教育部 114 年度學海飛颺心得分享

國際處 / 許芝語/程芝羚/陳德瑜/陳芝婷



醫療產業科技管理學系 許芝語心得分享

美國上課方式跟台灣也差很多，老師很常在課堂上直接問問題，或是要學生分享自己的想法。一開始我其實不太敢發言，會怕自己英文講不好，但後來發現大家其實不太會在意文法對不對，比較重視你有沒有自己的想法。

慢慢地我也比較敢開口，英文口說能力真的進步蠻多的。我覺得這學期最大的收穫之一，就是讓我開始思考未來怎麼把科技能力跟原本醫療管理的背景結合在一起，也讓我更確定自己之後想往跨領域方向發展。

在春假期間，我搭火車前往溫哥華旅行，這也是我第一次從美國搭火車跨國到加拿大。沿途可以看到很多森林、海岸與小鎮景色，風景非常漂亮。溫哥華整體環境很乾淨，生活步調也比較悠閒，和美國城市的感覺不太一樣。之後我也去了維多利亞，當地有很多歐式建築與古老街道，整體氛圍和北美其他城市差異很大，會讓人感覺到過去英國殖民時期留下來的文化影響。街道、建築風格與港口景色都很有特色，走在市區時甚至有種不像在北美、比較像歐洲城市的感覺。

另外，在交換期間我也曾前往洛杉磯旅行。走在好萊塢大道時，看到許多過去只會在電影或影集中出現的場景，例如街道上的星光大道、棕櫚樹以及充滿美式風格的街景，真的會有種走進電影世界的感覺。洛杉磯整體氛圍和華盛頓州很不一樣，氣候比較乾燥溫暖，也更有大城市與娛樂文化的感覺，讓我對美國不同地區的生活方式有更深的體驗與認識。

回顧這段交換生活，我認為最大的收穫不只是學術能力的提升，更重要的是心態上的成長。從一開始面對陌生環境的不安，到後來逐漸適應並主動參與各種活動，我學會如何走出舒適圈，也更有勇氣面對新的挑戰。

這次交換也讓我更加理解跨文化交流的重要性。在與不同國家學生相處的過程中，我學會用更開放的態度理解不同文化與想法，也提升了自己的溝通能力與包容性。

我認為交換學生不只是單純出國讀書，更是一段全面性的成長過程。因此，我會建議未來想參與交換計畫的同學，不要只專注於課業，也可以多參與校園活動、主動認識不同國家的朋友，並把握機會體驗當地文化。

最後，我非常感謝學校提供這次交換機會，也感謝在交換期間幫助過我的老師、同學與朋友。這段經驗不僅拓展了我的國際視野，也讓我對未來方向有更清楚的規劃。

應用外國語言學系 程芝羚心得分享

在美國西岸的生活經驗中，我接觸到來自不同文化、宗教與族群背景的人，也透過與他們交流，開始反思文化認同與國際化之間的關係。我逐漸理解到，國際化與本土化其實並不衝突；相反地，當一個人越理解世界，也越需要重新認識自

己的文化。

有趣的是，當我的英文能力逐漸提升、接觸到更多不同文化之後，我反而更加意識到自身文化的重要性，也開始希望能更深入認識自己的語言與文化背景，例如重新思考台語與本土文化的價值。

交換學生計畫普遍被包裝成「改變人生」或是體驗到前所未有的人生經歷，但我認為交換的價值未必是戲劇化地改變人生，而是透過離開熟悉的環境，更真實地理解自己，而不同的人都會在這段經歷中獲得自己需要的價值，有些人的交換生活看似光鮮亮麗，有些人的則樸實無華。

交換生活並不一定總是充滿新鮮感與快樂，也可能伴隨孤單、文化差異與適應壓力。因此，我認為若未來有學生想參與交換計畫，應先思考自己參加交換的目的，以及這段經歷對自己的未來是否具有意義。因為如果交換只是嚮往美劇中的美式校園生活，那在面對許多困難的時候，想必會沒有太多動力去解決；如果交換計劃扮演升學或就業生涯中的轉捩點，那就會有足夠的動力去跨越困難，並且有所收穫。

交換學生計畫最大的價值之一，在於讓人重新理解自己的文化認同。當真正進入多元文化環境後，會開始重新思考自己來自哪裡、重視什麼，以及如何在國際化與本土文化之間取得平衡。

在這次交換計劃學期之後，很明顯的發現我看待許多事情的觀點改變了，尤其是對於年輕世代的課題，種族歧視、文化融合、平權、文化霸權、政治制度等，觀點並不是非常大的轉變，但反而是微小的改觀，就讓視野變得大為不同。尤其是我在那邊結交的朋友跟我一致覺得，雖然我們都喜歡閱讀和關注時事新聞，但旅行中跟當地的人實際聊天能更真實的獲得資訊。

最後，我認為交換學生計畫對我來說最大的收穫，是讓人學會以更多元的角度理解世界，也更理解自己真正重視的事物。這段經歷雖然並不完美，但對我而言，是一段珍貴的成長經驗。

