

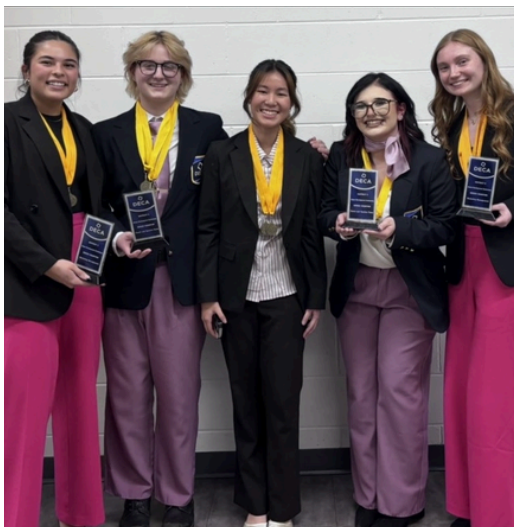
LEARNING GOES BEYOND THE CLASSROOM.



GES 歐美高中交換計畫 YEARBOOK

2025 / 2026

The exchange memories with us will be kept forever.



WWW.GESTAIWAN.COM

TABEL OF CONTENTS

02 25/26 高中交換生

06 張主任的祝福

07 機構特色：海外實驗教育

08 一生一次的 J-1 高中交換

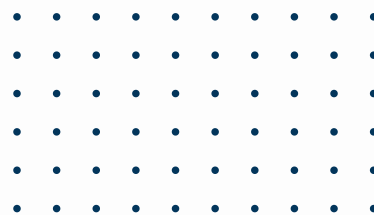
10 歷屆優秀學長姊

12 美國社大轉大：高CP值升學方案

14 學生心得分享 / 家長的話

114 照片集錦：2025 行前活動

STUDENT PROFILES



朱泓慈 Curry



林宥昕 Miles



杜秉閱 Ryan



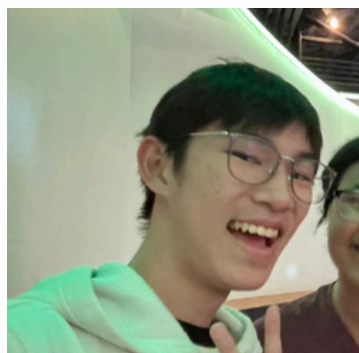
顏子淮 Spencer



余承羲 Max



余芳儀 Flora



吳宸漢 Woody

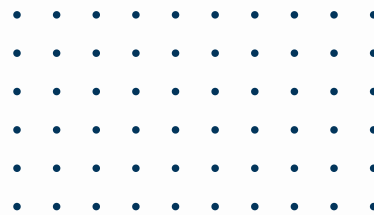


李禹堯 Yuyao

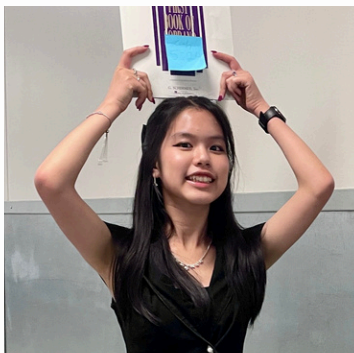


李婉忻 Queenie

STUDENT PROFILES



周芸婕 Jamie



林之恬 Leah



林宥曦 Ian



林淮予 Joyce



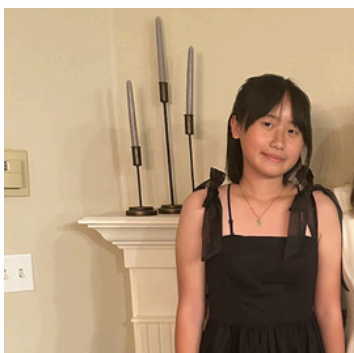
洪翊勳 Zachary



徐立芹 Jennifer



張又懿 Andrea

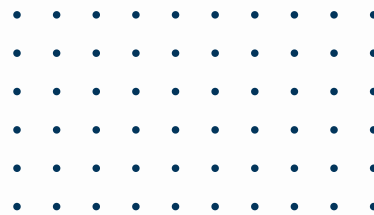


張瑀恆 Allison



張芷綾 Krystal

STUDENT PROFILES



陳竣瀚 Han



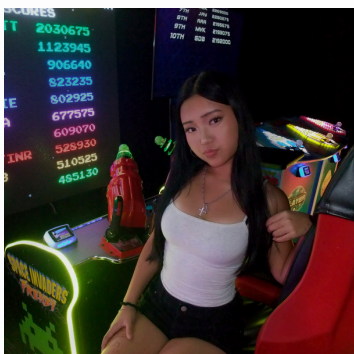
曾少澤 Lucas



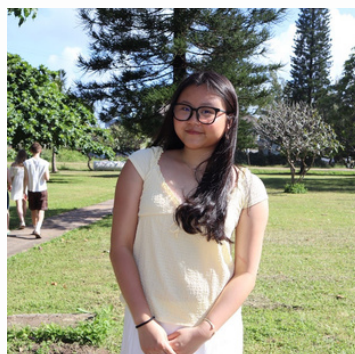
曾以諾 Enoch



甯子玲 Angela



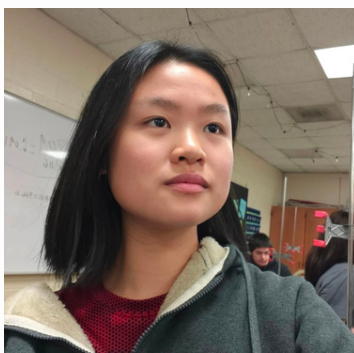
甯子宸 Patricia



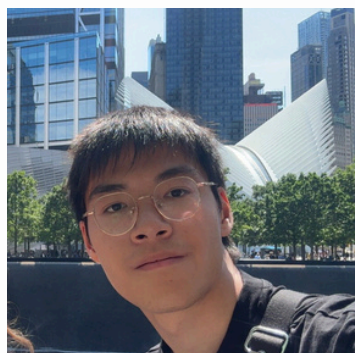
黃宇晨 Yuchen



黃妤涵 Lexie



黃海芸 Doris



