



GlobalExchangeStudy
全球文化交流機構

110 台北市忠孝東路四段500號5樓之7
5F-7, No.500, Sec. 4, Zhongxiao E. Rd., Taipei City 110, Taiwan
TEL 02-2758-1688 FAX 02-2758-8452
WWW.INTRAX.COM.TW / WWW.AYUSA.ORG.TW
f Ayusa.ges
f AuPairCare.Taiwan

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

2015/16 Ayusa

YEARBOOK 歐美高中交換學生

Ayusa



GlobalExchangeStudy
全球文化交流機構

2015/16

Ayusa 各國高中交換學生項目	AuPair Care 美國互惠生項目	CTP 社大轉大項目	CPHP 公私立高中項目
Churchill House 英國邱吉爾學院	Talk English 12週職前訓練營		



CONTENT 2015 · 2016



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
- 04 社區學院 - 節省兩年學費
- 04 參加交換學生項目的優點
- 05 CPHP美國公私立高中簡介

06 公立高中交換項目

交換學生/家長心得分享

- 07 余沛文
- 09 李家齊
- 11 季子廷
- 13 林彥勳
- 15 林雅淳

交換學生/家長心得分享

- 17 林潤謙
- 19 凌韻茹
- 21 劉怡彤
- 23 孫晉維
- 25 蔡旻書
- 27 郭錦霖
- 28 陳彥榕
- 29 陳采潔
- 30 張至禕
- 31 賴柏皓
- 33 羅允謙
- 35 程玉達
- 37 孟繁臻
- 39 凌嘉甫
- 41 張捷恩
- 42 陳柏叡
- 43 蕭惟仁
- 44 陳冠中
- 45 曾子睿
- 47 陳威儒
- 49 黃致榕
- 51 鄧允方
- 53 鄭莉穎
- 55 戴麗珊
- 57 王淳得
- 59 劉子筠
- 61 紀珂童

交換學生/家長心得分享

- 63 楊雨潼
- 64 張人仁
- 64 陳沛承
- 64 黃柏瑜
- 65 郭雅菁
- 67 呂庭璋
- 69 何兆菁
- 70 周喆康
- 70 蔡欣達
- 72 李家斌
- 73 何則緯
- 75 吳芸葵
- 77 林耀陞
- 79 林懷謙
- 81 殷凡
- 83 黃家玲
- 85 陳禹彤
- 86 禹彤媽媽分享
- 89 葉季洋
- 91 劉右恩
- 93 謝于歆
- 95 于歆爸爸分享
- 95 郭睿榮
- 97 王慈薇
- 100 趙中
- 101 林亭攸
- 103 黃昱翔



交換學生/家長心得分享

- 106 黃世翔
- 107 余寬
- 109 蔡宏輔
- 111 陳歆宜
- 114 張嘉芸

交換國家簡介

- 71 德國簡介
- 96 瑞典簡介
- 99 丹麥簡介
- 105 荷蘭簡介
- 110 奧地利簡介
- 113 日本簡介
- 115 瑞士簡介
- 116 芬蘭簡介
- 117 挪威簡介
- 118 法國簡介



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

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。

01

COUNSELOR 學校輔導員

/ AYUSA的三層輔導員

社服人員 Community Representative 簡稱 CR
區域主任 Regional Support Specialist 簡稱RSS
區域總監 Regional Manager 簡稱RM



/ 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。

02

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(亦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

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. 申請美國公私立高中就讀
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公私立高中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。

那一年 我十五歲

余沛文

台北市信義國中 G9

Northside High School, Byron, GA

即將就讀基隆女中

回首這十個月來交換學生的生活，我發現我從一個安靜沉默不會為自己爭取機會的人，蛻變成一個只要想做就不怕困難，勇於行動的人。沒有能不能，只有想不想！

第一次參加Ayusa Pool Party時，我認識來自各國的交換學生，CR希望我們能做來自家鄉的料理，而在台灣只會煮麵的我躊躇了很久，轟媽還說：千萬不要有壓力，就算不想做也沒關係，去超市隨便買個中華料理包煮一煮就好了，但若你想要做，我們都會幫你的忙，當下，我覺得交換學生除了體驗美國的教育方式以外，更重要的其實是文化交流，於是決定自己動手做涼麵。從上網找食譜，買食材，備菜，到完成料理，我不但學習如何和轟媽溝通，也經歷了一家人一起做一件事的感覺，最後也讓來自不同國家的同學嚐到台灣的麻醬涼麵！

第一次和老師說：I can do it!
或許是文化的關係，在台灣當我們被稱讚時總是會說「沒有！沒有！」「過獎了」總覺得自己並沒有別人想像的好，但在美國，大家幾乎都說：Thank you. 在台灣我沒有補過什麼才藝課程，這使我在面對問題時對自己沒什麼信心。學期初選課時，主任問我喜歡種植物或照顧動物嗎？我說：喜歡！他就幫我排了Landscaping的課程，這堂課是學習景觀設計，學校有溫室，每天上課都在溫室裡澆花，種植物。10月時，老師要我們做一個Landscaping project參加Georgia National Fair的比賽，當下的我心想：我可以嗎？但老師和同學都說：沒關係，

我們會幫妳！畫著畫著發現其實不難嘛！我甚至還可以教一些同學做畫的小技巧，我發現一開始自己給自己設限，把事情想得太難了，但是後來我主動告訴老師：I can do it! 而且在比賽中獲得Division Champion的佳績。

第一次做台灣模型準備文化交流PPT和100多人分享。因應Ayusa International Education Week的活動，我決定做台灣的模型跟全班介紹台灣的地理環境和人文，也做了PPT和同學分享台灣和美國學校教育體制的不同，我為了增加報告的趣味性，還設計有獎徵答，禮物是有濃濃家鄉味的翠玉白菜吊飾。也因為和大家分享，有更多人認識我，更多



人主動和我做朋友，有更多人知道我來自台灣，一個有溫度的幸福寶島。

第一次參加Fundraiser就”上癮了”，我幫忙參與義賣Boston Butts, BBQ, Girl Scout Cookie, Flock-in

第一次參加朋友的保齡球生日派對

第一次坐加長禮車(limousine)參加舞會

第一次在美國過感恩節，和轟媽一起做料理，然後到朋友家吃飯

第一次上西班牙文課，在同學面前做西文氣象報告

第一次做鳳梨酥，咖哩雞，蔥油餅，提拉米蘇，炒米粉，並和家人朋友老師同學分享

第一次教轟媽中文，一邊喝玄米茶，跟她分享茶道，吃著台灣小茶點

第一次加入Girl Scout, 參加camping, 和小朋友分享農曆新年的文化，教她們寫春聯

第一次在擁有綠地噴水池的豪宅裡吃飯

第一次參加Progressive Dinner, 開車到不同的朋友家，從前菜和湯品，開胃菜，主菜，甜點，大家一起吃飯聊天，聊各國不同的文化

第一次親臨高中美式足球比賽場，臉上畫著為學校加油的字樣，和全校同學穿著70、80年代的服飾，在Students Section站全場比賽，大叫，撒紙條，歡呼

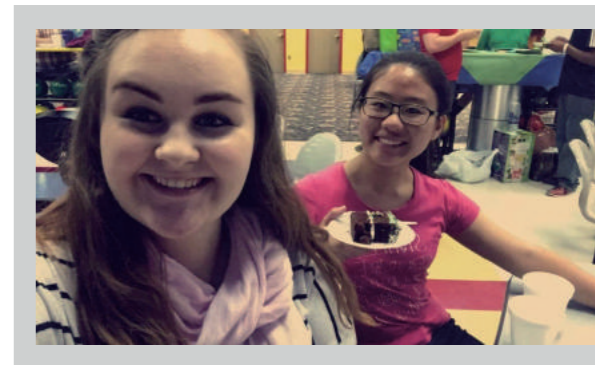
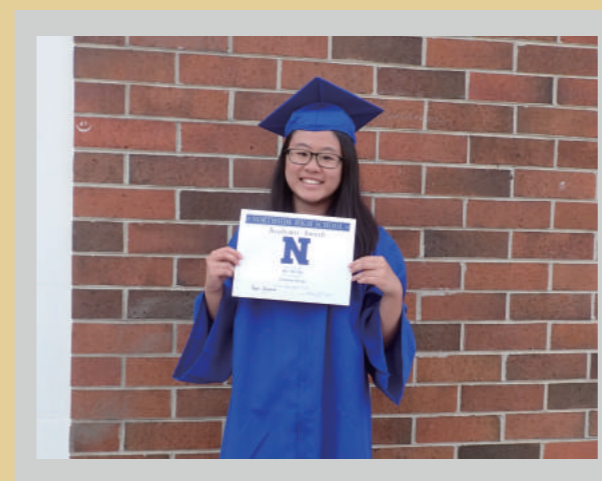
第一次和同學在上課時間參加社團(FFA)舉辦的活動，在露營區划獨木舟，鋸木頭……

第一次過真正的聖誕節

第一次參加大學籃球比賽

第一次參加朋友高中戲劇課的演出，卻有專業級水準

第一次參加教會的Band，和小組的青少年到別州去參加營會



好多好多的第一次在我成為交換學生的這一年裡體會到，我很感謝父母和Ayusa 給我這樣的機會，讓我體驗不同的文化，不同的生活方式，成為有自信的自己，運用自己所學的知識，和外國人交朋友並分享我們的文化，也學會自己克服困難，解決和別人的誤會。以前的我，很會忍，不敢說，怕會傷到別人，但來到美國後發現，朋友不會因為你和他們說你真正的想法而賭氣或埋怨自己，反而會大家各退一步想想解決的辦法。我的成長不只是英語進步，更是學會如何自己解決事情。

十個月前

我 帶著祝福 期待 和一顆充滿熱情的心
啟程

現在

我將帶著數不盡的回憶
邁向人生的下一站

我想

我會永遠記得

那一年 我15歲

橫越太平洋

在異鄉 努力的

為台灣 分享文化的故事

為自己 寫下難忘的故事



只努力能換到最精彩的生活

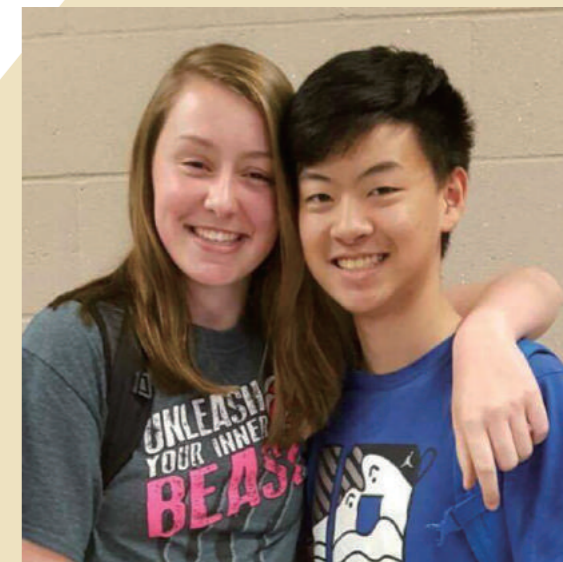
李家齊

花蓮市慈大附中 G10

Urbandale Community School District,
Urbandale, IA

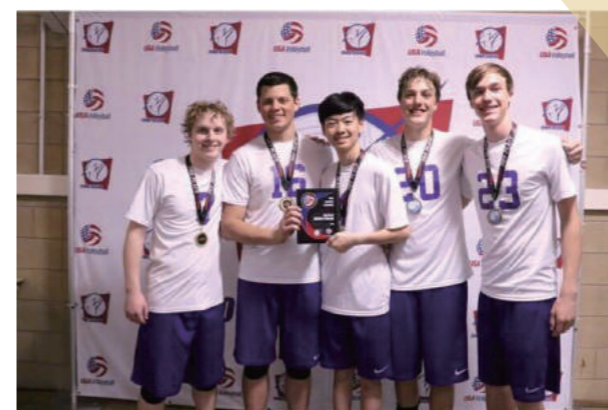
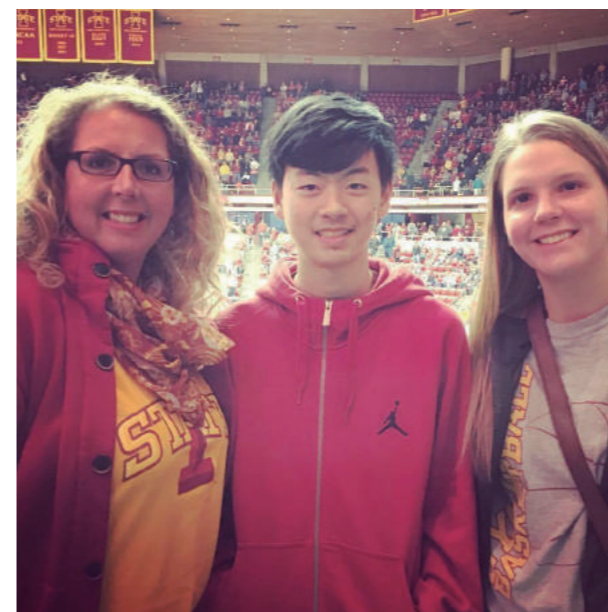


坐在角落安安靜靜地看著大家。在這裡每天吃差不多的東西真的會吃膩，不是漢堡三明治比薩就是炸雞，早餐都吃荷包蛋或是牛奶麥片，這個真的好難適應。還有一個我最不能適應的是剛來的時候，平常那些在學校跟你很好的朋友，一沒見到面就會變得冷淡，每次傳訊息給他們他們都已讀，說了一大堆批哩啪拉的解釋一大堆，他們也只是簡單的回一兩句”oh cool!”而且幾乎每個人都是這樣，後來我去問了每一個人，才了解他們不是不想回，是太懶得回了，要不是打電話就是見面講，雖然他們的打字速度真的是神速，不過大部份的人都很懶得回你，就算知道他們只是懶得回，但我還是花了半年多的時間才適應這點。這短短的10個月裡面，真的改變了我的一些個性跟想法，讓我變得更大膽地去嘗試以前不敢嘗試的東西，等到做了之後才發覺其實並沒有想像中的那麼糟，生活在不同的環境裡，一切都靠自己了，只有自己的努力能換到最精彩的生活。



一年好快就過去了，眼看著大家一個一個的飛回台灣，感覺這一年好短，可是回想起這十個月做過的種種趣事，彷彿就像已經身經百戰了。真的說長不長，說短不短，還記得剛開學第一天入學報到的時候根本完全就是一個不同的世界，那天一回到家沒人，自己躺在床上整個超空虛，我立馬打給其他交換生，那一天我們從下午打到晚上，整整打了五個小時多，剛來的這一個月，完全是靠其他交換生的電話互相安慰度過的，就這樣跟好多不同的哭訴，第一個月的電話費累積了60個小時。很慶幸的我誤打誤撞地當了排球隊的經理，跟著球隊每天練習每個禮拜兩次的比賽，跟著他們經歷每一場比賽，一開始真的很不敢跟他們說話，因為真的講好快又不怎麼聽得懂，但後來想一想，反正這幾個月過完回台灣之後就不會有人知道我在美國做什麼，平淡的過是一年，瘋瘋癲癲的過也是一年，那就豁出去吧！既然都來了就留下點什麼吧，至少讓人家記得你，後來我也很快地跟大家混熟，因為我真的就像瘋了一樣，反正美國人也很瘋，但我比他們更狂，所以後來變成大家向我靠過來，而我也不用自己

09



10



我能成為更好的

季子莢

新竹市新竹女中 G11

Downey Christian School, Orlando, FL

2012-13 德國交換生

第二次交換學生，不同的年齡、不同的周遭、不同的心境，我是否還會維持當初的自己，走自己想走的路；還是會隨著環境的改變，活出相對的精采。

一年德國、兩年台灣、一年美國，我的高中求學階段經歷了三個國家，體驗了三種截然不同的文化和教育方式，各有各的優缺點，我願永久記錄著我高中最後一年的選擇。

其實我一直都有飛機恐懼症，搭飛機前不斷的焦慮、踱步；搭上飛機的緊張、害怕；轉機的迷茫，從小學四年級第一次搭飛機到猶他州開始，不管是和家人或是自己都對於飛機如此的退縮。不知道當初是怎麼樣的衝動，能讓我把原本為自己想好的路都打碎，莫名踏上美國的旅程，開啟新的視野。

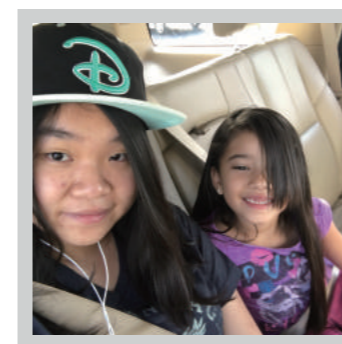
轟家總共四個人，每個人的個性都很鮮明，但也都是狠角色。首先是轟媽，自我介紹相當簡單卻也讓我驚訝連連。轟媽表示：「我很懶，甚麼都不願意做；我很忙，你講甚麼我幾乎都記不住。」事實上也真是如此，回到轟家的第一天看到水槽成堆的碗盤，轟媽說她未來會找時間洗的；看到滿牆壁的蟑螂，他說未來會買藥殺的；說過這段時間要搬家的，現在我都快回去了也沒看過要搬家的跡象；說過記得我畢旅時間的，畢旅當天早上問我拖著行李箱幹嘛。其實轟媽人非常好，很常和我開玩笑，煮不同的波多黎各菜給我吃，還讓我有生以來第一次看到真人在我面前被刺青。第二是十歲的大轟弟，我常常想我十歲在幹嘛，他居然已經會自己做早餐、煮泡麵、還會幫自己六歲的妹妹綁辮子、甚至家

裡電視或遊戲機出問題他全部都可以修理，我真是太佩服他的才智了！第三是問題最大的六歲轟妹，因為我所住的房間原本屬於她的房間，天天說這是她的床、這是她的衣櫃、這是她的被子，她想怎樣就能怎樣，只是說說的我還能忍，但把鞋放在床上、房間裡養死蝸牛、我睡著時進來開燈不關門，這我只能佩服她的機智了！最後是最小的五歲轟弟，因為年紀小甚麼都不懂，每次從幼稚園接他放學走回家時也都有說有笑的，反倒是相處起來最輕鬆的小孩。在和轟家相處的過程中讓我理解到家教和尊重的重要性，一個人如何對待另一個人將會影響全盤對話的態度，實際影響實在太大的，讓我深深反省了我之前的直腸子的錯誤言語，之後肯定維持作為人類應有的禮貌和教養。

學校是這一年中最棒的地方，我遇到了很有智慧、很願意和學生站在同一線上的老師；我遇到了很友善、很鬼靈精怪的美國同學；我遇到了很神奇；



很多不同國家的交換學生。每天的課表都一模一樣，這是在這四年求學中最大的不同，但也帶來了不同的方便，不用整天查課表或說忘記帶課本實屬方便。一年下來，我只上了一個星期的數學課，就以考試直接把學分修完到化學教室做Teacher Assistant。一年下來，我只拿過A，除了好好聽課，自己願意去達成老師的指示非常重要，只要有一定的英文程度和認真的態度，加上老師們都有問必答，絕對能夠學到東西也絕對能夠拿到如此漂亮的成績單。一年下來，我每天都會見到中國交換學生，因為口音的關係，這英



國、芬蘭、西班牙、馬其頓、塞爾維亞、委內瑞拉，自己想想也真是不可思議。一年下來，因為只有一年，我又很幸運的交換到奧蘭多，環球影城去了超過十次，迪士尼、奧蘭多眼，還去了NASA的火箭發射據點，幻想中的玩樂，今年一一發生在我身邊。

時光迅速的流轉，畢業典禮將至，很榮幸的成為The Student of the Year，而我也將前往波蘭波茲南大學學習牙醫。截至目前為止的人生，和父母分開的時間遠大於在一起的時間，我個人從小就是學校和補習班，爸爸因為工作的關係常常待在大陸，媽媽變得像奴隸一般服侍我和老爸，之後上大學、工作，或許分開的時間會更多，但家人真的是我最能夠依靠及珍惜的感情。這一年在轟家的種種辛苦和不爽，我只會往肚裡吞；這一年在學校的種種溝通不良和種族歧視，我只能更加力爭上游來證明自己，我願成為更好的。這一切必經歷的酸、甜、苦、辣，我都要感謝我的父母，因為長時間的分開；因為長時間的訓練我獨立；因為提早接觸社會的現實；因為教導我把眼光放遠，我能成為更好的。

文永遠是有聽沒有懂，但每天我都是留在學校幫班導的忙再由班導載回家，我的英文以各方面來說還是有進步的。一年下來，我為自己的畢旅攢了將近1000美金，透過洗車、在學校賣甜點、星期五賣披薩、二手義賣等等活動，我只付了200美金玩了750美金的巴哈馬郵輪五天四夜行。一年下來，因為學校小，每個人都能夠互相認識，我的朋友圈遍及中國、韓國、越南、泰國、德





這些歷練成為成長的助力

林彥勳

花蓮市慈大附中 G9

Bruno-Pyatt High School,
Valley Springs, AR

即將就讀慈濟高中

這一年對我來說收穫很多，不只是實質上的收穫，更多的是心靈上的成長。這一年中我待過兩個家庭，第一個家庭是屬於農家的類型，家裡只有一對老夫婦，轟爸是退休X光技師，他隔週會去醫院講課，轟媽算是家庭主婦吧，平常就是在牧場裡工作，第一個轟家的生活就有點像農場物語裡的生活，這樣講好像有點浮誇...，不過平常沒事就是去餵餵動物或整理農地，總體來說真的是有種歸真反璞的感覺，我個人是很喜歡這個家庭，不過在聖誕節前幾個禮拜CR突然來家裡，我原本是以為這是例行家庭訪問之類的（在這之前CR都沒來過轟家），在一番噓寒問暖後，轟媽直接切入主題的說他們覺得我下半年需要一個不同的體驗，原因是轟家裡並沒有其他小孩，再加上轟家是位於比較深山裡的地方，沒有鄰居，所以希望我下半年去一個有其他小孩並且比較熱鬧的地方，而且聽他們講起來是沒有選



擇的餘地，老實說在那之後心情是蠻低落的，過幾天我跑去找學校的輔導老師，CR說他以前也做過接待家庭，總之在一些朋友還有老師大力鼓勵下看開了許多，這大概是我人生第一次感到身不由己的感覺吧...。第二個家庭就比較都市一點了，當然是以阿肯色州的標準來說很都市了，第二個家庭的轟媽是很虔誠的信徒，我們都會固定去教堂，剛開始去教堂真的很不習慣，我本身不是很虔誠的道教或佛教徒，但是當牧師或教堂裡的老師在的布道在剛開始真的讓人很難接受，有好幾次都很想跟轟媽溝通這件事，隨著時間過著過著，我發現我慢慢可以包容不同宗教的想法。光是這些經歷就讓我的心靈成長許多，在台灣的時候有時雖然會有不順遂，但都沒有遇到過這種身不由己的情況，這些歷練在以後都可以成為我成長的助力。



想不到的新奇體驗與成長

林雅淳

台中市居仁國中 G9

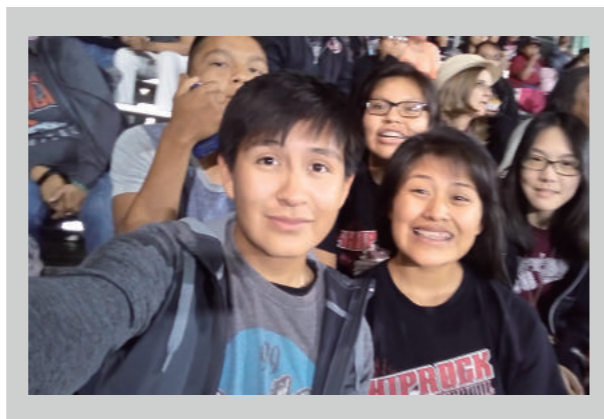
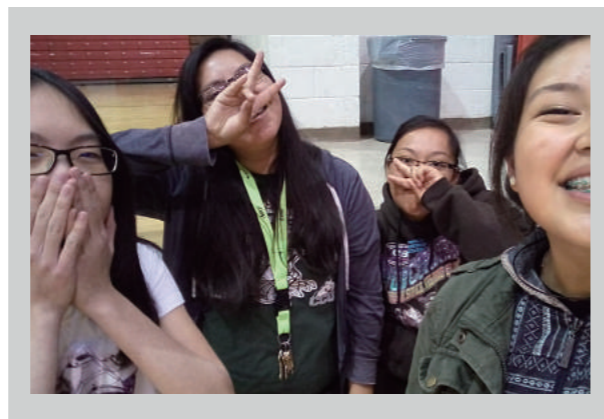
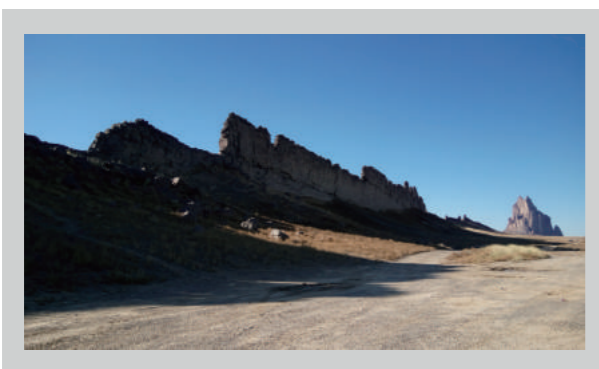
Shiprock High School, Shiproc, NM

即將就讀台中女中

去年的9月，獨自一人搭上飛機，離開美麗的臺灣，展開為期約9個月的美國高中生活。

來到這裡，我體驗到的是不同以往臺灣的生活，不論在學校或轟家的生活，都有我想不到的新奇體驗與成長。

我的接待家庭是在Navajo Reservation，大多數人種為Navajo人，也就是印地安人的一種，這對我來說是一個陌生的地方，不同於我想像的美國白人生活，我也接觸到了不同的文化。



15

最讓我不後悔的決定是成為女籃球隊經理，每場比賽中，我學習整理球衣、洗球衣、準備籃球跟練習場地、裝水、遞水壺和錄影，跟隨她們從區域賽道州賽，我從不太了解籃球比賽規則到注意每場進分和犯規，從不愛看籃球到成為我們校隊和專業球隊的忠實粉絲，最重要的是我這種內向的人也因為她們的熱情，展開心胸，交了無數個朋友。

當然，身為交換學生，也不是過著大家所想那麼順利的的生活。最令我感到挫折的事是跟轟爸的相處，轟爸的個性比較固執和急性子，他看到事情表面，認為事情是這樣發生的，不管怎麼跟他解釋也沒有用，我有時候覺得委屈也只能往自己肚裡吞。直到我像家人訴苦，姊姊對我說：「其實不是只有轟爸，社會人士多數都是這種人，因為他們是既得利益者，不需要屈就自己傾聽下面人的意見甚至改變觀念。至於要怎麼處理沒有正確答案，每個人面對每種情境都有不同考量及可以承擔風險的限度。例如有人可以為了辯論真理犧牲成績或接受被辭退的風險，但有人或許需要養家無法承受或喜歡這份工作，所以選擇閉嘴忍耐。」這一年裡，不管我遇到甚麼樣的挫折，不管我做甚麼抉擇，對我來說都是一種學習。

