

# 教育部 107 學年度學海飛颺心得報告書



陳○翎

彰師大。輔導與諮商學系四年級

---

研修國家：美國

研修學校：加州大學爾灣分校(UC Irvine)

國外研修成績：GPA 3.65

2020.01.18

## 一、緣起——心之所向，身之所往

全球化是一個深刻的變動過程。當代社會的資訊傳遞愈趨迅速、交流愈趨頻繁。不同的文化相互交織，深入地影響彼此。

在這個國際的時代裡，我有幸能夠遇到來自世界各地的人們。國中時到澳洲遊學三週、擔任大陸和德國交換學生的學伴、在語文中心輔導國際學生的華語課業、和紐西蘭遊學團的中學生們走訪鹿港……。

我逐漸意識到「國際化」原來是這麼一回事。這個世界的不再只是由社會中的小小螺絲釘建構，而是加入更多元的國家和文化。同時，透過參與這些活動，我也發覺文化交流深深吸引著我。我真的很喜歡和不同地區、國家的人互動。而且，我對世界充滿好奇，我想要看到更多的東西。

我問自己：「我的大學生活還能留下什麼呢？」如果還能做些什麼，大概就是交換學生了吧！愛探險的我知道，我必須出去走一走。

## 二、研修學校簡介

加州大學爾灣分校 (University of California, Irvine) 成立於 1965 年，是加州大學系統於 20 世紀中期，為滿足逐漸增長的學生入學需求而成立的公立研究型大學。

雖然該校年輕，但學術表現卻十分活躍且多元。UCI 施行學季 (Quarter) 制，提供 87 種大學、76 種研究生及 53 種博士學位專業。經 US News & World Report 評為全美七的公立大學。

另外，UCI 肯定多元文化價值的校風讓該校在 2015 及 2017 年被紐約時報評為最能讓學生追求美國夢的大學。



大學部的交換計畫皆隸屬於進修部(Division of Continuing Education)。主要可分成以下三種：

1. English language programs (語言課程)

Fundamental	Level 1	Level 2	Level 3
Level 4	Level 5	Level 6	Level 7

2. Academic Study Abroad Program (ASAP) (自費交換)

這是我所參與的計畫。該計畫讓學生能夠體驗 UCI 的大學課程，亦可選修 ESL 或 DCE 的其他課程，皆不需額外收費（已含在 ASAP 的學費裡），但通常大部分學生都會選擇修習 UCI 課程。

若選擇 UCI 課程，選課方式為紙本加簽。若選擇其他課程，則是額外加選。

Anthropology	Art	Classics	Comparative Literature
Criminology, Law, and Society	Dance	Education	European Studies
Film & Media Studies	Global Cultures	History	International Studies
Linguistics	Music	Social Science	Sociology
Writing			

3. Certificate & Internship Programs (ACP) (自費研修及實習)

Business Administration	Data Science & Predictive Analytics for Business Professionals	Digital Marketing	Global Human Resources Management
Innovation Management & Entrepreneurship	International Business Operations & Management	International Finance	International Tourism & Hotel Management
Marketing	Media & Global Communications	Project Management	Teaching English as a Foreign Language (TEFL)

### 三、國外研修之課程學習

NCUE 所屬學期：108-1

UCI 所屬學季：Fall 2019

#### (一) Special Studies 特定專業研究

教授：Belinda Campos

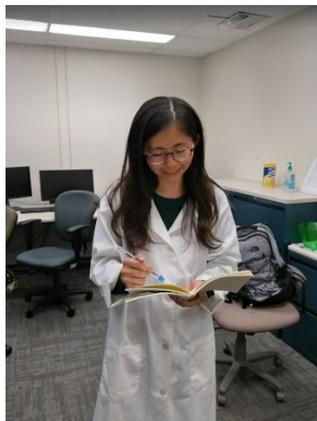
學分：3

課程介紹：

- 跟著教授做實驗

課程經驗：

- 擔任 Research Assistant，主要協助專案的 Coordinator。
- 加入 Culture Relationship & Health Lab，和其他 RA 以及 Coordinator 一起工作。
- 期末需繳交一篇 feedback。
- 我這學季的工作有：  
繕打面試紀錄、整理研究問卷、重建問卷、計時問卷、確認問卷的文法與拼字、確認研究細流的文法與拼字、預跑流程、和受試者一起工作等。



