

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



美國聖道大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯系/四年級

獲獎生姓名：胡雅惠

研修國家：美國

研修學校：聖道

研修期程：一年

獲獎年度：108 學年度

## 緣起/準備-

到美國讀書是我從小到大的夢想，當時看到學校有給予這樣機會時，我就非常想報名參與，在經過和家人討論後就決定申請了。其實準備過程不容易，除了中英文自傳、讀書計畫、推薦函和證照外，為了讓我的申請資料更加豐富，我還準備了各種參與國際活動的經驗分享、實習的心得還有當英文家教的工作經驗分享，當時真的花費許多心思很努力的準備，但因為同時也在準備申請研究所，雙軌的準備讓我十分疲憊，曾經一度想放棄，但從小對美國的嚮往幫助我挺過辛苦的準備過程。在經歷一系列的考驗後，我終於順利申請上了聖道大學，當時在等待結果時，真的覺得非常的緊張呢。

在收到一切相關入學通知並確定自己要去美國後，我真的十分開心，但我並沒有因此停下充實自我的腳步，因為我知道我將要代表長榮大學，將代表台灣去到一個強大的國家，那裡的人或許沒聽過長榮大學或許因為政治關係從來沒有聽過台灣，這個很少能以一個正常國家名義登上國際舞台國家，我不想因為我讓學校和國家丟臉，所以我努力練習英文，希望在我開口說英文的霎那能讓他們驚艷。

學校教的東西，課本上的內容，和你真正實際需要運用在美國生活的一切真的完全不一樣，沒在美國生活過得我很明白，但在台灣這樣充滿中文的地方，如何創造出一個完美的英文口語環境真的很困難，但儘管如此我還是很努力練習，因為我知道出國讀書不是我一個人的事情，我知道我身負的使命。

簽證的辦理真的是最麻煩的部分，尤其是DS2019 真的是最費神的一項申請過程，需要非常多的資料且對於申請的要求也十分嚴格，當你完成一系列極為複雜的申請手續後，最後也是最為緊張的關卡就是到AIT面試，當時到達AIT時整棟大樓都有一種嚴肅的氣氛，再加上當時在網路上閱讀了很多相關的經驗分享都再三提到AIT面試不是這麼容易，面試官是有可能不給過的，所以當時我真的非常緊張，但還好我的面試過程十分順利，還在等待時結交了一些朋友，大家都是要出國遊學的學生，現在回憶起來其實真的覺得很有趣。

在一切大大小小的準備都完成後，終於要出國了，當時爸媽和朋友到機場送機時，我還記得我在他們面前都不敢哭，一路忍到美國才哭的。在轉機的過程也令我印想深刻，過海關時遇到了一位不會說英文的大陸人，海關還拜託我幫忙翻譯，事後還一直跟我說謝謝，說我真的幫他一個大忙，這件事後還真著大改我對美國海關都超兇的刻板印象，另外我又遇到一對也是不會說英文的老夫妻，他們找不到他們的登機門在哪裡，當下看到他們求助我的眼神，心裡面覺得莫名的心酸，所以我很有耐心的跟他們講解後，他們就很放心的離開了，接連幫助了人真的覺得心情非常愉快。

另外接機時發生了一個小插曲，我還記得我當時在舊金山轉機時收到了本來要來接我的學生的訊息，他跟我說他今天臨時有事不能來接我，所以他請了另一位學生來接我，我當下真的很緊張，趕緊聯絡另一個學生，好不容易連絡上了那位學生，結果他還十分納悶地問我說，你不是明天才來嗎？我當下真的是哭笑不得，但還好後來接機一切順利，雖然突然發生一點烏龍，但整體來說真的很完美。

## 研修學校簡介-

聖道大學的英文University of The Incarnate Word，是一間位於德州聖安東尼奧的天主教私立學校，是一間校風保守且環境優美的學校。因為聖安東尼奧本身就不是一個大城市，是一個比較鄉村的地方，所以相較於一些位於大城市的學校，UIW校園內其實格外僻靜，在受到德州鄉村牛仔風的影響，整個學校充滿一種輕鬆的感覺，有時你還會看到學校學生或教授穿牛仔靴呢！

