

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/翻譯學系/4 年級

獲獎生姓名：林○宇

研修國家：美國

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

研修期程：2018/08/14-2019/05/10

獲獎年度：107 學年度

## 1.緣起/準備

由於未來想從事航空業，而進入航空業前最基本的不外乎就是外語能力，尤其是口語表達能力，因此，申請交換生一直都是我生涯規劃中的其中一項計畫。於是在大三的時候向長榮大學提出了申請，幸運地，學校也給了我這個難得的機會到美國的姐妹校交換學習。

錄取交換生後到出國前，這個期間會有非常多的申請文件需要繳交。大約在5月下旬時，我收到了UIW寄來的包裹，裡面有入學證明書、辦理J1簽證需要用到的Form DS-2019及一些與新生Orientation相關的資料。收到DS-2019後，就可以上美國在台協會的官網填寫資料，然後預約面試。通過面試後的一個禮拜內我就收到我的美簽了。

收到美簽後，就可以開始預定機票了。由於台灣沒有直飛聖安東尼奧的班機，所以必須先飛到美國的一些大城市後，接著再轉國內線飛往聖安東尼奧。我是搭乘長榮航空由台北出發飛往洛杉磯的班機，在洛杉磯停留2個小時後，接著再轉聯合航空由洛杉磯飛往聖安東尼奧的班機。因為美國出入境的程序較為繁複，我建議大家在預定機票時一定要預留至少3個小時以上的轉機時間，這樣比較保險。因為我的轉機時間只有2個小時，再加上當天長榮航空的班機又有點底累，所以我到洛杉磯後的轉機時間縮短到只剩一個半小時，而我要在這一小時內完成入境證照查驗、行李轉盤領行李、過海關、轉機櫃檯重新托運行李、從TB(國際航廈)走到T7(聯合航空)重新過安檢和找下一個航班的登機門這些程序，我當時在長榮的飛機上真的緊張到不行，超擔心趕不上下一班飛機，超害怕飛機就在我眼前飛走了。幸虧洛杉磯機場為轉機時間不到兩個小時的旅客提供了Express Connection的服務，你在下飛機後就會看到地勤舉著你的名字，給你一張橘色的紙。於是我就靠著這張橘色紙，在一個半小時內完成了以上所有程序，在下一個航班關閉艙門的前5分鐘順利抵達登機口，登上了飛往聖安東尼奧的班機，真的是虛驚一場。

接機的部分，UIW會在你出發前，請你email你的電子機票給他們，並安排人在你抵達聖安東尼奧機場時過去接你。抵達UIW後，他們會先帶你去ICC(UIW的國際事務處)辦理報到手續，接著安排你在guest room住一晚，隔天再帶你check in你的宿舍。由於抵達聖安東尼奧的時間比較早，我在ICC報到完後就直接check in宿舍了，沒有住過guest room。

## 2.研修學校簡介

聖道大學 (University of the Incarnate Word) 是一所私立的天主教大學，由聖道慈惠姐妹 (Sister of Charity of the Incarnate Word) 於1881年創立，座落於美國大七城聖安東尼奧，人口第二多的德克薩斯州。聖道大學是德州規模最大的天主教大學，提供八十多種大學士、碩士及研究所課程，其中又以商學、教育、設計及醫療衛生等領域聞名。由於校區位於聖安東尼奧市的中心地帶，因此也與許多位在市中心著名的觀光景點近在咫尺。

## 3.國外研修之課程學習

### • 選課程序及狀況

出國前，ICC負責處理交換生業務的處員會將選課單email給你，裡面會有詳細的說明如何查

詢課程。將你想要選的課程資料填入選課單後，然後把它 email 回去，他們就會幫你處理選課了。UIW 規定所有大學生最少需選 12 學分，最多不能超過 18 學分。開學第一週也都還可以加退選，調整課表。比較特別的是，UIW 的學生在選課前、選課後的加退選或是停修…等，都必須和你的 advisor 討論過，在他簽名後才能進行申請。此外，這裡的課業量蠻大的，光是修 12 學分就蠻吃力了，所以我會建議課不要選得太多，以免超出負荷，學習效果也不好。我自己是還好，但我身邊就有非常多同學和朋友，時常為了作業、報告和考試，生活搞得日夜顛倒，有時候甚至整晚都沒睡覺，就只為了趕一份報告。我覺得課業固然重要，但身體健康也不能輕忽，千萬不要為了課業而忽略了身體健康的重要性。