應用外國語言學系 陳德瑜心得分享

在聖馬丁的一堂表演課中，我在自我介紹中提到我最喜歡的食物是火鍋，而老師也很開心的說「我們上課可以來吃一次火鍋呀！」當下我以為只是說說而已並沒有真正實踐的打算，但老師真的跟我們約時間了，老師帶了鴛鴦鍋與麻辣與清湯湯底，許多人都是第一次接觸火鍋文化，對於食材與吃法感到新奇。我們準備了肉片、蔬菜與從亞洲超市購買的火鍋料，並做了鴛鴦麻辣火鍋給大家嘗試，結果獲得非常熱烈的回饋。透過這次經驗，我深刻感受到文化交流不一定要很正式，生活中的飲食也能成為拉近彼此距離的橋樑，但這同時我也遇到不少文化衝擊，例如有人習慣直接吃未削皮的奇異果，或是不太在意香蕉外觀是否變黑。這些看似微小的差異，卻讓我開始思考：世界上真的什麼樣的人都有，而生活方式也沒有絕對的對錯，或許不需要那麼拘謹地活著。

最有挑戰性的是我選了一堂Creative Writing課，這門課主要以英文詩（poetry）、非虛構寫作（nonfiction）及短篇小說（short story）三個項目為課程主軸，對我來說英文並非母語，因此一開始以英文寫詩對我來說相當具有挑戰性，特別是在如何準確表達內心想法，以及運用譬喻、擬人等修辭手法時，花費我很多時間思考與練習，但也因為這樣的挑戰，我閱讀許多有名英語詩作，學習不同詩人的表達方式與結構，並逐漸嘗試將這些技巧運用到自己的作品中。我也會去學校的Writing Center 尋求協助，透過與寫作顧問的討論，了解作品中可以改進的地方，也從顧問那邊學習到美國學術寫作中常見的 MLA 格式，包括正式英文文件的排版、引用方式與結構安排，這些都是實際在美國就學才有機會深入接觸的寫作訓練。透過不斷寫作、修正與回饋，我感受到自己在英文寫作能力、文章架構安排以及表達深度上的進步，也讓我對英文創作更有信心。

在回程的飛機上回顧這幾個月的交換生活，我不僅在語言能力上有所成長，更重要的是在文化理解、自我表達與獨立思考方面獲得極大的提升。這段經驗讓我更加確定自己喜歡探索世界、接觸不同文化，這次美國交換學生的經驗，將會成為我人生中一段非常重要且難以取代的回憶。我也會深思自己到底適合什麼樣的學習方式與生活，逐漸找出最適合自己的目標，並朝著這個目標勇往直前的前進。

應用外國語言學系 陳芝婷心得分享

在聖馬丁大學校內一學期最低修課學分為十二學分，我本學期共修習 Creative Writing、Business Communication、Marketing、Intermediate Japanese與Theatre Art五門課程，合計十五學分。由於我在中山醫學大學主修應用英語與日語，因此特別希望藉由交換期間嘗試接觸商業相關領域。

起初修習商業溝通課程時，我內心相當緊張，因班上同學多為相關科系背景，且僅有我一位國際生，擔心在語言與文化差異下學習較為吃力。然而此不安僅持續前兩週，該課程反而成為我最喜愛的一門課。課程每次五十分鐘、每週三次，使教師能專注於單一主題，讓我能更有效率地吸收新知。課程初期與期末皆進行 SWOT自我評量，我明顯感受到自己在口語表達自信上的顯著成長。課程內容涵蓋商業寫作、履歷撰寫、報告製作與溝通技巧，其中令我印象最深刻的是以四色人格（紅、藍、綠、黃）分析客戶溝通風格，並學習如何依不同特質調整溝通方式。期中作業為建立 LinkedIn 帳號並完成履歷，期末則進行職業訪談報告，不僅讓我首次以英文站在三十位外國同學面前進行十五分鐘簡報，也使我對未來職涯方向更加明確。

多元文化日為聖馬丁大學一年一度的重要活動，通常於十一月中旬舉行。活動當晚，各國學生準備具代表性的傳統料理，並透過表演展現自身文化特色，促進校園內的跨文化交流。身為台灣代表組我們準備現煮的珍珠鮮奶茶，我與另一位台灣交換生負責熬煮紅茶與珍珠，並依比例調配完成具台灣特色的飲品。由於活動參與人數眾多，校方亦提供經費補助，使各國攤位能準備充足數量，讓來賓皆能品嚐各國美食。台灣珍珠鮮奶茶反應熱烈，於一小時內即全數發送完畢。除美食外，各國學生亦帶來精彩演出，有同學上台自彈自唱自己國家的名曲，菲律賓組表演了讓人目瞪口呆的特色舞蹈，其中舞龍舞獅表演尤為令人印象深刻。透過此次活動，不僅深化我對多元文化交流的理解，也讓我實際體驗向國際友人介紹台灣文化的過程。

由於我於報名截止前才完成申請資料繳交，因此僅申請第一學期（Fall Semester）。然而我十分慶幸能於大二即提出申請，並有機會前往聖馬丁大學研修。校園整體風氣友善包容，師生皆樂於協助國際學生，並給予充分表達想法的機會。

儘管研修期間僅四個月，我仍明顯感受到自己在表達能力與自信心上的成長。這是我首次踏上美國這個多元文化交融的國家，不僅在課業上學習到全新領域，更重要的是體驗不同文化環境，並結識來自世界各地的朋友。這段旅程雖有辛苦與挑戰，但驚喜與幸福始終是我最深刻的感受。