

GES

歐美高中

2017/18 YEARBOOK

交換學生



Star
Altitude

Azimuth

Global Exchange Study
全球文化交流機構

★ 葉亭好 Ting

大直高中 / 高一升高二
Lowell Area Public Schools
Lowell, Michigan

不經一番寒徹骨， 焉得梅花撲鼻香

寒梅要經過冰霜的考驗才會開出最美的花，待在溫室裡的花朵一旦失去了保護，便經不起考驗而凋謝，不希望自己成為那溫室裡的花朵，就得要有破釜沉舟的勇氣與決心，把自己當作離鳥推下無盡深淵，逼迫自己離開舒適圈，在離開家離開媽媽溫暖的懷抱，經過一番歷練之後，必會成就不一樣的自己……就是這個想法，讓我有當交換學生的念頭。

我是在高一剛開學一兩個月，就下定決心要出國，那時候的我，把自己的生活搞得一團糟，該念的書總是等到最後一刻才匆匆解決，沒有方向沒有目標、渾渾噩噩的過著每一天，自己明明就知道該認真努力，為自己的未來做打算，心裡卻抗拒著，不想好好坐下來念書，現在想想，當時的抗壓性跟心理素質真的太弱了。

剛好我們學校有三名交換學生，在我眼中他們是如此的勇敢，孤身一人來到異地，學習異國文化與語言，即使因為語言的關係跟大家多少有些隔閡，他們還是努力地用中文跟英文，想辦法和大家聊天，這是多麼辛苦的一件事，他們卻能處之泰然、接受一切酸甜苦辣，再分解吸收成為自己成長的養分。我想著想著便起了念頭，想要跟他們一樣、想要改變自己的生活、想要為自己做出一些努力……我想，如果沒有遇到這幾位交換生的話，我可能還是每天在學校、家裡、補習班裡，渾渾噩噩的度日下去吧？

下定決心想要改變自己，改變自己的生活，經過一番思考之後，選了美國當作交換的國家，一方面提升自己英語的能力，一方面體驗當地文化與學校生活，最重要的是提升自己的抗壓性、心理素質、和為未來做好心理準備，順便在這一年裡好好思考自己未來的計劃與走向。

我的學校是位在 Lowell, Grand Rapids, MI (密西根州大急流城羅威爾市)，一個很郊區的地方，到處都是樹，下雨打雷時可能會停電，手機有時候因為太偏僻而沒信號。學校裡絕大部分都是白人，剛開始還很不習慣他們的社交方式，

交個朋友比登天還難，想要和其他國家的交換生交朋友也很難，交換學生裡面一個華人面孔都沒有，來自歐洲的交換生，和會說西班牙文的交換生，都各自組了小圈子，我實在是無法加入他們的圈子裡，真的不知道自己該怎麼辦，在學校過著天天只有自己一個人、沒朋友、實實在在的邊緣人生活。就連參加了排球隊，也還是沒辦法完全加入隊上那群女孩們的話題，球技不如人的我，待在 JV team 裡當球隊經理，平常在旁邊默默拍球，比賽只能坐板凳看她們比賽作記錄而已。

但大家都知道否極必定會泰來，在球季的最後一場比賽，當被隊友推上場的我，接下我人生中，第一場正式比賽的第一顆也是唯一一顆殺球時，全場不管是 varsity、JV 還是 freshmen 的隊友，和所有的觀眾們，全部一起瘋狂的為我鼓掌尖叫，當下的那一刻感動，我大概這輩子永遠都不會忘記吧！她們讓我學到了一件事，鼓起勇氣去做一件，自己覺得不可能會成功的事很困難，但這常常只是自己嚇自己罷了，「不做不會不一樣，做了很不一樣」的道理大家琅琅上口，我這次是實實在在地體驗一番了。

學校的生活平平淡淡的卻充滿樂趣，漸漸交到朋友的我，有了些聊天的對象，從一開始上課絕對離不開翻譯機的我，也慢慢的可以放下翻譯機了，回想起自己好多好多的第一次……還令我非常印象深刻的是，在第三學期參加的田徑隊，課後活動是我生活中非常大的一