#### • 修習之課程

UIW 的課程非常多元化，尤其是體育課的部分，你會在這裡看到一些在台灣的大學從來沒看過的課，例如：Social Dance、Salsa Dance、Ballet 和 Pilate…等。在這裡的兩個學期，我修了非常多這些既特別又有趣的課，而其中我最喜歡的是 Basic Rhythm 和 Salsa Dance。上這兩門課的時候，老師都會在課堂上播放一些非常舒壓的音樂，讓我們跟著這些旋律一起做有氧運動。個性容易緊張焦慮的我，在這兩門課的每一分每一秒都覺得非常放鬆，每次下課後都覺得身心靈被淨化了似的。我建議同學可以多選一點這些在台灣比較沒機會修到的課。

#### • 上課情形

上課情形的部分，美國和台灣的教育模式真的是截然不同。美國的教育重視學生的想法及批判性思考，而台灣的教育則是著重在考試測驗。因此，在美國的課堂上，你會發現學生幾乎都是批哩叭啦一直講，非常勇於表達，學生和教師之間的互動也非常多。相反地，來自亞洲的學生在課堂上就會比較安靜，比較不那麼多話。我就是非常典型的亞洲學生，我們從小被教育要尊師重道，老師講話的時候你不可以反駁，不可以有意見，你要乖乖聽老師的話，照著老師教你的去做。在這種教育模式下長大的我，說真的，剛到美國上課的時候，我實在有點不太適應要在課堂上一直表達自己的想法。不過，入境隨俗，經過了兩個學期後，我也漸漸習慣了美國的教育模式，上課時比較不會那麼害怕發表言論。

#### • 學習成效進行

美國的教育還有一點讓我不得不讚賞！這裡都是採小班教學制，每門課每個班的班級人數都非常少，老師可以有效率地照顧到所有學生，給予指導，整體的學習成效非常好。在台灣，隨便一門課都是 20 或 30 個人，甚至還有 100 人以上的呢！我和美國的同學說完後，他們都非常吃驚。

#### 4. 國外研修之生活學習

在 UIW 交換的期間，我常常利用課餘時間與同學朋友在一起。我喜歡和人互動，所以與其自己一個人待在宿舍或圖書館看書看一整天，我寧願多花一些時間和那些在美國認識的朋友們一起出外踏青，多多交流。我也經常利用連假期間，飛到美國的其他州旅行，看看不同城市之間的不同風貌。我還曾擔任中文助教，給予那些正在學習中文的學生學業方面的協助。學期末時，中文老師和我道謝，他說那些我輔導的學生們都紛紛贊同我的 tutorial session，說我



在他們學習中文的過程中，給了他們非常大的協助，使他們獲益良多。我聽到後覺得十分感動。一直對自己缺乏自信的我，才驚覺原來自己也是個有價值的人，原來自己也是有能力為人付出，而能盡己所能為需要的人付出的感覺，真的很棒！除此之外，每個國家都有其好與不好的地方，我也在此次交換期間，看到了美國的優點與缺點。我喜歡美國人熱情大方的性格，例如，只是在等巴士或等電梯時遇到的陌生路人，他們也會主動和我交談，開啟話題。他們經常說“I like your outfit! Where did you get it?”或是“Hey! I like your bag! It’s so cute!”…等之類的。他們這樣的舉止，每次都讓我覺得很溫暖。久而久之，我也受到了他們的渲染，在路上遇到人的時候，也都會很大方地主動和人交談。然而，美國的治安，卻總是令我惶恐不安。我記得有一次，晚上和一群韓國交換生到 river walk 吃飯。回途時，我們在公車上遭遇了可怕的經驗。當時車上有幾個男子一直用奇怪的眼神盯著我們看，甚至還對我們說“Be careful!”，我當下真的嚇壞了，幸好我們是一群人，不然真的不敢想像會有多危險。我還記得有一次去奧斯丁的時候，當時我只是走在街上，然後就有一個坐在地上的 homeless 突然對我大聲咆哮，我也是被嚇壞。經過好幾次類似的驚悚經驗後，我真心覺得美國的治安非常不好。出門在外時，一定要非常小心謹慎。晚上儘量少出門，若真的需要，一定要找人結伴同行。此外，到別的城市旅行前，也要稍微查詢一下該城市的危險區域，儘量避免接近那些區域。

## 5. 國外研修之日常生活

### • 生活環境

我覺得 UIW 的生活機能還算不錯，校門口對面就有兩間銀行 (Chase 和 Wells Fargo) 和藥妝店 (CVS)，校門口隔壁有郵局 (USPS) 和超市 (Central Market)，這些是步行可以到達的。學校附近還有一些大型量販店和超市，像是 Walmart、Target 和 Seoul Asian Market，這些都是搭公車大約半小時內可以到的地方。