這一年，我很感謝轟媽及我朋友的接納，他們對一個陌生人打開心胸，協助我處理學校事務及課業，願意與我成為朋友，在我傷心時關心我安慰我，一起分享生活中的樂趣。



16

酸甜苦辣萬字難數

林潤謙

台北市陽明高中 G10

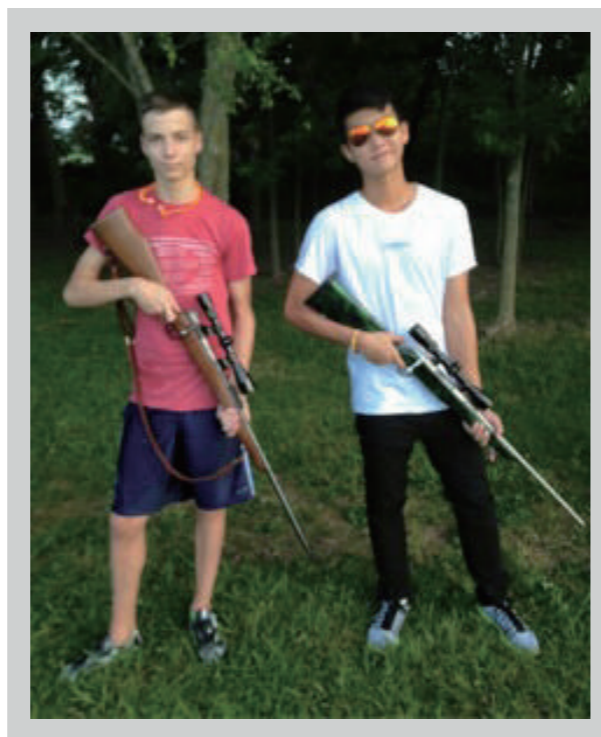
Heartland Christian School, Belton, MO

來美國的這十個月，不能說是一帆風順，但我的際遇算是非常幸運。以一位交換學生，接待家庭及學校都是隨機選擇的。先從接待家庭開始說起，我的接待家庭是個完整及溫馨的家庭，我有一對轟爸媽，以及兩位轟弟。家裡的生活很平凡簡單，每天學校活動結束後回家不是弄自己的功課就是和轟爸看影集。

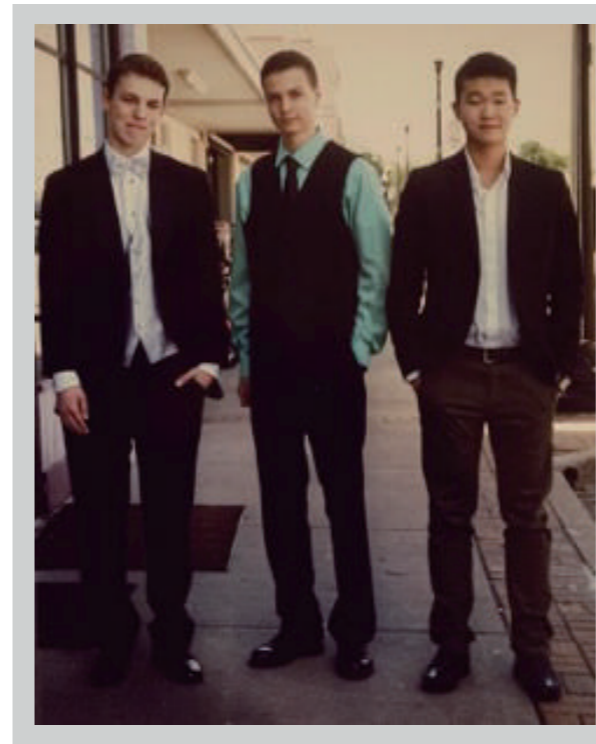


學校方面，我們是私立的基督學校，因為我們是小學校，學生人數並不多，所以課業難免比一般公立重，老師也能照顧到每位同學的狀況。我們學校有兩項運動隊伍，分別是足球隊和籃球隊。足球季開始時，對於從來都沒有接觸過足球的我，剛進去當然是從最基礎開始練，踢足球很累，時常練習完回家都筋疲力盡，腳底也經常長水泡，因為我不擅長射門進攻，所以我是踢後衛的位置，主要踢防

17



守，這個位置正適合我，相對於著重進攻及運球技巧的前鋒，後衛只需要跑得快體能好防守意識夠強就ok，還好靠我原本練籃球的體能素質，能夠吃點老本，球季結束後，我們如願的拿到了隊史第一座區冠軍，我個人也拿到了全隊僅一的最佳進步球員獎。足球結束後，我最愛的籃球季也隨之開始，起初和球隊練習都蠻順利的，但開始有一場接一場的



比賽時，我卻沒有太多上場時間，我還記得，我的第一場比賽是全季上場時間最多的一次（10分鐘），得分也是最高的一場（10分），表現也是如此，教練之後一場接一場都冰我板凳，每場上不到三分，有時候甚至被冰全場，我認為我比隊上幾個先發球員都還要強，但是沒有人知道教練這麼做的意圖，後來我們只拿到了第四名，是近年來最差的一年，但至少大家真的都盡力了，之後的全明星週，我通過了隊上的徵選，而代表全隊參加州舉行的三分球大賽，我拿到了第二名，即使不是最好，但也終



18

於有了機會向教練證明自己。雖然我的上場時間不多，對球隊的影響也不大，但是和隊友的感情還是越來越好，和大家也越來越麻吉。球季結束後，課後並沒有其他的活動，我和轟爸就每週去健身房兩次，分別是週二及週四，每一次都有規律的部位要練，週二練肩膀，二頭肌，及腿部，週四練三頭肌，胸部，及背部，練了三個月也變壯了許多，也又挑戰了另一項東西。

十個月大概都在做這些事情，真的要把酸甜苦辣都寫出來那也是萬字難數，回國了，自己覺得各方面改變了許多，都要謝謝10個月以來供我吃住的轟家，以及在台灣支持我的家人，沒有你們我不會有成功的一年。





勇敢挑戰不一樣的自己

凌韻茹

新北市及人中學 G9

Union High School, Union, MO

即將就讀美國高中 Bonner Prendie High School

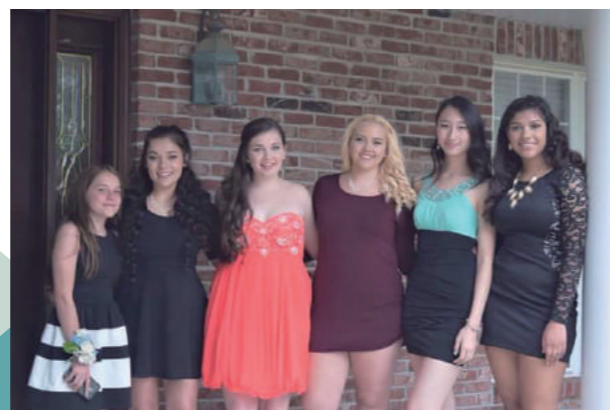
很多人問我：你國三畢業就出國會不會年紀太小？但是我認為自己想做的事跟年紀沒有關係，一旦決定好要做的事，就是勇往直前的去做。

在美國這九個月的交換讓我體驗到許許多多特別的事（也讓我體驗到美國是個尋夢的國家，只要夠努力，夠堅定，有自己的想法，就能做到非常多的事情。）

一旦踏出了國門，我們就代表著“台灣”一舉一動都非常重要。我記得我那時候是抱著：我既然是交換生，那我就要體會到最多的美國，什麼是美國文化？

他們有什麼我們能夠學習的？除了要有對的心態，勇氣也是很重要的。對任何事情都要有試試看的心態，即使失敗了也能學到東西。像我便到處

去問個個科目的老師能不能讓我做介紹台灣的演講，跑去小學介紹台灣，跑去啦啦隊的徵選，問教練我可不可以當飛人；參加學生會；舞台劇的燈光師；舞台劇的服裝人員。因為我勇敢的去嘗試，所以換來了許多很酷的經驗。



19

1. 體驗到了電影裡的啦啦隊生活，金字塔也很成功，不管是下面的base，還是上面的flyer，都是非常有趣的回憶。剛開始啦啦隊，我因為身高太高了教練沒給我選擇直接讓我當back spot，但是後來我跟教練說讓我試試看fly好嗎？沒想到一試就成功，那之後我可以在上面飛也可以在下面抬人。

2. 在一個全是白人的小鎮讓黑頭髮能夠站出來，讓大家認識“台灣是什麼？”我有好幾個朋友說黑頭髮好美，也跑去染了一頭黑髮。

3. 兩部舞台劇總共六場表演，有將近1000人來看表演。在幕後工作讓我瞭解到一部兩個小時的舞台劇，準備時間將近3個月，所有人全力付出就是為了交出最好的成果。

4. 再來，學生會讓我學到了如何當一個領導人，如何用自己的能力幫助別人。

以上，都只是我自己的經驗，這些都是自己體驗才真正體驗到喔！未來的台灣之光，希望這些能幫助到你們，找到最適合的辦法，體驗到最棒的美國！



20

每一場挑戰 都想辦法自己突破

劉怡彤

新北市及人中學 G9

Bigelow High School, Houston, AR

即將就讀安康高中

當交換學生的感覺是甚麼?為甚麼會想要當?很多人這樣問我,其實說起來小時候沒想過,長大發現學校裡有其他國家的人在我們學校當交換學生,才開始有了一點興趣。大家說,當交換學生是去玩的嗎?有甚麼難的?但是真實體驗之後,其實點也沒有他們想像中的簡單。每一件困難,都想盡辦法自己解決,每一場挑戰,都想辦法自己突破。

在來美國之前,也老早就想過會遇到甚麼困難,也曾想過自己的英文這麼破,到底該不該開口,但是想想之後,反而覺得為甚麼這麼想,而且我也



不是那種很安靜的人,開了口之後,才發現其實很有趣,跟同學的相處,或跟轟家的溝通,其實也沒有想像中那麼難,只要開口試試,所有事情都很簡單,就只是你的膽量問題罷了。

21

老實說,在學校裡,參加社團是最好玩的事情了,因為認識的人越來越多,朋友也會越來越多的。有時候,從來沒試過的事情是最好玩的,像是我參加了田徑,其實我對跑步的東西一點也不再行,短跑還可以,叫我跑800公尺其實有點難度。但是又怎樣,不擅長的東西不試一點都不會突破自己的極限。其實就算很爛,但是看著自己的隊友,聽到他們的加油聲,讓我有可以堅持跑下去的力量,就算成績並沒有很理想,但是真的很好玩,但是就是還蠻覺得愧疚沒幫到隊友,但是他們也沒有怪你,大家也都說盡力就好了。



其實當交換學生真的學到好多,最喜歡的話就是你成長了,變得不一樣了,英文進步囉,最讓我有成就感。我開始學著用第三方的角度看待事情,講話也不再那麼衝動,學著自己主動,不依靠他人,變的更獨立。有些事學著用更冷靜的態度判斷更成熟的解決問題。真的因為有了這一年,讓我改變好多。相信因為有了這一年的經驗,讓我改變今後的生活態度。



22



不放開一點甚麼都沒有

孫晉維

花蓮市慈大附中 G9

Loretto High School,
Lawrenceburg, TN

即將就讀慈濟高中



23

時間過得真的很快，一眨眼十個月就過去了。

剛到美國的時候，覺得好多東西都不一樣：高速公路都沒有路燈，麥當勞的薯條好大份…。坐在轟媽的車子裡，聽著音樂，我的美國生活早已開始。我覺得我跟轟哥轟弟處的很好，第一天晚上就和他們熬夜打電動！直到早上七點，我們才各自回房間睡覺。隔兩天之後有個家庭活動，我的轟家和他們的親戚一起去划船。到了一個定點，有很多人在跳水，是像那種從很高懸崖跳下來的。我從來沒想過有一天我會做這種事，因為我怕高…，但是我做到了！像是一種自我的成就感吧。

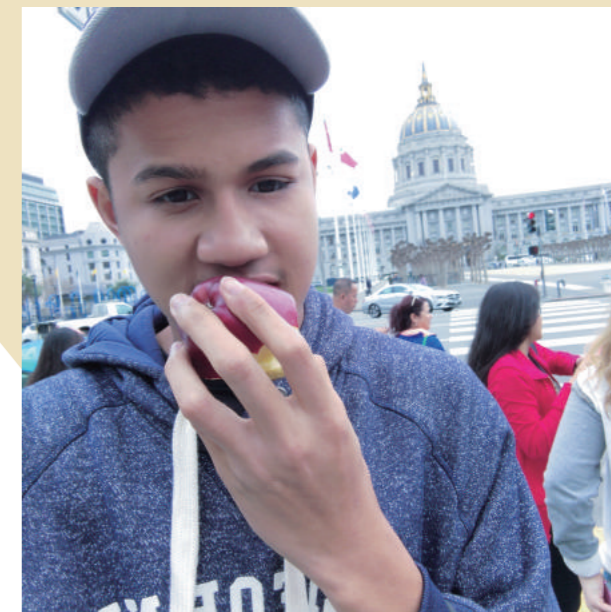


24

我想像中的「美國高中」都是像High School Musical，學校很大，社團很多之類的，直到報到那一天，走遍學校教室不用十分鐘。開學的時候真的很難交到朋友，我想是因為我過度依賴我轟弟吧，因為雖然很幸運他跟我同年紀，但是在學校幾乎都是跟他走在一起，所以我在學校真的很安靜。但是日子過久了，總是得解決這個問題。好幾次跟轟媽聊過了，後來我選擇常常跟同學開玩笑，或是秀給他們看一些幼稚的小把戲，漸漸的就和他們聊起來了。真的是要開放一點會比較好交到朋友啊！

我在美國的日子，轟家發生很多事，好幾次看到他們吵架，流淚，我能給予的也是陪伴。轟家養了一隻16歲的狗，從小養大的，每次都一直哭，真的甚麼事都可以哭！但是前幾個月她過世了，家裡的氣氛很差。大家都很想她，常常也是聚在一起回憶她吧。

這一年我體會到了很多事，當然也學了一些東西。人際關係真的很重要，不放的開一點就甚麼都沒有了。



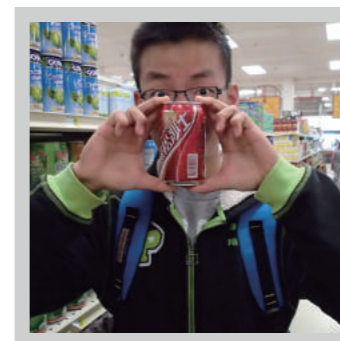
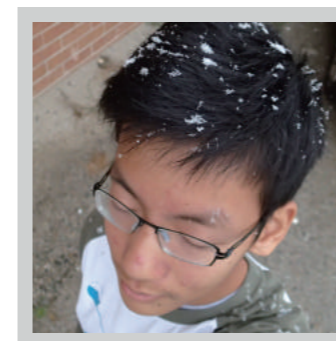
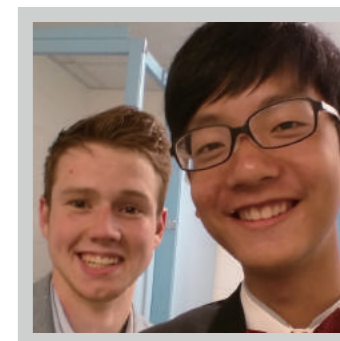


YOLO！就為自己活一次吧！

蔡旻書
桃園市中壢高中 G11
Buena Vista High School, Buena Vista, CO

邊提防著轟爸突然的出現。這些，都是必經的過程，和成長的代價。

一切在加入籃球隊後開始好轉，隨著生活開始忙碌起來，我也漸漸找到生活的重心，並且把我滿腔的熱情和衝勁投注在上面。我常常一個人在刺骨的寒風中練兩個小時的運球，練到手指完全失去知覺。不但不覺得辛苦，還常常得意地把發白凍僵的手指秀給



轟爸轟媽看。因為對我來說，這一切都是我努力的足跡，我沒有天賦，就要比別人更加的努力。也因為英文慢慢進步，我漸漸融入了籃球隊的大家庭，在更衣室裡的笑鬧，和在球場上忘情吶喊的激情，成了最難忘的回憶。

球季結束後沒多久，在轟爸的建議下，我加入了Track & Field，又再開啟了另外一段奇妙的旅程，每個禮拜的8x200 m，雙腳不聽使喚、幾乎吸不到氣的窒息感，是這個春天的主題。不斷挑戰自己的極限，我的成績不斷地進步，也讓我完成了為自己這一年所訂下的目標 —— make on varsity team.



第一場NBA比賽，第一次的火雞大餐，第一次規定自己每天都要跟5個不認識的人打招呼，第一次參加美國朋友的派對，第一次讀全英文的小說。我的英文慢慢進步，我也更懂得為自己勇敢，變得更開朗大方。最重要的是，我變得更能擁抱不同的文化以及習慣，以及如何做理性且有效的溝通。

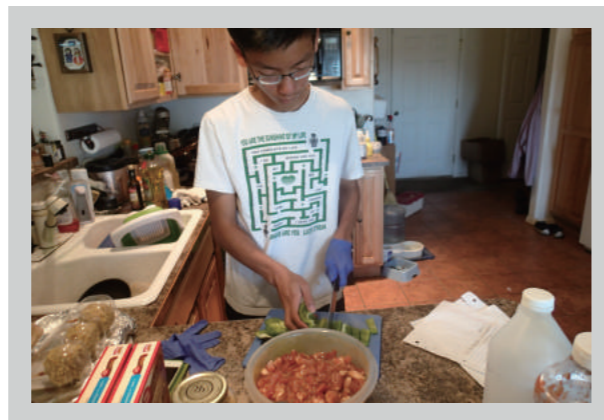
時間越過越快，當我回過神來，距離離開美國，只剩下區區一個禮拜之遙。看著這一年來累積的3000多張照片，當初出國前夕那種，興奮與感傷交雜的情緒又再浮現了上來。我還有好多好多的事情想做……

那還等甚麼？YOLO (You Only Live Once)，就勇敢地去實踐吧！

5月29號的今天，我打開電腦，開始試著整理腦中凌亂的思緒。

從一開始來到這裡的人生地不熟，轉眼間竟然已經在打包行李。10個月，300多天，並不是個小數字，但卻又快得不可思議。

剛來到這的第一個月，對美國高中的美好憧憬在英文能力不足和仍然放不開的個性下破碎的體無完膚。每個禮拜過的都像是一個月，讓我每天都煎熬無比。走在學校的走廊上，我看著來來往往，談笑嬉鬧的人群，我只感覺到沉重而龐大的孤獨壓著我，讓我幾乎喘不過氣來。每天晚上回到家後，我

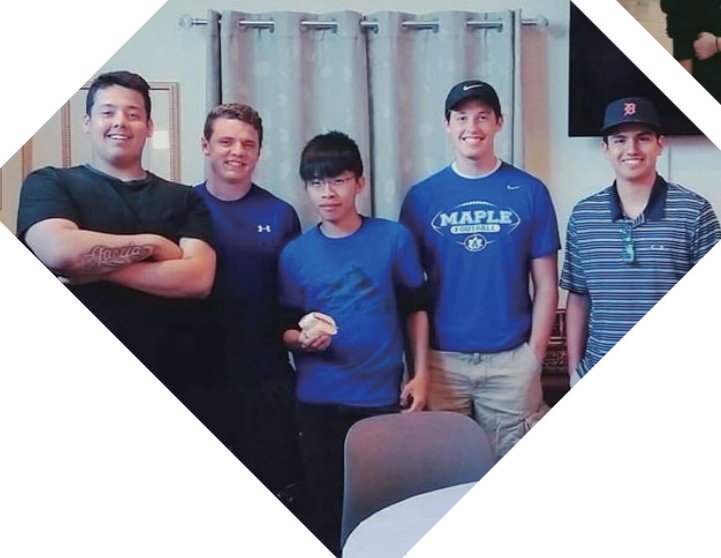


都會翻開AYUSA發給大家的手冊，看著上頭幫助交換學生適應在美生活的指南，不斷地告訴自己：保持忙碌，蔡旻書，保持忙碌……

轟爸是個很「居家」的家庭，平常工作之餘都喜歡待在家裡，窩在沙發上看一整天的電視，以及相對嚴謹及保守的家庭教育，都和我想像中的「美國家庭」有所出入。轟爸與我截然不同的價值觀也讓我們在一開始有不少的爭執。一次又一次的溝通失敗，讓我漸漸關上自己的心房，只想窩在自己的房間裡做自己的事，完全不想與他們互動。

這一切，早就已經磨掉交換學生光鮮亮麗的表面。以前常聽人說：「哇，要去交換學生喔！家裡一定很有錢對不對？」但其實他們沒看見的，是一個人身處異鄉，有苦無處訴說的無奈。我常常一個人偷偷躲在房間裡，邊寫著日記邊流著淚，還要一





學會了不再逃避

郭錦霖

花蓮市慈大附中 G11

Adrian High School, Adrian, MI

一年，真的很快，再過幾個星期就要回台灣了，在這一年裡我學到了很多，學會了解決問題的方法不再逃避麻煩，學會了如何與孤單相處，學會了該如何請求別人幫忙，更重要的是我的英文能力也大幅提升了，這裡的生活與台灣截然不同，不同的文化、傳統與習俗，其中我想與大家分享的是學校的校隊！

在這裡，一學年校隊有分三個季節，分別是秋季、冬季與春季，在不同的季節有著不同的校隊可以選擇，著名的秋季美式足球，冬季籃球，春季田徑，都是非常熱門的選擇，剛開始對學校環境還不太了解，所以錯過了秋季校隊，之後則是加入了冬季摔角與春季田徑，而每個星期都有1到2場的比賽，也藉著這個機會幾乎去遍了鄰近區域的學校，當然平日的練習也是不可或缺的，每天兩個半小時，與隊友們也建立了深厚的友誼，校隊就像是第二個家，互相鼓勵彼此，一同分享勝利的喜悅，一同檢

27

討
失敗的
原因。

另外，我還要感謝我所有的朋友、老師與我的接待家庭，在我孤單挫折的時候為我加油打氣，即便我們說著不同的語言，卻有著堅定的羈絆，當然在這一年裡，我最要感謝的還是我媽媽了，她會說（如果想家時，就抬頭看看上空的月亮吧！我把祝福的寫在那裡，記得妳有個家，當你需要我時，我就會在那裡等你...），我覺得我真的很幸福，我愛我所有的家人與朋友。



朝著自己初衷勇敢前進吧！

陳彥榕

台北市陽明高中 G11

Mt. Vernon High School, Indianapolis, IN

還記得當初主任他真誠炙熱的演講，徹徹底底點燃了我心中的火苗，而我毅然決然地踏上這充滿未知的冒險。很多人說好羨慕哦都可以去美國，但我後來發現，其實你只要有心，有那個熱忱，你也一定能找到辦法去達成的。也有人說，反正去都是在玩啦，學不到什麼東西，玩個一年浪費錢回來。但我認為，如果我們價值觀所謂的「玩」，是他們生活學習的一部份，那去玩個一年有甚麼不對呢？來到這裡，我學到最有用的事情，不只是英語能力變強，也不只是學會跟美國人打交道，而是我對未來的想法變得，更廣，更多方面，且更有自信。

我們常常被限制在體制和現實下，因而屈就而放棄了自己的夢想或初衷，但現在的我不一樣了，我會開始追逐自己的夢想，出去外面，看看這世界的美好。古人有一句話：「讀萬卷書不如行萬里路。」這句話常常充滿爭議，有人說不能反映現在的社會，但我覺得，如果你現在對未來，是一切盲目且有點害怕的時候，這時如果你出去了，體驗不同的生活及事情，那對你找尋目標一定有幫助的！

這一年，我嘗試了很多我沒做過的事情，歷經了種種，有快樂，有難過，有無助，有克服困難。自己體會了，拓展視野及經歷的感觸。這部是讀一本書，或上一堂課，或聽一場演講所能體會的。在這裡，我希望大家，也能朝著自己最根本的那個初衷，或小時候懷著的那個夢想，或者是最想成就的事，勇敢地直直前進吧！

28

轉一個彎 你會看到更廣的世界

陳采潔

台北市復興高中 G11

Herriman High School, Herriman, UT



在美國的這十個月，說長不長，說短不短，可是總覺得學到了很多。

選擇來美國當一年的交換學生，是我人生中一個很重要的轉折。從一開始的猶豫不決，到後來的很興奮，很迫不及待，我知道我不會後悔。美國高中的生活常常在電影裡看到，很自由，很繽紛，我一直都嚮往去體驗美國文化，語言，食物，和來自世界各地擁有不同故事的人交朋友。猶他是一個很和平很可愛的地方，因為當地的宗教信仰，完全可以說是民風純樸。大多數的家庭都有四個以上的小孩，鄰居和睦相處。我最喜歡的事是每一兩週的家庭聚會，我的轟爸有五個姊妹一個弟弟，我的轟媽有兩個姊妹，那種大家聚在一起交流感情的感覺真的很溫暖，因為有他們的陪伴，我很少感到孤單。美國的節日是這裡最瘋狂的事情，萬聖節真的是一整個neighborhood整條街跑



29



著四處要糖果；感恩節超級豐盛的大餐；聖誕節一早起床滿地的禮物…，我的轟家很喜歡聽我講關於台灣的文化，他們喜歡我們中秋節吃的柚子；春節的除夕夜嘗試了我弱弱的年夜飯；元宵節我們自己作燈籠，最小的轟弟甚至有在學校學中文！真的很謝謝我的轟家很積極的帶我去好多地方玩，四處爬山，迪士尼，海灘，看遍猶他各國美麗的角落，那些回憶很美好而且難以抹滅。在這裡，我學到如何交新朋友，我學習如何從獨生女到有六個兄弟姊妹，要忍受吵鬧，努力從小孩的角度去看事情，大家庭的生活方式，自己要管好自己的事，猶他口音…。

踏一小步，轉一個彎，你會看到更廣的世界。我不知道我有沒有成為一個更好的人，可是我覺得很充實。This year is not a year in your life, it's a life in one year.

享有個人權利 同時也要負起責任

張至禕

花蓮市慈大附中 G10

Forest Grove High School, Forest Grove, OR



真的會覺得這是美麗的一年，美國裡我曾前所未見的東西，沒接觸過的文化，沒相處過的人，透過一年的過程，能體驗到這種美式風情，我感到很幸運。

日常的生活中，我不斷向家人和朋友分享台灣，從小小的瑣事到一些文化思想或近期新聞，引起了他們很深的興趣，校園裡，除了基本課程外，我參與了一些有趣又新奇的課程，包括木工、建築、拍照，還滿酷的。

另外我也參加了愛地球的社團，和他們一起做資源回收，推廣環保，我也帶了保特瓶製的衣服給他們看，這令他們為之瘋狂大呼不可思議，我也提到台灣的環保意識，以及我以前在宿舍推回收車的日子，也讓他們覺得值得學習。另外假日我們也會一起去農場參觀，親身種田堆肥，在學校菜園裡也有我親手種的馬鈴薯，呃...希望他以後過的好。

美國的事物給我的感覺就是很大，不管是房子很大學校很大還是森林很大片田很大一塊，又或著他們的氣度和胸襟，或對於自由的重視，沒有服儀管制，沒有手機管制，而自由的背後也象徵著既然能享有個人權利，同時也要負起責任。或許這是美國身為自由先驅而留下來的優質傳統，我很敬佩。

我很感謝我的家人和學校師生，他們讓我體驗到他們的生活日常和文化，我也很感謝ayusa，這些人給了我一個難忘的回憶。

30

為青春寫下完美的章節

賴柏皓

台北市華興中學 G10

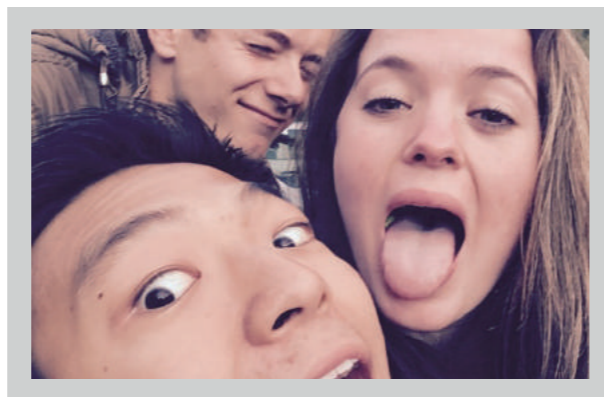
Morgan School District, Morgan, UT

這是第10個月了吧.....哇!真不敢相信我做到了。10個月說短不短說長不長,但真的是一眨眼就過去了,感覺好像才剛習慣說英文就要回去了,我有太多事情想分享,太多的回憶,太多的第一次,當初真沒想到會有那麼精彩的一年。就從剛開始分享吧!