鄭安傑 Jay

DARE TO STEP OUT OF YOUR COMFORT ZONE



張主任的祝福



親愛的孩子們：

恭喜你們順利完成交換這一年的旅程！

這一年你們收穫的不只是語言能力和國際視野，更是獨立面對世界的勇氣與自信。希望你們帶著這份成長，勇敢迎接未來的每一個挑戰。

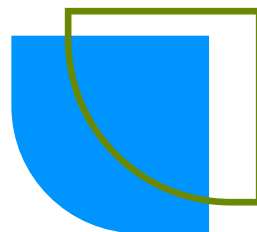
世界很大，而你們的潛力無限。請相信自己，勇敢追夢，走出屬於自己的精彩人生。

祝福你們展翅高飛，前程似錦！

張主任

海外實驗教育

GLOBAL EXPERIENTIAL EDUCATION



未來國際人才養成

全球文化交流機構 (Global Exchange Study; GES) 與歐美各國政府監督之非營利交換學生機構合作，共同於世界各國甄選適合的高中學生，代表各自國家進行文化交流，並培養優秀的國際人才。



校友經驗傳承

學長姐的經驗傳承是GES的優良傳統與堅持。每一年均透過行前說明會、行前訓練營、薪火傳承會等活動，以及年度Year Book和校友升學影片等，為即將進行高中交換專案的學弟妹提供全面的行前準備與心理建設。



個人化升學輔導

高中交換後，學生擁有寬廣的升學選擇，包括返台升學、銜接英美愛高中課程、申請美國社區大學、或歐洲大學的申請與準備等。GES資深團隊依照個別學生的興趣、能力與未來升學規畫等，提供個人化的升學輔導，協助每位學生順利延伸留學與升學之路。



歐美高中交換專案

HIGH SCHOOL EXCHANGE PROGRAM



專案起源

二次大戰後，美國國會有鑒於歐洲重建，希望國際交換學生到美國交流以增進各國間的相互瞭解與跨國文化的溝通和學習，特別通過國會立法，實施交換學生方案，從此各國政府也開始支持交換學生專案，有效促進世界的交流與和諧。

專案特色

- 提升外語能力，培養雙語溝通力
- 愛心接待家庭陪伴，深入體驗文化
- 培養獨立自主、自信與責任感
- 拓展國際視野，結交世界各地朋友
- 體驗多元課程與豐富校園活動
- 增強升學與未來職涯競爭力



歐美高中交換專案

HIGH SCHOOL EXCHANGE PROGRAM



交換國家

美國、加拿大、英國、愛爾蘭、法國、德國、瑞士、奧地利、荷蘭、挪威、瑞典、芬蘭、丹麥和日本，共14個國家。

每年各國提供的名額不一，請事先詢問並及早申請，以便保留名額。

申請資格

- 國三畢業生~高中生 (含高三)
- 個性主動積極
- 身心健康
- 學期平均成績達 C 以上
- 英文檢測達 B1 或 Level 4 (ELTiS 2.0-676)
- 歐洲專案另有外語門檻