#### (二) Introduction to Socio-Cultural Anthropology 社會文化人類學導論

教授：Tom Douglas

學分：4

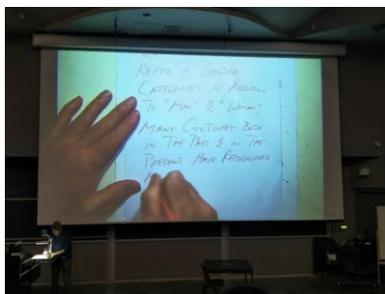
課程介紹：

- 建立學生對於社會文化人類學的概念
- 介紹過去與當代人類生活的豐富性與多樣性
- 使學生察覺社會關懷及公共政策中潛在的人類學貢獻

課程經驗：

- 從人類學的角度學習「人」的知識
- 超過 400 人的大班課，在演講廳上課，十分壯觀。

- 教授很和善，上課時會寫下重點讓我們抄筆記，也會播放課程相關影片。
- 除了每週一 3 小時教授的 lecture，每週還有一節 50 分鐘由 TA 帶領的 discussion。



### (三) Speaking/Listening Level 7 英文聽說

教授：Roger Dupuy

學分：7.5

課程經驗：

- 教學風格活潑，上課氣氛非常自由但又不失原則。
- 教學方式多元，除了一般講課，老師給我們更多小組討論的時間。這學期老師還安排辯論會、即興演講、即興詩集會、到附近國小介紹自己的國家等。
- 屬於 ESL 課程，班上都是國際生。加上老師在班級經營方面很用心，讓班級的凝聚力很高。



#### 四、國外研修之生活學習（課外）

##### （一）下廚、逛超市

美國的物價較高，外食一餐平均得花費 10 美金(約台幣 310 元)以上，還要另外再加上消費稅以及服務費(tips)。但若自行下廚，有機會將預算減少至一半。

台灣的食物物美價廉，且方便取得。而美國的環境讓從來不下廚的我開始練習做飯。逛超市、回家做飯開始變成我的日常，也變成我的興趣。我住的社區(Parkwest)是四、五個人的家庭式公寓。公寓裡有一間共用的廚房，租屋公司提供完整的廚具、餐盤，方便國際學生下廚。



##### （二）學校活動

學校的進修部(DCE)常為國際生舉辦許多活動，主要可分成以下三類：

1. 基本活動，例如新生訓練、工作坊、歡迎派對、萬聖節闖關、結業式等。
2. 免費活動，例如每週固定的 running day、student life talk、play sports、BLAB 等。

3. 付費活動，例如洛杉磯之旅、NBA 球賽、衝浪課程等。

進修部準備的活動十分多元，參加這些活動不但能認識新朋友、放鬆休閒、還能體驗在地文化。



#### (三) My SSP (國際學生支持計畫)

考慮到國際學生在國外唸書可能會遭遇許多挫折，但也可能尚未建立完整的支持網絡，而設計了這項免付費諮詢計畫。學生可以在手機的應用程式和 counselor 對話，或是和 counselor 約時間透過電話聊聊。作為一名輔諮系的學生，我原本希望可以在美國體驗當地的諮商文化，但因為種種因素，最後選擇使用 My SSP 和系統裡的 counselor 聊聊。

#### (四) 志願服務(King' s Table)

每個月，Santa Ana 的 Newsong 教堂都會為正在經驗無家可歸的人們準備一次晚餐，他們稱之為 King' s Table。



### (五) 體育活動

美國的體育文化很興盛，有很多盛大的賽事。學校裡常舉辦比賽，除了有一個專門比賽的球場，還有一個設施豐富的體育館。



### (六) 社團活動

一個國際學生出國唸書，初來乍到，人生地不熟，加入學生社團，多多參與活動，可以豐富生活，也能拓展人際網絡。



(七)美國東西橫貫之旅

學期結束後，我和朋友們一起搭火車，從美國西岸的加州爾灣出發到紐約自助旅行，一路經過洛杉磯、舊金山、丹佛、芝加哥等城市。在這趟火車之旅中，我遇見形形色色的人們，也更深入地看到美國的真實樣貌。(爾灣是一個非常安全又生活品質良好的小城市，只住在爾灣並無法完整的了解美國。)



## 五、研修之具體效益

### (一) 英文能力

美國提供學生一個更完善的英文學習環境，從去學校上課、到餐廳點餐、路上問路、到處理房租等生活中的大小事，都是練習英文的好機會。而且在美國可以聽到更道地的用法，讓所學更快速又更精準。

### (二) 專業學習

在美國學習，可以直接閱讀第一手的原文資料，而非經過翻譯的版本。這樣能讓知識更原汁原味的呈現，避免有時翻譯不精確所導致的誤解。

另外，UCI 的學術資源豐富，加入 Culture Relationship & Health Lab 讓我體驗很完善的實驗室設備與制度，也讓我認識美國大學對於實驗的前置作業及進行流程。