後知後覺的我一直到出國前一天才領悟到這將會是一個沒有家人和漫長的旅行,緊張的情緒隨著飛機降落在鹽湖城增加,自己走在陌生的機場,尋找著自己的行李,腳不知不覺開始顫抖,害怕但帶著一點興奮的情緒,不,害怕的情緒已把所有事都忘光了,就只差沒有在機場哭出來而已,我慢慢地走到與轟家相約的地方,很幸運的,我們一眼就認出彼此,轟媽給了我一個很大很溫暖的抱抱,我則是盡全力想辦法讓我腳的顫抖停下,回轟家的路上

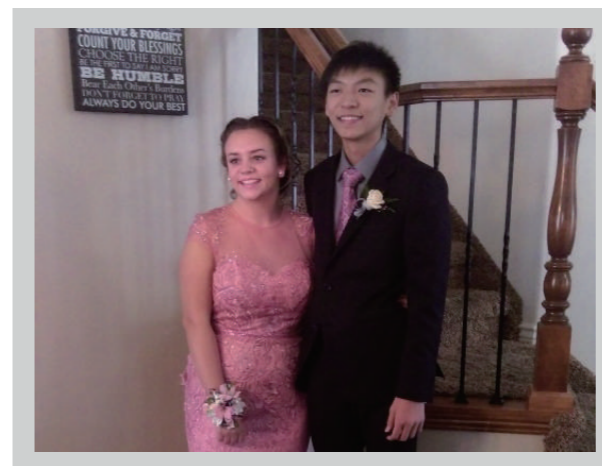
31



,我們去了一家餐廳,菜單上寫的不再是中文而是滿滿的英文,轟哥說當時的我很緊張,然後全家都不知道我在說什麼,其實我是在問菜單上寫了什麼,於是我點了一個我也不知道的義大利麵,由於我的英文,在車上顯得有點尷尬,對話斷斷續續,轟家在介紹家裡時也不知道轟家再說甚麼,這就是我在美國的第一天。



隨著時間的流逝,可以比較容易表達自己當然與轟家慢慢有了共識,比較正常的溝通,我也可以理解轟家再說甚麼,生活慢慢步上正軌,學校方面因為轟哥的關係,我比其他交換學生適應的都還快。還有為了讓我學校生活精彩點,我參加了許多學校辦的活動,我去了每一次的party,還參加了學校田徑校隊,藉此我也交到了不少朋友,學到了不少東西,英文也在此大大有了改善。



32

每當節日來臨,家家戶戶都把自己家裝飾的五彩繽紛,當然我們家也不例外,其中令我印象深刻的應該是聖誕節吧!聖誕節對美國人來說應該是最大的節日,他們對聖誕節很講究,裝飾、聖誕樹、禮物不可少。這應該是我喜歡聖誕節的理由吧!

最後,我想謝謝我的轟家。沒有他們的耐心與照顧,我不會有這麼美好的回憶、也不會有現在的我。我有太多的事與經歷不是僅僅用文字可以描述,只能說我很高興決定成為一位交換學生。這一年,我學到的東西是我留在台灣不能給我的,同時,我也為自己的青春寫下了一篇完美的章節。





這一年·成長

羅允謙

花蓮市慈大附中 G10

West Seattle High School, Seattle, WA

挫折與珍惜

在第一個轟家經歷了很多的挫折，回到家沒有晚餐在等你，沒有人問候你一天過得怎麼樣，房間沒書桌，燈壞了沒人修，感受到孤獨及身在家可是心卻不在這，可是這也讓我學會知足，我發現之前的自己是被爸媽保護得多麼好，即便新轟家一切都好很多，但跟自己家比起來還是多了很多的不自在，但這就是我要去學習的，在一個願意幾乎以無償來接待我的家庭，我必須抱持感恩的心，這便會讓我不再要求的那麼多，但有一件事是自己學到且想跟學弟妹分享的，一定要勇於發表自己的想法，當然要是在合情合理的狀態下，勇敢的溝通絕對比在心中不滿與猜測來得好！

語言與學校

語言絕對是一開始的一大挑戰，雖然學了十幾年的英文，但真正要運用，並沒有想像中的簡單，

我的交換地點與學校都較為市區，我們學校更有高達20位以上的交換學生，所以你並不特別，沒有人會因為你是交換學生而特別的對你感到興趣，所以也因為這樣一開始在交友上也有遇到挫折，這時候自己的心態就很重要，要一直給自己正面的能量並且打開心胸的去交朋友，隨著時間的推進，語言的進步，球隊的參與，最後交到了很多很好的朋友，



33

其中也不乏其他國家來的交換學生，體驗了很多不同的文化，同時也讓大家更認識台灣，他們可以說是我交換學年中最重要的一部份及最美好的回憶。而在課堂上也有非常大的不一樣，學生相較於台灣主動很多，通常老師問問題不會出現冷場，而如果同學回答錯誤，也不會有人嘲笑，老師多半是以鼓勵代替責罵，老師的教學方式也傾向不先跟你說答案與結果，要你先思考，舉歷史課的例子，台灣偏向給你結果與答案，背起來，以選擇題的方式考你，而這邊，我們每一單元都有一些活動，也常常將班級分成正反兩方，給你們時間去看正反各方的文件並與同學討論，在課程的最後要有自己的想法，而呈現的方式則是每個單元不同，有時候是課堂上辯論，有時候是要寫文章敘述你的論點，全部都結束，引導你有自己的立場後，才告訴你歷史的事實及為什麼，有時候解答會跟大多數的人原本的想法不同，老師便會解釋原因，可能是時間點不同啊之類的。這樣的進度的確比台灣慢上許多，但他們訓練的是你的獨立思考，而不只是考試上的能力。

蛻變與感恩

這不是完美的一年，但卻是學習成長的一年，遇到了挫折、看見了不足、學到了勇氣，我會繼續朝我的夢想邁進。最後，感謝我的父母與Ayusa給予我機會這到美國擔任交換學生，讓我感受到完全不同的學習氛圍及不同的文化，讓我蛻變與成長。

34





這一年遠遠沒這麼簡單

程玉達

桃園市復旦中學 G9

Myrtle Beach High School, Myrtle Beach, SC

即將就讀復旦高中

在美國的這一年充實的讓我驚訝，本來我抱持的想法就是來這邊體驗美國生活，順便找到自己未來的方向，但是這一年卻遠遠沒有這麼簡單。別人所有的思鄉，我就是沒有。從到美國以來從來沒有哭過一次，美國的生活充實啊，充實的讓人上癮。什麼各式各樣的東西都有可以給你嘗試。十個月，作為學習跟體驗的時間都遠遠不足，哪裡還有時間躲在房間裡面哭。

這一年我學了無數東西，但是如果你問我要不要讓我永久定居在這裡，問一百次我一百次的答案都會是不要。美國人的民族性跟教育固然自由，卻



有相當的大毛病，還記得我去年離開臺灣的時後，十二年國教剛剛上路，每個人都在罵制度不完善，說要抄西方要抄的不完善。今天來這邊一看，錯得離譜，單純是人的問題而已。一句話概括就是「台灣學生死，美國學生笨。」這句話聽起來很刺耳，但是我希望你可以客觀地來想想看。台灣教育偏重



於給你大量的知識，那麻煩你自己想辦法吸收，有辦法吸收的人就拿走，沒辦法的人就死。美國教育偏重於嘗試，什麼都給你試一點，什麼你都不會，科目很多很廣，沒有一科是在專精的，就算是給Senior的AP Class，也還是遠遠落後於台灣的中學教育。另外一點常常聽人家說的「迷思」就是：你讓西方人說他們未來的方向，他們都有辦法說出來，東方人就是沒辦法。這話只對一半，西方人說是說出來了，沒有一個志向是遠大的，大多都是去哪間學校，當什麼職業而已，為什麼會這樣？說起來美國豐衣足食，說真的一般小位置，要買房買車也不是什麼大問題，簡單來講就是沒有競爭力。反觀東方，買房買車找工作哪有這麼容易，每個人都要拼命爬才能立足，所以一旦站好了，就容易發現已經站到頂端的位置了，那代價呢？就是多數人站都站不好，就給金字塔頂端的人鋪路。所以說東



方教育容易培養出菁英跟給菁英鋪路的人。西方教育就是容易培養出一堆「一般人」但是美國的民族性也不是毫無可取之處的，他們喜歡開玩笑，相較於東方人來說比較放鬆。其中，運動又是一大宗。西方世界對運動的「信仰」是東方世界比不上的。真的不來體驗一次是不會瞭解的。其中，我也進入了學校的田徑隊，棒球賽，籃球賽，美式足球賽也看了不少，稍稍能瞭解他們沈迷的原因了。但是這個沈迷絕對不是好事。

我很感謝這次交換的經驗，最有幫助的就是開了眼界。來這一次，看到的東西是待在臺灣一輩子都看不到的東西，絕對值得，但是指的不是來這多開心，玩了多少東西這種沒有意義的話，而是知道自己競爭對手的能耐。未來幾十年絕對是國際化的社會，作為社會如是說「未來的主人翁」我可以跟你說，如果讓東方跟西方競爭，西方絕對不堪一擊，東方漸漸地有了國際觀，由越來越多的交換學生計畫為例子就可以看得出來。東方人對於西方文化與世界的瞭解極為純熟，如果你問西方人關於東方世界的常識，他們的回答絕對會令人貽笑大方，你指稱他們的不是，他們還會惱羞成怒地反駁，最不缺的就是自殺性的自大與驕傲。「知己知彼，百戰百勝」，在我看來，這場競爭一面倒的可笑。

後悔過 但也學了這麼多

孟繁臻

新竹市光武國中 G9

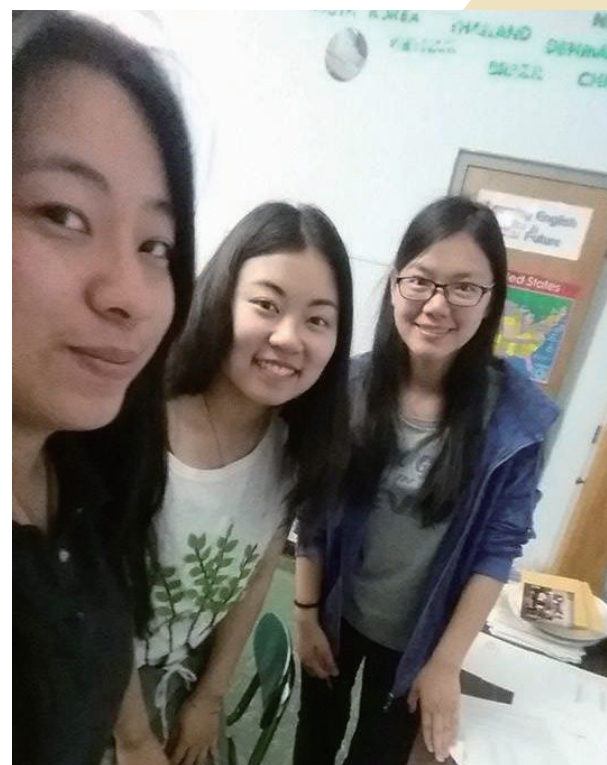
Northstar Christian Academy,
Rochester, NY

即將就讀曙光女中



來到美國之後，我從三個不同住家中學習到了許多不同國家的文化，以及體驗了不同的經歷。但是在換過三個住家後，我領悟了一件事，那就是獨立其實不難，主要是看自己有沒有辦法跨出那一步。

來到美國的第一個禮拜，我就開始後悔自己一人來到這裡，我在來的第三天就做公車要去學校，結果回家時迷路了三個小時，當時才剛到不到一個禮拜，手機打給誰都不通，英文差到沒辦法跟司機溝通，我當時就在心裡開始問自己：「我到底是來美國做什麼的？還有我為什麼要給自己一個麻煩事



做？」我當時想也想不透，後來回頭再想，其實這也算是蠻不錯的一個經驗，學習怎麼一個人去面对。後來跟住家因為跟住家媽媽發生了很多衝突，所以換了住家，跟第二個住家相處上比第一個好許多，同樣是只有一個住家媽媽，可是在這個家裡我可以跟住家媽媽一起做菜，還有聊天跟吃飯，在聊天的時候她還會糾正我的文法，然後教我如何去完成我作業，當時我的英文有了她的幫助後，開始突飛猛進，連對話的部分也開始漸漸有了起色。也因為有她的幫忙，我開始跟美國學生有了接觸。只可惜後來她要做手術，所以又換了住家。我的第三個住家是我三個之中最喜歡的住家，住家裡有爸爸跟媽媽，還有一個德國的交換生跟一隻狗，我去到那裡之後，跟住家媽媽常常就像朋友一樣無話不談，我記得她說的一句話令我印象深刻，她說：「不好的事情就讓它過去了或是當作一個警惕，只要記的你從中學到的美好事物就好。」就是這句話，讓我覺得，其實來美國做交換學生的意義，那就是去好好的體驗自己所熟悉的事物以外的世界。

來到這裡後，我後悔過，但是過了這麼久，也學了這麼多，其實真的沒什麼好後悔的，因為這只是人生中的一小部分。還有絕對不能因為一個困難，就讓自己被打倒。



有捨才有得

凌嘉輔

花蓮市慈大附中 G9

Saint Albert Catholic School,
Council Bluffs, IA

即將就讀慈濟高中



我一直覺得我在作夢，一場很少人能夠擁有的夢！太美了！回頭想想，每一個細節，我都還是刻骨銘心，想忘也忘不掉！

回想起當跟爸媽提起交換學生這個意見時，心中是多麼的翻騰！要捨棄一年的高中生活，回來還要重讀高一，國中一起直升的朋友們都會是學長學姊了！人的自尊心總是會作祟的。但聽過那些前年的交換學生回來的心得之後，我已經迫不及待想要看看自己一年後的樣子！不，不止樣子！我更想知道我的腦子裡會裝些什麼！總歸一句阿，有捨才有得。

8月19號2015年，我，離開了台灣！和其他勇敢的台灣孩子一起去闖天下了！問我可怕嗎？告訴你，一點都不會！在機場有很多好心人，不懂就可以問路，我當時也是轉了兩次機，打打撞撞的也是飛到了我該去的機場，所以其實真的不用擔心會在機場迷路。

我的寄宿家庭是一個種族豐富的家庭，轟媽是義大利人，轟爸呢，是菲律賓人，他們有一個從中國領養來的小孩，家裡不算富裕，說實話，一間小小的房子還算蠻熱鬧的，那時我和另外一個交換學生住在一起，他是從香港來的。一開始很慶幸與他同住，畢竟文化相同，秘密都擋不住的講。但好景不常，我的轟媽不是很喜歡這個香港人，對待他的



態度是特別的差，她找個朋友接待他，也算是把他趕出去了。

進了學校之後我選了不少課程，一開始我並不知道自己到底該選什麼課，或許是因為在台灣的教育中並沒有餘地去做選擇，突然有一種賺到又不知所措的滋味。課程和其他交換學生是大同小異，特別是很喜歡的生態課，課程中老師不只教你分辨各種生物，最開心的是每次都會到戶外親自體驗，和同學一起研究，這種成就感是很難找到的。

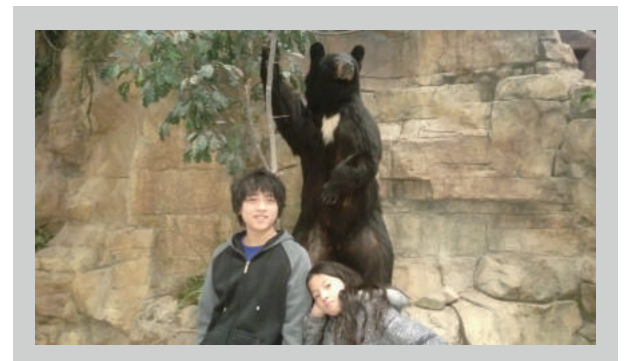
來了大概六個月的時候，我真的很實在受不了我的寄宿家庭了，我並不是一個傭人，我覺得我並沒有責任在大家躺在床上玩手機的時候去清馬屎和打掃，所以我到了一個新的寄宿家庭，轟媽自己開了間花店，而轟爸是警察，家裡還有一個轟哥和轟姐，家裡還算富裕，不過轟爸轟媽都很忙就是了，雖然覺得前面浪費了六個月，但我來這裡的目的是為學習和體驗，而且後面的四個月過得很值得。

來了一年的美國，適應了一年的美國教育，享受了一年的美國生活。我看到了很多學到了很多，就拿教育體制來說吧！顧名思義大部分亞洲國家是採取填鴨式教育，我並不覺得填鴨式教育有絕對的差勁，我想，還是要看人吧！畢竟不同人適合不同的教育方式。但是對我來說，我比較仰賴於美國這種多元教育，因為我認為這種教育可以讓我們往我們所想要的地方發展。在美國我看到了家長對孩子的絕對支持，無論他未來想往什麼方向走，家長給的永遠是鼓勵加油和一輩子的支持。



我很欣賞美國人的態度，是一種成熟穩重心胸寬大的態度，在課堂上看到每個人很勇於發表自己的意見，大家認真的討論著，接受別國文化，好奇的認識新的同學，等等。如果台灣的孩子能和他們一樣，我相信無論學習上社交上一定會大有進步，於是，我努力的在改變自己。

明年要出國的交換學生，加油吧！



變得更有自信

張捷恩

新北市安康高中 G10

Sunrise Christian Academy, Bel Air, KS

即將就讀美國公立高中

我到美國成長了不少，除了英文進步外，變得
更獨立，眼界變廣，膽子變大，變得更有自信。

我去的地方位於美國堪薩斯州的一個小鎮Bel
Air，學校Sunrise Christian Academy不大，大約
就400多人，大家都很友善對待我這個台灣來的交
換生。我的轟家就在學校的旁邊，後門一開就到了
，超級近，但我還是常常遲到。轟爸轟媽都是老師
，轟爸是聖經，轟媽是英文。他們很喜歡開party
，常常邀他們的親戚過來玩遊戲或看比賽之類的，
每次我都玩得很開心。

到美國的這10個月，我做了許多事，創辦羽球
社並擔當教練，學會煮菜，學會滑雪。還有很多像
是第一次感恩節，第一次聖誕節…

我很喜歡美國的教育，每天三點半放學，放學
後就是自由時間，可以玩社團，做自己的事。那
裡是自己選課，所以可以選自己想上的課，
中途也可以換課。每天上的課都一樣，所
以可以連貫起來，功課也不太多，上
課幾乎不用課本上，主要是以老師
發的講義為主。在那裡上課我
開始敢舉手發言，我開始喜
歡學習，開始覺得讀書
可以很輕鬆有趣，我
很喜歡這種感覺
。我很高興我
這一年有
去美國
。

自由 也是考驗

陳柏叡

台北市中崙高中 G10

Jefferson Preparatory High School,
Glendale, AZ

在這一年 我看了很多 學了很多。

看到多元的文化，不同的生活方式，試著融入群體。學到了自
主管理的重要。在這裡沒有人會盯著你，叫你讀書，提醒你如何
使用你的時間，是自由，也是考驗。幸運的，在這裡的回憶，是
快樂的。轟家無悔的付出，是我的精神支柱，而轟妹們的笑聲，
也讓我保持著快樂的心情。從不太敢開口，變成可以和別人互相
亂聊。

在Arizona的這一年，很精彩。



特別的一年

蕭惟仁

新北市及人中學 G9

Downey Christian School, Orlando, FL



我也和他們介紹了台灣，跟他們講解台灣的地理位置以及文化我也跟他們講了Taiwan和Thailand的不同，而我也分享了台灣的點心及茶。

這是一個

特別的一年，因為這是我

第一次當交換生。在五月前因為有會

考，所以並沒有帶有很大的期待，但是卻有一份好奇心，好奇在接下來的一年會發生什麼事情等我去發現，直到出發前一個月，我才感到莫名的興奮。

來到美國後，我遇到了第一個問題，那就是如何找到轟家，因為我既沒有美國當地的電話卡，也沒有跟她約在哪裡見面，不過我很幸運的，領完行李便找到他們，雖然我們互不認識，但是我們卻聊得很開。學校方面因為延遲了一周才開學，所以我也和轟弟以及他的表姊一起去游泳池玩水，雖然游泳池不大但是我們也玩得很開心，我轟弟也教了我如何後空翻然後跳進泳池，那真的非常瘋狂，我試了五遍我才真正的領悟到那個技巧。在感恩節以及聖誕節這兩個美國最大節日中，我也和他們一起慶祝，除了吃火雞、玩遊戲、聊天、交換禮物以外，



Unforgettable Memories

陳冠中

高雄市文山高中 G10

Life Prep Academy, Wichita, KS



I really don't know how to start because this year totally change everything of me, before I went to the US, I thought is going to be just for fun don't really have to study but that's not really true because I see a lot of things that is I think I will never see if I didn't come to the US, to meet people like me but from all around the world, hangout with American teenagers, same ages like you but they think differently, they are not smart at school work but they know what they want to do in their future know what they're doing for their rest of the life I think that's all about the school education but more I learned in America is how to live, in this year I have a lot of problems, I have to learn how to live with a real American Christian family, it's a really big big experience but also very hard because you always have problems that you will never have to worry about it in your own house, all kind of situation you will have to face everyday, even though is good or bad everything I got this is memories, I got a lot of good friends from all around the world, I will never forget those stuff that happened in this year because they are all unforgettable.

Last thing I want to say is thank you my parents, thanks for giving this chance to change my entire short life .

A Great Experience

曾子睿

深圳Oxstand International School G9

East Duplin High School,Chinquapin,NC

即將就讀 Oxstand International School of Shenzhen

After 18 hours flight finally arrive Greenville, North Carolina. It's nervous but exciting, first year live without my family, first time to United States, and now my adventure began.

When I get out of the airport I saw two friendly, kindly people stand at the waiting area, "Yes!!! That's my US Dad and my exchange brother from Japan." My Dad is a retired pastor in the church so his really



kind person. While first get out of the airport I saw a totally different view than city; it's mostly farmland and some short, tedious building, and Ron (Dad) said "Welcome to Country."



While first day of school when I walk in to classroom everybody's eyes was on me and Mas (Japan exchange student) after class many people trying to know us more every student in the school



feeling and not just myself. It's a great lesson in my life experience, I wish future exchange students can enjoy their rare opportunity, having fun, and learn something from the year.



was nice and friendly with us, we hang out, play basketball, and I like them a lot!!!

I've join the basketball team in the school, and it's the wonderful time in the year we practice hard, play hard, and I earn a most improve award in the team, I can feels that is a team work not a self sport.

And in the weekend we travel to some place like museum and park to know more about American culture and we also visit a lot of his friend and neighbor we become friends. Sometimes we even just watch the television or play card together to spend some family time.

In this exchange year I learn a lot: more independent, optimism, politely, and most importantly I've think more about other people's





很多事情試過了才知道

陳威儒

台中市西苑高中 G10

Deer Valley High School, Glendale, AZ

在這一年我學到不要有先入為主的觀念!
很多事情都要試過了才知道!

從小就有聽過國外的教育很自由, 所以當我聽到有這個機會可以來美國讀一年的書其實是很興奮的!!! 不過當然相對的也要付出一些代價... 離開父母10個月!(好像太興奮?) 學校比別人晚一年, 老師強烈不建議, 所有的事情都要開始學會自己打理... 但這些都沒關係。因為我相信我們學習到的絕對更多!

我的學校在亞利桑那州裡面, 當初聽到時其實有點難過, 因為亞利桑那是個沙漠, 感覺就是一個鳥不生蛋的地方... 我到的時間又剛好是全年最熱的時間, 白天整天都是110多度的, 連出門都沒有辦法。

但慢慢的時間過去, 溫度漸漸的下降還有轟家的介紹, 我開始慢慢發現亞利桑那的好。沒有地震

, 也沒有颱風, 幾乎所有的天災都很少! 唯一的問題就是很熱而已! 而且往西開很快就可以到加州的海邊! 夏天熱的時候可以開上山住小木屋避暑! 還有美的像幅畫的大峽谷國家公園!!! 其實也蠻好的。

我讀的高中是一間公立的大學校, 全校大概有2000人, 裡面各式各樣的人都有, 不過交換學生只



有兩個, 顯得我們格外的珍貴? 不過好像也因為如此老師們都把我們當正常的學生一樣看待, 完全沒有特殊待遇。讓我剛開始的時候學習還蠻辛苦的。在此奉勸單字真的要多背一點啊...

學校給我們的選課也很自由, 必選的只有歷史跟英文, 剩下的四堂課都可以任意選! 我在來之前就決定了未來想要成為一個athletic trainer (防護員), 所以能夠選到運動科學真的是一件很夢幻的事哈哈, 還有另一堂很有趣的課是還有另一堂很有趣的課是forensic science, 老師也是一個防護員, 教的像是法醫鑑識的東西。雖然功課很多, 不

過每個章節都有一個實驗可以做, 非常有趣。

當然最開心的還是加入學校的球隊啦~ 第一項運動是游泳, 在裡面認識了很多新的朋友而且每個人身材都很好, 真是一項厲害的運動。那時候每天放學都要到游泳池報到, 一游就是兩個多小時, 當下每天都覺得很痛苦, 為什麼要把自己搞那麼累還曬那麼黑, 現在回想起來其實蠻充實的, 但一次就夠了...