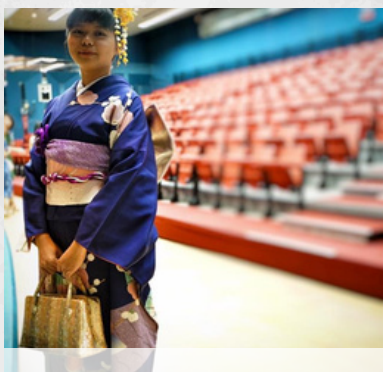
奧地利高中交換
The Juilliard School
博士



法國高中交換
Institut Paul Bocuse



美國科羅拉多州交換
Duke University
材料學系博士後



美國南卡州/ 日本高中交換
日本國立大學全額獎學金



美國阿拉斯加州交換
Sciences Po Paris
企業策略碩士



美國紐約州交換
Peking University牙醫系
Boston University牙醫碩士



美國肯薩斯州交換
國立台灣大學 戲劇/金融雙主修
San Diego State University 音樂劇碩士



美國印第安那州交換
英國法學碩士
New York University 法學博士



美國佛羅里達州交換
國立成功大學測量學系
The University of Manchester 碩士

Paths to success



美國科羅拉多州交換
UCLA
Middlebury Institute (MIS)



美國賓州交換
University of Pennsylvania
消防管理系



美國科羅拉多州交換
University of Illinois
Urbana-Champaign 計量經濟學系



美國高中交換
University of Washington
建築系



美國南卡羅來納州交換
ArtCenter College of Design
設計系



美國紐澤西州交換
UC Berkeley



美國科羅拉多州交換
Georgia Institute of Technology
德國 **Universität Stuttgart** 碩士



美國紐澤西州交換
University of Washington
大眾傳播系



美國科羅拉多州交換
伊利諾大學香檳分校
土木工程系

美國社大轉大

US COMMUNITY COLLEGE - PATHWAY TO UNIVERSITY DEGREE



高CP值升學方案

美國社區大學提供另一條多元且彈性的升學途徑。學生可先在社區大學完成基礎課程，取得副學士學位後再轉學至四年制大學。只要願意努力，不需要高昂學費，也能循序漸進完成學位，實現就讀美國大學的夢想。

優點及特色

- 免SAT成績壓力，申請門檻較彈性
- 提供高中補修/文憑課程
- 學費較四年制大學低，節省成本
- 小班制教學，獲得更多個別指導
- GPA達B以上即可依制度申請轉學
- 社大學分可抵免四年制大學學分
- 提供升學輔導，協助適應大學生活
- 提升申請美國名校與轉學競爭力



美國社大轉大

US COMMUNITY COLLEGE - PATHWAY TO UNIVERSITY DEGREE



申請資格

TOEFL iBT 61 or higher
IELTS 5.5 or higher

可推薦進入綠河社區大學、西雅圖社區大學、雪蘭社區大學等合作學校

申請流程

- 由顧問推薦合適的社區大學
- 準備申請文件：高中成績單、護照影本、英語能力證明等
- 填寫並提交線上申請表
- 根據學校要求支付申請費
- 學校審核申請文件並發送錄取通知及I-20
- 前往AIT申請F-1學生簽證
- 輔導住宿安排，可以選擇校內宿舍或校外租房



愛爾蘭



愛爾蘭交換



朱泓慈 Curry

- 弘明實驗高中 高一
- Monaghan Collegiate School G11
- 弘明實驗高中 高三

一年的時間過的非常快，很快就到了離開的時候。

在這一年裡，我遇到了很多不同國家的人，每個人的興趣、習慣都不同。剛到愛爾蘭的時候語言當然是最大的問題，上課聽不懂、走錯教室，當時的我處處都畏手畏腳，好像幹什麼都怪怪的，還好有些問題可以問學姊，他們都會幫我解答，真的非常感謝他們。

話說回來，愛爾蘭真的是很友好的地方，人們不會冷漠也不會太熱情，基礎設施也很好，路上基本看不到垃圾，走在路上人們會互相問好，印象最深刻的一次是聖誕連假平安夜的時候，我自己一個人晚上在外面走路，左逛逛右看看的，看到了一群人在喝酒，我剛好路過看了他們一眼，他們就很熱情的問我要不要一起喝酒，但我婉拒了，雖然沒有加入，但他們的熱情卻讓我感到很溫暖。