部分，充滿著正能量的田徑隊教練們，總是鼓勵著我們，也身體力行跟著我們一起訓練一起跑山丘、跑操場，時不時強調一下「田徑是一個跟自己比賽的運動」、「永不放棄是最基本的準則」之類的話，來堅定我們的意志。我其實一直都是很喜歡田徑活動，因為我每次比賽，向來都只是能當第二名，經常都有一個人壓在我頭上，會參加田徑隊，一開始只是單純想要有個課後活動，順便做做運動，沒想到經過這三個月的訓練，會改變我這麼多……在這裡，我參加的項目有 100、200 公尺賽跑跟急行跳遠，在隊上跑步的紀錄都在十幾名（最好的成績是 15.75 秒），跳遠的成績是倒數的（最好的成績換算下來是 3.45 米），但每次只要看到，自己的成績比上一次好了一些，就會覺得自己越來越熱愛田徑、越來越愛自己，每次穿著屬於 Lowell High School 田徑隊的田徑服，都會感到很驕傲、很有成就感，因為這讓我知道，自己是屬於隊上的一分子、知道自己又再一次突破自己原先的極限了。在田徑比賽大會的最後一個項目——男女 400*4 接力，隊上所有已經比完賽的人，大家一起在場中央的草地上奔跑，不管跑道上的跑者跑到哪裡，一定都會有人提前跑到他附近為他加油，而等到所有項目都結束了，所有人會集合一起，在跑道上跑一圈，再一起大喊代表著學校的隊呼，這種大家一起同甘共苦的感動，真讓我捨不得離開這個地方，更捨不得離開我的朋友。

在陳之藩文集裡的一篇文章《謝天》裡他這麼寫道：「感謝之情，無由表達，還是謝天罷」。我的寄宿家庭裡的爸爸是教會裡的牧師，每周日都

跟著他們一起去教會上 Sunday School，多多少少還是受到他們的影響，也學到了一些聖經裡的事，而就像是我轟爸說的一樣：「Everything is god's plan.」，所有的一切都是上天的安排，在人生中會遇到誰、發生了些什麼事、誰幫助了你、而你又幫助了誰，這一切的一切，要感謝的人實在是太多了……我要感謝我的爸媽，這一路上支持著我完成現階段的夢想、感謝 Host family 視我為自己的孩子，把我照顧得非常好，幫我解決了生活上的問題，還空出時間跟我聊天聊心事，感謝所有朋友支持著我、陪著我走過這一段歲月、感謝所有不管是學校還是 Ayusa 的職員們，幫我辦妥一切事項，讓我能安心的在國外做我想做的事、感謝社工的用心……等等，真的要感謝的人事物太多了，那還是感謝天、感謝上帝吧！感謝祂讓我做了當交換生這個決定，讓我有機會可以體驗這一年的交換生活，學習到以前無法體會之道理。

在經歷了這麼多事、最後的最後，我將在此許下期許：我期望未來的自己，可以變得更加勇敢，勇於追尋自己的夢想、勇敢做自己，期望自己可以因為這一年來學到的所有事情，而變得更加成熟，變得對自己負責任；我期望我的家人們，可以永遠做我最堅強的避風港，在我不知所措時給我最溫暖的擁抱、支持著我；學弟妹們，我期望你們能夠充實的過每一天，不要留下遺憾，珍惜每一分每一秒，轉瞬間十個月的收穫和感動，最後我期許你們有個美好的交換生之旅。



★
姚柔安 Joanne

慈濟大學附屬高級中學 國三
Prescott High School
Arizona

十個月裡， 我學到人際關係的重要性

來到美國之前，有太多美好的憧憬和想像。可是，我還沒來到美國，就遇到很大的挫折，剛到桃園機場的櫃檯，就被告知我無法上飛機，就因為我並沒有滿十六歲，需要付另一筆額外的費用，還要找人接我轉機，幸好，今年航空公司改了規定，才有辦法回家。延遲了兩天才到了一直憧憬的美國，轟媽、轟妹、社服以及以後會跟我住一起的芬蘭交換學生來接我，而且她們都穿著美國國旗的衣服，讓我一輩子都很難忘。

令我太驚訝的是，我的房間裡有更衣間和浴室，而且不用跟芬蘭的交換學生共用房間，所以也沒有要適應對方生活習慣的問題。雖然剛開始到美國很挫折，但是到美國的十個月裡，並沒有什麼太大的挫折，所以，我真的有成長及改變了嗎？我也不太清楚。

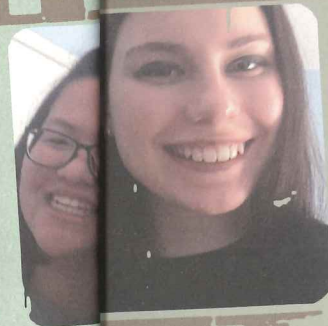
剛來到美國的兩個月，講話都支支吾吾的，很難組成一句話，後來，慢慢適應和交到朋友了，我的生活也隨著環境而改變了，有更



