



我的外太空歷險記

現在的我們儘管離開大氣層，
依然能順應
不同的溫度與壓力影響。

📍美國 康乃狄克州 Connecticut

楊筱喬

- 衛理女中 國二
- East Catholic High School G9
- East Catholic High School G10



2022 暑假，在汲取完學長姐的經驗後，大氣圈抽離了父母的陽光空氣和水，我的外太空探險浩然展開——美國留學記首航篇。

學習適應環境是初航宇宙的第一課。歷經十個月迥異於原生環境的闖蕩，現在的我們儘管離開大氣層，沒有了父母的保護，依然能順應不同的溫度與壓力影響，以自信的光熱轉化頑石；儘管脫離地心引力，沒有了部分朋友的支持，我們依然具備足夠的動力和推進力，以自己的速率砥礪前行。身為一名宇航員，適應文化差異，學習應變問題，自立自律與平衡生活已成為我們的生存本領；我們也開始從容地把領航人生的契機與責任掌握在手心。



挑戰無垠的宇宙，航行不會一無阻礙，改變航線也是必修課。2023 年初，我調換了寄宿家庭，看似無關痛癢，卻是我猶豫了三個多月的抉擇。「人都是害怕改變的。」不合適的寄宿家庭使我的航行停滯，一次又一次的自我懷疑就好像陷入無底黑洞，而顯然地，那個把自己困住的人是我。「人生不就是無數個抉擇的結果嗎？」這次不論對錯，我要做出改變。

幸運的，新寄宿家庭引領了我前行的方向，我也結識到新的盟友與貴人，更找回自己的定位。「或許人生不會允諾你一帆風順，但精彩不會停息。」只要願意改變，黑洞的盡頭是飛越時空的彩虹橋，隕石也成墊腳石。

2023 暑假，我的留學記將劃下逗號。這次的探險是我向宇宙、向世界邁出的第一步，是拓展心胸，開闊眼界，仰望世界參差的開端。感謝這次航行所有的幕後推手，也祝願自己未來的航行無限可期，越飛越遼闊。

法國

France



位於西歐並具有海外大區及領地的主權國家，自法蘭西第五共和國建立以來實行單一制與半總統制。

首都：巴黎

人口：約 6860 萬人

面積：551,695 平方公里

語言：法語

氣候：中部和東部的大陸性氣候：四季非常分明，冬季寒冷，夏季炎熱。東南部的地中海氣候：夏季炎熱乾燥，通常陽光強烈。降水量主要集中在氣溫較為溫和的 10 月至 4 月期間。山區氣候（海拔高度 600-800 米以上）：降水量較多，每年降雪 3 至 6 個月。



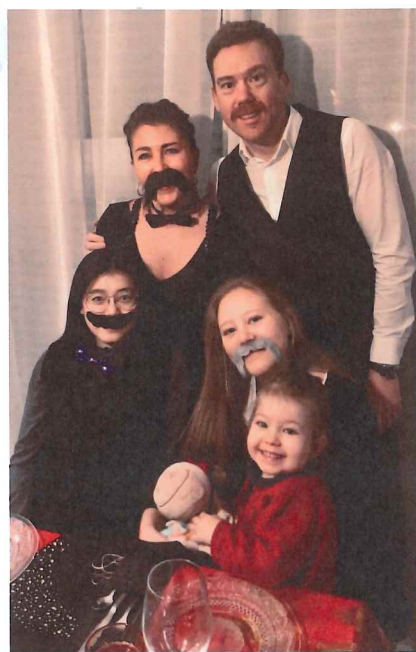
選擇跨出去的那步，
你已經成功了。



曾孟屏 📍法國 斯特拉斯堡 Strasbourg

- 學學實驗教育機構 高一
- Lycée privé Sainte Clotilde première

我是一個做一件重要事情之前一定會想很多的人，我來之前真的考慮了很久很多，大概是 5 年前左右 ... 我如果做一個重大決定一定會把發生最壞的事情先想好，當然還有很多原因讓我考慮，很擔心的問題就是想家，我知道想家但無能為力的感覺，我對這件事也有點陰影，出發前一個月我幾乎是每天白天在家貼我的狗，晚上睡前貼我媽，最後在家人的鼓勵朋友的祝福下我帶著學了 3 個多月的法語出去了。

