

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修  
之留學生成果報告書

聖道大學留學心得



原就讀學校/科系/年級：長榮大學/生物科技學系/四年級

獲獎生姓名：李○忻

研修國家：美國/德州

研修學校：University of the Incarnate Word (聖道大學)

獲獎年度：106

## 一、 緣起/準備

### 一、 一個作夢的開始

在高中申請大學時寫的讀書計畫中，我默默的將交換學生列入清單中，想要出國生活看看。但當時並沒有想那麼多，直到大二升大三，我將這個想法告訴爸爸，但是爸爸似乎並不是那麼同意，認為那個不能拿到學憑，我也就默默的想說算了。交換學生申請截止前一個禮拜的晚上，爸爸到學校來接我，在車上突然說：「你交換生的東西準備好了沒？」我嚇到了，心裡想著：「你有要讓我去喔?!」衝著爸爸的這句話，我在一個禮拜將所有資料準備好，交出去後並靜候佳音。而很意外的我直接正取了美國聖道大學，開心之餘，我也開始擔心了起來...因為我從來沒有一個人離開我所出生的城市那麼久、那麼遠...我明白這將對我是一個大挑戰...但我很期待這次的挑戰。

#### 1. 交換生甄選準備

參加校內的交換生申請需要：語文檢定證明、中英文自傳、讀書計畫、推薦函...等。還需要準備全英文的面試、筆試。當時要在一個禮拜內完成這些東西，真的不容易，建議其他有想要交換學生的同學們要提早準備，不要像我一樣用腎上腺素來完成它哈哈。準備甄選時最重要的還是歷年在校成績，在學校的成績不能太差，才有機會被選上；其次是語言能力證明，很多學校都會有英語檢定門檻，若沒有通過就不能去，會很可惜。

#### 2. 簽證之辦理

申請美國的學校，簽證需要很多資料，需要先從美國學校得到 DS-2019 後，才可以開始辦理美國簽證，不只有 DS-2019，還有 I901 要上網填寫，填寫完這些後，申請的最後一步，也是最重要的就是要到美國在台辦事處面試。因為我第一次自己申請美國學生簽證，上網查了很多資料，真的非常感謝有許多部落客以及 YouTuber 把申請過程、面試過程，還有注意事項非常清楚地告訴大家，讓我不會那麼緊張的去面試，也很感謝神，我遇到的面試官很和善，沒有詢問預想之外的問題，很順利的結束面試，也很順利的拿到簽證。

#### 3. 出國前準備/購買機票

我個人覺得讓我準備最久的是：心境，要慢慢逼自己去習慣一個全英文的生活，從準備申請文件開始，到與美國國際處聯絡的 e-mail，都是英文，對於一個大概只有讀書時會用到英文的我是一個新的挑戰。

到美國機場轉機與其他國家比較不同的是：那裡需要自己把行李拿出來，重新過海

關，再拿到另一條轉機的行李輸送帶，會耗比較多的時間。當初買機票的時候，我們故意選比較小的機場入境，並且預留三小時以上的轉機時間，機場裡人比較少，不只可以減少排海關的時間，機場小，也可以不怕趕不到下一班飛機，也建議選擇可以到當地時還是早上或是下午，不要太晚，這樣要處理事情也比較方便。

#### 4. 接機

聖道大學讓我很感動的地方是：他們非常照顧交換學生以及國際學生。他們不只提供了接機服務，還提供了許多幫助交換生認識學校以及校園附近的活動。關於接機服務，我將班機時間告訴他們之後，他們將司機的照片傳給我們，當我們到達機場還在等行李時，司機馬上就找到我們，並且幫忙我們提行李，非常熱情，讓我印象深刻。我們比開學早一個禮拜到學校，學校安排了許多活動，像是城市古蹟參觀，還有每天都帶我們去大賣場，買生活用品或零食...等，我覺得最特別的是晚上的交換生夜晚，不只讓交換生認識彼此，還會辦一些活動，例如卡拉 OK、舞蹈表演、遊戲...等，第一個禮拜過的很精彩，讓我感覺交換生們成為一個大家庭，這也讓我在學期結束後要分開時非常難過，大概哭了一個禮拜吧...哈哈。