UIW是1881年由慈惠姐妹會(Sister of Charity)所創辦的，是德州最大規模的天主教學校，它提供了80多種的科系，24種研究所學位，是一間選擇多元的大規模學校。我個人是非常享受走在學



校的時刻，校園佔地很廣，所以我們校內是有提供 shuttle 的服務，我還記得到校第一個禮拜，我真的迷路好幾次呢。另外這個真的很特別就是學校裡面有森林，我真的非常喜歡學校的森林，有時候壓力大時進去森林走一走真的會感覺非常舒服，而且因為德州夏天炎熱，所以森林也成一個了避暑的好地方，我和朋友也常常去森林裡面玩，裡面有提供木頭的椅子桌子，你可以坐在裡面看書聊天或吃東西，有時候也會看見一些校外人士進來森林運動散步。



(圖為學校森林)



(圖為 UIW 校園)



(圖為從圖書館拍出去的校園)



(圖為我在校園)



不同於一般的公立學校，UIW上課比較偏向小班制的精緻教學，為了讓教授能夠關心到班上的每個學生，UIW 一個班級的學生人數通常不會超過 15 人，除非一些特殊課程會是大班上課。

## 國外研修之課程學習-

在出國前，我們就已經透過郵件的方式和美國的老師一起將所有課程都選好了，所以到美國等一開學就可以開始上課了，我個人覺得美國學校加退選的部分真的很特別，因為我們是交換生，所以如果我們要加退選會需要先和 advisor 約時間和他討論你要加選或退選什麼課程這樣才算完成，跟以往是自己上網加退選很不一樣，我覺得這樣對學生真的很好，可以讓學生用一個比較認真的態度去面對加退選，不會隨便就退課或選課。

在美國上課真的很棒，可以學到很多，學校給的資源也十分豐富，只要想學一定可以學到非常多，完全取決於你願不願意用心學習而已。美國教授和台灣教授對待學生的方式也很不一樣，在台灣我對教授的印象是嚴肅且不好親近，但美國教授真的很特別，他可以有很多不同的面向，可以是你的教授、朋友也能夠擔任心靈導師，很多時候我都會去教授的辦公室和教授談談，不只是請教課業也能聊聊近況，很多時候我都可以很清楚的感受到教授不是只關心我成績的高低，而是他真的在乎我這個學生過得好還是不好，能夠跟教授建立這樣很真實的關係，是我覺得在 UIW 這間學校得到的一個很珍貴的禮物。

不同於台灣大學，美國大學的課業壓力真的很大，我很多的課幾乎每個禮拜都有功課和考試，步調緊湊，但學到的東西甚多，雖然辛苦但我個人是覺得非常值得呢！另外美國的教授授課認真且學生也很少在上課時滑手機或睡覺，這點也是十分令我驚訝，不同於台灣，美國幾乎每個課程都會有小組報告，所以會有非常多機會可以跟當地美國同學互動，我也是因為這樣交到非常多美國朋友，教授和我們學生的互動頻率也很高，常常會問我們許多問題，一堂課下來講話的人不會永遠只是教授，我們也很多時候需要發表個人的意見。

美國課程的多樣性也是讓我大開眼界，很多的課程都是台灣沒有的，像是我第一學期就選了基礎韻律課，這是一門很有趣的課，老師會帶大家跳舞伸展，基本上就是基礎芭蕾，我十分喜歡這堂課，因為老師上課有趣好玩，而且還可認識很多同學真的很開心。另外我也有朋友選擇上獨木舟課聽他分享也是很特別，還有像是鋼琴課、畫畫課、攝影課、防身術的課、劍道課等等的諸多課程都十分特殊，一般的台灣大學真的很少有這樣的課程。