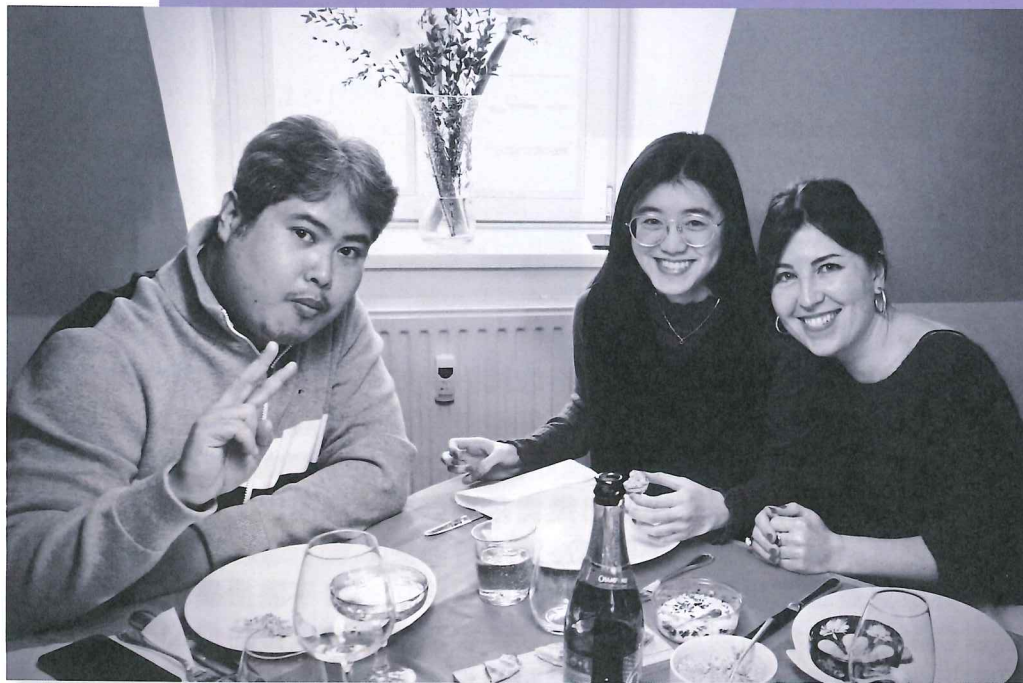


抵達斯特拉斯堡後算是非常的開心，跟我預想的完全不一樣，我有一個非常棒的轟家，這個轟家真的無敵了，非常非常棒的环境，和我非常契合的一家人，他們幽默、智慧、充滿愛心全心全意付出待我如己出給我滿滿的安全感緩解了我思念家人的心，當然日子不是全然的美好，有很多需要努力、克服、適應的地方比如：學校生活，在 FLE 課程中，我和其他國際生相處得很好但在平常學校學習課程中就挫折爆棚適應得很累，和同學們僅維持點頭之交，除此以外的生活我真的真的過得很好很好。體驗各種事物真的超棒的好嗎，甚至有不回去的念頭真的有非常多美好的回憶。我一點都不後悔來這裡，說實話，起初我並不覺得我會有什麼改變，到後來才慢慢感受到，我比以前更成熟更獨立更勇敢。



在一個完全陌生什麼都不一樣的地方，如何生活？要知道我來之前才學了 3 個多月的法文，我也只能聽得懂一些簡單的句子，大部分還是只能用英文溝通，要知道法國人是多麼不屑講英文（也挺破的）但也別擔心，交給時間你會發現一切都在變好。幾個月過去會都聽得懂的。說說目前體會到什麼吧，獨自在國外會變更加冷靜，會變更柔軟，但內在卻更加強大起來，看臉色是最基本的，聽不懂就只能看臉色去猜。變得獨立，不是每個人都會幫你，總會遇到形形色色的人，大部分本地人會給你帶來溫暖與美好，但是偶爾也會遇到不平衡不舒服的情況，這是無法避免的問題，也很難預料到，不管怎麼樣這種人還是少數的，所以做好自己就可以了。