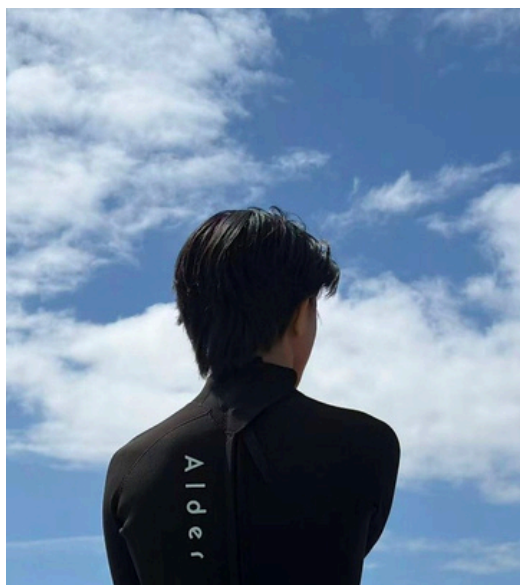
學校的部分也非常好，第一天到學校就很多人找我聊天，就算我聽不懂也會耐心解

釋。我們一開始只是一起打球吃午飯，後來一起出去玩，一起放學回家，這些對我一個自學生是非常特別的，以前都沒有機會，真正學校的生活也是表哥們告訴我的，但這一年的親身體驗讓我感到很奇妙，平時說不完的話，和同學一起做功課，每天都過得特別開心。

你們可能有個疑問，就是我說愛爾蘭是蠻熱情的國家，你們應該再想”北歐國家不都是冷漠的嗎？”，我其實來之前也在擔心這個問題，但這裡的人有問基本必答，路上對到眼也會打招呼，跟刻板印象中的冷漠北歐不太一樣。

有句話說”快樂的時間過得特別快”，我的學期也快結束了，回想一下，我從上課聽不懂到跟同學一起討論功課，我認為我的進步非常大。交朋友本來就是我擅長的事情，但能在不同的地方交不同國家的朋友，也是非常有難度的。

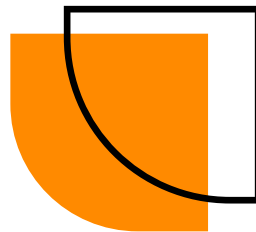
能在不同的地方交不同國家的朋友，是非常有難度的。
~泓慈~



德國



德國交換



林宥昕 Miles

- 北市麗山高中 高一
- ICS Wittingen G11
- 北市麗山高中 高二

回到台灣已經一周了，回想起這次的交換經歷還是像一場夢一樣，過程中雖有苦有鹹，但還是很高興我成功地完成了這一項挑戰，在德國的八個月時間裡每天醒來都有不同的課題要做選擇、面對，我也在每次得經歷中不斷成長也更加成熟。

當初在傳承會的時候，就知道歐洲的交換學生會比美國的辛苦很多，不僅僅是因為德文是比較不熟悉的語言，當地的華裔也都聚集在大城市，溝通更加困難的同時也很難找到熟悉的人事物。我在這八個月換了三次轟家，第一次因為跟轟妹相處不來所以被換走，其實我們兩個也沒有嘗試相處就放棄，這也是我需要學習的地方，多多開口說話就當作練習德文。

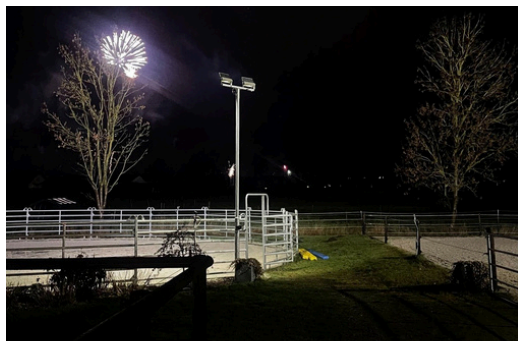
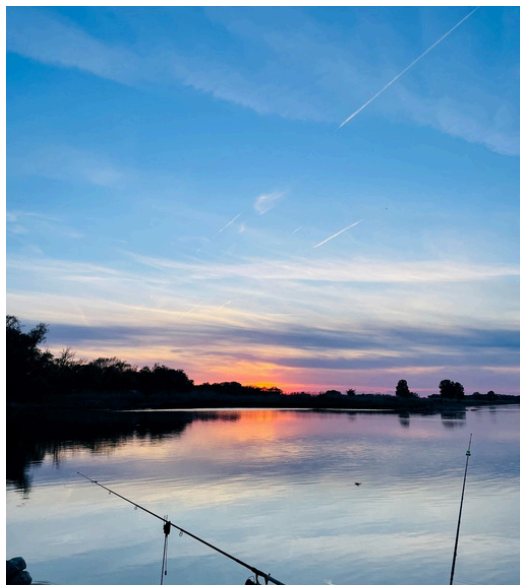
第二個轟家沒有轟弟轟妹只有轟媽，我在那邊練習自己買食材和下廚，晚餐基本上都是我自己煮(轟媽不吃晚餐)，後來因為轟媽身體狀況不佳沒辦法再照顧我，就又要再換一次轟家。