## 二、 一間充滿愛的學校- University of the Incarnate Word

University of the Incarnate Word (UIW) 聖道大學 創立於 1881 年，是一所私立天主教大學，位於美國第七大城 - 聖安東尼奧，人口第二多的德州。Charity of the Incarnate Word 的修女們於 1881 年成立了 Incarnate Word College 作為青年女性的高等教育中心，該學院 1919 年獲得大中專學校會員資格，1920 年加入德州大學協會，成為高級學院，1950 年建立了研究生學院，男生進入大學校園。雖然聖道大學在美國的大學裡占地不算大的，但是相比台灣一般大學來說，也不算小的了。

聖道大學提供 80 個科系，以商學、教育、醫療衛生等領域聞名；學校也建有 8 座學生宿舍，可提供單人房、雙人房的學生公寓，而所有的國際學生均被要求在校住宿，以便體驗更好的學習環境、當地文化；住校生也需要搭配購買餐費 (Meal plan)，之後只要刷學生證就能在方便又美味的學生自助餐廳用餐，也可以在學校的販賣部買一些零食。

UIW 是德州最大的天主教大學，也是該州第四大私立大學。招生反映了南德州的多樣性，超過 60% 的學生來自種族或少數民族。在西班牙高等教育雜誌上授予西班牙裔學士學位的信仰型大學中，UIW 在全國排名第一，在所有私立非營利大學中排名全美第六。國際學生佔學生總數的 14%，他們來自 70 多個國家。

Incarnate Word 不只有大學，也有高中，Incarnate Word High School 就在大學的主校區隔壁，中間隔著一條高速公路，有天橋可以走過去，在我宿舍就可以看到高中的校區，被好奇心所使，有和朋友一起去探險，那邊的樹很多，有點很像小森林，我以為美國是沒有制服的，但是他們有綠色的制服，很漂亮。



連接大學及高中的天橋上的 UIW 標誌

### 三、 國外研修之課程學習

#### 1. 選課程序及狀況

美國選課跟台灣比較不一樣的是，他們選課時需要與顧問討論。當初我們是先在台灣選課，將選課的單子給台灣學校的系主任簽名，再寄給美國學校，國際處的小姐就會幫忙把課選上了。不用擔心不會使用學校的選課系統，他們會寄操作步驟的 pdf 檔給你，只要上網看你喜歡的課程，將編號及代碼記下來，最少要 12 個學分，記得多選幾個備用的，有時候因為太晚選，會無法再選入你想要的課程時段，因為他們是採取「先選先上」的制度。

比較特別的地方是，他們同一門課程是開很多堂的，有多個時段和教授可以讓你去選擇，像是英文作文課就開了 34 堂，越是主要的課程開越多堂，也可能是因為他們是小班教學，每個班只有十多位學生，我個人認為這樣是很棒的，可以自己去安排上課時間，也可以去選適合自己的教授，像是我，一開始選的英文作文老師講話講很快，第一堂課就很多跟不上，一個小時的課程半小時就下課了，還沒搞清楚狀況就下課了，因為很多不懂還拖累了同學，讓我壓力很大，還好開學還有一段時間可以加退選，我之後換了另一個教授，情況完全的改善，很順利的完成課程。

我覺得最特別是美國的學校有很多不一樣的課，例如：太極、鋼琴、芭蕾...等，像是我，除了主修的課程之外，就選了唱歌課、舞蹈課，這是台灣比較無法選到的課。而且因為選了很多很不一樣的課程，也遇到很多不一樣的人，在美國的大學裡，沒有所謂的班級制度，大家都是自由選課，不會有什麼系才能上什麼課的規定，一般來說，主修課因為是單純聽課的那種，一下課大家都不見了，很難認識班上的所有人，但是像這些比較特別的課程，就可以跟班上同學有很多互動，所以也認識了很多好朋友，我覺得這是與台灣大學最不一樣的地方。

#### 2. 上課情形

舉兩個我覺得比較特別的課程來分享：英文作文、基礎律動。

##### a. 英文作文

除了基本的課程之外，他會讓大家一起討論時事，像是那時發生的槍擊案事件，因為有討論，我才知道美國學生對於擁有槍枝的厭惡以及恐懼，「Gun is made to kill.」這句話對我印象深刻。即使刀子會殺人，但是他原本的目的是用來切東西的；即使炸