我最喜歡的還是棒球啦! 第一次跟學校的朋友一起打棒球真的很滿足, 我們也因此更有更多的認識。

當然也不會只有好的事, 我的轟家已經接待了七年, 我一直相信我們不會有什麼問題, 但是人生什麼事情都會發生。我最後還是換了轟家, 當中CR真的幫助了我很多, 我有個小建議就是有什麼事情一定要說出來絕對不要憋著。你敢跟別人求助, 他們幾乎都會幫你。



My American Adventure

黃致榕

高雄市道明高中 G11

Pasco High School, Zephyrhills, FL



交換學生的這一年，是一段從來沒有想過會發生在我身上的插曲；是一個多少人羨慕佩服的經驗；更是一個自我成長的機會。

相信一定很多人都分享了開心刺激的經驗，但挫折的經驗不是每個人都有，學會了哭不能解決問題，學會了要克服困難只有自己願不願意，沒有不可能，學會了如何感激自己的家。

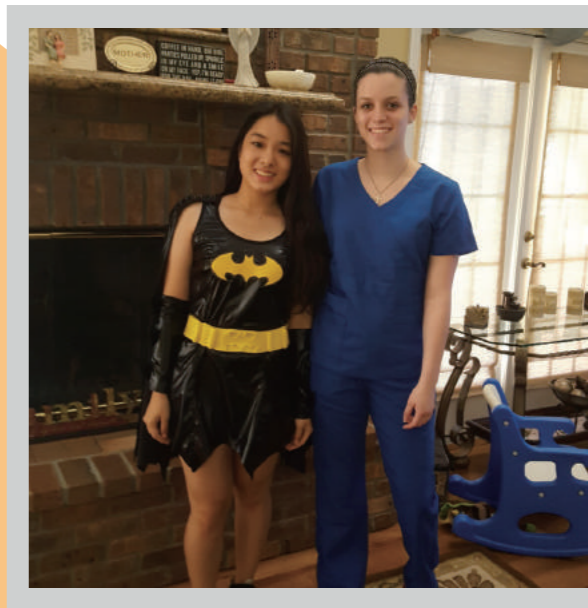


其實我一直都知道交換學生不會完全只有好的經驗，當然偶爾也會從挫折中成長，但已經過了六個多月，似乎我是不會遇到太大的困難了，沒想到

我錯了，就在即將邁入第七個月的時候，轟爸有天放學回家後把我們家的小孩們都叫到客廳，說有重要事情跟我們說，我迷迷糊糊地晃到客廳，轟爸轟媽表情凝重，然後轟爸告訴我們他們要離婚了，他們還是很愛我們，只是他們兩個沒有辦法繼續住了，接著告訴我因為家裡唯一的女性成人，也就是我轟媽要搬走，所以基於規定我必須要換家庭。我從來沒有想過這件事會發生在這個家，因為一切看似都很美好，當下我很害怕很難過，因為這個我愛的第二個家沒有了，而且當你真的全心全意扮演這個家的一份子的時候，聽到這個消息的當下，受傷驚嚇心碎程度跟他們親生小孩是差不了多少的，真的。再來就是在剩下的三個月要重新配對找家庭該有多難，我的內心世界好像崩塌了，開始想要回家，覺得如果我回家之後，這裡一切都跟我無關，我也不需要面對。冷靜之後，撥了電話給我的社福人員



，她告訴我，他們家會接待我讓我完成剩下在美的三個月，他不希望我剩下的回憶是不好的。其實經歷這個事情之後，除了當時的害怕，但反而利用這個經驗讓我感激我的爸媽給我一個完整的家，讓我不致害怕。



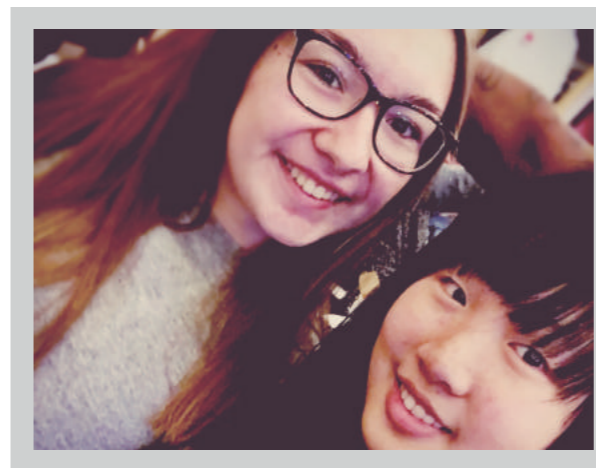
感謝父母放手讓我體驗人生

鄧允芳

台南市聖功國中 G9

Howard High School, Macon, GA

即將就讀聖功高中



在搭著校車返回學校時，我們總喜歡關上所有的光源，說起鬼故事，我們總是喜歡在說到最恐怖的情節捉弄膽小的同學，但他們總是會變本加厲的捉弄回來，所以車上永遠都是充斥著尖叫和笑鬧聲。

在加入樂團後，最讓我感到幸運的是，每一學期都會有著類似戶外教學的旅行，而這次很剛好的，我們的目的地就是我一直夢寐以求的紐約市，雖然車程上花費了大約六個小時才得以到達，我卻在這個旅行中收穫了許多寶貴經驗。我們不僅參觀了茱麗亞音樂學院，甚至還去了百老匯欣賞了悲慘世界的音樂劇，當然最重要的自由女神像是絕對不會錯過的。

在這段當交換學生的時間裡，我通過和朋友同學間的相處，和轟家之間的摩擦，體會到很多不同的人生道理，我想我應該感謝自己的父母，願意放手讓我體驗這樣一個人生。



兩百八十五天的美國生活，從我踏下飛機的那一刻，正式開始，沒有任何猶豫，沒有任何不安，你問我理由，我也答不上來，可能是因為期待的心情蓋過了一切吧，這是一個能夠擁有更多朋友，獲得更多知識的旅程，自己憑甚麼要對這樣的未來躊躇不安呢？

在成為交換學生的這年，我認為自己是幸運而且幸福的，我進了一所好學校，我所遇見的老師都擁有意想不到的教學熱情，最讓我留念的，是我們學校裡的樂團。當初因為學過長笛的原因，社輔就推薦我加入，原本以為這個樂團和台灣的一樣，只會在室內表演，結果在參加了之後，大大的打破了我的預想，在球季的時候，每個星期五我們都必須到球場上表演，雖然有時風雨交加，冷得直發抖，但擁有觀看免費球賽和享用免費晚餐的機會，何樂而不為呢？最讓我印象深刻的是，在表演結束後，



何其有幸能出生在這樣的家庭

鄭莉穎

台南市德光高中 G10

Independence High School, Frisco, TX

其實一開始想當交換學生，只是覺得既然可以出國一年而且不用那麼認真讀書，why not? 就這樣接受了這個機會然後準備當一年的交換學生。要搭上飛機的當天，我還記得那時候跟爸媽吵架，一心只想趕快坐上飛機離開，然而當真的要過海關時，與家人的最後一個擁抱，卻是我一整年最懷念的。

這一年我覺得我成長最多的應該就是跟家人的

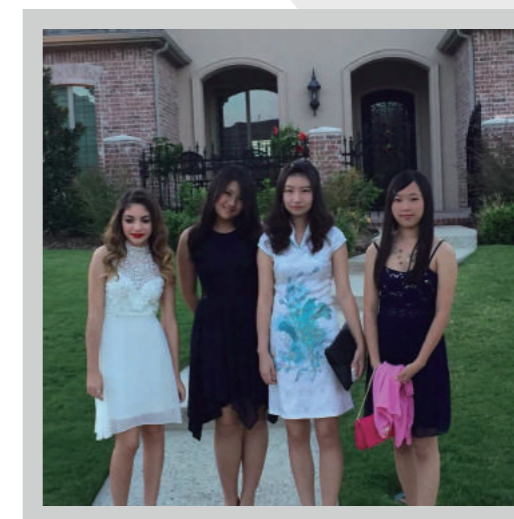
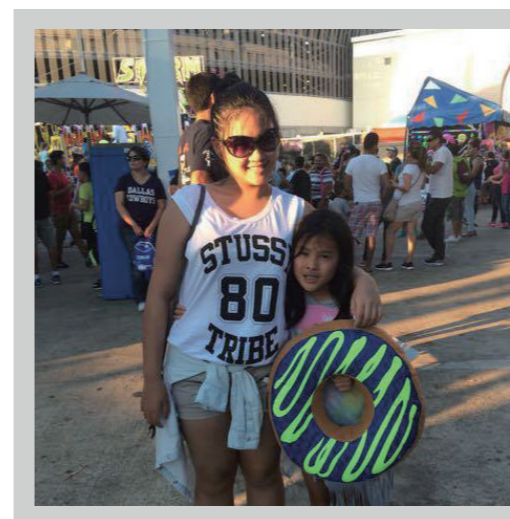
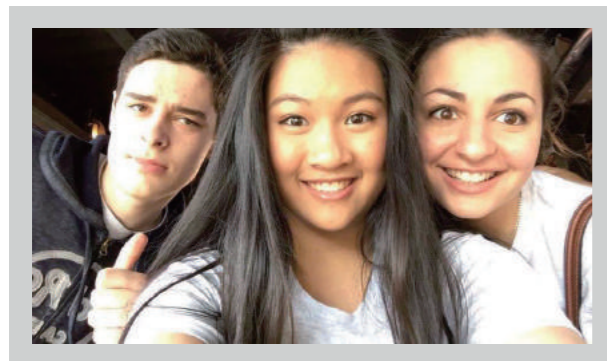
感情，還有要怎麼與每個人相處。剛來到美國的第一~二個禮拜，我幾乎每天都在哭，因為真的好想好家人，在家不管你做錯什麼，爸媽都會原諒你，很多事情爸媽也都會幫你，雖然他們會偶爾唸你幾句，但他們也都是好意，天下哪有人希望自己的孩子變壞呢？

在這裡交朋友跟在台灣完全不同，他們所謂的好朋友不會無時無刻黏在一起，而且因為每節課都有不同的同學的關係，也可以很容易就認識不同的



人。這裡的大多數的學生主觀意識都很強，每個人都有自己的想法與意見，與每個人相處都有不同的方式，要去適應每個人的個性。還有很多人擔心來這邊的交友狀況，其實只要能聽得懂他們在講什麼，然後勇敢地表達自己的意見，也融入大家的聊天話題，交朋友真的很容易。

最後我想說，謝謝爸媽讓我出國體驗這一年的生活，謝謝你們總是一直陪伴著我也都尊重我的意見，何其有幸能出生在這樣的家庭，I love you both so much! 學弟妹們，出國這一年好好的去闖，你會發現你有很多不同的收穫！



用時間換來寶貴的經驗

戴麗珊

台北市金華國中 G9

Lead Hill High School, Lead Hill, AR

即將就讀崇光高中

我這一年的美國生活，說好也不是都好，說不好也不是都不好。最大的問題是我的第一個轟家。在出發前我的心情忐忑不安，因為轟家跟我想像的完全不一樣，是一個非常鄉下的地方。但還是告訴自己，嘗試不一樣的生活，應該會很有趣的。抵達之後，一切都很好，一個月、兩個月、三個月過去之後，發現轟家的興趣跟我大大的不同。

他們不喜歡出門，之前帶我逛街是很勉強的帶我去，他們脾氣暴躁，常常因為一點小事不愉快導致於我不敢跟他們說話，又或者把脾氣發在我身上。因為寄人籬下，只能忍。就這樣忍了六個月，因為我覺得轟

爸讓我感到不舒服，跟轟媽說，轟媽覺得轟爸沒做什麼，我太大驚小怪。所以跟機構說要我換家庭，過程轟家都只是表面上地說對不起，當別人問轟媽為什麼我換家庭，轟媽就開始說我在亂說話，轟爸沒做什麼我就在那覺得不舒服。那段時間真的很難過，很無依無靠，又被覺得我在亂說話。換了新家庭後一切都好太多了，每天都在玩，沒有一天是在家裡沒事做，轟媽帶我去了很多地方，讓我更認識這個地方。

我們去了遊樂園、電影院、棒球比賽、逛街、餐廳吃飯、動物園、教會、湖邊游泳....等等，完全彌補我六個月沒玩到的份。

之前在第一個轟家時是很絕望，感覺不到這裏的歡樂，不過體驗到很多人生感慨。轉個彎，換了一個轟家，果然得到了我想要的。我朋友常常問我你後悔去到美國交換嗎？我說：「人生嘛！曲折坎坷，不可能一帆風順。」這一年，我用時間換來了寶貴的經驗，這就值得了！

最後才體悟到 一切都是最好的選擇

王淳得

台北市大同高中 G10

School Without Walls, Washington DC, DC

在美國華盛頓DC當了近乎一年交換生，說是長也不長是短也不短，說自己有什麼成長嗎？我覺得要看這個「成長」如何被定義，但不可否認的是，看見了事情，自己也有所改變了。

當初來到美國的主要原因是想了解不同的教育模式跟理念，然而根據我所去的這所學校來說，學生對受教的想法跟學校對教育的作法，都蠻令我失望的。依我自己的看法，美國教育其實存在著和台灣同樣的問題，雖然有著比台灣更多元的課程可以選擇，但仍不知道以後要做什么，然而卻沒有這樣的警覺，甚至把此當作理所當然；同時，教師跟同學是個雙向的關係，但只要任何一方，學生或老師不在乎，尤其是在美國，就不可能達到良好的學習效果，然而我卻常常看到這種情形：當然地，他們也會做國際上的比較，之前以國際學生的角度受邀



57

去一場有關教育講座，他們談到根據最近一個 international student academic test (我忘記是哪一個機構的test了)，在數學、閱讀、科學方面美國明顯相較其他國家落差很大，台灣算是名次較前的國家，但身為12國教的第一屆，之前有傳出改成更符合PISA試卷，更可以看出考試帶出了台灣的教育模式，而美國卻要這方面和我們看齊，我們都知道「熟能生巧」的這個道理，只是我們和他們對「要多熟」的定義又不一样了，但卻很少人探討「為何需求這麼熟」跟「比起熟，什麼應該先在它」。我個人覺得，近期台灣越來越多人重視且探討教育的目的與方法，不外乎美國也應該在這方面尋



找他們的平衡。

當然，個人認為對某些人來說美國高中還是益處的，那便是有求知慾、目標明確、獨立思辨能力的人，因為「時間」比我們多太多太多了，大家常說「在美國問問題都不會覺得有問題」，的確，但回觀台灣為什麼「問問題」要被討論「是否是個問題？在台灣辦不到嗎？」後來才發現，不是辦不到，是沒有那動力，自己上網找資料、找書來讀、找實習來做、找講座來聽，這都是高中生能做的啊，但就是差在「時間」和「動機」。

我和host dads常一同旅行也常一同討論議題，認識了不同地方、環境的美國，發現美國的社會實在很難簡簡單單用「這個社會」的詞彙概括，因為不了解的實在是太多了，每個地方都有問題需要被看見，從宏觀的universal health care、diabetes到微觀的Walmart如何誤導顧客以及在偏鄉是如何消滅local business的，我個人常和自己思辨探討「道德」的定義跟價值何在，然而只要有牽扯到利益，道德必參與其中，以一個簡單的方式衡量，當社會上其他人都這麼做，自己是否能接受？個人覺得這邊常常喪失掉對道德的把持，然而反觀台灣，我們又是以什麼為根本把持或失去了道德？我們與他們價值觀究竟被植入那些思想？令人玩味……

這段期間我也不忘關注台灣的事務，第一次想流淚的不是因為想念家、想念朋友(當然還是有掛念著)，是我沒預期下看到了太陽花學運的影片，當一群人為了同個理念的犧牲，那朵花是開得多麼燦爛，當晚熬到兩三點去了解此議題，發現了我們應該理解卻是對它是如此的無知，從此延伸出去，歷經了台灣國護照運動、總統大選、立委選舉，我看見了台灣身分認同、政府的荒謬、歷史的真相、媒體再度亂象、教育改革、公民的力量、年輕人的崛起...不管國內外，都有人有組織為台灣犧牲付出著，或許有人會質疑我的時間得不到報酬，但我得強烈的說，不可輕視「無知」的力量，當人民無知時，容易被「恐懼」主導。

對我個人來說，當個交換生是個產生經驗「觸發」，我很難去判定是好是壞，因為常常回頭看時，那便是人生畫布的一部分，往往最後才體悟到，一切都是最好的選擇。

58



謝謝每一個挫折 使我真正成長

劉子筠

台北市復興高中 G10

Charleston High School, Charleston, MO

Go to a place where no one knows your name and then you will know yourself.

經過幾個月繁複的手續以及各種期待又不安的心情，終於到了這一天。二零一五年八月一日，踏出海關的那一刻，我才真正意識到，我要離開家了。十六年來，第一次踏出舒適圈，但我並不害怕，而是期待著一個更加成熟的自己。

二十四小時的疲勞轟炸後，我踏上了這塊陌生的土地。早已在機場等著我的轟爸媽，如我想像的給我大大的擁抱。天哪，他們可是完全的陌生人呀！我真的要跟這兩個人住在一起十個月嗎？這帶給我的心理衝擊實在是不小，不過剛下飛機的我腦袋一片空白，在回新家的車上昏昏的睡著了。

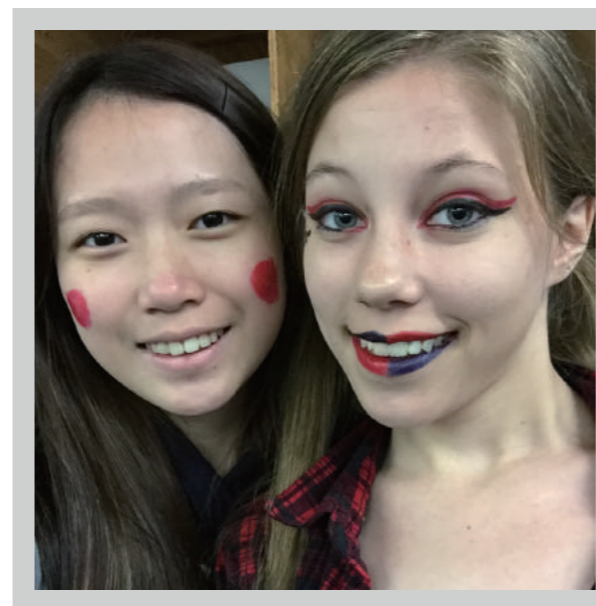
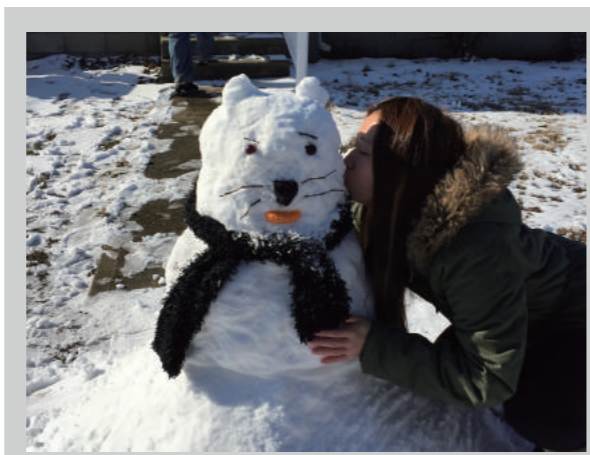
在我的高中開學前，我都待在家裡。我住在一棟很大的房子，大概有五十坪，兩層樓。房子外面是一塊很大的草地，也就是我們的庭院，除了冬天以外，都需要定期除草。在美國做的第一件新鮮事



59

就是跟著他們除草，整個院子除完花了四個小時，在Missouri的八月就跟台灣一樣熱，汗流浹背的我雖然累，卻非常開心能體驗到在台灣沒碰過的事。

聖誕節時，轟爸媽帶我到FL去玩，我們一起拜訪了他們的老朋友，還去了Disney，回家的途中轟媽卻突然腎結石，那是聖誕節前一天，於是在美



國的第一個平安夜就在某間醫院的急診室裡度過。轟媽跟我說對不起，讓我在醫院過聖誕節。我的美國生活不斷的在實現 First time for everything 這句話。我告訴他我一點都不介意，這麼特別的平安夜我此生遇不到第二次了。

住在轟家的日子，使我成長非常多。寄人籬下，凡事難免要順著他們，有時候不一定完全是自己的錯，再生氣委屈，我也全部忍耐下來。心情很低落時，我從不打電話回家跟爸媽說，因為不想讓遠方的他們擔心我。有任何煩惱，就找處在同樣情況的其他交換學生朋友，互相吐苦水也互相打氣。而這一年所有被自己逼迫學會的堅強和耐力，都將陪

60

伴我一輩子。

一年很快地結束了，回憶的點點滴滴和心境的轉變是很難用文字或言語表達的。在親身體會到之前，我沒想過從自己的房間開門出去還需要先深吸一口氣是什麼感覺，看到好多字不懂的課本無助到只敢自己偷哭是什麼感覺，有好多想法卻說不出口是什麼感覺。謝謝每一個我深刻經歷到的挫折，它們使我真正的成長。這趟旅程我滿載而歸。





酸甜苦辣五味俱全

紀玥童

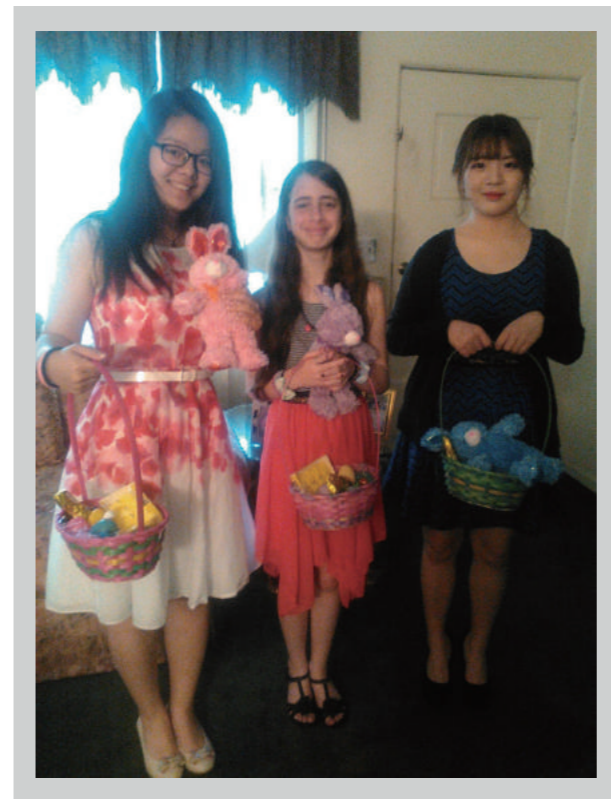
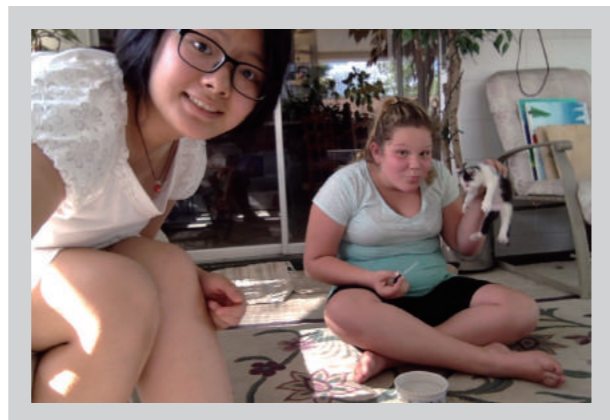
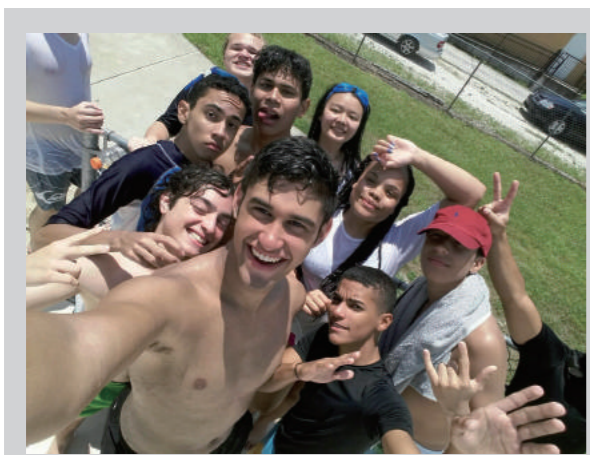
北京市第三十一中學 G9

Downey Christian School, Orlando, FL

即將就讀美國高中 Mercyhurst Preparatory, PA

时光飞逝的流逝，转眼间为期一年的交换生项目已经结束。这一年有欢笑，也有泪水，回想起来，心里酸甜苦辣五味俱全。如果有人问我，时间倒转，我还会不会选择做一名交换生，我的答案是肯定的。因为这一年，我学会了无论如何要勇于开口说话。

我在去美国之前已经是初中毕业，申请了美国中学的10年级。可是初来乍到，我的英语水平又不



是很高，所以和办公室商量换成了9年级。可是问题也随之而来，数学太简单了。每次的课堂作业我都会以超前的速度保质保量地完成，老师很快就注意到了我，问我是不是已经学过了这些知识；我回答是的：“那你为什么要选这门课，如果已经学过了待在这里会很无聊的啊，为什么不去向办公室说明你的情况，找一些有意义的事情去做呢？”我也知道什么也不做很无聊，但是不知道怎么改变，只



是随遇而安，所以我呆愣在那里，不知道怎样回答。“今天放学后，你可以去办公室，和他们说你的数学课太简单，要求他们帮你换一节课。你要勇敢的和他们说，告诉他们你的情况就好，他们会帮你的，不要害怕开口，他们又不会伤害你，你需要告诉他们。”我这才明白过来，有问题就要反映，不能害怕不敢说。虽然最终没有适合的课可以换，我还是呆在这个课堂里，可是办公室给了我一个像是助理的身份，我可以在课上帮助其他同学，就像志愿服务一样，记小时数。这样一来我也可以在给别人讲题时锻炼我的口语能力，一举两得。

这一年，我真的很感谢我的教导我的老师和鼓励我的同学们，是你们构成了我这多姿多彩的一年，为我讲述了地球另一端的故事与风土人情。

美國高中交換/FLORIDA



匆匆这年

楊雨潼

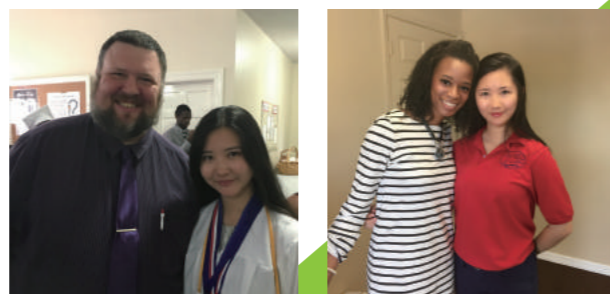
吉林市吉化第一高中 G11

Downey Christian School, Orlando, FL

即将就读 Drexel University

这是我在美国生活的第一年，如白驹过隙，我甚至依然清晰地记得刚抵达Orlando时的一切。我无法用一个限定的词语去定义这一年，它的进行伴随着一路欢声笑语，却也有着经历考验时的艰难沉默；但无论如何，这一年的国外生活是值得的！

我的美高是一所规模很小的基督教私立学校，没有很频繁的大型有趣活动，没有很多学生老师，也就没有很多传说中的学霸和神秘人物。但与此同时，因为学校规模小人数少，每个人都和每个人认识的样子，大家也都了解彼此。我在这里结识了很多朋友，无论美国本地生，还是国际交换生；也许有的热情善良，有的孤僻古怪；但大家都相处了一年了，也是有感情的吧；大家都会彼此想念的。另外，在这所学校里我也真的交到了一些善良友好的老师，他们帮了我很多，包括生活问题及计划困惑上的。如果真的要谈这方面的经验的话，应该是多主动去交流，只有开口讲话和真正有一起学习工作的相处才会让彼此更加了解亲近。经常去交流问题、提出见解，可以让大家有印象和有更多机会跟话题聊天。经常去帮老师做volunteer work会让老师了