第三個轟家是我待過最好玩的一個，他們家有四個小孩，全部都是男生，最大的大哥已經二十四歲了，平常帶我出去玩的是二哥，我們會一起釣魚、健身、打靶射擊體驗到很多以前沒體驗過的事，晚上我也會跟轟爸轟媽一起喝茶聊天，順便練習德文，這個轟家真的照顧我很多。

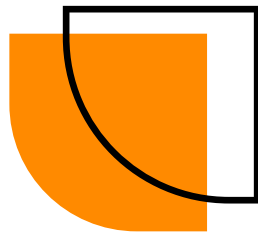
這幾個月來不僅是一次對過往知識、適應能力的考驗，還包括了精神、心理面的考驗，如何忍受寂寞、忍受孤獨，也讓我看清其實很多關係是不健康也不必要的，斷了這些聯繫反而更開心、自由，重視真正對自己好的人。

我在每次的經歷中不斷成長，也更加成熟。

~宥昕~



德國交換



杜秉閔 Ryan

- 北市城市科技大學 專一
- Geschwister Scholl Realschule Plus
- 北市城市科技大學 專二

去年八月，我踏上了前往德國的旅程，開啟了為期半年的交換生活。

一開始，我住在法蘭克福附近一個小鎮的寄宿家庭。轟爸媽得知我喜歡踢球，便幫我找了一個當地的足球隊。雖然德國足球名聲在外，但我也發現一些業餘的地方球隊，其實並沒有我想像中那麼強，甚至讓我覺得台灣部分球隊的實力也不差。除了日常訓練，轟爸媽還帶我去杜塞道夫看了一場德甲比賽，那一刻，我親身感受到了德國足球的熱情與專業。這座城市也成為我停留最久、交到最多朋友的地方。

到了十月放假時，轟爸媽帶我去了一些其他城市，例如德勒斯登和萊比錫。我們參觀了很多博物館和城堡，但老實說，我並不是很喜歡這種類型的景點，因此表現得有些冷淡，讓轟爸媽誤以為我對旅行沒那麼投入。回到法蘭克福後，我們討論是否要更換寄宿家庭，經過思考，我最終決定換家庭。

接著，我搬到了科隆市區的一戶新寄宿家庭。原本這只是暫時安排，但半個月後，

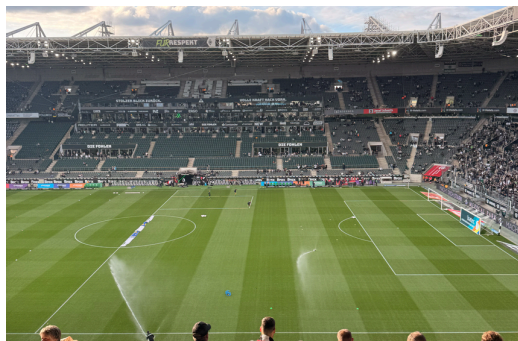
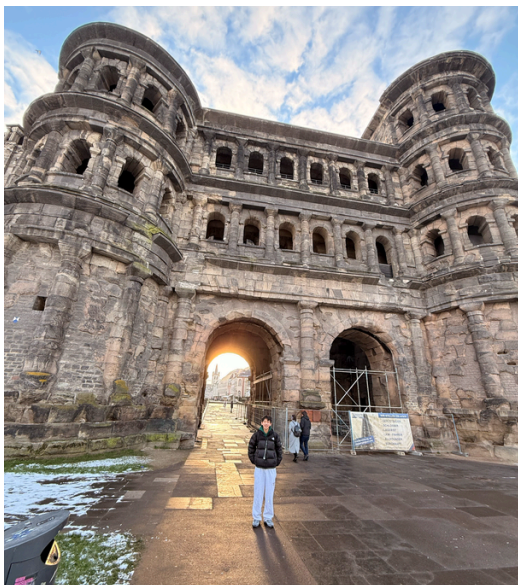
他們決定讓我繼續住下去。在這個家庭，我的轟弟也熱愛踢足球，我就加入了和他同一個俱樂部，並經常和他一起踢球。這段時間讓我感受到不同家庭帶來的溫暖，也讓我重新適應新的環境。不過，因為一些誤會，我又搬到了第三個寄宿家庭。

最後一個家庭位於 Andernach 一個小山上的小鎮。雖然我在這裡沒有加入任何足球俱樂部，但卻是我德文進步最多的階段。因為轟爸媽不會說英文，所以我們在家裡全靠德文溝通。剛開始真的非常辛苦，我常常聽不懂，也不知道怎麼表達。但慢慢地，我能夠自信地用德文交流，也學會了許多日常用語。雖然在離開前我們仍然有一些誤會，但我知道這些都是跨文化交流的一部分。