彈會殺人，但是他原的目的是要開路。就只有槍，原本的目的就是要來殺生的。

在課堂上也有討論到種族歧視，因為班上就有黑人以及白人，所以在討論上不免的起了衝突，在同學們吵架的過程中，我才意識到原來種族歧視這個議題在美國是如此的嚴重，在台灣，因為沒有太大的這個問題，我沒有特別關注這樣的議題。但是，在同學們的吵架過程中，教授並沒有特別的介入，並不是因為放任，而是教授想讓雙方可以討論出結果，讓雙方自己平息，我覺得這樣很不錯，因為如果在吵的最兇的時候，教授出面制止，雙方就會繼續著那份怒氣，事情不會被解決。這是我覺得比較特別的地方。

### b. 基礎律動

教授讓我們自己設計遊戲，遊戲裡要包含有伸展的動作，教授還會加入一些道具，例如呼拉圈、沙包、皮球...等，要我們融入到遊戲裡，我覺得很特別，體育課不只是動身體，也要動腦，還要激發想像力。而在基礎律動課堂中，教授會讓同學與同學組成夥伴，而且夥伴是一直改變的，所以我跟所有同學都成為夥伴過了，因為是體育課，與大家都會有肢體接觸，但是大家並不會因為要肢體接觸而不動，讓我見識到美國的開放，也因為這樣，與班上的同學都成為好朋友了。



與教授以及基礎律動課  
同學們合照

### 3. 學習成效進行

在美國學習，我覺得最不一樣的是他們的功課量，每天都有功課，大概兩到三的禮拜就有考試或是上台報告，我覺得每天都像是期末考週，這對於剛到美國的我是一個極大的壓力，功課量很多，上課方式也還在適應中，重點是要使用全英文！真正的開始體會全英文的環境是從開學開始，準備作業、報告和考試幾乎花去的我所有的時間，其中也包跨週末，所以剛開學的我，幾乎沒有出去玩。之後漸漸的習慣了全英文的環境，也慢慢的可以應付課業了，才比較常出去玩。因為大量的練習，我覺得在美國學習收穫很大。

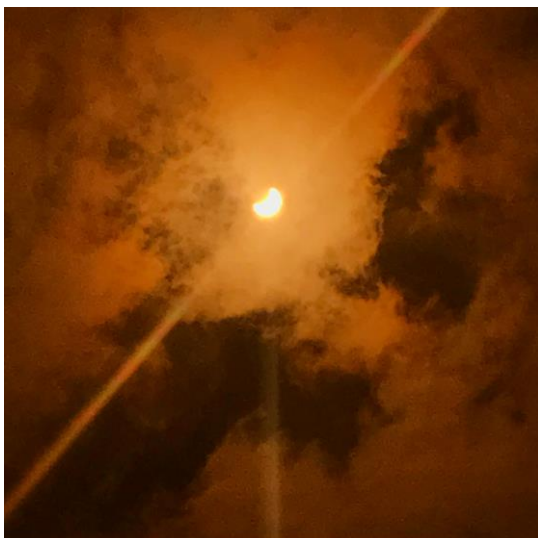
## 四、 國外研修之生活學習

### 1. 中文課輔 TA

我自願去幫忙中文課的助教，是幫忙老師改作業，以及約學生做課後輔導。在幫助他們學習的過程中，真心覺得中文好難啊哈哈，有時後教到自己都會懷疑自己的中文能力了，對他們來說，每一個中文字都像一幅圖畫一樣，很難有記憶點。但是，與他們都溝通過程中，可以感受的到他們對中文的熱愛，即使很難，但是他們仍然很努力的學習著。(圖為我輔導的學生其中之一)