下課之後我最常去的地方就是圖書館，學校的圖書館提供學生很棒的環境讀書，所以我都和朋友去圖書館看書，你可以選擇在公開的環境讀書也可以租借 study room 來讀書或和朋友做報告，如果你不想完全不能講話你可以到學校的星巴克讀書就可以和朋友討論功課。基本上在美國上課教授比較少在用課本，多數教授都以自己的 ppt 授課，課本都是學生自己在閱讀，另外美國上課也很重視記筆記，不管是用電腦還是紙本，很多教授都會要求學生一定要上課做筆記，所以我是每一個科目都會有一本自己的筆記本，這樣比較好去做分類和整理。在美國我養成了一個習慣就是提前準備和完成，因為美國的課業壓力很重，所以不可能等到大考前一兩個禮拜才開始看書，你需要平常就照著自己的計劃看書了。教授的授課內容也十分重要，這意味著你的筆記是拿高分的關鍵，有好的筆記你的考試基本上不會有什麼太大的問題。

## 國外研修之生活學習-

我在美國並沒有參加社團活動，因為課業壓力很重，而且 UIW 的國際處常常辦很多活動給我們國際生參與再加上我有工作和我的好朋友會常常約出來玩，所以我真的忙到完全沒時間參與社團活動。國際處經常帶我們一起出去玩，像是去看 NBA、去逛 outlet、去聖安東尼奧的首府奧斯丁等等，真的有很多有趣的活動，讓我們國際生有很多機會可以一起出去玩一起相處一起認識更多美國的文化。

另外，身為 UIW 學生真的很棒，不僅搭乘當地公車免費去附近好多間博物館只要出示學生證就不用付錢，因此我和朋友週末就會去博物館參觀。UIW 的國際生真的是來自世界各地，我除了有很多美國朋友外，也有超多來自各國的朋友，國際處也會常常舉辦一些跟各國文化有關的活動，像是一些傳統節日我們會一起慶祝，讓大家一起參與並互相了解彼此文化。我和好朋友最喜歡去學校附近的 Pearl 或 Downtown 玩，那裡風景優美真的很可以放鬆心情，而且有很多很棒的餐廳。每次只要有朋友問我推薦聖安東尼奧的哪個景點，我都一定會推薦這兩個景點給他們。



(圖為我第一次去看 NBA)



(圖為我去參加的朋友生日 party)



(圖為第二次看 NBA)







(圖為和好朋友去博物館)



(圖為我在 Pearl)



(圖為和好朋友一起吃早餐)



(圖為和朋友去 Six Flags 遊樂園玩)



(圖為好朋友幫我慶生)





(圖為國際處帶我們去參加 Rodeo)



(圖為結業和所有台灣人合照)



(圖為我們自辦的電影之夜)



(圖為和好朋友一起去遊樂園玩)





(圖為和好朋友一起參加第一學期結業)



(圖為我和好朋友合照)

## 國外研修之日常生活-

### 住宿

在美國交換的期間我是都住在學校宿舍裡面，我是住 Joeris Hall 的雙人房，廚房是在外面的公用廚房，且外面有 Study room 和 Activity room，如果你半夜想讀書又怕吵到室友，就可以使用 Study room，如果你想和朋友一起看電影或玩牌就可以去 activity room，有別於台灣的宿舍，美國的宿舍真的很像外面的套房且空間真的很大很舒服，學校的宿舍分很多種，你可以選你自己喜歡的宿舍，有單人房雙人房，而且房間內部的結構也很不一樣，有很多很不一樣的格局，學校也很貼心有提供各種住宿介紹影片給學生參考。我個人是覺得學校提供的住宿選擇多元，且學校的環境真的非常好，我真的很喜歡我的宿舍，除了他離 main campus 比較遠這個缺點外，整體來說我住在這裏兩個學期真的覺得非常棒。另外學校的宿舍很安全，進去的第一個門需要刷一次卡，到你所住的樓層又要再刷一次卡，進房間還要再開一次鎖，三道的防護可以說是真的很安全。如果你有任何住宿上的問題你都可以詢問你的 RA(舍監)，每層樓都有，他們都是學校學生，人都非常好且熱心助人。剛到宿舍時發生一件有點好笑的事情，我記得我和我室友在洗衣房洗衣服，結果突然看到兩個黑人大男生站在外面跟我們揮手，我們當下嚇一大跳，想說為什麼我們宿舍會有男生，後來才知道原來男女混宿在美國是很正常的事情，因為在亞洲並不常見，所以當時還真的是把我跟室友嚇一跳呢！我的室友是來自韓國的交換生，我們會一起在宿舍吃飯，也會一起讀書，有趣的是在美國生活一大早起來就要講英文真的是一件很好玩的事情，剛開始我還真的是很不習慣啊。