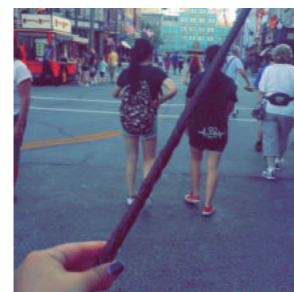


解自己有更深入的相处。老师都很真诚，在学生提出有困难时，他们会提意见全力帮助解决。

劳逸结合是重要的。除了在学校的学业以外，对我们来说，游玩参观时非常有必要的。来到异国城市就要经常出游才能熟悉这个生活的新城市。奥兰多做为美国著名旅游城市有很多主题公园和参观玩点，我很庆幸来到了这个非常好玩的城市。我办理了universal studio的年票，对于居住本地的人们来说是很划算的，空闲时经常去就更好。

universal对于青年人来说是真的很值得玩的，可以去体验每个相关电影主题的ride和场景。适合拍照、身临电影、集收藏、放松心情、旅游观光。

以上就是我对在学校与同学老师相处及外出游玩的心得与建议。希望大家都能愉快的留学体验。谢谢！



美國高中交換/ARIZONA



張人仁

新北市及人中學 G9

Sequoia Charter School District, Mesa, AZ

美國高中交換/MICHIGAN



陳沛承

台中市新民高中 G11

Adrian High School, Adrian, MI

美國高中交換/TENNESSEE



黃柏瑜

台北市松山高中 G10

Sacred Heart of Jesus, Jackson, TN

相信自己一定能做到

郭雅菁

桃園市大園高中 G11

New Lutheran High School, Green Bay, WI

即將就讀 Savannah College of Art & Design



從國中時就不太喜歡台灣的教育制度，是那種填鴨式的教育模式，到了高中才知道可以出國當交換學生，也才知道Ayusa。

2015年8月18日，非常緊張與害怕的自己一個人飛到美國威斯康辛州，雖然常常搭飛機，但卻從沒自己一個人搭過飛機，飛機越換越小，地方越飛越陌生。我很幸運，遇到一個很好的轟家，我的英文不是很好，但轟爸轟媽都會鼓勵我幫助我，不會的單字或者是句子都會慢慢的解釋給我聽，和他們相處起來很融洽。個性內向的我，在學校與人相處這項對我來說是個大挑戰，在出國之前我以為美國



同學會很大方很熱情的主動接待我們這些國際學生，結果並不是我想像的這樣，我必須主動的和他們交流或者問問功課上的問題，他們有些人的眼神中還有歧視意味，也不是所有的同學都是這樣，我也很高興認識他們，因為他們讓我更有勇氣踏出這一步與美國人交流的機會。

在美國不到一年的這段期間，我成長很多，也經歷了許多，很多事情都必須靠自己解決，我變得更獨立，更勇敢，更堅強，也要謝謝轟家的給予和付出，他們就像我在美國的避風港，相信自己妳一定能做到！



給自己十個月的時間去建立另一個人生

呂庭璋

台北市復興實中 G11

Indian River Charter HS, Vero Beach, FL

即將就讀 Wisconsin State University

我實在不知道該如何用一段文字概括我過去十個月的所學與感觸，我只能說我真的學了很多、改變了很多、思考了很多，對自己的未來更有想法、更加認真看待。我很想再去見見那些可能永遠見不到的朋友，再站到學校的屋頂上雙手拿著pepsi跳

舞，再跑到離家不遠的海邊看日出，再跳進可能有鱷魚的河裡游泳，再和轟妹毫無目的地在Downtown Orlando 遊蕩，白天和夜裡的Ocean Drive in Miami，再步上那個熟悉的舞台面向黑暗中的觀眾，再親手把花了幾個月時間建好的舞台推倒，再去吃那家吃到膩了的餐廳，再熱淚盈眶的步向每次我有表演一定會來看的轟家與朋友，再回到那個我已經愛上的地方。

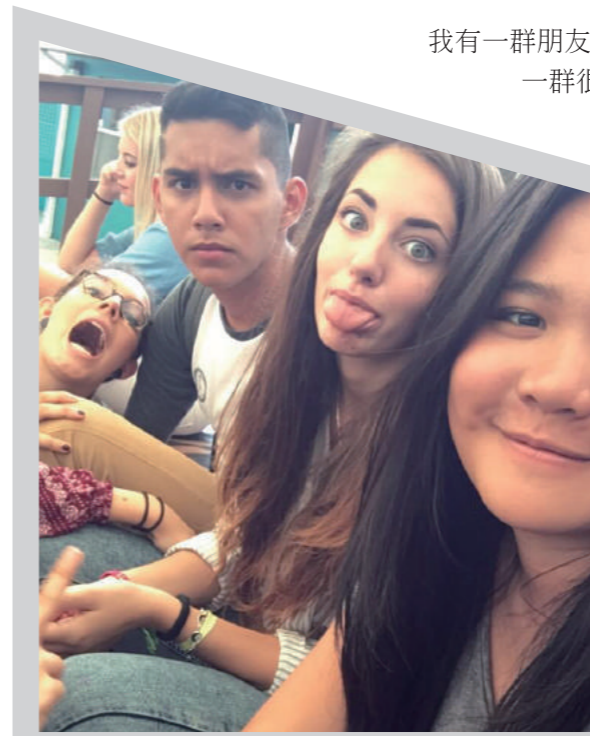
Vero Beach 不是一個城市，是



一個小地方，因為能去的地方不多，年輕人都戲稱它"Zero Beach"，因為退休的人多，所以又叫"The waiting room of heaven"，大家放了假就往周邊的大城市跑，作為一個不能開車的交換學生，在一個沒什麼大眾運輸工具的地方，放假的選擇就只有Beach, mall, beach, mall, beach, mall。但是我很快樂，因為我在一所Visual and performing art school，每天我在學校待到九點十點，準備一個又一個showcase，做自己真的很喜歡的事。

好很親的朋友，我非常想念的人們，陪我度過每一天。這十個月值得嗎？非常值得。這是一個非常難忘、對我影響深遠的經驗。給自己十個月的時間去建立另一個人生，而當你知道自己的時間有限，所做的決定就會與原來生活裡你會做的決定有很大的不同，因為錯過了，就沒有下一次了。 You build a life for 17 years, and you leave it for 10 months. You build a life for 10 months, and you leave it forever. Which one is harder?

我有一群朋友，
一群很





在逆境中成长

何兆菁

上海崑山國際學校 G9

Holy Cross High School, East Fall, PA

那一天，在行李check in 的时候，我哭了！从小就在父母身边的我即将要面临一个重大的挑战，第一次离家10个月，第一次自己搭飞机，第一次转机，第一次到一个完全陌生的城市求学。回想起当爸妈提起交换生这个意见时，心里是多么激动？！但想到要离开家离开父母，我犹豫了一下。但是，听过那些前年的交换学生的心得之后，我已经迫不及待想要看看自己一年后的样子，更想知道我的脑子里会装些什么。

8月的某一天，我离开了昆山，和其他几十个勇敢的台湾孩子一起去闯天下了！问我可怕吗？告诉你，我吓都吓死了！到了底特律要转机了，下飞机不到1个小时的时候要赶到下一个登机口，我的英

文程度还停留在中学毕业的程度，向别人问个路还有点不敢问，加上紧张，整个完全不敢讲话。后来，幸好有个工作人员帮了我，带我去登机口不然我应该会找不到。

千辛万苦的终于到了，一下飞机我就打电话给轰爸，还没下楼眼前就有个人在叫我，当下我就莫名其妙，那是谁？哦～原来是我轰爸。我的寄宿家庭一共有三个人，六只狗。轰爸，轰妈还有轰哥。但是到后来，因为一些事情换了一次轰家，新轰家是由轰爸，轰妈，两个轰姐，两个轰弟，一个轰哥，和两个轰妹组成的大家庭。

来了一年的美国，适应了一年的美国教育，享受了一年的美国生活。我很欣赏美国人的态度，是一种成熟稳重心胸宽大的态度，在课堂上看到每个人很勇于发表自己的意见，大家认真的讨论着，接受别国文化，好奇的认识新同学，etc。

要出国当交换学生的这一年，我觉得不止是孩子要有心理准备，我认为家长其实心中也要有那种跨出一步的勇气，我爸妈总是说：总有一天孩子还

是要出去闯的啊！其实很多事情很多东西只要换个角度想就不一样了。人生不可能永远一帆风顺，当不能改变别人或不能改变环境的时候，就改变自己吧。人总是在逆境中成长，也是在跌跌撞撞后才会学会踏实脚步继续向前。



美國公立高中/PENNSYLVANIA



周喆康

台北市協合國際 G9

Bonner Prendie HS,
Aldan, PA

美國公立高中/ILLINOIS



蔡欣達

台北市松山家商 G11

Gateway Prep Academy,
Granite City, IL



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。



71



更懂得何謂珍惜

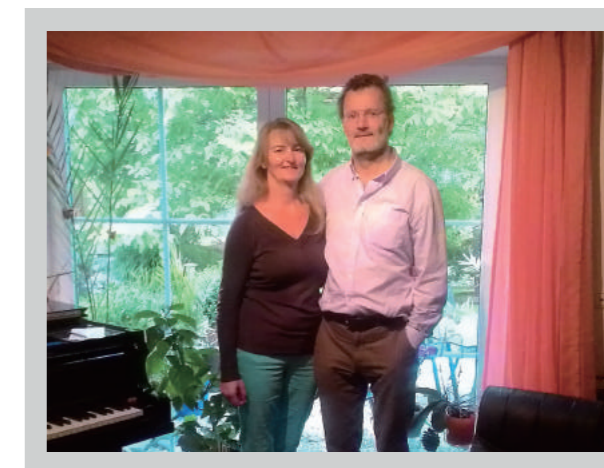
李家菀

桃園市大園國際高中G10

Camerloher-Gymnasium, Hallbergmoos, Germany

還記得剛到德國時緊張不已的樣子，自我介紹沒有小抄根本腦子一片空白，而且拿小抄手還會抖。本來還一直擔心會和轟家處不好，和同學處不好，一直聽不懂讓人不耐煩...等等，不過真相處下來，其實轟家人都很溫和友善，同學也十分熱情友好，下課時都會主動邀我一起，聽不懂時也很有耐心的解釋。真正有問題的反而是我自己，本來以為自己足夠堅強獨立，但每當走在路上只剩自己一人，或遇到挫折時，總是會莫名的想回家，想逃避。而且就算對方人再好，畢竟是麻煩人家，有時候相處還是會擔心東擔心西的。才發現，其實自己根本沒有想像中的堅強獨立，才發現，其實自己比想像中更在乎，更思念家人。也是在這樣的情境下，才了解到朋友有多的重要。以前媽媽總碎碎念或讓我不要那麼孤僻，我總不當回事，直到離開了家，離開了自己最溫暖安全的避風港，才體會到那些重要性，在外面沒有人會事事提醒你，包容你，就算想聽也沒人唸了。雖然這一年中總是會時不時地冒出

想回家的念頭，但是卻從來沒有後悔過，也很慶幸自己當初決定到德國交換，這段時光讓我學到了許多，也更懂得何謂珍惜。



72

凡事都要準備周全

何則緯

花蓮市慈大附中 G11

Johann-Michael-Sailer-Schule,
Ingolstadt, Germany



小時候的我常常幻想，在國外的生活，會是怎樣的？住的是大房子？有個大花園？呼吸的是好空氣？每餐都吃大塊牛排？還是說不小心被蜘蛛咬到獲得超能力開使拯救世界？(蛤?) 哈哈，有些可能真的如想像般的那樣吧哈哈。但我想最重要的還是踏出那個第一步，還有不怕失敗跟敢衝的心，接下來就可以交給命運了。

我個人常常試著獨自將事情做好，目的當然是為了未來能夠獨當一面。所以在轟家(guest family)的推薦下，在剛來的第二還是第三個禮拜的周末，德文能力還極致低落的情況下，獨自一人坐著總共四個多小時包含轉車的火車來到Stuttgart。因為那裏晚上有個音樂會，想說順便去別的城市玩玩。訂票，訂青年旅舍都還頗順利的(自己上網訂)。所以我就帶這忐忑加上冒險的心情出發了，應該就是因為太緊張了吧，所以很怕自己沒坐上該轉的車(德國火車狠很準時)，一直不停地注意著月台上的站名，然後就在不確定的情況下匆匆下了車，仔細一看，哇！可惡！那個寫在電子



板子上的是目的地！不是這站的站名！雖然就是下一站了，但我總不可能用跑的吧！轉車中間的時間很短，當然，我錯過了該轉的車，只好又買了一張超貴的臨時票，順利的坐上另一班通往Stuttgart的ICE火車。



時間來到了下午的五點，我茫然地盯著手機上的市區地圖，心想，慘了慘了，怎麼找不到青年旅社，我德文又不好，問了人一定支支吾吾不知道該怎麼問，眼看音樂會開始時間就快要到了，我連住的地方都還沒搞定。望著四下無人，我急得慌了。一邊努力的尋找，一邊抱怨著市區怎麼會在山坡上？終於，我看到一個推著嬰兒車的爸爸，心想，豁出去了！沒其他選擇了，就硬著頭皮上吧！還好他英文不錯，指點了我一下。後來到了旅社才發現，有電車==...當然我就坐著電車想去歌劇院樓下沒想到！沒想到...今天發生的事又重來了...我錯過了那一站...直接坐到了底站...花了一堆extra的錢，又經過了這麼多風風雨雨，結果還是錯過了音樂會...我只能說，好吧，這可以算是學費吧！這次的經驗告訴我，凡事都要先準備周全！！！！

歐洲/GERMANY

180度大轉變

吳芸蓁

桃園市石門國中 G9

Nikolaus-von-Weis-Gymnasium, Speyer, Germany

即將就讀桃園市陽明高中

時間過得飛快！算一算，離回台灣的日子剩沒幾天了！看著鏡子裡的我，哇！這真的是我嗎？哈，我真的成長了不少ㄟ！跟還沒來到德國前的我比，我根本就是整個人180度大轉變！在德國的這段時間裡，我經歷了人生中最刺激、驚悚、開心與難過的時刻。

主動

第一個寄宿家庭的第一天，他們就用最熱烈和最熱情的態度歡迎我！轟媽在臉書上寫著：歡迎我另一個女兒的到來！接下來的星期日還幫我舉辦了令人難忘的生日派對！剛開始的兩個禮拜真的非常美好。我們一起玩樂一起認識德國文化。轟家把很多的時間都花在我的身上！兩個禮拜過後，當新鮮感降低了，加上學校同學對外國人並沒有特別的興趣，這時候你就會發現ㄟ！怎麼沒有人來理你了！他們認為16, 17歲的青少年應該是主動的，所以這時候你不主動就不會有人理你。這是在德國學到的第一點—主動。

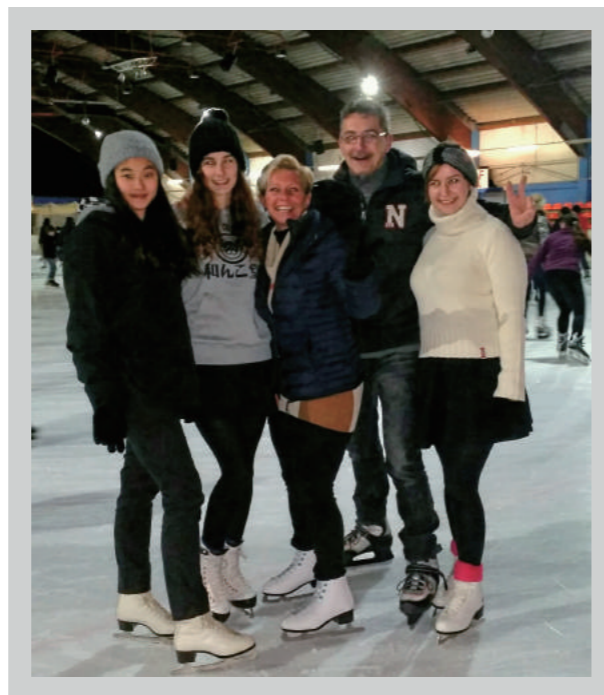
獨立

雖然轟家對我很好，也會特別買一些我喜歡吃的東西，不過不管我要去哪裡他們都不會載我去。而當我有什麼事情要處理時，就算我德文還不好，他們也不會特別來幫我處理。我一定要先自己處理，當他們發現我處理不來時，他們才有可能來幫我。就這樣我又學會了一點—獨立。也因為轟家不載

我的緣故，現在的我就算是在大都會區如柏林，我也能輕鬆的遊走於大街小巷而不會迷路，因為我是被特訓出來的！哈哈！

分離

難過總是伴隨著歡樂而來，只知道它來的這麼快，我一點準備都沒有！和這個家庭相處三個月後我就發覺我們彼此並不合適。因為顧慮到聖誕節即將到來，而且轟媽結婚紀念日、轟姊生日也將陸

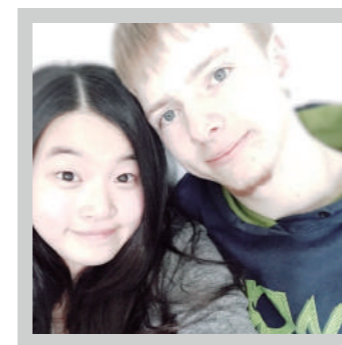


75

續到來，所以我不敢跟轟媽提出更換轟家的要求，只能私底下和AYUSA機構討論。最後當輔導員來轟家了解情況時，轟媽整個抓狂！我被轟媽破口大罵，被整個家庭排擠，最後我只能每天窩在房間裡等待著分離時間的到來！說真的那段時間真的很難過也很煎熬，不過我也應此學到了人性，學到了和人相處之道。

成長

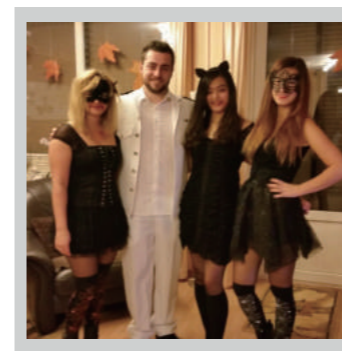
在第二個轟家也就是現在的家庭，我學



會了要花更多的時間去跟轟家相處，在學校我更主動積極地參與同學活動，下課除了約同學出來遊玩，我還圓了我的夢想去參加了跳舞社團，同時我也額外去上德語課來加強語文能力。這份成長除了我自己感受到，不論是轟媽、AYUSA機構、德國學校跟我的父母也都強烈感受到了。

我想，要是我沒有來當交換學生，我應

該無法在這麼短的時間有這份的成長！雖然這段過程並不是順遂的，雖然我也曾經躲在被窩裡哭泣過，但我真的很開心也很珍惜能夠有這次難忘的交換生機會！在這一年中我成長了，我學習到了主動，我學習到了獨立，我更學習到了如何去自我成長。感謝父母的支持與放手讓我能有這麼精彩的一年！感謝AYUSA機構這一年來的照顧！也感謝我自己，如果我未曾踏出這一步，那現在的我將不是這個成長的我！



76





體驗到在台灣從未體驗的事

林耀陞

台南市台南一中 G10

Gymnasium Am Kothen,
Wuppertal, Germany



我是2015-16至德國的交換學生。這一年來我真的體驗到了許多在台灣從未體驗的事。例如：第一次玩跑酷，第一次去現場看足球賽，第一次吃到一整隻的聖誕節烤火雞…。

雖然說也有遇到一些困難，我的第一個轟家是一個獨居的老奶奶。剛到的時候就因為語言的關係，有一些誤會。所以處的不是很好，再來就是大大小小的事我都要自己處理，像是銀行帳戶，手機SIM卡，語言課，月票…。因為轟奶奶說我也16歲了，很多事我都可以自己做，她在她那個年紀的時候就是這樣。所以我就只好硬著頭皮自己來，但其實沒有想像中那麼難。但過了一個星期我開始覺得我在這個轟家沒辦法再待下了，轟奶奶幾乎從早到晚都看我不順眼，也不想再接待我了。我只好聯絡張主任，CR，RM。一星期後我就換轟家了。

不過經過這次的打擊和教訓，我發現我成長了很多，已經可以自己處理很多事了。後來跟第2個轟家處的也很好。不過我爸媽總是不放心我，剛到德國的一星期裡幾乎每天都打電話給我，有幾天沒接到電話，我媽就著急得快哭出來了。根本就是一哭二鬧三上吊的節奏。後來我跟我媽談了一下希望她可以了解這是出來的意義，她最後又妥協了，2個月才打一次電話。

再來就是文化交流了部分，最讓我驚訝的是，幾乎每個人都認為台灣人會吃狗肉，因為我們是中華(Chinese)人，對他們而言幾乎整個亞洲人都長的一樣，我也是費了好一大功夫才解釋台灣跟中國是兩個不一樣的國家。



可以慢一步 但絕對不要停

林懷謙

花蓮市慈大附中 G9

Limesschule Idstein, Idstein-Wörsdorf, Germany

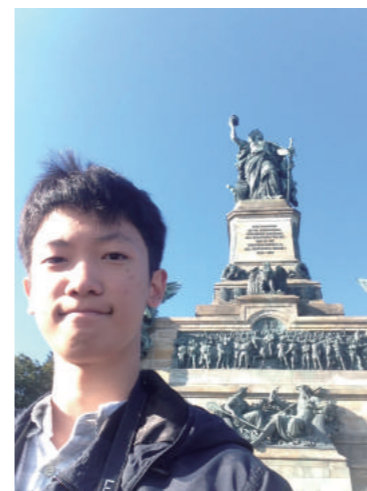
即將就讀慈濟高中

「你不想試試看交換學生啊？」爸爸問，而兩年前的我想都沒想就回答了一句「好啊！」。當時只是想著可以出國好開心，而且還不用寫一堆功課，但我似乎有點太天真了？好不容易通過了考試，又去處理了好幾次簽證，到了機場的關門前，看著家人朝著我揮手時，我才意識到：「一年啊！這次是一年啊！」。儘管我已經有三年的住宿經驗，但接下來要面對的六小時時差和九千三百多公里的距離，真的不是件簡單的事…

出國前，有人羨慕的跟我說：「好棒喔！出國誼！一定要好好放鬆一下，多多認識德國喔！」，也有人開玩笑的告訴我：「聽說他們每餐都吃麵包配啤酒，啊你小心不要喝醉嘿！」。其實，交換學



79



生要面對的其實是另外一種壓力，是人生中難以體會到的另一部分成長。

原本就比較少發言的我，這個習慣在來到德國之後成了一大絆腳石。在德國不說話，代表對他們不敢興趣；代表沒有想參與的意思；也代表著不滿與不同意，更不要說我還習慣了在宿舍住校的生活。轟家常常覺得我是不是心情不好或是不想跟他們說話，不然怎麼那麼安靜。其實，只是因為不習慣每天跟家人在一起分享趣事的生活罷了，自然也就不知道怎麼樣「跟家人相處」。

在學校裡，因為讀的是他們國中的最後一年，都過五年了，同學們早就有了自己的朋友圈，要加入大家也沒有想像中的容易。常常會因為想插一句



80

話跟著一起討論，讓大家一瞬間變得超安靜；常常會因為跟在別人後面，而讓大家要多顧一個人而變得行動不方便。後來，我開始害怕，覺得無法跟上他們的生活步調，也就變得越來越少說話。最後，甚至因為太安靜而被約談，跟四個不同的人談了四次同一件事後，我決定再試一次。接下來的一個星期，只要一下課我就找人跟，只要有我能參與的話題我就盡量講，儘管在一開始並不順利，而且跟男生進行的情況也不樂觀，但至少我努力過了。直到有一次下課，我因為要帶轟妹去醫院而差點走出校門，回來時看見了我在門口的同學都主動的問「怎麼了？」、「發生什麼事？」，甚至還有人說下次有事可以找他幫忙，我當時真的很高興，終於有人開始注意到我了。之後的下課都會有人來找我，我也比較能融入大家的話題，我想這一步雖然慢了點，但至少我成功踏出最困難的第一步了！

交換學生，是給準備好的人，是給準備好考驗自己的人。這一年，我找到了在德國值得我學習的東西，也體會到了應該珍惜的東西，學到了不同的經驗，吸收的更多的知識。我很感謝家人對我的支持，如果沒有當時爸爸的那句話，也許我還在坐井觀天。因此，很高興有這個機會來體驗這與眾不同的十個月，寫出屬於我自己的故事。

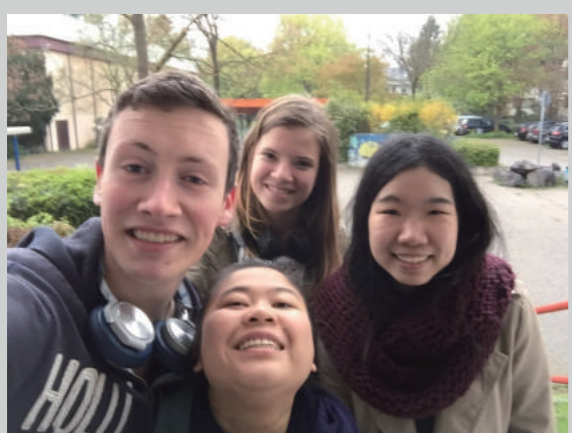
這條路一定得親身走過 才知道其中的酸甜苦辣

殷凡

新竹市新竹女中 G11

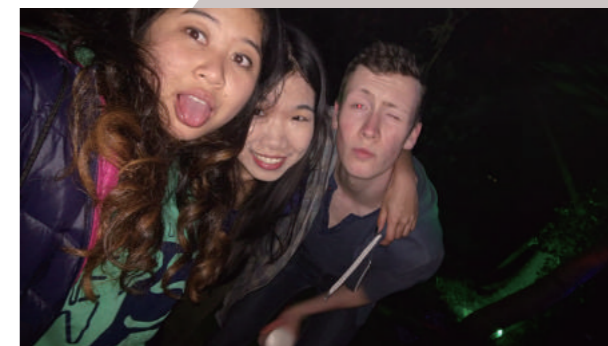
Europaschule Troisdorf, Troisdorf, Germany

一年前的我也以為自己夠勇敢、夠成熟，可以一個人在國外好好地活著。也不完全是天真，只是想法很單純，覺得去當個交換學生能夠遇到什麼困難？那個時候我在台灣活得任性又隨性，卻總想著台灣是地獄德國是我的dream place，我要到德國脫胎換骨。



一轉眼在德國的日子到了盡頭，想要提筆寫下這幾個月走過的每一哩路，紀念紀念我所體驗到的德國，以及當初期待的「成長」。打開手機相簿，發現我最美好的時間，都是那些無法言喻的觸動，是照片捕捉不來的珍貴，也許只是一個眼神的相知相惜、一個擊掌、一段同時唱出的旋律、一個擁抱一個再見，甚至一個淡淡的微笑。

81



其實我真的說不出來何謂「德國」，或者是「德國人」。反而是很多很多的片段，很多個讓人感動感謝的瞬間，或者是很多的「人」，這些人就活生生的在我生活中來來去去。有人周周買醉、有人每天運動；有人熱情爽朗、也有人陰沈冷漠；有人嚴謹有人隨性；有人花心有人專情。和這些各式各樣的人之間瑣碎的回憶，拼湊出了一個屬於我的「德國印象」。

隻身來到德國，半個人也不認識，到現在逛個超市會巧遇同學、買個花遇到同學媽媽、披薩店老闆看到我就知道我要點什麼，我才發現原來我已經有了說不完的故事。我想作為一個交換學生的經歷是無比私密的，儘管我樂意分享，這條路一定得親身走過才會知道其中的酸甜苦辣，也才會知道為什

麼，非得走這麼一趟不可。

我從踏出海關的那一刻我就清楚知道自己不會後悔，現在再次踏上台灣的土地，我無法具體說出自己改變了多少，我只知道自己不再是當初那個渴望脫胎換骨，又不知道天高地厚的殷凡了。