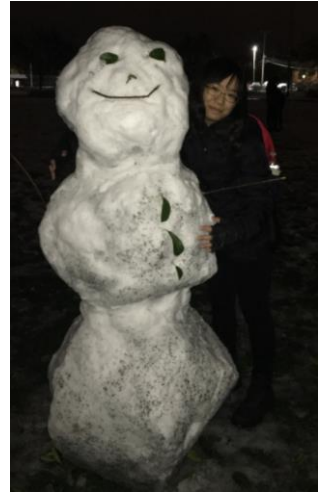


### 2. 難得一見的自然現象 (40年來最大的颶風、日蝕、聖安東尼奧下雪)



我們到美國的第一個月就發生了許多難得一見的自然現象，像是日蝕，雖然聖安東尼奧這裡只能看到日偏蝕，但是親眼見到這難得的景象仍然讓我激動不已。那個時候也遇到了40年來最大的颶風，學校也因此停課了一天，還好原先預計直接進入聖安東尼奧的颶風轉彎了，對學校並沒有太大的影響，但是颶風變成去休士頓，也造成休士頓嚴重的淹水...要從休士頓運石油的車子無法出來，也造成德州油荒。

雪，是我一直以來都很想看的東西，原本以為去美國就可以看到了，但是當地人說聖安東尼奧是不會下雪的...讓我好難過...，但是，某一個超級冷的晚上，原本只是又冷又下雨，居然變成下雪了！還記得當時我們是在學校外面的餐廳吃飯，一聽到下雪，全部的人一起往外衝，沒有人管食物怎麼樣了，可見當地人也是對下雪非常興奮的，上一次在聖安東尼奧下雪居然是 14 年前！我們真的是很幸運！



### 3. NBA

到美國怎麼可以錯過 NBA 呢？我第一場看的 NBA 就是馬刺隊對勇士隊，也就是去年的冠軍以及亞軍的對決，全場座無虛席。我第一次見識到了一萬八千多人的歡呼聲以及噓聲，噓聲完全不給對手面子，讓我見識到了主場優勢。除了籃球比賽以外，中場休息還有許多表演和活動，沒有一秒不精采。特別的是，我們還上了大螢幕呢！



## 五、 國外研修之日常生活

### 1. 生活環境

聖道大學校區並不算很小，但是他們將住宿區以及教學區分開，我住的宿舍剛好是離我上課的建築最遠的一間，從宿舍走路到教室至少要 15 分鐘，但是還好的是，學校有校車，還蠻方便的。學校內也有游泳池、網球場、美式足球場，常常會有比賽，好不熱鬧。學校內也有健身房，每天晚上都會有好多人在那裡運動。校園寬敞，樹木很多，校內生活是非常舒服的。



## 2. 住宿

聖道大學有 8 棟宿舍，每棟都有不同的特色，有的是像家庭一樣，一間宿舍裡有客廳有廚房還有兩個臥室，臥室是雙人房；有的是一間宿舍裡有四到五個單人房，兩個浴室，有客廳。而我住的宿舍是 Sky View，也就是說宿舍看出去視野很好，可以看到市中心。我個人認為很像是飯店，很乾淨、明亮，雖然沒有客廳，但是每層樓都有很多沙發、桌子，可以在那裡聊天，還有很多讀書室，半夜想讀書但是不想打擾室友的話就可以使用。我的房間是雙人房，房間很寬敞，空間上不會干擾室友。廁所及浴室是與隔壁房間共用的，有大大洗手台和鏡子，都是非常乾淨、明亮，我非常喜歡。

( SkyView Residence Hall 介紹 <https://www.youtube.com/watch?v=Mq09SECQd7Y> )

## 3. 交通 (Uber、公車)

學校外面就有 3 個公車站牌，公車來的時間可以用 Google map 來追蹤，從學校搭公車到市中心只需要 15 分鐘左右，搭公車一趟只需要 0.65 美金(約台幣 20 元)，一天之內無限次搭乘學生也只需要 1.35 美金(約台幣 41 元)，我常常搭公車去大賣場 (Walmart) 買東西其實相當的便宜又方便。公車司機也相當的親切，有時候不知道要在哪一站下車，可以在上車時跟他講地點，到的時候他就會提醒你要下車。