多的派對和時間去做更多想做的事，不過，我最後悔的事就是沒有加入社團了吧，如果可以的話，我的這一年應該會更精彩吧！我在美國也完成很多以前無法完成的事情，像騎馬、溜冰、打保齡……等等，太新奇了，從來也沒想過會在美國完成這些事。轟家也帶著我們到不少地方旅行，像是墨西哥，聖地牙哥，鹽湖城等。

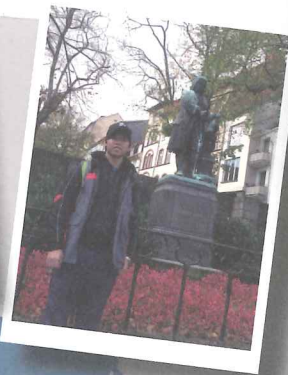
我真的很幸運，能遇到那麼好的轟家，也沒有太多的爭執，這也是他們第一次接待交換學生，也因為轟家，我才能放下之前的擔心。因為他們是摩門教，我也重新認識了這個宗教，也瞭解以及理解了他們。

在這十個月裡，學到了人際關係的重要性，如果沒有朋友的話，做任何東西應該都會很孤單吧！



★ 陳奇諒 Linus

政大附中 高一
KGS GroBefehn
GroBefehn



我的德國交換生活

歷經了幾個月的等待，終於在去年八月來到德國，抵達後的當天轟爸就帶我去學校註冊，第二天熟悉一下環境，第三天就去學校上課了，這十個月，我經歷了很多，也學習到了很多，從人口五六百萬的大城市，跑到人口只有 1.3 萬人的鄉下小鎮，一個我的德文老師稱之為鳥不生蛋的地方。

我的轟媽是老師，就在我讀的中學教書，轟媽的興趣是划龍舟，我很訝異龍舟這項運動傳到德國來，還挺熱門的，轟媽常常去練習和參加比賽，我剛到的第一個月就和轟爸一起去幫轟媽的隊伍加油，坐在前導船幫他們拍照。外向的轟媽還參加了防治乳癌的公益泥巴競跑，一群平時優雅的女士們，在泥漿裡跑步、爬障礙，搞得全身髒兮兮的，但非常的有趣。

轟爸本身是建築師，又是當地社區的義消隊長，轟爸曾經帶我參加青年消防隊的演習，也和退休消防隊員一起喝本地特有的茶，也帶我去他上班的地方參觀，會議室就位在那古色古香的建築裡，現代的辦公桌、白板和古典的管風琴及彩繪玻璃，完全沒有違和感。

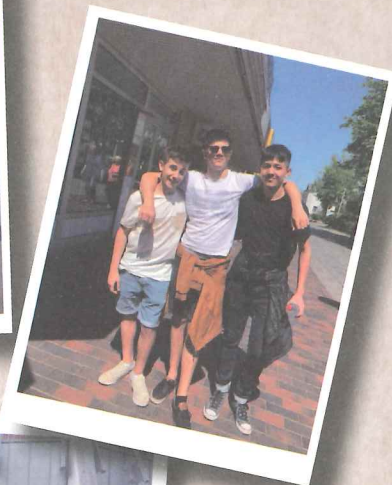
在家時晚上我和轟爸媽常常會一起看電視還有聊天，假日時我會幫轟爸整理庭院，連假時我們有時會安排拜訪親戚，或到鄰近的城市逛逛，他們兩位都對我非常好，我也因此融入當地的生活作息。

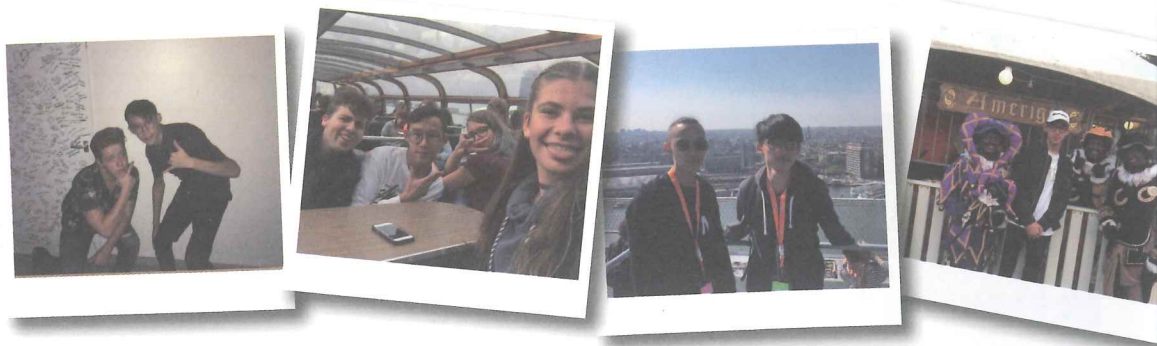
因為轟媽是學校老師，讓我除了自己是交換生的身份外，更有機會以不同的角度觀察德國學校運作的方式，也更深刻去體會教育體制重要的環節：學習者—教材—教授者。當然學校課本有很多我看不懂的字，很多時候必須透過發問，或是查字典，才能更進一步理解。又因為我讀的是綜合學校，可以接觸德國高中不同體系的學生。