82



感謝所遇見的每一個人事物

黃家崙

新竹縣仁愛國中 G9

Wolfgang-Ernst Gymnasium, Büdingen, Germany

即將就讀新竹女中

現在離我交換到德國的日子已經整整八個月了，更準確地來說，離開始準備的日子已經一年多前了。當初，其實根本沒想過交換學生這種事可以發生在我身上，常常在雜誌看到，卻沒多想。現在真的很感謝媽媽問了我出國的意願，才一語驚醒，是啊！為什麼我不交換呢？之後，在邊忙著準備會考的日子，邊寫著和準備各種資料，在這過程中不知不覺也磨練出到國外需要的能力和態度。如何在一堆重要的事一起砸過來時，不煩躁的一件件解決；和人溝通時如何適當的友善，而不是過度熱情等等。這段時間使我成長很多也令人難忘。

在桃園機場過了海關到上飛機的那一小段路，是我整整一年眼眶微微濕過的唯一一次。不只開心和失落，裡面更有隨著旅程展開而不可置信的激動，還有，對幼年時總是想像自己一個人過海關，用不著等其它慢吞吞來的人，就這樣實現了而心虛的不知所措。

在下了飛機，出大廳看到轟姊而放鬆的那一剎那，便把這一整年的依賴感都放在她身上了。很幸運地也很感恩的是整個轟家也真的如此大方和友善的照顧我，除了讓我感受到家的溫暖，也保有著尊重的界線。除此之外，轟家每個人都有著各自的性

格，但都統一具備了所謂德國人的特質「直說」。不會有因為大方或善良而導致受委屈就自己吞，而是清楚的讓人知道自己的感受和想法。剛開始聽不太懂德文，每個星期天的下午茶時間總有幾個話題



83

感覺像爭執，後來才發現這只是坦誠溝通所必經的討論釐清過程而已。而我發現這樣的你來我往，不只是表達了自我，更也給予了對方一個成長的機會。

假期時，轟家也極其所能向我展示德國甚至其他歐洲國家，就算有時候大家忙，轟阿嬤也會每到假期就告訴我現在這季節哪個城市很美，又或者像跨年夜，因為家裡養著一堆馬，貓，豚鼠等動物，而無法放煙火慶祝時，轟媽也提早跟我說，讓我可以跟朋友一起計畫慶祝。有些挫折跟無奈的也就是我發揚台灣美食的功夫太淺吧！煮了各式各樣的食物，紅燒麵、春捲、高麗菜香菇飯、咖哩，除了轟爸鼓勵式的說好吃以外，最讓人欲哭無淚的評語便是「有趣」了！不過還好對於臭豆腐，節慶還有一些不一樣日常生活，他們還擁有一定的興趣（鬆了一口氣）。

至於學校，一開始接觸到跟台灣完全不同的環境時，是很緊張甚至還有點小逃避的。還好從第一



84

天開始就有同學自願帶我參觀整個校園，之後也就厚臉皮的跟在屁股後面，跟到現在也成為了放個三天假就開始想念的好朋友們啦！不過在這過程之中也有自己心境的小轉換。剛開始為了找歸屬感，總會不知不覺地把他們跟台灣朋友們做比較，最後總是會失望的發現還是台灣好，後來有一次跟他們聊天時，才意識到我這樣做根本毫無意義，如果我在這裡找朋友只是為了找個台灣的替身，那我為什麼要克服重重挑戰而來。他們對我，我對他們，都是一個新事物，不該因為舊的好壞而影響對新事物的觀感，這樣對誰來說都不公平，更是庸人自擾。在我想通這點之後，到現在德文也通了，在學校可以上課跟著做筆記、考試，甚至在過年時做報告寫春聯，下課也能心情暢快的一起參加社團，聊天，享受校園時光了。

不知不覺交換年都快結束了，很慶幸也很感謝在這整個計劃裡所遇見的每一個人事物，沒有他們，沒有這些事，我根本不會展開自己的眼界，更加的認識自己和成長，謝謝！



張大耳朵眼睛多看多聽多體驗

陳禹彤

台北市師大附中 G9

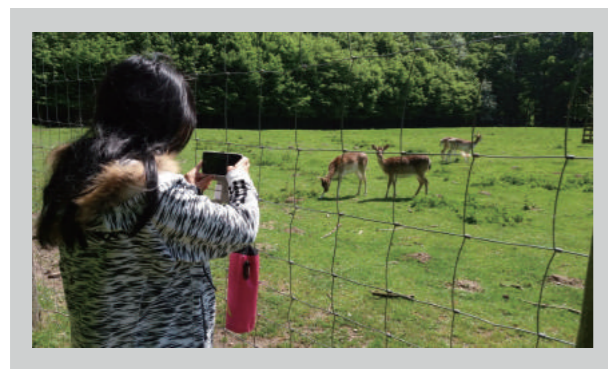
Stadtteilschule Stellingen, Hamburg, Germany

即將就讀復興商工

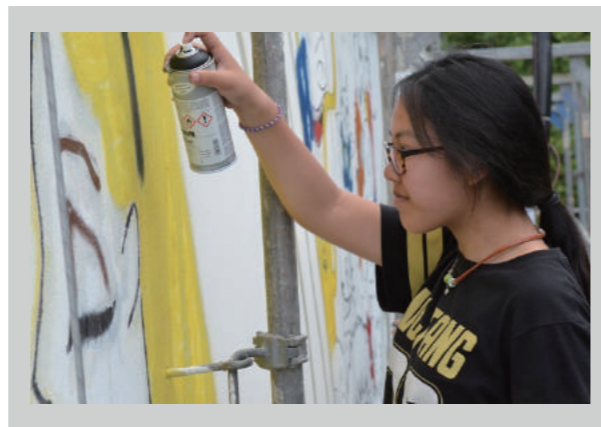
毫無心裡準備的挑戰，我遲鈍到現在才發現...好多事都不知不覺變了...真的是帶著茫然來到這，機場那麼大要到哪找人，不知道；以後的生活環境人事物蝦米鬼，不知道。一開始蠢到只有期待新生活，卻不知道要怎麼過，換家庭不見得是壞事，體驗更多，才知道自己能改變的學習的還很多，一點一點改變，一點一點了解自己！！

一、接待家庭

文化營短期家庭，那時我還是那個內向被動的女孩，一直不會安排自己的休閒時間，常常就愛宅在家，我很久以來都不知道這是個問題，從沒想過其實應該多點好奇心，直到，被轟家提出警告，那次真的好挫折，因為我確實是改變很多了，我以為和轟家平常說說笑笑，開開心心就是最好的了，但因為迷糊壞習慣，常忘東忘西，又好似不感興趣的樣子，而讓他們受不了了...當時我看似這些啥理由啊...無法理解也無法接受，我當面問了轟媽，他



邊講我邊哭，才發現，那些問題好像就是我最大的問題，一直都在，只是現在才知道...所以真的謝謝遇到那個轟家，才讓我知道，事實不是我想得那麼完美，雖然都說很快樂，其實是太自我感覺良好



。我現在依然會說，我現在的轟家是我遇過最好最完美的，最喜歡和他們一起看新聞，討論各種人生話題，多張大耳朵眼睛多看多聽多體驗，用力點過生活，才會找到對生活所有事物的好奇心，想去看看想做的地方還好多，只剩一個多月了，現在拿起筆列個清單一一去完成吧～

二、學校

其實學校也是，我換了很多學校，但也真的不一定是壞事，我覺得就是個轉折點，是給了我一個再次做得更好的機會，換學校，是個全新的開始，絕對要好好把握，心裡想什麼就說什麼，不會有人笑，不說只會讓自己越來越沒勇氣，有人向你示好，那就跟他當好朋友吧，後來發現，就是死扒著他們，我們就成為好朋友了。一開始就搬了我的樂器低音管來，想參加學校樂團，覺得這真是最好的決定，這是專長，還可以為轟家演奏呢！還有隔壁校的戲劇社，轟媽一直說劇本會是大問題，覺得我不適合，我想了很久，想如果我放棄了我會後悔嗎？答案是一定會！所以終於加入了，戲劇就像我來當交換生一樣，是個挑戰，挑戰自己的勇氣。最後一週我們收到個任務，請來法國藝術家Darco和我們

一起完成了學校的這面牆，噴漆，壓克力顏料，每天都把收弄得七彩啊～我離開前收到這任務真是我的幸運～

在最後這所學校，多元的活動和上課方式完全讓我大開眼界啊，報告報告還是報告，不斷訓練同學的表達能力，領導力和規劃，考試也都是針對個人對社會時事或價值關的看法，無法抄襲，沒有課本。還有每個同學報告後，評分依據大概有50%在其他同學的意見中，這些意見有讚美有批評，不會因為他是我的朋友而大力支持，而是最客觀的想法，從來不會台下靜默無人舉手，就算只是一句很棒，這讓我學會舉手搶答，多腦力激盪認清和自己的價值觀，不想和別人一樣，找到全世界只有一個我！

我做下了這個到德國交換一年的抉擇，有人不同意，有人擔心，有人不置信，還有一直支持我的人，我就是個膽小又愛挑戰的怪人，但因為我就算從小到大遭遇再多挫折，但少根筋，仍永遠對未來充滿希望和夢想，我想這就是讓我一直撐下去的理由，當然，越來越懂得享受當下～

禹彤媽媽分享

禹彤參加 Ayusa 這一年交換學生的日子即將進入尾聲，相信經歷的這一切都將值得。

禹彤，16歲前，是個單純可愛且對生活充滿浪漫與好奇心、勇於冒險且愛作夢的迷糊蛋。她的天賦是藝術和音樂方面，在國中時期，自我思考逐漸萌芽、蛻變，她一直想擺脫自己給予別人的溫和內向害羞的既定形象而苦惱不已，開始有她自己獨特、成熟的想法。在一次的聊天，我隨口談到交換學生的想法時，她竟然像突然找到解藥般，很驚喜地立馬下定決心，堅決積極努力爭取當一名德國的交換學生。

從開始搜集資訊到離開國門，將近一年的時間，她從未遲疑，反而執著且興奮。歷經努力不懈地，考了4次英文測試才順利通過。出發前幾週，她表示她開始有一點緊張害怕。不過，家人送機時，她仍然一個人義無反顧、勇往直前，直到看到她轉身的背影時，我流下不捨的眼淚，那是很為她的勇氣感到驕傲的淚水。身為母親的我，雖然內心默默忐忑，但是一直堅信這個選擇，對禹彤能夠更認識自我與在體驗生活經驗絕對



受益良多，我滿懷支持與祝福。

以下是這一年來，她在挫敗中越戰越勇，最令我印象深刻的幾個經驗。

1. 去程時，她隻身在轉機的阿姆斯特丹機場跟家人視訊，突然間，聽到她說：糟了，我要上飛機了。就離開。過一陣子，她又回來視訊，自己傻笑著表示她算錯時間了，因為她之前調整手錶的時差，卻撥快了一小時。

2. 在一段快樂的捷克外宿旅行後告訴我，她帶去的所有3C充電器材都被她遺留在捷克飯店的床頭櫃上。

3. 第一個月參加柏林訓練營時的轟家。禹彤說因為轟家只有肚子覺得餓才煮三餐，如果不餓就不吃了。所以她常去冰箱挖巧克力或零食填飽肚子。禹彤事後反省，覺得自己仍太害羞，主動性和參與性欠佳。要給自己加油...

4. 上學期轟家。禹彤起初覺得轟媽是找她來做

家事的，我請她懂得感恩身為單親轟媽的辛苦付出，家事本來就必須分擔，不應計較。轟媽的金錢觀和多次跟禹彤表明不愛她的小兒子。讓我起初很擔心。但是禹彤覺得跟轟媽可以像朋友一般對待閒聊，甚至禹彤還試著勸說轟媽去愛小兒子。有一次轟家計劃外出度假，要禹彤一人留守家中，經過Sammie 和張主任的鼓勵，禹彤鼓起勇氣主動詢問爭取，也讓她得以在同學家度過非常愉快的假期。禹彤正面思考，覺得轟媽就是那種心直口快的人，脾氣來得快也去得快，禹彤就像朋友般跟她相處。轟媽後來跟她表示，禹彤雖有些迷糊，但是她覺得禹彤是個很善良的好女孩，她很喜歡。禹彤事後反省，覺得自己體驗且理解到社會的現實壓力與多面向，更訝異發現原來不是每一個媽媽都愛自己的孩子。禹彤開始向我們寫信表達感恩，感謝我們的支持與付出。我深切欣慰感動，覺得這一切都是值得的。

5. 下學期轟家。在彼此未相見前，轟家即邀請禹彤參加滑雪假期，徵詢我們是否願意自費參加？我們和禹彤當然都為此感到興奮且榮幸地應允，更是充滿期待。然而，禹彤剛到轟家不久，我們就收到通知，轟家跟CR反應禹彤不誠實，訝異她竟然不會滑雪、冰刀、騎馬和網球，和介紹信內容不符，不是他們要接待的學生。

經瞭解後才

發現，原來介紹信的英文版和德文版的翻譯差了個「繼續」，「什麼興趣或活動是你想要在德國追求的？」，於是轟家誤以為她會那些運動技能，以為她要繼續在德國精進。於是請Ayusa居中幫助協調誤會。禹彤本來就不是個運動能手，又發現轟家非常熱愛運動。她努力取得認同。每天騎腳踏車上下學、每週的游泳、滑冰、跑步、瑜伽、有氧課程，且持續要求更多的運動項目。接著轟家陸續向CR提出不能接受禹彤的迷糊和一些壞習慣。禹彤為自己的壞習慣影響到家庭深感抱歉，也承諾願意改善。轟家多次提出因為她的不誠實和壞習慣，要請她離開德國。

這些事讓我為禹彤深感挫折和沮喪，而禹彤仍表示願意正面迎接挑戰應對，我真的深覺心疼和心慰。針對轟家對她的要求指責，我鼓勵她一件一件說出事實和表達她的真實感受，如果有錯，也要承認錯誤，這是負責任的態度。終於，轟家堅持表示只願意接待她到月底的滑雪假期之後。在出發滑雪假期前，轟媽再次拿出介紹信，同時指著那個欄位，跟禹彤說明是因此無法接待她了。我叮嚀她好好珍惜，投入熱情參與，因為我們仍相信還有一絲絲希望，試著讓轟家看到她付出的努力，而且她跟轟妹感情很好，一起畫畫、做羊毛氈娃娃和學鋼琴，轟爸轟媽也都誇讚禹彤做得很好。她深感疑惑為什麼轟家這麼堅持要她離開。禹彤甚至覺得滑雪假期時，她很投入而且「滑得很好」，一起滑冰刀還跟他們玩追人的遊戲，而且她最後都快追上他們的速度和難度。她自覺一切明明都很好啊！

禹彤開始反省和轟媽轟爸相處模式，對彼此有趣的事都會分享，唯有對台灣的文化和彼此對教育理念，在溝通時有觀念上的差距。當大家都很開心的在跟她學中文時，轟媽不太感興趣且不開心。轟爸有很多中國同事，所以他們認定禹彤是中國人，禹彤解釋半天，給他們看她即將要在學校發表的「

認識台灣」的報告。轟爸說台灣只有民主一兩個月，而禹彤表示台灣都已經一百多年了。似乎仍不被認同。我請禹彤同理轟家，同時鼓勵她去做一個她喜歡的自己。經過張主任的同理、堅持與協調，Ayusa表示會幫忙找家庭，但是時間實在太緊迫。禹彤開始擔憂是否會被遣返。我安慰她，不論結果如何，我們會支持她，也告誡她，世界上沒有人一定要對她好，如果有人對她好時，她要懂得心懷感恩。

終究，她很傷心地哭著離開轟家。禹彤事後反省，她理解到東西方的文化差異，西方很重視她是否專注投入，積極表現自己。有時候讓東方的客氣、不好意思會影響別人對她的觀感而引起誤解。非常慶幸有這個震撼的機會教育，認識彼此差異，很難能可貴。非常感謝轟家，是他們激發出禹彤運動上的天分。

6. 最末一個轟家。帶著戰戰兢兢的心情來到，卻真的是好福氣。因為轟爸對台灣瞭若指掌，他年輕時曾到台灣機車環島旅行。每晚全家圍在一起看





影片，帶著孩子搭乘公眾交通工具小旅行。一個環保而且重視身教和陪伴、很有教育理念的家庭。轟爸轟媽時常表示感謝禹彤來陪伴他們，把禹彤當女兒看待。我著實真心感激他們，讓禹彤感受到滿滿的家人關愛與支持。目前正倒數計時最後的一個月...

這一年，禹彤除了在各個轟家感受到德國家庭的不同價值觀與生活方式之外，更觀察到德國社會對待難民的不同面向，也體驗到德國體制內外的學校同學們的主動積極學習經驗，學習多面向思考和安排自己休閒生活的重要性。這些都是以前在台灣未能擁有的豐富經驗，這就是生活。非常期待她回來能與我們分享她更多的收穫。

我覺得這一年交換學生的時間，時快時慢，不過一切都非常值得，因為這一切喜怒哀樂、酸甜苦辣與三溫暖式的生活體驗，在在證明禹彤都能勇敢度過，塞翁失馬焉知非福？這些體驗與內化，將成為她以後面對未來挑戰的必需養分，也讓我們有所成長。

禹彤學習到感恩與同理心，如何付出與接收愛，該如何正面積極面對未來與解決問題，更重要的是認識自己。是我們送給她16歲的珍貴禮物。

而我，真的非常感恩所有的轟家、Ayusa 國內國外的所有工作人員、張主任、Sammie以及親朋好友們的支持、祝福與照應，讓我有機會學習到如此珍貴的經驗，該如何當個默默支持她、祝福她的稱職母親。

我親愛的妞寶，期待16歲以後的妳，建立自我目標、達成它，就可以尋得屬於妳自己的快樂。期盼妳快樂且健康！

永遠愛妳、支持妳且祝福妳的媽咪2016.5.30

89

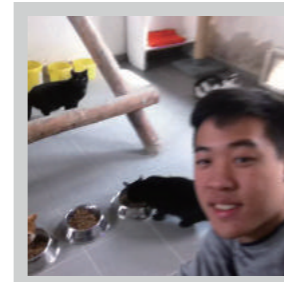
找到真正屬於我的自己

葉季洋

高雄市高雄師大附中 G10

Lessing Gymnasium Döbeln,
Grimma, Germany

出國到德國當交換學生的我是在高一升高二的暑假，說起來時間是有些尷尬，畢竟是在一個學習階段的一半就暫時離開了，其實我個人犧牲了不少，而最直接的就是我的同儕們，等到我再次回來只有完全不熟悉的高二生，像個新生一樣突然加入了一群已互相認識彼此的團體，而曾經的那些夥伴已在準備大學之路的道路上...是說其實心裡有些感傷。另外是教育的問題，出國了一整年，除了語言上面，學校的課業幾乎是停滯的，回來的銜接課業

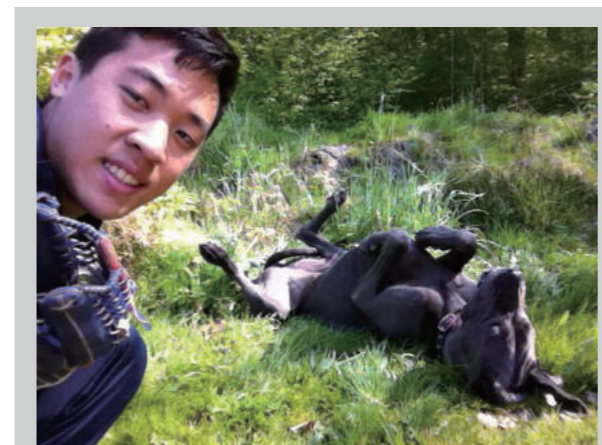


或許就是我的另一大挑戰，畢竟以邏輯來說我的步伐就慢了別人好幾步了...嗎？

在拖著行李踏出家門的那剎那，心理其實充滿了興奮又帶有迷惘的恐慌及不捨，心裡常暗暗思考走的這一步對嗎，連高中還沒唸完就出國闖蕩一年，有時心裡就有那麼點不安，而除了自己，身上也帶著家人的期待，期待我改變、期待我成長，再坐上飛機的一刻，我便放開自己，豁出去了。

其實在德國的這段時間，由於沒有課業壓力，身心自然放得很開，自己會開始做一些不會做過，或甚至是無法做的事，具體來說就是自己喜歡的事，而身心也開始慢慢地潛移默化，我在不知不覺中吸收了德國人的優點...準時啊，做事有計畫性，不拖泥帶水，而除了外在方面，自己也十足感受到內心正在慢慢的成長。

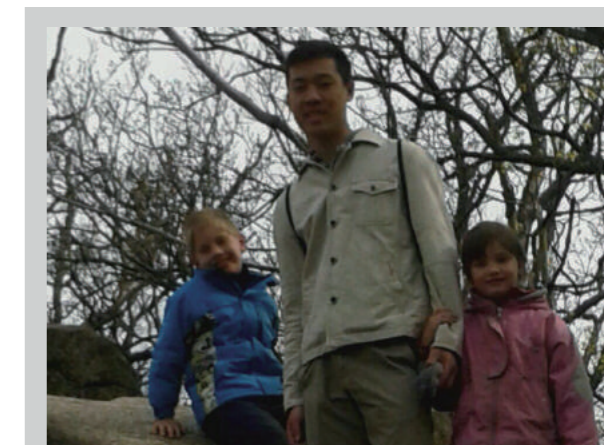
我在德國是十年級，而在春天時，每個德國的



90

十年級生會有兩個禮拜的「實習」，其實就是就自己喜歡的東西進一步去瞭解他以後進入職場的模樣，而對保護動物及熱愛動物的我選擇了去住家附近的動物保護所。在說長不長，說短不短的兩週內我從打雜開始，慢慢的熟悉了環境，我多了份進入職場的感覺，但最重要的是，它伴隨著興趣。找到興趣看似容易，其實跟很多的因素都有關，在被壓抑的環境下，心裡頭的一點點小嫩芽都會被掩蓋掉，而這個狀況跟台灣似乎有點像。教育只會培養出一群體制下成長的考試讀書機器人，學校把所有東西灌輸給學生卻沒問他們你喜歡這個嗎？導致所有的小火苗都被煙灰滅盡。

你問我這一年值得嗎，我會說絕對值得，那我覺得我有停滯不前嗎，其實我覺得我跨得更大步，我在某方面超越了我的同儕們，我思考了不少未來的路，我看得更廣更遼闊，連我媽都覺得我講話很有內涵了，而如今我已不再是一年前坐在書桌前拚學業的人了，我開始找到了自己，真正屬於我的自己。



跟著夢想 一起飛翔

劉右恩

花蓮市慈大附中 G9

Van Galen Schule, Eichenzell, Germany

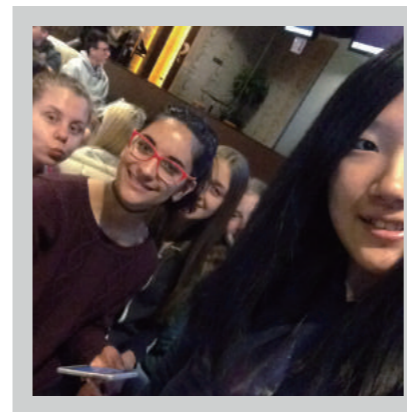
即將就讀慈濟高中



以為我是中國人或是日本人，也有很多人認為我不會講德文，所以我開始跟他們解釋亞洲各國的不同，也學著用德文去溝通或是聊天。我也試著學習分辨歐洲人各國的長相差別，很有趣的是到最後只有一句話「都長一樣怎麼分？」，就這樣有時開心快樂有時傷心懊惱的過了前三個月，德文也進步了一些。接下來我換到了另一個轟家，另一個城市。

德國北中南差別真的蠻大的，不管是口音或是生活步調都不太一樣，不過其實不用擔心南部口音有多重啦！我的第二個轟家在德國正中間，我自己覺得他們講的德文是最標準的。在這裡，我學到了很多國的文化，比如說義大利、奧地利、西班牙、波蘭...等，每一個國家都有著特別的習慣。我的轟家是個上班族，所以放學後的我還是參加了幾個社團，不知道為什麼，我總覺得德國的籃球規則好像跟我們臺灣有點不一樣。當然，在別的國家就是要遵守他們的規則囉！

這個轟家對轟弟一直很寵，有時都不管是誰做



錯事都先罵年長的...我們都被罵的很莫名其妙，這也是我覺得奇怪的一點。每一次轟弟都惡人先告狀的很理所當然，而我們其他人就要看他告狀成功之後很驕傲的臉，或許這就是教育方式的不同吧！有時候我因為這樣都快氣到哭出來了，不過沒辦法，寄人籬下有時難免會來個啞巴吃黃蓮，真是欲哭無淚阿~當然，他也有很可愛的一面。因為這個小男孩，我學到了不管如何都要禮讓小孩，不禮讓的後果可能有意想不到的回擊。

不過轟爸跟轟媽其實人很好，這也是我第一次遇到這麼不一樣的德國人。他們整個大家庭都超nice的！我非常喜歡這個轟家，他們讓我體會到身在異鄉卻有如身在家鄉的感覺。

在這一年裡我非常感謝我的家人、轟家、AYUSA還有CR，我在這305天裡過的很充實、很快樂。不管再多的阻礙，我不會輕易離開！



下飛機的那刻起，我知道我即將面對的是一個陌生的環境、陌生的語言與陌生的文化，不過我從未畏懼，因為人生本來就是挑戰挑戰再挑戰。從一開始連基本的用語都不太會用，到現在能跟上學校的課程，能與同學朋友們溝通相處，其實真的需要很多的努力。

在第一個學校的時候，當我聽到居然有另一個台灣交換學生在我隔壁班，突然覺得超感動的！當然，學校裡少不了幾個從中國來的學生，也是因為如此，才開始感覺到在國外「捍衛」自己的國籍是很重要的，不過就算我們不是強國人也要「以和為貴」。

第一個轟家非常注重禮節，所以也有非常多的家規，轟媽也非常在意我的文法跟咬字，我也很感謝這個轟媽幫我的德文與交換生活打了很好的基礎，而且我還有一個常關心我的CR。

當我開始參加社團認識其他人之後才知道，原來亞洲人在他們眼裡都長的一樣的啊！身為交換學生的我，義務就是讓他們了解我們，我們了解他們。可是就算說了很多次我是臺灣人，他們還是很常

MY YEAR IN GERMANY

謝于歆

台南市安平國中 G9

Anne-Frank-Gymnasium, Halver, Germany

即將就讀台南女中

My year in Germany, at first, I should have almost 12 months times, but because my visa came so late, so I can't participate with the project in Berlin, but when we traveled there, my host family's sister came to me, and join us the whole day!

By my host family, being on time and contact to the others when will you go back are very important for German! Before sometimes I have forgot to contact with them about the time when will I go back, they were very serious about that! Sometimes I thought we are not so close with each others, but on my birthday, they planned to give me a surprise, a day trip in Cologne! I was pleasantly surprised! That is the place which I want to visit for a long time, but I had always no chance to been there. My host sister, she attaches important to her training, but she canceled it, and everyone went together



in Cologne! That day was so amazing!

With my friends, I have some friends, not so many, but it's enough. Of course I know they like me, but on my birthday's party, I was surprised again! We went to a farm from my friend, and experience the life of her! By her house, I saw the impression of Germany from me before I left Taiwan! At my birthday that second, they opened my eyes, and sang the happy birthday songs in German and English! Also made cakes for me! On the cards, they tried to write Chinese words to me, I was so touched about them! I think , German is that, they like you, they don't say it out, but their actions will tell you that they are really care about you!

In the school, most of people treated me friendly, of course ,in Germany also have some naughty kids, they like to say, hello, Japanese! hello, Chinese! My classmates are really nice ,when the kids said that to me, they answered , where ,where, why we don't see her!