Uber 雖然貴了些，但是又比計程車還便宜，我覺得很方便，可以直接在 app 上設定所在地點和想去的地點，而且是用 debit card 付錢不用擔心身上帶現金危險。我覺得搭 Uber 最棒的地方是可以與司機聊天，透過與司機聊天不只可以練習英文，也可以知道很多關於德州的大小事，也可以把台灣介紹給他們。如果不知道要怎麼開起話題，不妨試試看我的方法，問他們有沒有推薦的餐廳之類的，屢試不爽，畢竟人活著還是跟吃有關啊。我們跟 Uber 司機聊天甚至拿到半價的迪士尼票，當然不是每次都可以這樣，但是我認為大部分的司機都很不錯，很熱情。



#### 4. 飲食

在學校內吃飯可以使用 meal plan 就足夠了，基本上不會再額外花錢。住宿生一定要買 meal plan，meal plan 有分三種，我個人認為最便宜的那個就非常足夠了，還有可能吃不完。一學期有 85 餐在學生餐廳、460 美金可以花在學校其他店，學校內有星巴克、Luciano's、Pasha、Chick-fil-A 等其他餐廳可以選擇。學校對面有 central market、Bill Miller Bar-B-Q、麥當勞、法式餐廳等，都是走路可以到距離。

#### 六、費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

- 住宿費(Sky View double room) 3620 美元，每種宿舍價位都不同。
- Meal plan D 1428.9 美元(含稅)
- International Insurance 521 美元
- 其他雜費(含課程費用) 638 美元
- 書籍費 每本 20-100 美元不等，建議在 Amazon 或 Chegg 網路上買二手書或是租的，便宜很多，也可以在學校書局購買，但是很貴。
- 生活用品(棉被、枕頭、床墊、碗、杯子等) 150 美元左右，建議買最便宜的就好，因為帶不走，行李會超重。
- 手機費(依個人需求) 我與同學一起使用 family plan，平均下來每個人每個月 41 美金，網路、簡訊、通話都無限量。
- 餐費 若在學校吃飯，使用 meal plan 就足夠，基本上不會有其他花費。若出去餐廳吃飯，每餐基本花費 10 美金左右，偶爾吃好一點 30 美金左右(還要另外給服務費、稅)，當然也有更高價位的東西，要看個人狀況。



## 七、 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 拓展國際視野，不再是只關注台灣議題。
- 走出自己的舒適圈，接受各種不同的挑戰。
- 結交各個國家的朋友，認識不同國家的文化。
- 語言能力增強，對我來說，進步最多的是聽力。
- 對自己負責、獨立自主。
- 體驗美國不同的教育理念及方式。



與校長的合照

## 八、 感想與建議

很感謝父母願意給我這個機會體驗國外生活，在這短短的一個學期中，我體驗到很多不一樣的事情，也改變了我看待事情的態度，思考方向也改變了，勇於接受新的事物、不再害怕第一次嘗試會丟臉。原本害羞的我，在美國變的會主動與不認識的人打招呼、聊天，甚至可以開一些小玩笑，做很多事情也比較放的開，我很喜歡在德州大家都很熱情的感覺。

我覺得要把握時間到出去走走，去看看美國的不同角落，美國很大，每個地方都有他不同的特色，即使都是大城市，不同城市也有他們特有的風格，偶爾也可以去鄉村走走，感受一下真正的城鄉差距，印相最深刻的是去 Corpus Christi 的路上，那個草原是大到看不見邊境的，巴士開了兩小時都還沒開離那個草原。

這樣長時間待在國外，和旅行的感覺真的很不同，當你開始認同另一塊土地，會漸漸的把那裡當作你的家，雖然我也去了美國的其他地方旅行，但是聖安東尼奧就像我的家一樣，交換生們還有美國朋友們就像是我的家人，真心希望還有機會可以在把所有交換生在次聚集一次，但是大家都分散在世界各地，再相聚是何等的困難。

如果還有機會，不只是短時間的旅行，我希望可以繼續到不同國家生活，每個國家都有好的和不好的地方，我們可以去學習別的國家好的地方，在台灣避免不好的部分。

九、 生活照



與陌生人合照



與沙烏地阿拉伯國際學生拍照



與交換學生們學期結束前的最後一晚派對



san antonio alamo



打靶的子彈以及槍



在 USS Lexington 上與美國國旗合照