這次德國交換雖然只有半年，但我學到的不只是德文，更是獨自在異國生活的能力。我學會如何買車票、搭公車、地鐵和火車，也學會如何面對陌生環境。這段經歷讓我更加成熟，也讓我相信，不管未來如何，這都是我人生中最珍貴的寶藏。

我學到獨自在異國生活的能力。

~秉閱~



那種「獨自搞定生活」的帥氣，真的讓我覺得你長大了。

~乖閨媽~

這五個月的德國交換之旅，對你和我來說，都是一段出乎意料卻又無比深刻的旅程。原本計畫的十個月變成了五個月，看著你從第一個家庭的靦腆拘謹，到後來能自己騎車、辦 SIM 卡、處理郵局事務，那種「獨自搞定生活」的帥氣，真的讓我覺得你長大了。

這段期間，我的心情也隨著你的境遇起伏。看到你在第二個家庭遇到誤解時，沒有因為語言隔閡而選擇沉默，而是勇敢地為自己辯解；在第三個家庭面對嚴格的規矩，你也能磨練出適應力，練習獨自搭火車去探索未知的城鎮。雖然過程中經歷了家庭更換的挫折與溝通的磨難，但我最慶幸的是，你擁有一顆強大的強心臟，總能很快地把不愉快拋在腦後，在電話裡跟我分享那些有趣的片段。我想告訴你，人生本來就不是事事順心，但在你這個年紀，就已經學會了如何從挫折中站起來，這才是最了不起的本事。

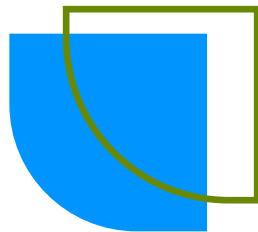
對於未來，我沒有太多的要求，只希望你記得這五個月練習出來的獨立與勇氣。這些經歷會變成你體內的養分，讓你在未來的路上，無論遇到多大的風雨，都能像在德國街頭一樣，勇敢地跨出腳步，走出自己的路。

寶貝，你真的很棒，你是我們的驕傲！

法國



法國交換



顏子淮 Spencer

- 上海 虹橋國際學校 高中一年級
- Camille Vernet High School
- 上海 虹橋國際學校 高中二年級

起初來法國之前我的目的唯有把法語學好而剩餘的之後在想就好了，但在這趟十個月的交換生活，陰錯陽差之下我卻更認識了自己。

起初剛開始和第二個寄宿家庭相處時，我們之間還是有一些溝通問題，顯然是因為我的法語還不夠流利。為此在交換期間，為了提高我的法語整體水平，也為了能夠毫無障礙地與我的寄宿家庭交流，我更頻繁地投入自學。

但我卻發現真正能夠讓我進步法文的方法並不是死讀而是實際的交流，語言到頭來是個溝通工具，再怎麼讀，如果不會與他人溝通的話，那它就失去了它真正的價值了。即使法文不怎麼好，沒辦法講太長，大部分也聽不懂，我依然嘗試與轟家對話、聊天，不知不覺的轟家也對我不陌生，而我的法語也不知不覺的進步了，而我才意識到我旅途現在才開始。

法國因餐廳價格高，家庭基本上都只在家裡吃飯，因此轟媽提議我每週三來為大家

煮台灣/亞洲料理的晚餐。一開使非常抗拒因為我沒有任何廚藝經驗、不會用菜刀、更不知道如何用法文去當地市場買材料，但我還是接受了，因為我心裡也想要證明給自己我可以學會的。

起初並不是很理想，買錯食材、菜肉切的不好看、火太大等等，但轟家每一次的稱讚與經驗累積廚藝也變得越來越簡單了，我學會如何用法語買菜甚至還和當地市場和亞洲超市的人變熟了，並且現在無論咖哩飯、三杯雞、雞肉飯、炒飯現在都難不了我了，有時後也會做其他國家的菜如日式和泰式料理。

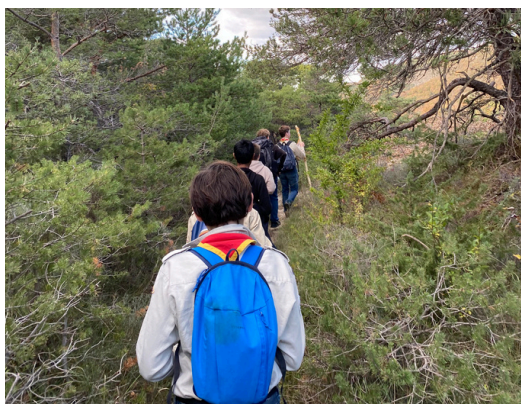
當然除了每周三下廚，我也跟著轟家學會了一些法式料理，以及很多甜點例如馬卡龍和起司蛋糕等。在這當中我發現原來煮飯那麼好玩，以及當你終於完成烹飪，品嚐自己親手製作的食物，發現它有多美味時，那種感覺真是幸福。這次的契機讓我回去後想要更常煮飯並嘗試更多料理。