My teachers treat me gorgeously, my geography teacher let me to introduce Taiwan, and Chinese new year in her class, also let my classmates to do the project



about Taiwan! At first, I think will it too over? But they said to me, Of course not! We are very interested in your culture, so we want to do it!

Their language classes are absolutely excellent! I am very fond of their teaching ways! They focus in speaking, writing, if you don't know anything, just ask! The students from Germany are really different from Taiwan , in the class, you can always see many hands are rising, waiting for teachers chose them to answer the questions!

By the other hand, in Math, science...you don't have to worry about it, because they are much easier than in Taiwan, and we have learned it before definitely.

In Taiwan, sport isn't a very important subject, but in



Germany, most of people do it very well! For example, I am that one who always get the worst grade in Sport, people always think I can't do it, so say to me, no thanks, you don't have to try it, you will get hurt! But in Germany, my friends take me to the football training in our city, I tried it, just run, enjoy the time, the instructor said to me, would you like to come next week? And want to train me as a football striker! So my sport life in Germany begins!

In my free time, I always go to cvjm [an Christian activity] , the people are so nice there and we always have fun in there! One time, I was very sad about a naughty boy's behavior, the others tried to comfort me, said "Although that kind of boy in Taiwan, no one will say to him, go back to Germany eat your sausages! Then do many stupid things , just because they want me smile again! They have said, everyone in here loves you, like Taiwan very much!" I am so grateful for knowing them!

This year, let me know that, no one has to responsible for me, I have to decide everythings and solve the problem by my own. Let me realize thst my parents have do so much for me, even they just pick me up, but in Germany, I feel so grateful for that!

I have to say that thank you very much to let me make an exchange year in Germany, let me get to know the different culture and custom, and so many gorgeous people!



95

奇妙的旅程--于歆爸爸分享

于歆到德國交換學生這一年來，對我們當父母的來講真是一場精神上的奇妙之旅，只能以「從陌生到熟悉，從疑惑到篤定，從焦慮到放心，從輕澀到成熟。」來形容。每一個人生命旅程中有許多選項，每一次重大決定都是冒險挑戰，過程中難免有困境挫折，卻常能獲得豐碩的結果，于歆到歐洲留學是一個美麗的意外，打從向愛優生報名參加國際交換學生開始，我們因為沒有經驗，抱持著既期待又怕被傷害的心情，經過參加說明會、英語能力考試、準備成績單、撰寫申請資料、辦理護照、購買機票、申請簽證、等待出境等程序，真可謂摸著石頭過河，關關難過關關過，忐忑不安的心情不是筆墨所能形容。

于歆終於到達德國了，透過網路 fasebook 與 line 媒體的聯結，于歆思鄉之情應該少了許多，我和內人思女之情卻沒減緩，還好于歆的成熟穩重，home家人視如家人的溫情接待，以及愛優生的服務後盾讓我們放心不少。看著于歆傳來的許多在德國學習、旅遊和生活的照片與文字，和彼此間的視訊聯絡，我為當初鼓舞她到德國留學的決定感到慶幸，也羨慕于歆有這難得的交換學生機會。

于歆需要學習，父母也要學習，于歆這趟德國交換學生之旅，過程中經歷許多酸甜苦辣，也獲得許多國際友誼，行囊滿滿收穫豐碩，這是她生命中精彩的旅程。



郭睿榮

高雄市高雄師大附中 G10

Eichsfeld Gymnasium Duderstadt,
Bilshausen, Germany

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。



96



因為是家啊

王慈薇

桃園市大園國際高中 G10

Nikolaus-von-Weis-Gymnasium, Speyer, Germany

我的接待家庭是由一對瑞典夫妻和一個敘利亞男孩組成的。跟我在台灣的家很多相似的地方，我們都很喜歡旅遊，喜歡戶外勝過室內。在瑞典，學校平均一兩個月會有一個禮拜的假期，我們一起去了斯德哥爾摩、丹麥、德國、西班牙。我們都喜歡美食，喜歡嘗試不同文化下的食物。平常我們輪流準備晚餐，轟弟煮敘利亞的傳統食物。我做台灣的小吃。我們慶祝瑞典節日，也過台灣節慶，特殊節日也會有特別的食物，有時我們也會去一些特別的餐廳，我們一起經歷了很多，也有很多從來沒嘗試過的。

我們的關係像家人又像朋友，他們把我當家人一樣照顧，當朋友一樣聊天，雖然有時也會因為文化背景的不同，造成習慣上的衝突，有時候不一定



97

能理解，但我學著接受，因為一切只是因為角度不同。

這幾個月我一直在想，我能為他們做什麼？對交換生來說，最無奈的，應該就是，我們期待著每一天，但也倒數剩下的日子，所以更想在這個有限的時間裡，為接待家庭和朋友們做一些什麼。為這從陌生到熟悉的地方留下一些什麼，如果沒有選擇來瑞典當交換生，這個地方，這些人，我可能一輩子不會有機會拜訪，不會有機會遇見。

所以作為一個交換生，我該拿什麼交換？作為一個突然出現，短暫停留後又會離開的陌生人，我能夠把什麼留下？作為一個家人，我又有什麼可以付出？後來我才明白了，答案一開始就出現了。開頭我說「台灣的家」是因為，交換生應該都懂，這是一種認同感吧！在這待久了，會把轟家當作另一個家，當別人問起「你的家庭」都會遲疑一下，他問的是台灣的家呢？還是這裡的家？或許這就是因為這樣，因為是家，像家人，家人就是不求回報的付出，我很感謝他們，因為他們對沒有血緣關係的我，像家人一樣付出。我想我能夠做的就是開開心心過每一天，讓他們知道我很享受在這的生活，還有很開心能和他們一起度過這段時間。



98

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。由於地處北方，不同季節時長變化極大。

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。



沒有低潮的故事又怎能更覺高潮時的精彩

趙中

花蓮市慈大附中 G10

Haderslev Katedral Skole, Vojens, Germany

隨著白晝漸長，白雪覆蓋的丹麥又成了花朵綻放的樂園。熟悉的感覺回來了，彷彿回到九個月前剛來丹麥的時光，就當我沈浸在回憶裡，一股酸意不由自主地湧上心頭，只因這次要說的已不是Hi，而是Goodbye。

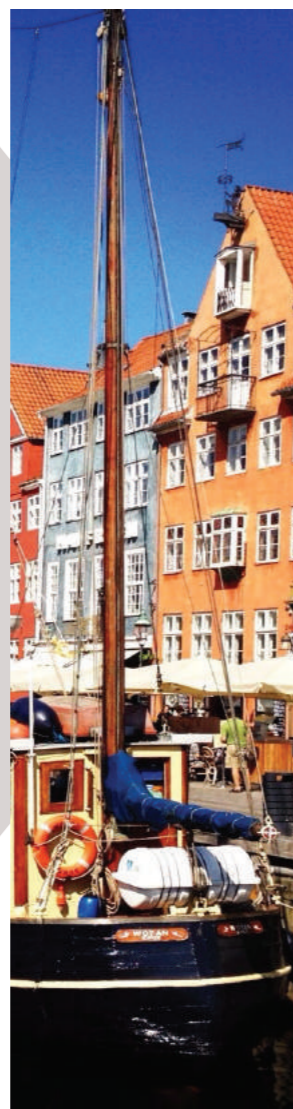
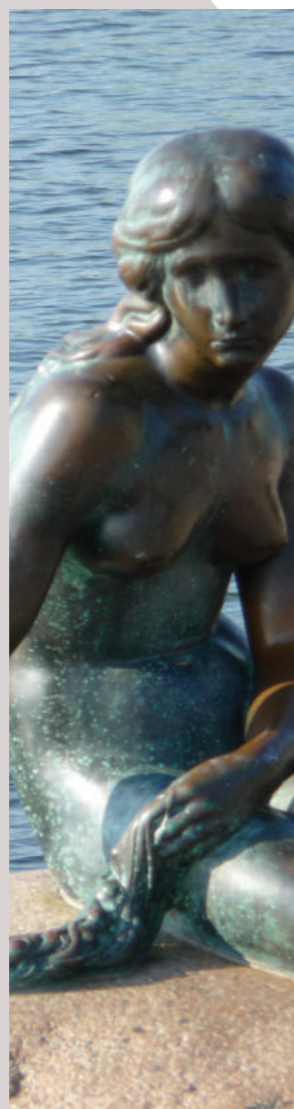
回想剛開始在丹麥的生活還真坎坷，一開始在轟家感受不到家的溫暖、在學校聽不懂老師講課、交不到知心的朋友，再加上太陽在空中的時間日漸減少，心情只有越來越糟…。我常下課時一個人跑到沒人的教室或空地東想西想，有時乾脆放空，硬是將自己從這處境抽離，哪怕一分鐘也好，那種孤獨到現在我還記得。

在低潮中要讓頭腦保持清晰還真不容易，不過有天我想通了，我清楚：像個吸毒者般用著沒用的方法不斷逃離現實，我做不到。於是我開始改變，開始更主動找同學講話，也開始付出雙倍的努力在丹麥文上，一有問題便問身邊的人，偶爾也當話題

，東扯西扯一聊開，就停不下來了。我漸漸聽懂老師講課的內容、了解同學和轟家在聊什麼，試著加入他們的話題，我開始感受到丹麥人的溫暖，原來他們不是不理你，而是在等你跨出主動的那一步。

現在，我很慶幸自己在當時做了改變。九個月前完全聽不懂丹麥文，但現在能和同學一起因老師上課時的冷笑話而發笑，從前不會對他說過半句話的同學，現在成了互相用bro稱呼的知心好友；從以前幾乎沒一起hang out，到現在每逢週末必揪。每當想起一路走來的點點滴滴，欣慰兩字早已不足形容我的心情；雖覺得這年走來還真坎坷，不過沒有低潮的故事中我們又怎能更覺高潮時的精彩？

隨著一切步入正軌，在丹麥的交換也一步步地已進入了尾聲，常常某個景象、氣味或者聲響又將我帶回九個月前在丹麥的時光，不過那份孤獨早已消逝，留下的回味無窮的滿滿回憶。





凡事一帆風順永遠造就不了成長與進步

林亭攸

桃園市大園國際高中 G10

Privatskolen i Frederikshavn, Frederikshavn, Denmark

從生活中的瑣碎小事了解不同文化背景大不同

文化是個特別的東西，是一個國家、一個族群在數千年，從小到日常生活，大到連氣候與戰爭下所碰撞出來的不同背景下形成的一個神奇的，一代一代人類創造出來的，屬於自己國家或族群的產物，當一個旅行者到了那個國家，從當地人的食物、穿著、語言、談話技巧、人與人的互動就能感受出來，當你在一個國家待久了，就會自然而然得了解到更多關於當地的事物，便受到熏陶，進而感受到那些短暫停留觀光客所感受不到的，在觀光景點之外屬於那個地方更多不同的體驗。為什麼要提文化呢？畢竟來交換，體驗當地人的文化是很重要的一環，另一方面，了解他們的文化也會比較好跟當地人相處，了解他們的日常生活，才會更好且更有效率的融入他們！

在丹麥的這10個月當中，我發現丹麥是個信任度很高的國家，每個人都是獨立性高的個體，他們也是外冷內熱的一群人。不過我印象最深刻也最想分享的就是信任度跟外冷內熱這兩個例子。

在交換前，我在一本書上讀到一個很有趣的詞，叫做「維京人的文化遺產」，這裏說的遺產並不是那種物體、硬體上的遺產，這裡的遺產指的是他們的信任度。丹麥可以算是全球和北歐國家中信任度非常高的國家，也可以換另一種說法，他們的國家就是信任度所建造出來的。小到在火車上把像悠

遊卡的卡放在座位前的小桌子上完全不用怕被偷（有些卡裡面規定要至少750丹麥幣，大約3750台幣，所以錢不少），大到人民對政府的信任高到是其他國家不能比的，他們的政府也是全球貪污率最低的國家，他們雖然繳納很多的稅，不過他們繳完並不覺得不值得或者不開心，因為他們相信他們的政府會把他們的錢拿去做很好的分配，讓自己的國家更進步，這些從他們的公共建設上就可以看出來。他們不僅相信政府也相信自己周遭的人，誠信度帶來安全感，安全感帶來快樂，這或許也是丹麥人又被第二次評上全球最快樂的國家吧！

外冷內熱，這個是最好形容丹麥人的詞，你不主動他們講話很少人會主動來跟你聊天，對交換生或外國人來說交朋友會是比較難的一部分，相對也是最大的挑戰。拿我自己的例子，到學校後的兩個禮拜後就很少人來跟我說話了，去跟他們講話他們也很快就結束話題，聊天內容也大多是「正式」的



101

話題，漸漸的，跟同學的關係就越來越遠，又再加上我念的不是高中，同學也是都彼此認識超過10年的朋友，他們想認識新朋友的意願也沒有那麼高了，畢竟我發現丹麥人真的很注重自己舊有的友情，不常想要跨出他們的圈子認識新的人。之後學校的問題雖然有在老師的幫助下變得好轉，但是大致的情況還是沒有什麼改變。不過後來想一想，我反而會想感謝我的同學們讓我嘗到這種低落失敗的感受，至少在這種情況下心臟變強了點，總比那些在轟家和學校都一帆風順的人來說，我覺得自己幸運多了，如果不是來交換，我可能在以後的日子碰到問題還沒有機會有那麼勇敢的勇氣、沒有那麼堅強的毅力吧。這就是我想說的，如果日子永遠都過的一帆風順，永遠造就不了成長與進步。學習丹麥文也是另一個例子，當初一個字都不會，不過在轟家的幫助和自己給自己設定的「聖誕節後不能說英文」的目標後，單字慢慢增加，也對丹麥文越來越有語感，直到現在可以全程用丹麥文跟當地人對話。當然，一開始真的很難，往往為了講一句話想很久，可是慢慢的就會發現自己在不斷進步。我們就是得勇敢跨過自己的極限，才能知道自己有多強，不去跨越、不去闖，你永遠不知道自己的能力，我們都比自己想像的還要厲害。

教育

北歐的生活品質高，政府給的福利制度完善，把人民照顧得很好，學前教育也是高品質。雖然丹麥的教育沒有向芬蘭一樣在世界排名第一，不過它也是跟其他北歐國家一樣擁有高品質的教育。跟台灣不一樣，上課不是填鴨式教育，這個我想大家都知道，所以我就直接說我在學校親自體會到的上課模式。在我的學校（或是全丹麥），丹麥學生們在七年級的時候（至少我學校）就被規定要帶著筆電到學校，因為上課就是用電腦上的。他們會在課堂上用電腦找資料、用他們教育的一些網站學習，而那些網站都做得很好，裡面有影片、文章等等，最讓我印象深刻的是一個叫Samfundsfag的科目（像台灣的社會科）有一個內容有新聞節目的專門網站，老師會去那個網站找影片，他們結合時事，通常世界上發生了什麼事那個網站就會有相關的影片更新，像之前歐洲發生的恐攻跟接收難民這些事，影片都會有，老師就會叫學生們看完影片大家一起討論，像是這種問題發生了丹麥政府可以做些什麼，又或者丹麥政府的政策有沒有錯誤等等，大家就

會開始積極的討論，班上就像一場小型的辯論會。我覺得這種教育方式很棒，我自己也很喜歡，後來也想到，如果台灣也採取這種教育方式，對學生或許有比較多的幫助，學生也有更多思考的空間。其實，如果台灣的國文與社會科（歷史地理公民）都用這種方式教學，是有很多東西可以討論的。

作業方面雖然不多，不過大多以交報告為主，通常是課堂上討論的主題，大致上一個主題會討論差不多5-6堂課，之後老師就會按照那個主題讓學生寫相關的文章。雖然這對剛出去家換的學生會不習慣，不過多寫多練習就會慢慢熟悉，練習久了也會發現自己也慢慢學會思考了。

每位交換生都有屬於自己的故事，屬於自己在交換那一年學到最多的知識，對我來說，在丹麥交換這一年中學到最多的應該就是要努力跨越自己的界線了，如果不嘗試，不勇於挑戰自己，這樣永遠不會進步，當然，在跨出自己舒適圈的開始當然會碰到很多障礙，可是天底下怎麼可能所有事都是一帆風順？況且，在突破自己的極限後，發現進步的那一刻，你才會發現所有一切都值得，不挑戰自己，永遠不會發現自己有多強。其實講了這麼多，還是要親自體會才會懂那種感覺，希望各位學弟妹們也能在自己交換那年的成長中，學到並體會到對你最有價值的知識與經驗。



102



每一天都是人生中難得可貴的一天

黃昱翔

台中市明道中學 G10

Herning Gymnasium, Herning, Denmark

在與家人和朋友的道別和祝福下，我踏上了一條自己選擇的挑戰之路，出國當交換學生，而我選擇的國家是一個對我來說並不是很熟悉的地方，童話王國丹麥。

剛來到丹麥時我有好幾次很後悔當初做出這個決定。來到了一個離家鄉很遙遠的國度並且完全聽不懂大家所說的丹麥文，同學也不像在臺灣所想像的那麼好混熟，在剛來的前一兩個月感覺班上有沒有我這個人好像都無所謂，簡單來說就是一個隱形人的存在。由於丹麥人並不是那種會很主動找你聊天的族群，所以變成你要自己很主動地去找他們聊天，當然班上還是會有熱心的人跟你講話但畢竟不多，如何跟大家混熟成了我來丹麥的第一個難題。之後在一次的班上戶外教學中我慢慢的發現班上愈來愈多的同學會來跟我打打鬧鬧、聊天和拍照；在一次party中我同學們跟我說很多人之前不跟我講

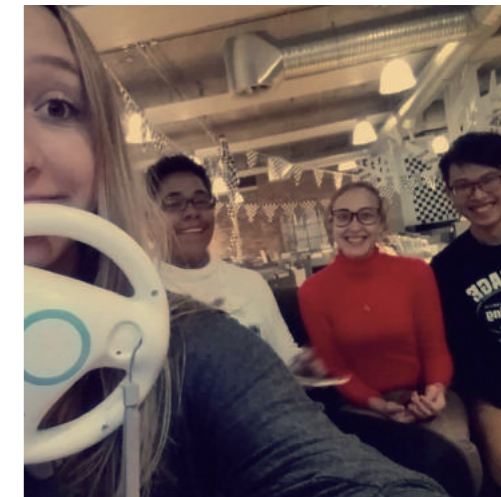
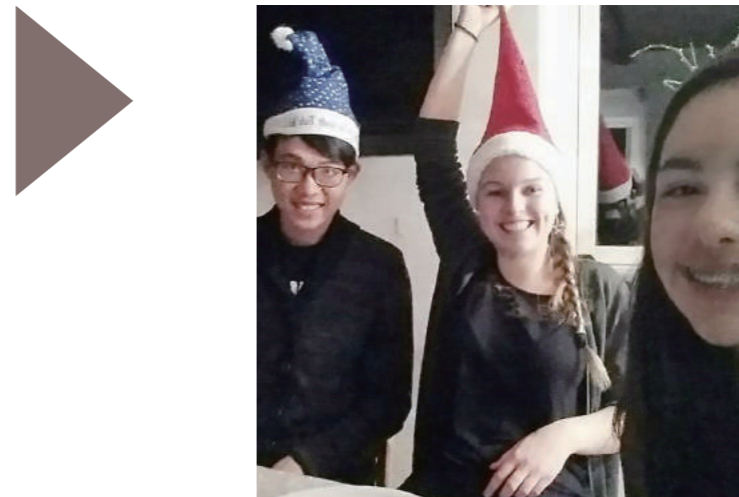


103



話是因為他們覺得自己英文不夠好不敢跟我講話，我那時才發現原來丹麥人不是我想像中的那麼不熱情。

在丹麥的這段時間內我發現了他們對亞洲人的

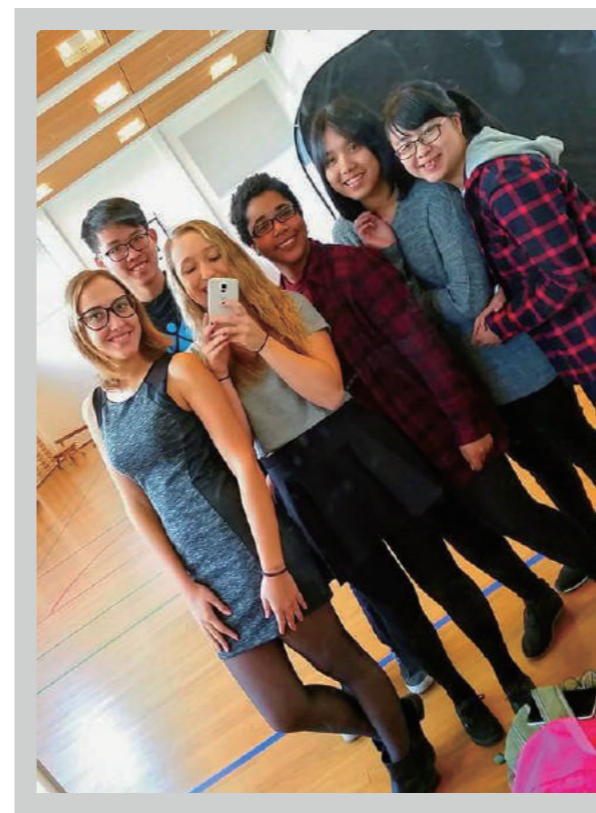


印象都是：你一定是天才，尤其是數學課的時候。我學校所學的數學並不像在臺灣所聽說的國外的數學都很簡單，在這有80%以上的東西是我沒學過的，但是由於在臺灣的教育下我們大概都可以找出一個規律然後試著算算看，當他們看到我聽不懂丹麥文還可以懂怎麼算的時候就會用一臉不可思議的眼神看著我，再加上沒用計算機算出答案的習慣他們又更加覺得你一定是天才，我同學時常跟我開玩笑說他們來臺灣的話一定會變成笨蛋。

在這的第二個難題就是氣候。冬天的時候這裡的溫度都是負的，再加上早上要在天全黑的狀況下騎30分鐘的腳踏車上學，這讓我冬天的時候每天都不想上學，時常回家時腳趾已經凍到沒感覺了。在上學的途中因為要經過一片旁邊都是樹林的路而且路燈不一定會亮著有好幾次我都因為看不清楚路而騎到結冰的路上導致差點摔車，冬天的上學日對我來說簡直是惡夢。但春天的天氣其實也好不到哪去，面對每天的下雨和颶風，再加上溫度還是在5度以下騎車也是難上加難，回家時常都是全身溼淋淋的，轟家也不會因為雨下很大或是天氣不好就特別開車去接你，一切都要自己想辦法。

另一個在這的難題就是腳踏車的問題。由於我家的腳踏車並不是那種很好的車，所以時常會發生落鏈問題，而我轟媽在我第一次落鏈後把我叫去看她修車，之後跟我說以後就要自己修了喔。從我騎那輛車後已經發生了25次落鏈了，而修理的時間也一次比一次快許多，這也是學習到一個很不一樣的經驗。

在這的一年中學到的東西都是在臺灣學不到的，無論是學習方面、心態方面甚至是玩樂方面。與臺灣的填鴨式教育很不同的重於分組討論和實體操作的教育；學習如何自己想辦法解決問題、尋找答案和自己計畫東西；學會了如何滑雪和見識到丹麥與臺灣不同的享受生活方式，在這的每一天都是人生中難得可貴的一天。



104



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

其發其發揚光大。



Hallo!