(圖為我在宿舍拍的)



(圖為我和韓國室友)

## 交通

基本上在學校校內我們是用走的或是搭乘學校的 shuttle，學校的 shuttle 是每半小時會來一班，下雨和快要遲到時我都會搭乘，不然平常我還是喜歡用走路去學校，在校外的話我們都是搭公車、uber 或是朋友載，我覺得聖安東尼奧的公車真的很方便，基本上如果不要太遠都可以到，雖然有時會不太準時，冬天真的會等到發抖，但是大部分時間還是都沒有讓我們失望，重點是我剛剛上面已經提到 UIW 學生搭乘是免費，另外因為德州和墨西哥接壤，所以西班牙文在德州也很普及，公車廣播除了有英文也會有西班牙文。美國公車跟台灣很不一樣的點是，台灣的公車下車是按按鈕，美國是拉旁邊的線會發出聲音，這樣司機就會知道你要下車，一開始不知道還真的覺得很 confused。還有一個很有趣的交通工具是 electric scooter，照字面看會以為它是電動機車，但其實它的真面目是電動滑板車，你只需要下載 app 然後掃描你要騎的車的 QR-Code，它就會自動扣款，你就可以騎了，真的很方便，我們常常騎去學校外的超市或附近餐廳。

## 飲食

基本上我們都是在學校用餐，較少到外面吃東西，因為學校的選擇其實真的很多，再加上入學前學校都一定會讓學生選擇選擇不同的 meal plan 你可以依照你自己的個人需求去選擇，學校除了有 Buffet 還有很多不同的餐廳，像是 chick-fil-A、Starbucks 和 Luciano 等等，所以基本上我和好朋友都是在學校內用餐，再加上繁忙的課業，其實平常也沒什麼時間到外面去吃飯，當然週末我們還是會到外面去吃東西，畢竟美國食物真的很好吃！學校附近有麥當勞、Subway、Chipotle、Shake Shack、Osaka 日本料理等等，都超好吃而且走路或坐公車都可以到。

## 費用-

(以一學期計算)

- 住宿(Joeris Hall)-3760 美金，每種宿舍的價格不同。
- 飲食(Meal Plan)- 694 美金(含稅)，如果偶而想出去吃，一般餐廳或速食店大概都是 8-15 美



- 金，比較好一點的可能到 25-35 美金。
- **International Insurance**-940 美金。
  - **書籍費**-書本的價錢從 30-300 美金都有，看你是要用買的還是租的，是建議在 Amazon 或 Chegg 上用借的或是買二手書籍還有電子書也是一個很好的方式，但個人篇好紙本的書，因為可以不用一直盯著電腦看，然後學校的書店也可以買，但基本上學校會比較貴。
  - **生活用品**(棉被、枕頭、被單、洗衣精、杯子等等)-170 美金，每個人的花費不同。
  - **電話費**-我是用學校當初給的方案，叫 J1 Sim Card，每個月 50 美金，網路、電話、簡訊都是無限，你也可以和朋友一起用 family plan。
  - **其他雜費**(含課程費用)-870 美元。

### 此次研修的具體效應(請條列式列舉)-

- 增進英文聽說讀寫能力
- 社交能力更加進步
- 結交到許多各國的朋友
- 踏出舒適圈，更勇於挑戰
- 處理事務能力增強
- 更多認識其他國家的文化
- 國籍視野更加被拓展
- 深入美國文化，並更加融入當地生活
- 更加確立自己未來的目標
- 更加獨立有擔當
- 真實體會到美國當地的大學生活和他們的教育方式