挑戰自我



時間過的永遠比想像中的還要快。

我在其中也學會了在阿爾卑斯山上滑雪、參加童子軍、和轟爸參加抗議遊行等。和一位來自巴西的交換生的好損友坐火車去遊覽其他城市，後來春假和他及轟爸一起去布列塔尼玩。



我在這裡發現了好多我平常根本不會去做的事，但現在卻成了是造就現在的我的拼圖，也更讓我認識了自己，我也希望未來的我能夠抬起頭的說，幸好有學會和嘗試這些事。



十個月的交換生活，讓我更認識自己。
~子淮~



交換學生的意義在於一個年輕人如何勇敢地走進世界。

~子淮媽~

親愛的子淮:

從你出發前，媽媽從憂心到完全轉變成放心，謝謝你讓媽媽看到交換學生的意義，不只在於語文進步或履歷上的亮點，更在於一個年輕人如何勇敢地走進世界。

在法國，你親自參與民主社會的街頭行動，一次次參與抗議遊行，社會運動不是叛逆，而是對社會的在乎與承擔，突然間，媽媽能理解當初你提出大學想攻讀政治或哲學的理由，原來你是有獨判思考能力，有真正的民主素養，看著你從法國傳來的照片，非常有意思，是你成長的城市永遠都看不到的民主運動，法國的街頭成為最真實的教室。

這段時間媽媽也提前練習「放手」，在法國高中，提前體驗到文化上的差異，遇到不公的事情，你如何為自己的權益站出來，也非常感謝轟家跟法國協調員的陪伴，教導你如何處理事情，養成孩子獨立解決問題的能力，想必往後的日子，媽媽可以跟你一樣勇敢，去熱愛探索廣闊的世界，謝謝你我的寶貝，你讓媽媽非常驕傲。

愛你的媽媽

美國



美國交換

📍 密西根州



余承義 Max

- 桃園國立北科附工 高三
- Centreville High School G10
- 高雄科技大學 大一

沒想到時間過得那麼快，一下就到交換學年結束的時候了。

一切都跟剛開始想像和別人口中的不大相同。在這一年裡，我變得更獨立，更能清楚地知道自己想要什麼、想做什麼，也花了很多時間跟自己相處，更了解自己。當身邊沒有自己的家人、朋友，在不熟悉的國家、語言和文化中，大量的空白時間反而能聽見自己的聲音，不斷反思自己的內心與想法，不需要迎合誰而去行動。

還記得年初某一天，轟媽問我：「你想家嗎？」那時，在我腦海中，第一個冒出的想法不是「我想家了嗎？」，而是「我想回家了。」那段時間，我常常不知道自己到底在做什麼，很多事情都沒有想像中順利。我想了一想後說：「對，但是我是想回家了。我有點不知道自己在幹嘛。」

轟媽回我：「Max，沒關係，無論你做出任何決定，我們都支持你。但是你要記得，我們的家門會為你敞開。」

雖然這一年，我並沒有等到那個「一切突然變好」的時刻。更多的時候，我只是安靜地坐在那些空白、有點卡住的時間裡，一邊想逃，一邊懷疑自己，一邊慢慢走下去。

現在回頭看，我覺得獨立並不是變得無所不能，而是在那些就算沒人看到的日子裡，默默把這段路走完。

辛苦了，接下來對自己好一點吧！

大量的空白時間反而能聽見自己的聲音。
~承義~



孩子學會在平凡甚至不完美的日子裡，長出屬於自己的力量。

~承義媽~

這一年，對我們家長而言，是一段學會放手與心疼的旅程。

當初送孩子出國交換，是希望他能看見更大的世界，擁有不一樣的成長經驗。但真正走過這一年，才發現，成長的背後，往往伴隨著不為人知的辛苦與掙扎。

在陌生的環境裡，他需要重新適應語言、文化與生活節奏，也需要學習在沒有家人陪伴的情況下，自己面對情緒、壓力與孤單。身為媽媽，我常常在心裡想，如果可以替他承擔一點就好了，但也知道，這些都是他必須親自走過的路。

我們非常感謝接待家庭的照顧與接納，讓孩子在異地仍有一個可以安放自己的地方。那份日常的陪伴與包容，對我們來說，是最深的感謝與安心。

這一年，也許沒有完全如想像中那樣豐富精彩，有些期待落空、有些經歷不如預期。但也正因為如此，孩子學會了面對現實、調整心態，並在平凡甚至不完美的日子裡，慢慢長出屬於自己的力量。