這次交換讓我學到，事先計畫很重要，因為在這鄉下地方交通不方便，當轟爸媽自己有行程的時候，就會很不好意思拜託他們載我去別的地方。我原本住在四通八達的台北，臨時去哪裡都很方便，可是來到這裡，德國人習慣在很早之前就計畫好事情，對於走一步看一步的我是很大的差異呢！

★ 周研安 Skyler

磐石高中 /G10
GroBefehn





讀萬卷書，不如行萬里路

交換學生，一個從未有過的體驗。剛從朋友身邊得知有這項活動時，我充滿著好奇。參加完說明會，我對交換學生這項活動開始有了興趣，而當我詢問爸媽時，他們也非常的支持我去參加這項活動，也和我說，趁早出國看看外面的世界和台灣有何不同。而我也下定決心去參加這次交換學生的冒險之旅。為期一年的旅途也正式開始！

荷蘭正是我選擇的國家，而荷蘭這個國家和台灣有很多像似之處卻也有很大的差異，土地面積差不多大，雖然人口比較少，但卻有新穎的科技和優秀的教育系統，使得荷蘭一直都是歐洲的強國。

咻飛機降落，所有的緊張和害怕都一湧而上。剛下了飛機，來到了一個未知的國家，帶著恐懼我來到了海關面前，原本日常的對話卻因為緊張而斷斷續續，幸好最後還是出了海關。剛到大廳，卻找不到來接我的人，使我的內心焦慮無比，正當我要前往服務櫃檯時，一位穿著橘色衣服的人向我揮手，我立刻向前奔去。之後我也見到了我的泰國室友，在經過確認之後，結束了在機場的驚魂。

在前往轟家的路上，只有一片的寂靜，我和我的室友都帶著疲累的身軀進入了夢鄉。醒來之時，我已到達了目的地，眼前有著一排的屋子和一位慈祥的亞洲人，而這時才驚覺她就是要接待我一年的轟媽！她向我們自我介紹之後，就帶著我們進到屋內。而我也拖著疲累的身軀進入了夢鄉，結束了第一天。

我的轟媽是來自印尼，她在 10 歲那年全家搬到荷蘭。她是一位非常講道理也非常親切的人，但同時也受到了荷蘭文化的影響，講話也非常的直接，在你做錯時她會直接指出你的錯誤，在你成功時也會給予鼓勵。對我來說，我的轟媽是在這趟交換學生之旅中最重要的人之一。

而剛到荷蘭，有許多的文化差異使我一開始有些不習慣。常常能在報導或是書籍中讀到荷蘭是一個充滿腳踏車的國家，但當發生在你眼前時，卻又是另一種感受，這裡的人不管去哪都以腳踏車為第一選擇，而我每天早上也是騎著機構給我們的『橘色』腳踏車去上學，這樣的生活和我所習慣的捷運或公車有很大的不同，但我也發現在騎乘腳踏車之時也更能享受周遭的事物。而這裡的食物也和台灣有很大的不同，在台灣我們習慣有米飯和麵再配上小菜，但在這裡可是有著天壤之別，通常的荷蘭家庭都以馬鈴薯為主去做各種料

★ 莊承翰 Shuan

無界塾 高一
Peelland College
Deurne Netherlands



理，例如：馬鈴薯泥、薯塊、或是薯條。幸好我的轟家不是正統的荷蘭家庭，雖然也是會吃到當地的馬鈴薯料理，但有時也能吃到另一種具有特色的印尼料理。

這裡的教育制度非常的特別，在這裡上課不像在台灣一樣待在教室等待老師的到來，而是同學們各自去自己所屬科目的教室，也不需要像在台灣一樣，要和老師鞠躬敬禮，而是用簡單的幾句問候來代替。上課的方式也是截然不同，在這裡老師們注重學生的討論和自主性，很多的時候都以討論的方式去進行，老師則是在你不懂時去幫助你，這樣的學習方式，使同學本身解決問題的能力大幅提升。