### 感想與建議-

一個人的青春有多長，有幾次機會可以讓你待在一個不一樣的國家長達一年讀書學習，真的覺得能夠到美國交換一年是一個十分珍貴的經驗，雖然真的很遺憾今年課程有受到武漢肺炎的影響，所以沒辦法很完美的劃上句點，但我還是滿懷感恩，感謝父母讓我出來，感謝學校給我這個寶貴的機會，這次的學習經驗真的很特別，這將會成為我生命中一個特別珍惜的回憶。

很感謝長榮大學國際處的老師，在我出國前中後，都對我很關心且照顧，尤其是出國前的很多事宜，真的很謝謝老師耐心的幫忙，我也很感謝聖道大學的老師教授們，他們的用心教導和真心的陪伴真的是讓我既感動又印象深刻，真的是只恨時間太短暫，如果有更長的時間一定可以創造更多美麗的回憶。

這次的交換我真的學到很多，不管是在課業上還是處理事務上，真的都有很大的進步，對我來說在美國的每一天都在學習，到一個全新的環境，那裡的人使用和你不一樣的語言有著不一樣的文化，學習如何去融入他們的生活，調整自己的學習方式去適應他們的學習模式，了解他們的說話的藝術懂他們的幽默，這對我來說都是學習，在美國的生活可以說是被大大小小的挑戰圍繞，當你克服挑戰，就會提升自信心，快樂也就隨之而來了。美國是一個很值得我們學習的國家，當然台灣也很棒，但我們如何吸取別人的好，改變自己變得更加傑出是每個人都要去思考的。未來有機會我一定再次回到美國，這個非常美麗且充滿夢想的國家，我想更多認識美國，我想更多了解這個廣大的國家，我想將那些來不及做完的一切完成。

德州真的是一個很特別的地方，我愛這邊的人這邊的氣氛還有文化，相較於其他州，德州真的是一個熱情的州，這一年中我去了很多地方旅遊，雖然西雅圖和紐約的美景和繁華很深的吸引著我，但卻始終改變不了我對聖安東尼奧的情有獨鍾，旅行三個禮拜從西岸飛到東岸，我真的很想念德州，對我來說就像家一樣，有愛我的好朋友們老師們，聖安東尼奧真的是除了台灣外的另一個家，另外讓我印象很深刻的是去大峽谷、馬蹄灣、羚羊峽谷和拉斯維加斯的 road trip，開車跨時區的經驗



真的太特別了，還有周圍的風景真的會讓你大開眼界，66 公路的一望無際真的讓我留下很深刻的印象，雖然一天開車五小時真的不容易，但這麼令人歎為觀止的景色非常值得。美國真的是一個很大很棒的國家，每個不同的城市和地方都有他獨到的特色，能夠去到這麼多地方我真的滿心感謝。

一段回憶最讓讓人揪心的部分就是離別，我當時真的一直哭，因為你知道你珍惜這些朋友，他們四散在世界各地，你明白未來要再一次把所有人聚集起來見一面有多難，但如果真的有機會我真的好希望所有能再次回到 UIW 可以把沒有辦成的結業典禮辦完，真的很傷心因為武漢肺炎的關係，我們離開得好匆忙，很多教授和好朋友都來不及道別拍照，真的非常非常的可惜，我想謝謝我的好朋友們，因為他們的陪伴，我的美國生活才能如此精彩美好，回憶如此鮮明彷彿我現在一閉眼就能夠聽見你我的笑聲，謝謝你們我愛你們。



(圖為我和 advisor 的合照)



(圖為我在 66 公路)



(圖為我在馬蹄灣)



(圖為我在羚羊峽谷)





(圖為我和朋友的合照)



(圖為我去教授家慶祝感恩節)



(圖為我和好朋友合照)