美國聖馬丁大學研修分享

國際處 / 心理系 黃子庭







緣起

出國進修一直都是我的目標跟人生清單的第一項，而我也很幸運的有機會體驗及完成。當我看到中山醫有這個機會時，我毫不猶豫得跟父母提及並獲得支持，於是便開始著手準備，也很慶幸所有手續都很順利也都如期完成。當初聽到自己是歷年來年紀最小的交換生不免有點忐忑，知道自己沒有以前的交換生們成熟穩重，也會擔心自己無法克服在外遇到的種種困難。我也甚至曾經質疑自己沒辦法獨立，也疑惑過或許高估自己，想過或許在十九歲獨自出國求學有點勉強。後來跟家人及朋友聊過後決定還是自己出去闖闖，或許可以在當中獲得不只是經驗，也有心靈上的成長。

研修學校簡介

聖馬丁大學（Saint Martin’s University）是一個私立天主學校，學校裡面時常會看到很多修道士，他們都很熱心，會隨時跟學生談心聊天。聖馬丁大學提供廣泛的學術專業和學位課程，包括文學與科學、商業管理、教育學、心理學、社會服務、護理和健康科學等。聖馬丁是採用小班制，通常一個班都是20幾個人左右。教授都很熱心及充滿教學熱忱，隨時有問題都可以在特定時段到教師辦公室詢問問題，或是單純聊天也都可以。除了學術課程外，聖馬丁大學還提供豐富多樣的校園生活和學生活動。學生可以參加學生組織、社團、體育活動和志願者計劃，豐富自己的大學經歷。此外，學校還鼓勵學生參與實習和實踐經驗，提升他們的職業技能和就業競爭力。聖馬丁大學還為學生提供多種經濟援助和獎學金選項，以幫助他們實現教育目標。學生事務部門致力於提供全方位的支持，包括輔導服務、事業規劃和就業輔導。聖馬丁大學以其學術卓越、價值觀教育和全人發展的承諾吸引了來自世界各地的學生。學校鼓勵國際學生參與跨文化交流和學術合作，營造一個多元、包容和互相尊重的學術環境。

國外研修之課程學習

我在上學期修了三門心理相關課程：Learning and Development、Multicultural Psychology、Psychology Research Internship I。除此之外，我還修了一堂寫作課：Literary Studies- Writing Intensive。在所有的課程裡我發現了不僅是教材的多元，上課方式也非常不一樣也很特別。在出國前就有聽說美國的教育方式非常獨樹一幟，老師會時不時給學生討論時間及自由發揮時間。我們通常會以小組討論的方式來一起完成共同的作業。以Multicultural Psychology為例，我們通常在一章節的中間會有一個相關的問題作答時間，有時候會獨立完成，更多的時候會跟附近的同學組成一組分享自己相關的經驗，我認為在這部分不僅可以做到交流，藉由多聽不同的經驗來增加自己的眼界；也可以練習表達能力。在寫作課時，老師會讓我們嘗試自己設

計一齣劇，內容要有劇本、服裝設計、背景佈置、燈光及音樂等。到學期結束之前大家會分享並給予意見，我覺得非常有趣也獲益良多。

教材的部分就稍微有些許不同。在台灣的心理系課程通常以名詞觀念為主，而在美國比較常將各種觀念帶入「種族歧視」的議題。也因爲是文化的不同，在美國的教育目標圍繞在多元文化的認識及預防種族歧視。所以對我來說那門心理課給我的印象非常深刻，我在當中不僅學到心理知識，也得以用自己的文化跟別人不同的文化做交流、學習。

在下學期我修了三門心理課程及一門文化課。心理課程有Social Psychology、Treatment of Trauma，以及線上的Learning, Cognition, and Behavior。我還有修了一堂Communication Theory。在下學期我遇到了更多分組活動，在Treatment of Trauma的課中，我與另一位同學找出一位有PTSD的角色或人物，並藉此作一段小品演出，示範心理師與患者的互動及正確的治療方式。我認為在這門課我可以將學到的知識實際運用出來，教授也都很熱心地給予我們建議跟不吝嗇的給我們稱讚。另一堂使用到小組報告的是Communication Theory。這門課比較特別的是學習到印地安人，也就是美國原住民，也是我在台灣學習不到的知識。在課程當中教授介紹了不同種的美國原住民族群，也強調了他們在美國被施壓及遇到許多不平等的待遇。在學期結束前我們這組分別介紹不同從事社會運動的女原住民，有位來自夏威夷的組員便介紹了自己家鄉的，我則是介紹了台灣原住民。在這堂課更可以看出美國課程對文化的重視及尊重。