### (三) 國際視野、接納多元

在美國生活、旅行讓我體驗了深刻的美國文化，了解美國社會。認識來自不同國家的人，增加了我的國際觀，也促使我開始將他們的行為對照國家背景，以思考、理解他們為何這樣想、為何這樣做。

除了開拓國際視野，也能聽到不同地方的人對台灣的印象。當外國人對台灣不熟的時候，還可以趁這個難得的機會，向對方好好介紹台灣。

### (四) 溝通能力、團隊合作

在美國文化裡，他們很認同” No shame in asking”。如果在課堂中聽不懂、在實驗室遇到困難或有任何疑問，他們會認真問、認真聽。溝通可以確認彼此接收的訊息是否一致，也能讓團隊工作進行更順利。

### (五) 獨立生活、問題解決

就像台語說的「在家日日好，出外朝朝難」，一個人在國外生活，不像在家裡那麼舒服、簡單。特別是 ASAP 計畫並沒有「學伴」，很多事情都要自己來。遇到困難時，要想辦法解決。但人的潛力是無窮的，每一次的挑戰都是磨練，讓自己的心變得更強大，也讓自己的問題解決能力慢慢提升。

#### (六)擴展人脈

這三個多月裡，我在學校和各種活動場合認識了不少來自台灣和世界上其他地方的新朋友。我們一起上課，一起做飯，一起旅行。我們平時會一起練習說英文，聊天時也常交流彼此的文化。那些是我在交換期間很重要的回憶，也是支持我走下去很重要的動力。

## 六、感想與建議

### (一)感想

我從高中就開始做起交換學生的夢，雖然這一路走來跌跌撞撞，但我很高興我實現了我的夢想。即便在安排接下來的生涯規劃時，知道自己會延畢，我仍然不會後悔。因為我知道，交換學生是我大學四年最正確的決定之一。謝謝教育部和學校的計畫讓我可以完成我的夢。還要很謝謝身邊的親友，和最支持我的家人。

這趟旅程的開端是辛苦的，從準備語言、處理瑣碎的申請事項，到出發前的忐忑不安。甚至在旅途的過程中，接連遇到牙套斷掉、重感冒、對自己的語言能力沒有信心等困難。還有當我一個人走進機場，卻發現第一次是自己搭美國國內線，不知道應該要先做什麼。我呆愣在原地三秒鐘，才回過神來。

但是到一個新的地方就是不斷的突破自己、不斷的找方法，當自己沒辦法的時候就要求助。出國並不會改變你什麼，只有當你準備好了，改變才會開始發生。環境很重要，但如果你想要改變，最終還是需要你自己的努力。

所幸，一切事情越來越上手。我開始發現自己的英文慢慢進步，開始認識朋友，開始可以以較從容的姿態欣賞美國的樣貌。我也開始學習”enjoy my life”，學習感謝，學習花費更多時間在重要的人事物上。然後，我看到了不一樣的風景。

交換之後，或許我變得更勇敢，也或許我變得更貪心。在美國遇見各種厲害的人，也貪心的期許自己可以做更多事情。

在美國的日子是幸福的、幸運的，我受到太多人的照顧。除了學習獨立，也學習如何依賴別人。「好的關係，從來都是彼此需要。」

離開美國那天，內心覺得很不捨，但我想，我擁有的已經夠多。希望我可以帶著這些滿滿的養分繼續前進。

在美國的日子裡，我不太思鄉，因為現在通訊發達，而且加州不缺乏好吃的亞洲食物。我喜歡美國新鮮的感覺，那裡吸引我的東西太多了。但當我回來之後，我才發現：因為台灣是我的家，我終究可以回家的，但我要去美國就不是那麼容易了。

流浪的終點是家。我們的根，台灣。

(二)給未來的交換生建議

1. 出國前可以準備小禮物，最好和台灣的文化有關聯。分享小禮物的時候，還能順便介紹台灣。
2. 加入學校相關的 facebook 社團，取得更多資源和訊息。
3. 了解該國家的文化，準備可以和當地學生聊的話題，例如流行音樂等。
4. Enjoy your journey!不要覺得太有壓力，而逼迫自己一定要做些什麼。該休息的時候就好好充電。
5. 出發前也許會有些不安和擔心，那都是正常的。但你之後會很感謝自己的這分跨出去勇敢。你將慢慢看見自己的改變，你會發現自己是如此的有力量、強大而堅定，因為你的潛力是無限的。