### • 住宿

我覺得 UIW 的宿舍品質都非常好，我超喜歡我的宿舍，我住過 Skyview、Joeris 和 Hillside。Skyview 是雙人房，和隔壁房總共四個人一起使用一個衛浴。如果不介意有室友的話，我非常推薦 Skyview，因為 Skyview 是 UIW 裡面最新的宿舍，整棟宿舍的硬體設施都非常新穎，房間和廁所也都非常寬敞，房間裡面還有一個超大的衣櫥，是整個人可以走進去在裡面跳的程度，整體感覺非常舒適。Joeris 和 Hillside 則是單人房，兩個的差別是 Joeris 需和隔壁房一起使用一個衛浴，Hillside 則是每間房都配有一個自己的私人衛浴。Joeris 和 Hillside 因為是單人房，房間的空間相對較為狹窄，但你擁有一個可以不被人打擾，專屬於你自己的私人空間。此外，UIW 的所有住校生都配有一個專屬自己的 mail box，位在學生活動中心的地下一樓。平常若有訂購商品，都可以把他們寄到這裡，再過去取貨，是一個非常方便的服務。雖然 UIW 的校區沒有那麼廣大，但因為宿舍和教學區分隔的很開，所以平日星期一到星期五都會有 shuttle bus 在校園內環繞，大約每 10 到 15 分鐘一班，提供學生兩個區域之間的交通。因為 shuttle bus 真的很方便，我使用 shuttle bus 頻率非常高，我一天來回至少會搭 5 次以上。像是有的時候上課帶了很多書，書包很重，或是剛到學餐和行政大樓補完貨，手上提著大包小包，或是

外面正下著滂沱大雨，這些時候你就會感受到 shuttle bus 的美好。我搭到最後司機們都認識我了，甚至還知道我住在哪個宿舍。

#### • 交通

交通的部分，我覺得些微不方便。這裡其實沒有什麼大眾運輸系統可言，唯一的大眾運輸就只有公車。雖然校門口就有 3 個公車站牌，但不是每個地方都是搭公車可以到達的，而且公車的班次其實也沒有那麼密集，所以很多時候都還是得靠 Uber 或是 Lyft。我個人也比較不喜歡在這裡搭公車，因為在這裡搭公車有點危險，我曾經就有過一些可怕的經驗。因此，我時常面臨一個窘境，可能只是下課後想去咖啡廳喝個茶或是甜點店吃個點心，或是想到附近的景點走走，但揪不到人，沒人一起平分 Uber 或 Lyft 的車資，自己又捨不得花那筆錢，就只好打消念頭，乖乖回宿舍。不像在台灣有捷運、火車、高鐵和密集的公車，我什麼時候想去哪裡就可以去哪裡。

#### • 飲食

飲食的部分，UIW 所有住校生都必須參加 Meal Plan。Meal Plan 總共有四個方案，我是選擇最便宜的那個方案。最便宜的方案內容是，每個禮拜可以到學餐吃飯 8 次，同時擁有 750 元美金的 Dining Dollars，可以在校內其他有販賣食物的商店做使用。UIW 的學餐是一間自助式吃到飽餐廳，有繳交 Meal Plan 的學生只要在櫃檯出示學生證，讓他們刷一下，就能進去用餐。若當週的次數已使用完畢也不必擔心，你一樣可以去學餐用餐，一次 10 元美金，可以用 Dining Dollars 扣。但我因為個人比較吃不習慣美式料理，我很少在學餐或校內的其他餐廳用餐。我有在 Amazon 上買一台電磁爐和一些鍋具放在宿舍房間，然後我會去亞洲超市採購食材，去學餐用 take-out box 夾一些青菜，去行政大樓裡面的福利社用 Dining Dollars 買礦泉水，回去宿舍自己煮。說到行政大樓裡面的福利社，那裡除了食物以外，還有販賣一些日常生活用品，像是棉花棒、面紙、除菌紙和洗衣精...等，而這些全部都可以使用 Dining Dollars 購買。因為 Dining Dollars 實在太多了，所以如果在福利社買得到的東西都建議在福利社買就好了。我個人是已經用盡生命地在買了，但到學期末都還是剩 100 多元，怎麼花都花不完。