美國的教育讓我看到了不用害怕做錯及包容，在課堂中很多人會喜歡舉手回答問題，即便是做錯了也不會有人多說什麼，甚至會給予稱讚及鼓勵。我認為在他們的環境下我可以學到無所畏懼地去嘗試各種事物，並學習不怕失誤、擁抱錯誤。

國外研修之生活學習

學校的課餘時間有很多不同的活動，在開學之前有新生活動，也就是我第一次真正感受到美國文化的活動。在活動中我有很多機會跟美國人交流，一起參觀校園、聊天、做團體活動等等。毫無疑問的我的英文進步神速，除了正式的英文之外我也學到了很多英文的日常用法。感謝學校對校外活動的重視，藉由他們的international program讓我在美國有Host family，他們的存在就像美國的家人，猶記得在過年時的我非常想念台灣，我的Host family便邀請了鄰居及他的中國朋友一起在家裡吃飯打麻將，就好像回家了一樣，倍感溫馨。在閒暇之餘，我也會到他們家一起吃飯跟散步，雖然次數不多但我可以體驗到美國家庭的生活模式跟文化，這對我來說是很難能可貴的。學校也時常會有籃球比賽，我在當中看見美國人對籃球文化及運動員的重視，現場的氛圍非常熱烈及激昂。

除了學校提供的活動之外，我自己也多次在美國境內及境外旅遊。我很幸運地有機會去了紐約、波士頓、邁阿密、聖地牙哥，以及加拿大、瓜地馬拉、墨西哥。在這些旅遊經驗中我學到的不僅僅是獨立，也經歷了很多文化的交流。在旅行中我發現我的思想變得豐富及靈活開放，安排行程、探索新區域等等都讓我可以運用我的想像力跟好奇心實際地去體驗那些我曾在網路上看過的場景，不僅僅是視覺、聽覺的饗宴，更是對我的身心靈添了一筆風采。這些都是無價的知識和回憶，也將永存在我的心中。

研修之具體效益

1.語言能力的提升：在聖馬丁比較少說中文的環境，於是能說中文的機會相對比較少。我因此靠這個機會訓練自己在全英文的環境下生活，也大幅提升了我的英文能力。我認為很幸運的一點是也因為我的室友是墨西哥人，藉由與他交流我也因此提升了我的西班牙語能力。

2.世界觀提升：在多元的學習環境下我得以認識到不同國家、不同文化背景。在課堂中，教授也都會將議題帶到全世界，讓我們的視野不會被侷限在美國白人文化而已。這也讓我可以了解不同文化及語言，也更懂的尊重各種文化習俗。

3.人際關係：這一區塊是我認為最值得的，在我的交換期間我認識了很多來自不同國家的朋友。藉由參加活動、一般課程都可以拓展人際，也因為美國是比較活潑外向的文化，透過天天的相處我也發現自己變得更外向也更樂於去交朋友。

4.個人成長：最顯著的無非是我自己的個人成長。我認為獨自在異地八個月是一個很大的挑戰，也會是一個人生很大的一個轉捩點。不僅是生活能力，我在心智上也有很大的成長。我發現我變得比較自信，也可以冷靜的、理智的克服困難，並適應變化，這是我在台灣時沒辦法有顯著成長的。在家中有人可以依賴，一旦之身到了異地一切都是要靠自己。我在這段時間逐漸發展出了成熟的個人素質，也是我認為最可貴的效益。

感想與建議

首先，我很感謝自己當初有足夠的勇氣去面對這個挑戰。現在回想起當初會覺得自己很大膽，雖然會說點英文但要在十九歲時獨自前往全英文的環境生活將近一年的時間，就好像是人生重新開始，要重新適應周遭環境、文化，重新認識新朋友。我在小學時有去過美國兩個月的遊學，但這個是完全不一樣的體驗。我可以很確定地說在美國的這段時間豐富了我的人生，不僅是現在而已，未來當我回想起這段時光都會感到很幸福，也一定會很懷念。我也認為自己很幸運可以有很支持我的父母，他們願意放手讓我獨自去闖，去接受不同文化的教育，這份感恩也是永遠會記住的。

其次，我認為只要能在自己的能力範圍中並且有機會的話都要去試試看各種不同的事物，因為你永遠不知道他們會給你帶來什麼改變。我知道人會害怕改變及挑戰，可能是因為不熟悉，或是認為自己做不到，但我的觀點是應該要放手一博，一切都是有可能性的。