這裡的同學非常的友善，在你不會之時你只要願意開口向他們求助，他們都會幫助你，在這裡你需要什麼想要什麼，都必須學會開口發問，如果你都不去發問那自然也不會有人知道你需要什麼。而這裡的學生也很主動，對於他們想要爭取的事物都會盡力而為，在這裡我也看到了和台灣的不同。

在這裡，荷蘭！是我第一個造訪的歐洲國家，一待就是十個月，第一次離開家鄉那麼久，但在這裡卻也讓我感受到像家一樣的安全和舒適，而這次的交換計畫，也讓我用新的方式學習到更多新的知識，也拓寬了自己的眼界，文化的差距讓我了解到不同國家的樣貌。在這裡我了解到了『讀萬卷書，不如行萬里路』雖說知識很重要，但實際的運用和獨立的判斷才是真正的厲害。



★曾奕彥 Ian

竹光國中 G9
BG/BRG Schwechat
Schwechat · Niederösterreich

AUSTRIA

人生只有一次， 我選擇走出舒適圈， 到外面的世界探險尋寶

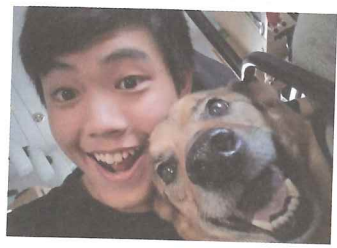
“Denny! 你到了的時候要記得跟我們說喔！要多拍點照！”這是我登機前媽媽在外頭喊的最後一句話。Denny 是我小時候的英文名字，媽媽一直都是這麼叫我的，一個轉身，我頭也不回地邁步走向登機口。

去年我在德國交換了一年，我自己覺得我“很有經驗了”，我一點都不會害怕，也絲毫沒有那一點的不捨，我幾乎是迫不急待地想快快飛到奧地利。



這一年我一抵達奧地利的隔兩天，就得去學校，我對於在奧地利上學抱了很大的期待，因為這畢竟是音樂的國度音樂之都維也納啊！—（事後我才發現是維也納旁邊的一個小鎮）結果一進教室，同學們馬上分開成幾個小團體，各自都聊開了！好吧，畢竟那麼久（個屁...才一個暑假 - 可能出於羨慕，我心裡這樣想著）沒見面了嘛！我開始微笑著和每個人打招呼，大家卻不以為意的說了聲 hi 又各自聊天去了。老實說這並不是很好受，我頓時覺得好尷尬，也好失望。

就這麼過了幾天，我開始發現有歧視的眼光出現（不只是我們班）連低年級的小朋友都起哄叫我 Chinese... 真是的！我不管如何解釋我從台灣來都沒用，實在太霸道了吧！



學校還不說，我在第五個月和轟家賭了氣，原因是我在台灣沒有用過行動網路，但在奧地利需要，有網路怎麼可以不用呢！結果我一直開著網路都沒關，導致轟媽生我的氣。我會賭氣的理由是，她不給我機會解釋就直接生我的氣，我感到非常不甘心... 好在最後雙方談過後和好了。

從家裡去學校須要搭一個小時的火車，我常常用手撐著下巴閱讀著車窗外那一片片的油菜花海。太陽慵懶的趴在大地上，遠遠望去阡陌縱橫，頓時令我百感交集。

我翻開腦海中的回憶錄，想起出發前那個天不怕地不怕的男孩，想起出發前在機場吃的那碗色香味四溢的牛肉麵，想起前一天晚上和妹妹一起逗弄阿力（我們的狗狗），想起爸爸的微笑，想起朋友們的笑聲，想起媽媽那昨晚哭過了臉。我的眼淚從眼角沿著臉頰一陣溫熱，就這樣毫不客氣的在臉上留下痕跡。我真的好想家！

法國印象派畫家—雷諾瓦說過「痛苦會過去的，美會留下」。在奧地利這一年是目前最辛苦的一年，但也是我學習到最多的一年，轟家教會我包容與忍耐。同學教會我不要在意別人的看法，活出自己，因為你活著並不是為了取悅他人。這一年讓我了解，就算你真的很努力很努力，也不一定會有好結果，但是你一定會有不一樣的收穫！

人生只有一次，我選擇走出自己的舒適圈，到外面的世界探險尋寶，我找到了希望，我找到了真正的自己，我找到了許多用再多錢也買不到的珍貴寶物。

走出去，才會知道世界沒有想像中的那麼簡單。