丟棄無意義矜持吧

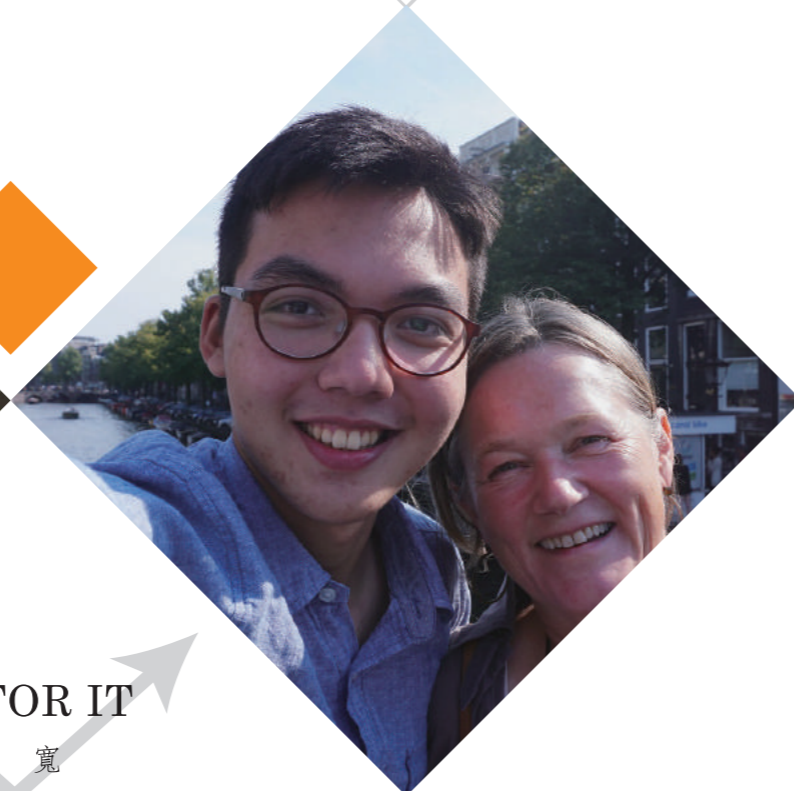
黃世翔

花蓮市慈大附中 G9

Lyceum Schöndeln,
NR Roermond, Holland

剛開始來到荷蘭時，對第一次出國的我來說，一切是如此的新鮮，如此的美好。因為我個性比較內向的關係，剛開始的時候都不太敢跟別人主動交談，也導致荷文進步比較慢。當時的我還以為那只是時間問題，沒有特別想去做改變。直到我第一次收到表現報告的時候，我才意識到這個問題的嚴重性。我也了解到，很多事情你不自己主動去改變，時間過了，它還是一樣。當時收到表現報告的時候，因為分數低於我的預期，所以我那時候有一段時間陷入低潮。尤其是台灣和荷蘭的風俗民情差很大，例如在台灣平常我們可以很容易地看出一個人心情不好或之類的但在荷蘭這種有話直說的國家，你不開口，別人永遠也不會知道你在想什麼，進而容易造成許多誤會。我們很常缺的就是兩個字——「勇氣」，不敢開口、不敢踏出第一步。我剛來荷蘭時也是都不敢開口、不敢去跟別人要求什麼。但是你不改變、不去嘗試開口、不去嘗試踏出第一步，問題永遠也不會解決、誤會也解不開。我之後也是換個想法：既然都已經出國了，那還怕什麼？最困難的難關都已經克服了，這點又算什麼？就丟棄無意義矜持吧！當然我現在不敢說我已經完全不怕了，但至少我可以很堅定的說” I’ m trying.” 或許會有人說：「又沒有做到最好，這算什麼？」雖然99—100和0—1都只差1，但這兩者之間的差別卻差很多。而且，為什麼要在意別人的閒言閒語呢？自己對得起自己就好！





GO FOR IT

余寬

花蓮市慈大附中 G9

Laar en Berg, HT Laren, Holland

即將就讀慈濟高中



交換生涯之末回首過去一年，無數次的放棄邊緣再無數次的被貴人拉一把，回到現實，回頭看貴人已不在，原來是我在成長的路上更進一里了。人生online中，面對、接受、解決、放下，簡單的四個詞就是過關晉升的SOP。

去年八月中旬我抵達荷蘭，結束一週的訓練營便與接待家庭相見歡，展開外國生活。接待家庭由爸媽、哥哥和兩隻狗組成，房子位於荷蘭中心部分，是一個很有錢的村。我深感幸運我被這個家庭選中，接待爸媽待我如親身，物質支援不說，精神方面的支持鼓勵更是給了我莫大的幫助，尤其江湖經驗老道的接待爸爸送了我許多金玉良言。在這和大家分享我這一年體會最深的话：「盡可能的靠近自己」，要怎麼理解端看個人了。我和接待哥哥個性迥異、交集不多。家裡的兩隻狗都是雌性，一黑白

一咖啡，都相當得我喜愛，心煩時和牠們去散散步是我調適心情的上上選。學習方面，我誠實告訴大家荷蘭語對於我們漢語體系的人，是相當不容易學習，若遇到通荷語的華人可以大力讚賞他們。出國期間在當地有些能交心的朋友能減輕你許多壓力感，若和荷蘭人朋友們因為語言文化等而無法交心，就和在荷蘭的臺灣人聊聊吧，你會得到解脫。

文章的最後，我要感謝親愛的爸媽和姐姐支持我的選擇，我愛你們。能和自己對話就會知道你是誰、要什麼，偶然的念頭間我選擇了出國突破自己，你呢？

歐洲/HOLLAND

▶ 放開手去嘗試

蔡宏輔

台北市師大附中 G10

Het Twickel College, Hengelo, Holland

隨著時間的流逝，漸漸的，交換學生的時光也所剩無幾了，看著日曆，數著剩餘的日子，一年，說長不長說短不短，我也時常提醒自己：把握當下，讓你回頭時，是沒有遺憾的。

我交換的地方是荷蘭，不知道是幸運還是不幸運，我的這個地區有十三位交換生，這讓我一開始到學校比較安心，卻也增加了學習語言以及跟當地學生交流的難度，一大群交換生聚在一起，別人也會覺得難以接近，所以我覺得一定要參加俱樂部（類似社團），有著相同興趣比較好聊，而且也增加交流機會。荷蘭的家庭非常重視跟家人的互動，學校的功課不多（有也大多都是簡報之類需要自己思考的），其餘的時間家長會陪小孩看電影聊聊天。

我也趁著放假的時候，出國去歐洲自助旅行，約兩周的假期，我去了三個國家、五個城市，自己一個人出去走走看看世界，住的旅社也大多都是背包客，跟他們聊聊天可以發現很多意想不到的趣事，看看每個國家，不同的文化，不同的風景、人、事、物，每個城市也都有自己的風格，體會當地的風情這將會是一個非常難忘的經驗。

透過這次的交換，讓自己變得更獨立，讓自己更能放開手去嘗試，也讓自己學會思考，而不是一味得追求正確答案，我非常感謝父母能給我這個機會，讓我看見世界、看見台灣、看見自己。

歐洲/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。



110

109



體會到了自己的渺小

陳歆宜

台北市師大附中 G11

BRG 14, Wien, Austria

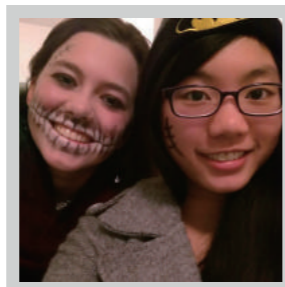
2013-14美國交換生

即將就讀社大 Edmonds Community College

半年前若你問我如果能再有一次機會，我是否會做同樣的決定？我想，我不會像現在這麼肯定的回答：「一定會！」

前半年就像撞牆期，照理來說已在美國體驗過交換學生的我，應該對這一切駕輕就熟，但在美國沒碰到過的語言煩惱、轟家問題等各種挫折卻一一浮上檯面。我很感激能遇見這麼要好的一群朋友，這一路上他們不但是我的心靈支柱，也幫助我德文進步許多，最後甚至在校刊上用德文發表了一篇介紹台灣的文章。

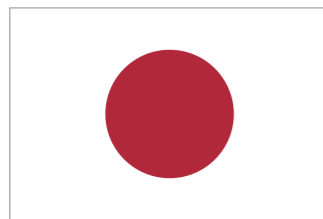
奧地利的的生活步調不快，大部分的商店在星期日、假日時都關門，平時晚上8點前也都會打烊，和台灣遍地是營業24小時商店的情景有著天壤之別



。學校通常也都很早放學，閒時我總會去歌劇院欣賞世界第一等的演出，到各大博物館參觀，又或是繞著著名景點慢跑。能有幸居住在世界最宜居的城市——維也納，是這年最幸運的事之一。

由於沒有趕課壓力，課堂上常常有辯論或是腦力激盪的機會。無論是甚麼主題，總能侃侃而談的同學們讓我十分敬佩。在美國時，大家都佩服能說3種語言的我。但在奧地利，我身邊卻充斥著能流利說5種，甚至6種語言的同儕，甚至有同學已經在歌劇院表演，還有朋友已在手球國家代表隊。在這裡，我體會到了自己的渺小，同時也知道自已必須更加努力。

很多人總對交換學生說：「你們根本就是去玩的啊！」但若沒有親自經歷過這一切，沒有體會過我們的生活，很多的感觸是我們無法透過言語傳達的。在這年看似光鮮亮麗的表面下，是外人看不見的奮鬥與成長！



日本

首都：東京

人口：1.26億

面積：約37.8萬平方公里

位置：位於歐亞大陸以東，全境被太平洋及其緣海環抱，北望俄羅斯，西鄰朝鮮半島，西南與中國大陸和臺灣隔海相望。

語言：日本語

氣候：日本國土以亞熱帶季風氣候為主，但由於日本的島嶼自西南向東北延伸得很長，因此全國各地的氣候仍然有很大的不同。

特色：日本是全球國際最富裕、經濟最發達和生活水平最高的國家之一。日本對歷史及傳統文化維護的重視，因而擁有相當完整的藝術及文化產業體系，尤其是影視、流行音樂、動漫、電玩、時尚等娛樂流行產業，在全球化的傳播下，於亞洲乃至於全世界都佔有相當地位。



勇敢追夢

張嘉芸

台中市台中女中 G11

Sumiyoshi High School, Osaka, Japan

2012-13 美國交換生

來到日本九個月了，依然不習慣會禮讓行人的左轉汽車。每次經過電車的開門口，那扣錢的逼的一聲，心在淌血，貴得要死的交通費。體會過通勤時間的滿員電車，說那是擠沙丁魚真的不假，才了解到，什麼叫做不用拉扶手也不會跌倒，邊慶幸那不是自己的通勤路線。每天在過了午夜將闔眼之際，才聽到轟爸開門回到家裡的声音，日本人過勞死這說法真的不是假的。

三年前，同是作為Ayusa的交換學生，在美國俄亥俄州度過了10個月的交換學生生活。第二次的交換學生，少了一點緊張，多了一點自信和勇氣，但依然充滿著挑戰。在日本文化營，第一天就被教導日本人的人際交往的準則「以心伝心」，簡單來說，就是看別人的一個眼神、一個動作就了解傳達對方想要表達什麼意思。美國人想什麼說什麼，但日本人想很多說很少。在日本社會中有很多潛規則，不注意的話，很容易踩到別人的地雷。但也是因



為「以心伝心」，不喜歡造成別人困擾的日本人很體貼，很有禮貌。

在這裡加了吹奏樂部，也就是像台灣的管樂團。剛開始什麼都不會都不懂，幾乎沒有休假，沒有學校的日子一天要練上7小時，說累很累，說苦很



苦，說值得真的很值得！學會吹法國號，了解到日本的敬語文化，看到日本人的認真，體會到所謂的合宿，交到一堆朋友，和大家一起演奏出讓人覺得有趣又同時感動到哭的表演，這些都是在台灣的我未曾體驗過的。

來日本留學，是從小的夢想，儘管有過挫折，有過徬徨，我勇敢追夢，那你呢？

歐洲/SWITZERLAND



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

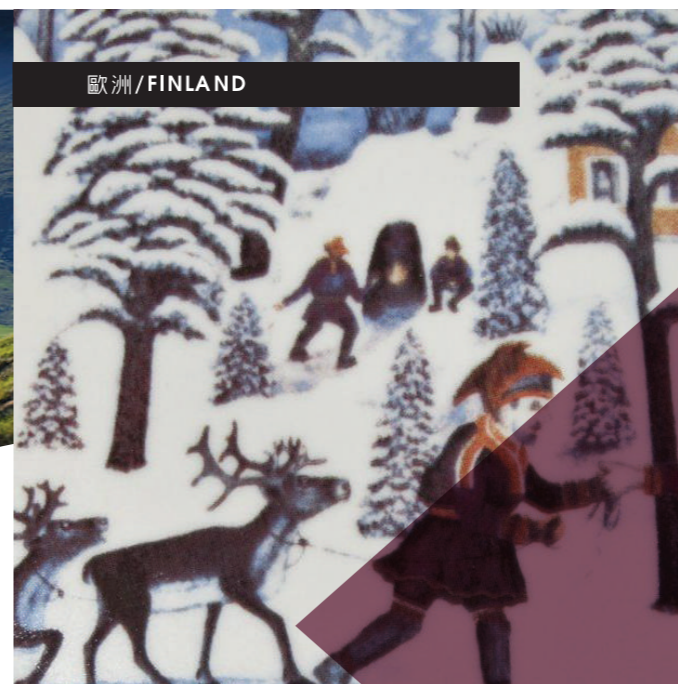
氣候：瑞士山間谷地氣候溫和，高山較寒冷，一般屬溫帶氣候，但於不同地區則有相當大的差異。瑞士氣候存在過渡性質，由西部的海洋性氣候過渡至東部的大陸性氣候。

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。



115

歐洲/FINLAND



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。



116

歐洲/NORWAY



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



歐洲/France



Bonjour!

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。



Community College 美國社區大學

2 社區大學修讀大一大二課程

+2 轉入四年制大學完成大三大四課程

=4 取得學士學位

美國社區大學除了是轉入四年制大學的跳板外，亦提供兩年的技職訓練，例：廚師證照、商業證書、人力資源、木工執照、會計、國際商務、視覺設計、商業設計或護理證照等，多元化的教育課程學生亦可於完成學位後直接進入社會就業。

專案優勢

- ✚ 未有高中畢業學歷，亦可申請社區大學，相較於一般四年制社區大學，申請社區大學入學門檻較低
- ✚ 華盛頓州社區大學修完大一大二學分便可取得高中學歷
- ✚ 社大一年學費約為四年制大學一年的四分之一
- ✚ 前兩年修讀通識學分，外加短期語言課程，為就讀四年制大學奠定良好基礎

- 1 專業諮詢
- 2 準備申請資料、參加托福測驗
- 3 取得入學許可後申請住宿
- 4 辦理簽證、行前訓練
- 5 依照各學校入學時間前往美國就學



申請對象

- ✚ 年滿 16 歲，尚未完成高中學業
- ✚ 已取得高中文憑，雖高中成績未達申請四年制大學門檻，但具備潛力就讀美國大學



Global Exchange Study
全球文化交流機構

110 台北市忠孝東路四段 500 號 5 樓之 7

Phone: (02)2758-1688

Email: gestaiwan@intrax.com.tw

Website: www.ayusa.org.tw www.intrax.com.tw

Facebook: Ayusa Ges

熱情讓我擁有全世界

歐洲上學大不同，交換學生教會我的事

一群15~18歲的孩子透過交換學生來到歐洲體驗不一樣的教育環境，這一年他們學會了面對困難並且著手解決問題的決心和能耐，進一步成為負責任、有能力、有擔當，擁有多元文化背景、想法且創新的青年。他們用一年交換的是一扇通往世界和轉變的門窗，更放大了自己的格局。

國際愛優生文化教育交流協會台灣分會 (AYUSA) 著

溫美玉—台南大學附設實驗小學教師 | 陳玉珊—知名導演、AYUSA交換學生家長 | 林書瑋—POP Radio台長 【好評推薦】

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



走出教室， 迎向世界

- 台北市立成功高中校長 王登方
- 台北市立蘭雅國中校長 尤玉堯
- 台北市立陽明高中校長 朱桂芳
- 明道中學校長 汪大久
- 交換學生家長 冷莉萍
- 世界領袖文教基金會理事長 余艇
- 國立交通大學應用化學系教授 余艇
- 慈濟附中校長 李克難
- 台北市立大同高中校長 李慶宗
- 台北市立百齡高中校長 吳麗卿
- 台北市立內湖高中校長 吳震東
- 國立新竹女中校長 周朝松
- 台北市立麗山高中校長 陳偉泓
- 台北市立高職家長會協理理事長 陳鐵虎
- 國立屏東高工校長 張佳雄
- 交換學生家長 台南一中國文老師 張敬川
- 台北市立內湖高工校長 黃文振
- 台北市立永春高中校長 楊如晶
- 台北市立大直高中校長 楊世瑞
- 桃園縣立大園國際高中校長 鍾鼎國
- 交換學生家長 簡媽媽

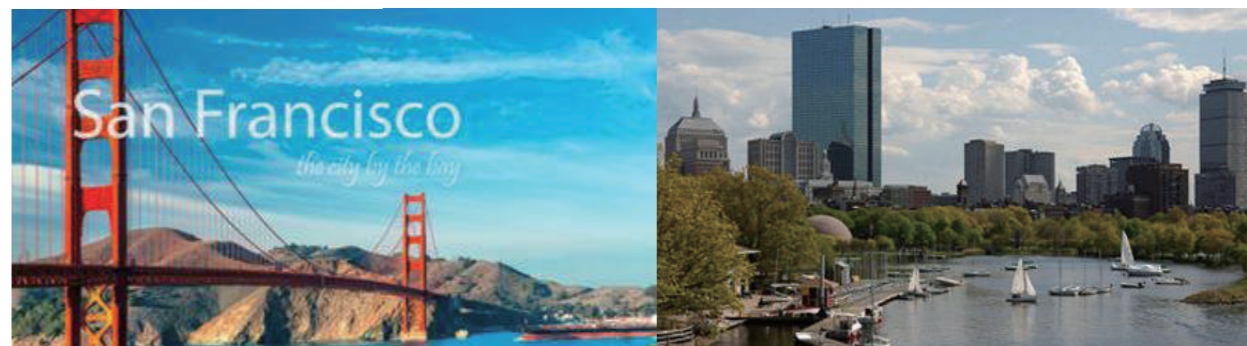
(依推薦人姓氏筆劃序排列)

好評
推薦



Professional Development Activity

12 週職前訓練營 (結合職前訓練、英語課程及企業實習)



Learn English and Gain Professional Experience in San Francisco

12 週職前訓練營課程規劃：

前四週 (固定週數)		後八週 (可增長英文課程及實習週數)	
9:00-10:30	英文課程 (每週一至五)	9:00-10:30	英文課程 (每週一至五)
10:45-12:15	英文課程 (每週一至五)	10:45-12:15	英文課程 (每週一至五)
13:00-14:15	職前訓練 (每週一、三、五)	13:30-17:00	企業實習
課程收穫		課程收穫	
*提升英文能力 *撰寫英文求職信及履歷表		*認識美國職場文化 *累積國際職場經驗及人脈	
*學習英文自我介紹 *提升自信心及應變能力		*雇主推薦信 *結業典禮及證書	

專案費用

包含報名費、教材費、英文課程費、企業實習安排費

週數	專案費用	每增加一週之費用
12	US\$ 3,900	US\$ 350
24	US\$ 7,100	US\$ 350
36	US\$ 10,100	US\$ 350
48	US\$ 13,300	US\$ 350

- 專案費用不含：住宿、生活費、來回機票、F-1 簽證、SEVIS 及保險費用
- 住宿安排依城市可選擇 (凡選擇校舍或 Student Residence 皆為二人房)：
 - San Francisco 接待家庭：US\$ 325/週 (含每日早晚餐)
 - Notre Dame de Namur University 校舍：US\$ 335/週
 - Boston 接待家庭：US\$ 325/週 (含每日早晚餐)
 - Student Residence: US\$ 300/週

實習產業別

- Business Administration
- Marketing
- Advertising
- Sales
- Finance
- Human Resources
- Retail / Fashion
- Hospitality & Tourism
- Information Technology & Engineering
- Non-Profit

參加資格

- *年滿 20 歲(含)以上
- *至少參加 12 週(含)以上
- *英文程度達 TOEIC 650-700 分 / ELTiS 235
- *具備獨力自理能力及成熟度



CONTACT US

全球文化交流機構
110 台北市忠孝東路四段 500 號 5 樓之 7
Phone : 02-2758-1688
Email: application@intrax.com.tw
Websites: www.intrax.com.tw

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

Churchill House 的暑期課程時間為六月中到九月初。有多個校區可供選擇，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。

費用包含：

每週 15 小時和多國籍學生共同上課的英文課程
學校宿舍與伙食費用
每週安排五天白天活動
每週安排七天晚上活動
每週一天及半天的郊遊活動

學生可參與之活動：

舞蹈、戲劇、藝術創作、足球、網球、手工藝、越野競賽、海灘活動...等等



CONTACT US

Global Exchange Study
全球文化交流機構

110 台北市忠孝東路四段 500 號 5 樓之 7 | Phone : 02-2758-1688
Email: application@intrax.com.tw
Websites: www.intrax.cnom.tw www.ayusa.org.tw



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，每位學生都能在最適的環境裡度過這段美好時光。





AuPair Care 美國互惠生項目

1989年起，AuPair Care已安排了超過40,000位互惠生加入美國當地家庭。美國國務院不但核准推動此項目，更為官方贊助單位。AuPair Care不限英文或幼保護理專業，想擁有國際視野、邁向國際舞台，就從AuPair Care開始！

本項目提供大學生加入美國家庭、體驗美國文化的最佳平台。喜愛中國文化的美國家庭歡迎你來體驗美式生活與照顧家庭弟妹的樂趣。

成為AuPair的收穫

- + 在生活中提升英文能力
- + 體驗美國當地大學或學院選修課程
- + 體驗美國生活的同時也能賺錢，閒暇之餘能結交各國朋友並安排旅行
- + 藉由與孩子的相處深入體會美式生活及教育方式
- + 提升成熟度及自信心，增加國際工作經歷

intrax

更多細節請諮詢Intrax台北辦事處
台北市忠孝東路四段500號5樓之七
電話：(02)27581688 電子信箱：application@intrax.com.tw
官網：www.intrax.cn

項目的優點

- + 經過嚴格篩選的美國接待家庭
- + 於新澤西州接受互惠生項目的護幼培訓
- + 項目結束前，可享有2週的帶薪假期
- + 項目結束後，可享有4週旅行假期
- + 與其他的互惠生定期參加文化交流活動
- + 項目期間均有當地輔導員的協助及支援，並舉辦每個月的聚會

AuPair Care項目將會提供您

- + 為期12個月的J-1文化交流簽證
- + 居住國到接待家庭的來回機票
- + 接待家庭給付每週US\$195.75的津貼
- + 當地進修課程的學習基金US\$500
- + 接待家庭提供給您的私人房間及三餐
- + 完整的醫療及意外保險
- + 項目結束後可選擇是否延長項目時間*

選擇您自己的美國接待家庭

參加AuPairCare，您可以選擇接待家庭。這些接待家庭都是經過嚴格篩選以確保所有的AuPair學員可以居住在一個舒適的環境。我們經驗豐富的代表都親自面試每一個接待家庭，並確認每個家庭都能符合參加此項目的資格。

我們獨創的在線配對系統將會協助您與適合的接待家庭進行最完美的配對。大部份的接待家庭雙親皆在職且有1-3位孩子，年齡都在0歲以上10歲以下，居住在郊區的住宅區。我們安排的接待家庭對其他國家都很有興趣，樂意接受新的事物，同時也期待能夠學習到國外文化。最重要的是，接待的家庭會讓您有賓至如歸的感覺，並會視您為家庭的一份子。

當地AuPairCare的支援

一旦您開始與接待家庭生活，需要協助時，當地的AuPairCare代表將會實時地給予幫助。介紹同一個地區的AuPair學員與您認識，也會舉辦每個月的聚會。AuPairCare也提供24小時的免付費緊急服務電話。

前往新澤西州參加護幼訓練

一旦您的接待家庭與項目日期都確定後，AuPairCare將安排您到新澤西州參加3天4夜的訓練。訓練課程包括兒童啟發指導、兒童保健與安全以及如何適應在美的生活。同時這也是可以與其它AuPair學員見面和探索紐約市的好機會。

申請和面試

申請AuPair您必須填寫一份詳細的表格，包括兒童照管的履歷表、介紹短文、照片、近期的健康檢查報告以及無犯罪紀錄證明。同時您也必須附上至少兩份相關的兒童照管和自我特質推薦信。每位AuPair學員將會由AuPairCare代表親自面試。

AuPairCare 的技能及必要條件

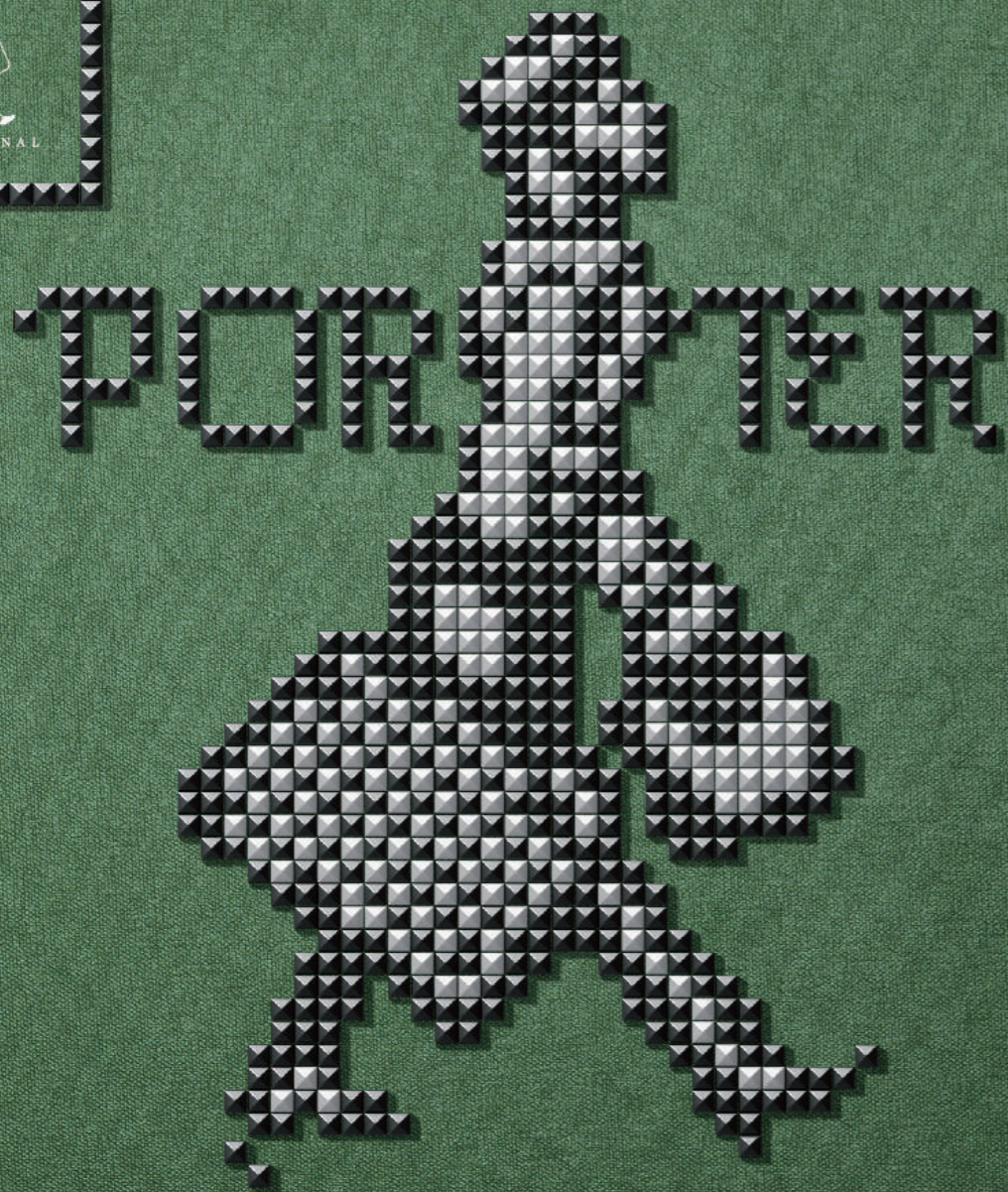
學員需具備幼兒照管的經驗、基本的英文溝通能力並符合美國國務院的其它條件

- + 喜歡照顧小孩
- + 具有相關兒童照管經驗
- + 年齡在19-26歲之間
- + 具備高中畢業證書或同等學歷
- + 良好的英文聽、說能力
- + 健康狀況良好
- + 具備有效期限內的駕照

AuPair學員一週內須提供約45小時的兒童照管時間，職務範圍包括與孩童相關的家事及其它的兒童照管事宜，如下：

- + 照顧管理接待家庭的孩童並陪同他們遊戲
- + 為孩童準備餐點、照管日常生活作息
- + 整理孩童房間、清洗孩童的衣物
- + 接送孩童上下學或其它活動

*AuPairCare提供您延長項目時間的機會，您可將項目時間額外延長6、9或12個月。項目的第二年會讓您與接待家庭的關係更密切，同時您也會有更多的時間體驗在美的生活經驗



我的低調
就該被凸顯



更多活動訊息請洽官方粉絲團



水陸雙享 日夜暢玩



六福村
怎麼玩最好玩?

快來下載APP 六福村好好玩

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



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



財團法人台灣外展教育發展基金會
Outward Bound Taiwan

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，

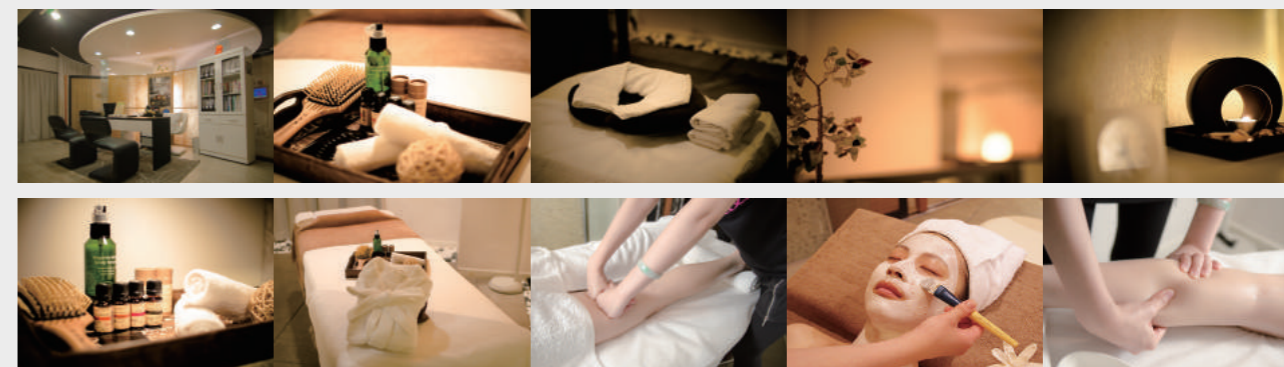
跟著身體去旅行，甚麼都不思考，盡情的享受吧！！

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：台北市松山區南京東路五段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