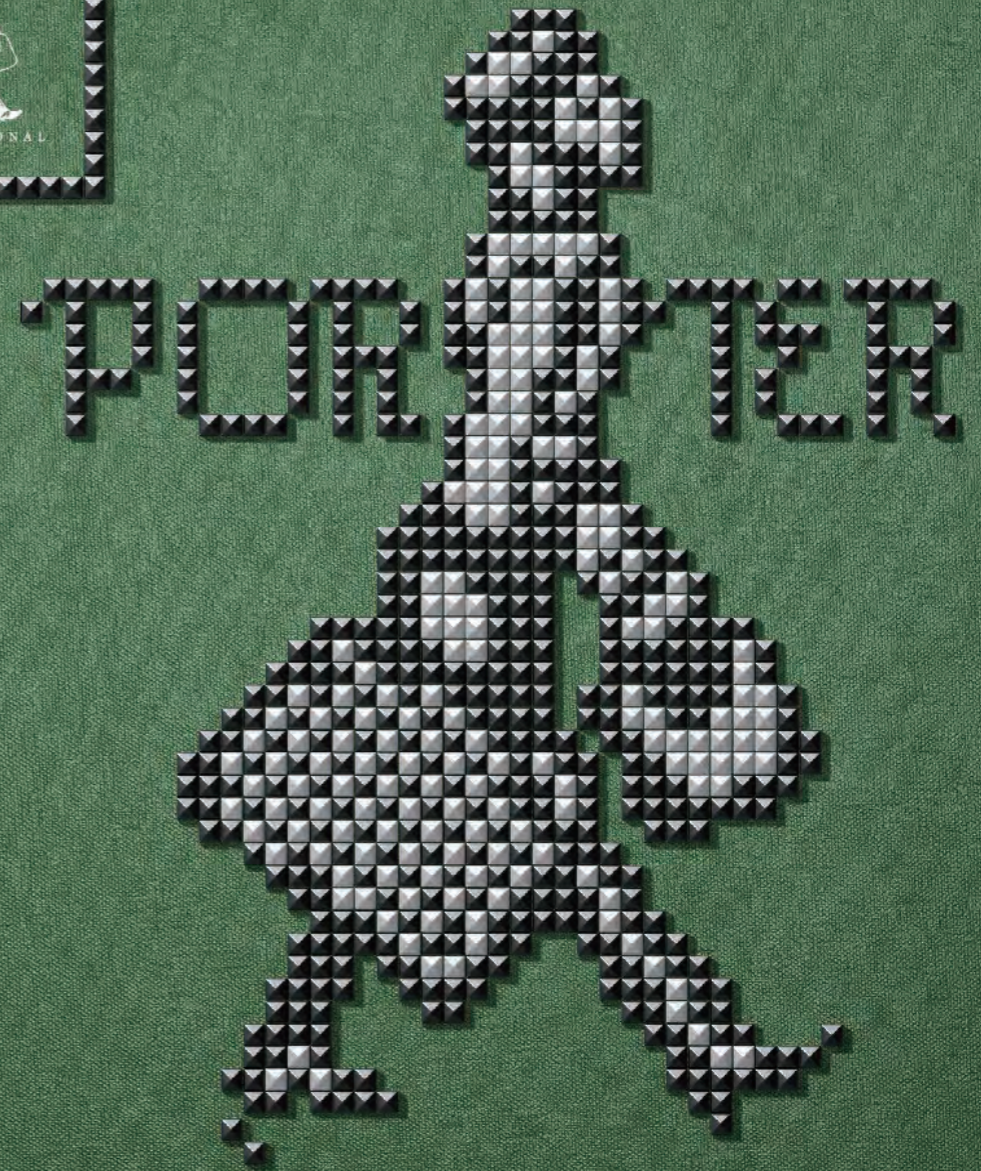
申請方式

- 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



我的低調
就該被凸顯



更多活動訊息請洽官方粉絲團





突破

發現那個不可思議的你!

2015 / 2016 Outward Bound Taiwan
個人探索課程即將推出

obtaiwan.org



六福村
怎麼玩最好玩?

快來下載APP 六福村好好玩

APP! 帶你玩

最新消息 遊園資訊 交通指南 好康優惠

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Winspa · 美麗莊園

美妍 | 美體 | 舒壓 | 美甲 | 彩妝

2011年初。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，
一路走來希望打造一個無壓、放鬆。

就像回家一樣的舒適，

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winspa這小小的美麗莊園，

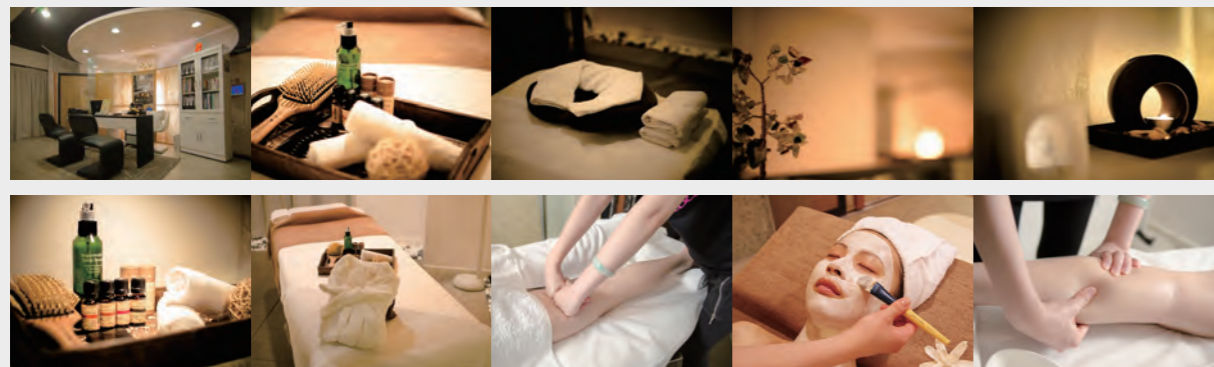
只需要帶著一顆準備放鬆的心，傾聽著內心的聲音，
跟著身體去旅行，甚麼都不思考，盡情的享受吧！！

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！

新朋友來店可享任選療程買一送一優惠喔！



美·麗·莊·園
Winspa

美妍 | 美體 | 舒壓 | 美甲 | 彩妝

莊園地址：台北市松區南京東路五段70號1樓(勝英大廈)，
Taiwan(R.O.C)

服務專線：(02)2768-2608

E-mail：winspa2011@gmail.com

莊園網址：http://www.winspa.com.tw

Blog網址：http://winspa2011.pixnet.net/blog