我是一個脾氣很爆的人（對家人限定）獨自在外會讓你變得溫文爾雅真的是待人和平有禮節，它是會磨你骨子裡的，總之我覺得我變溫和很多，是從裡面改變的。孤獨感是絕對會有的，而且基本每天都至少會有一段時間感到孤獨，當你看到轟媽抱轟妹摸頭髮等等之類的時候，學校朋友也不太會聊太多，基本都是自己一個人的時候（這是我個人的問題，我不太深交朋友）等等，會有很多小瞬間會感到孤獨。那些像我一樣沒那麼自來熟的人，學會與自己相處也是很重要的事。被逼迫的情況下，你就跨出去了，會有很多的情景逼迫你，我在這裡看似是一個舒適圈但又不是舒適圈，無形的壓力一直會存在，抗壓能力當然也變好了。但也別太有壓力，這些都是會在你不知不覺的時候慢慢解鎖的，會慢慢感受到自己的改變。



其實不管怎麼說，做出決定選擇跨出去的那一步你已經成功了，來到一個完全陌生的國家，能夠獨自面對各種事物，很棒了。與其說選擇交換可以擴展國際觀學習不同的語言（當然確實我也學習到法語），我覺得學習到更多的是內在的影響與改變，思想更加成熟穩重而這些內在的發現與修正，內心和自己的對話、一次一次在困難中挺過再前進的生命成長才是最珍貴的收穫。

最後，分享一些我在國外讓自己心情好轉的小 Tips：

1. 遇到說話蠢的人，不諷刺，不被激怒，也不去教育他，別人蠢關我什麼事。
2. 一不爽，一煩起來就瘋狂告訴自己：享受生活！享受生活！生活就是這樣的！
3. 關注自己，放鬆，不刻意，不急匆匆。

愛爾蘭

Ireland



位於西歐的島嶼國家，由愛爾蘭島 32 個縣中的 26 個縣組成，也是唯一與英國的北愛爾蘭共享陸地邊界的主權國家。是單一的議會制共和國。

首都：都柏林

人口：約 503 萬人

面積：84,421 平方公里

語言：愛爾蘭文、英語

氣候：愛爾蘭為溫帶海洋性氣候，受北大西洋暖流影響，冬暖夏涼，在冬季時氣溫很少低於攝氏 -5°C （華氏 25°F ），在夏季時不超過攝氏 29°C （華氏 79°F ）。

世界那麼大，
不管在哪裡最重要的
就是要享受生活。

盧佩彤 📍 愛爾蘭 莫納亨 Monaghan

◦ 曙光女中 高一

◦ Monaghan collegiate school 4th year

我在高一時因適應不良和社交恐懼感到壓力很大，完全不知道下一步要怎麼走，在我迷茫無助時突然有一條全新的道路出現在我眼前：交換留學。當時因時間緊湊僅用了三四天做出這個決定，這也令我恐慌，沒有太多時間讓我思考這是不是正確的，但轉個觀念一想，或許在國外挑戰適應力後回台灣能用更佳的狀態面對高中生活，當然現在的我非常感謝當初的我自己。





第一次坐長途飛機到那麼遠的國家，這對我來說是個全新的體驗，我們的第一站是文化營，營中有各國的交換生，可惜當時感冒了喉嚨不好沒辦法和別人有太多的交流。其中一天的行程是逛都柏林，當時的我才真正感受到：這就是我接下來要生活一年的國家呀！

文化營結束後接下來就是我的愛爾蘭生活正式開始！剛開始新鮮感佔滿我的腦袋基本上完全不會想家，之後雖然新鮮感過了但已經漸漸習慣愛爾蘭的生活也不會特別想家。學校生活是我一開始比較大的難關，說實話我們年級的愛爾蘭人行為上稍微比較脫序一點所以我比較沒有跟他們來往，更多是跟學校裡的其他交換生一起，我很幸運遇到還不錯的轟家，和家中的另外兩名交換生關係也很好，雖然多少會感到孤單但還是過得去。



在愛爾蘭我最喜歡的就是活動！機構時不時會安排旅行，我大部分能參加的都參加了非常有趣，我們年級的活動比較多，最讓我印象深刻的是去義大利滑雪，對喜歡雪的我來說簡直酷斃了！因為只有十個月，所以在這期間我盡量嘗試新事物，能參加的活動都參加了，這也為我在這邊的生活新增了許多色彩。

我完全不後悔這次的交換，雖然有很多第一次做的事，但在互相幫助下也都完成了，有時候多去嘗試，不會的就問，生活似乎也沒有那麼難，探索更寬廣的世界的同時我也意識到原來我的家鄉是個多麼棒的地方，世界那麼大，不管在哪裡最重要的就是要享受生活，覺得累了就去不同的地方看看吧！