## 6. 費用篇

根據每個人不同的生活習慣，我覺得出國留學期間的花費會因人而異，有的人可能會需要多一點預算，有的人則是可以用很節省。我大概說明一下我個人的部分花費。

- 來回機票：61600 台幣 (含美國國內轉機航線)
- 宿舍費用：每學期 4500 美金
- Meal Plan 費用：每學期 2110.87 美金 (含 Tax)
- 課程費用及其他雜費：每學期約 783 美金
- 國際保險費：每學期 694 美金
- 手機門號費用：每個月 40 美金 (每月無限通話、簡訊及 6G 網路)
- 校外用餐費用：每一次約 15-70 美金 (根據每間餐廳的收費標準有所不同)

#### 7.此次研修經驗的具體效益

- 踏出舒適圈，勇敢面對各項挑戰。
- 學會獨立自主，遇到任何困難會自己想辦法去解決，或適時地主動尋求他人協助。
- 英語聽說能力提升。
- 結交來自世界各地的朋友。
- 認識及體驗各個不同的文化。
- 具備適應不同文化的能力。
- 對不同文化能有同理心。
- 了解美國社會的各層面。
- 向外國人介紹台灣，讓世界認識台灣。

#### 8.感想與建議

大三升大四那一年的夏天，我登上了長榮航空的 Hello Kitty 彩繪機，一個人獨自前往美國德州進行海外交換研修。雖然不是第一次出國，但和過去不同的是，這次在國外停留的時間長達一年，而這個期間遇到的所有大大小小事情，都必須自己處理。出國前，我的心情十分忐忑，因為我對未來在美國會發生的事情感到未知，擔心自己是否能適應當地環境，擔心第一次住校的我是否能和室友處得來，擔心是否會受到種族歧視…等。然而，為了夢想，我並不畏懼，仍鼓起了勇氣，踏上了這個充滿著未知的冒險。幸運地，我所擔心的事情都未曾發生過，一切都進行地非常順利。我一點也不後悔花了大四一整年到美國交換，即使需要延遲畢業一年。這些期間我真的學到了很多！除了英文之外，我還學到許多寶貴的異國生活經驗。經過了這次的海外留學，我楚地明白，有些時候人們應當試著踏出自己的舒適圈，磨練自己。如果你能堅持到最後，勇敢克服逆境，你將會有所成長，而你所遭遇的一切將會化成甜美的果實。除此之外，人生當中難免遭受挫折，而挫折並不代表失敗，放棄才是最大的失敗。我們應該學會獨立自主，勇敢地去面對與解決問題，並化挫折為力量。小苗不經風雨長不成大樹，人不經困難難以成材，現在的我已經變得更獨立更堅強了。

從申請交換生前、錄取後、出國前、出國期間一直到回國後，一路走來，心裡有太多的感謝。謝謝長榮大學賦予我如此寶貴的機會，讓我到美國的姊妹校交流互訪。謝謝國際處的子瑜姐和佩紋姐，總是耐心地回答我所提問的任何問題。謝謝我的家人提供我資金，讓我能夠出國留學。謝謝在國外交換期間遇到的所有貴人，在我遇到困難時，伸出援手，給予協助。因為你們，成就了今天的我。若沒有你們的支持，我就沒有今日的成就。因此，我由衷地感謝這段時間所遇到的所有人事物，謝謝你們。

9. 交換期間的生活點滴



和美國朋友一起到 Pearl Farmer Market 吃甜點



煮台式火鍋與來自日本及韓國的交換生飲食交流



擔任中文助教時所輔導的學生們



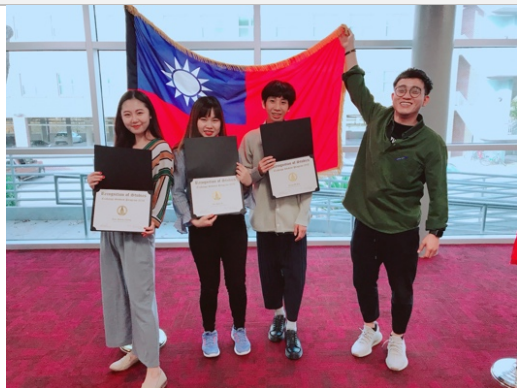
週末與來自世界各地的國際生們一同出外郊遊



一同為壽星舉辦生日派對



與國際生們一起在 Cafeteria 用餐



交換生結業式- We're from Taiwan!



世界料理課課堂上做的墨西哥料理





我的愛課之一 Salsa Aerobic Dance!



ICC 一位非常照顧我的處員 Austin



韓文課的老師及同學們



公眾演說課的組別報告- Pecha Kucha Speech



第一次參加及體驗美國的畢業典禮



UIW 的吉祥物 Cardinal!