我感覺到 前所未有的驕傲。

📍 荷蘭 海牙 Den Haag

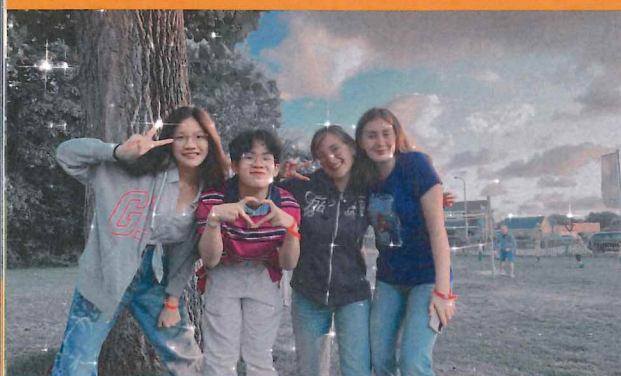
蘇永晴

- 聖功女中 國三
- Christelijk Gymnasium Sorghvliet VWO3
- 台南女中 高一



說起來大家可能不信，但其實在來到荷蘭之前我其實一點也不緊張。也許是因為過去有類似的經驗也有可能是因為心太大，我是懷抱著滿滿期待來到荷蘭的。這裡的第一個轟家是暫時的接待家庭，他們是一個德國家庭，雖然全家都能夠講荷文但是在家裡還是習慣講德文，也就讓我的頭兩個月荷文沒有很大的進展。這導致我後續其實有很大的壓力是因為覺得自己沒有在進步，但也因為如此，我發現了原本可能因為過於執著於語言方面而忽略的很重要一點，其實這一年的重點不僅僅只是語言，父母想要我學的是如何自己面對並解決問題、學會獨立、學會如何靠自己等等。

永晴家長心得分享



聖誕假期中，在父母的鼓勵下，我自己安排了人生中第一個獨自出國的旅行——四天三夜的法國巴黎遊，雖然對於很多朋友們可能覺得旅遊就是單純玩而已，但其實那趟旅行給我的遠多於景點照。自己安排所有的行程，從查詢資料等到訂車票種種都是以前在父母羽翼下的自己從未經歷過的。圓滿結束那趟旅行後，我感覺到前所未有的驕傲，驕傲於雖然旅途上還是有小小的挫折（譬如被騙錢...），但我還是完成了，那是對自己能力的一種提升和認可。有了巴黎行的開始，我在這十個月中走遍了歐洲的許多國家，從荷蘭內部與附近的國家——比利時、德國開始，到西歐——英國、法國、奧地利，東歐——匈牙利、捷克等國家。我學會做行前功課、預算安排、安全考量等安排，相信我的父母也認可了我開發的新技能～

在荷蘭我擁有比較多自由時間和諸多挑戰，我開始學會調整心理，也逐漸建立屬於自己的價值觀。

永晴在家排行老大，個性獨立有想法，英文流利，過去又有短期交換學生的經驗，身為媽媽的我一直對這個孩子相當有信心，孰料當孩子身在異地時，媽媽的心情依然牽掛著孩子。

2023 年的三月，永晴替自己安排了一個人的英國旅遊，我聽著她從安排行程、訴說旅程驚險到後來永晴的敞開，當我在上班時接到永晴敞開的電話，那一刻我察覺自己內心很平靜，甚而理解到：唯有真正信任孩子在任何情況下都有能力好好照顧自己及安頓自己的心，才能看見她的成長與茁壯，在這個過程中，如何不主動給意見、不評斷孩子的抉擇，每一次與孩子的對話，媽媽確實有意識的控制用字遣詞。

「生活」：在台灣按表操課的體制下，學生沒有太多的時間與空間選擇，我覺得這連帶影響了孩子的覺察力。在異地，我看見永晴能夠「意識」自己的狀態，「接受」自己的軟弱，進而主動溝通尋求資源「調整」狀態，這是我所看重的成就。

「理財」：我們給了孩子兩張信用卡附卡，沒有很多的限制與叨唸，一向節制的永晴並不揮霍，我看見了孩子學會當省則省當用則用（外食肯德基兩塊炸雞配白開水），也共同討論如何使用有限的「金錢」盡可能創造出無限的「價值」。

我很感謝 GES 讓我提前經歷了「放手」這個學習，因為不得不的「放手」到「放下」進而到「放心」，我從孩子的蛻變中看見自己的轉變。