孩子，謝謝你沒有放棄，謝謝你撐過那些不容易的時刻。

未來的你，或許會發現，真正讓人成長的，不是那些閃亮的時刻，而是那些曾經覺得辛苦、卻依然選擇走下去的日子。

願你帶著這一年的堅持與勇氣，走向更寬廣的世界，也走向更成熟的自己。

承義的爸爸媽媽

美國交換

📍 康乃狄克州



余芳儀 Flora

- 苗栗 照南國中 九年級
- Saint Bernard High School
- G10/ G11/ G12

這一年在美國的交換生活，已經是我在這裡的第二年。和剛來時相比，我對這個環境不再那麼陌生，日常的對話也變得自然許多，但真正的改變其實發生在更細微的地方。我開始更主動地與人互動，也更能理解不同文化中的想法與表達方式，慢慢找到一種屬於自己的節奏。

加入學校的擊劍隊是我做過最衝動卻也最值得的決定之一。第一次穿上護具時，我連基本的步伐都跟不上，常常被隊友輕鬆擊中，挫折感很強。但教練和隊友都很有耐心，會在練習後留下來陪我一遍一遍調整動作。記得有一次練習結束後，我們一群人坐在場邊聊天，明明已經很累，卻還是笑得停不下來，那一刻我才真正感覺自己被接納。

話劇社的經驗則讓我更敢表達自己。排練時，我曾經因為台詞講得太僵硬而被提醒，要把情緒放進去。那之後我開始觀察別人說話的方式，也試著把自己的感受轉化成聲音和表情。演出當天站在舞台上，燈光打下來的瞬間，我突然不再那麼害怕犯錯，反而更專注在角色本身。

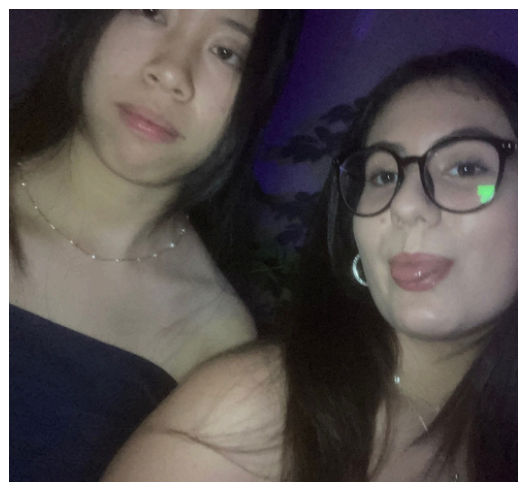
和轟家的相處，是這一年最溫暖的部分。週末一起去超市採買、晚餐後在客廳聊天、節日時一起準備食物，這些看似平凡的片段卻讓我有家的感覺。有一次我們一起開車去海邊，回程時天色已暗，車裡放著音樂，大家輪流分享最近發生的事，我聽著他們的笑聲，心裡覺得很安定。

這一年，我學會的不只是語言，而是如何在熟悉中繼續前進，也更清楚自己在面對挑戰時其實比想像中堅持。當環境不再新鮮，還願意持續嘗試與投入，對我來說是一種新的成長。

想對未來的自己說，請記得現在這種努力適應、慢慢成長的感覺。未來可能還會遇到新的環境和新的不安，但你已經證明過自己可以走過來。不要急著否定自己，也不要因為一時的不順就退縮。保持現在這份願意嘗試的勇氣，還有願意理解他人的耐心，這些會帶你走得更遠。

我更清楚自己在面對挑戰時，其實比想像中堅持。

~芳儀~



美國交換

📍密西根州



吳宸漢 Woody

- 新竹 培英國中 九年級
- Central Montcalm High School G10
- 新竹 新竹高中 一年級

國三那年，我把所有的時間和精力都花在讀書上，但除了成績還勉強能看，其他的什麼也沒學到，運動也放棄了，也沒有好好的應用自己所學，每天一睜眼就是念書補習和考試，在某種契機下，認識了協會和整個交換計畫，最後打算到世界上的另一個角落開拓視野，並實戰英文這個花很多時間加強的語言。

第一天到達美國時，連一句英文也無法正常溝通，需要每一句話至少講兩三次轟家才會聽懂，因為口音太重的原因，在溝通上吃了很多苦，幸好同學對我都很好，他們會重複我發音有誤的單字，或直接告訴我他們會如何用不同的方式表達同一句話，當他們真的聽不懂我講的話時，他們還會猜我到底在講甚麼，非常地照顧我也格外關心我。

當我無法融入大家時，會有人特別跑過來關心。還記得第一次和同學下課後一起出去是第一場橄欖球比賽，我們一起坐在看台上聊著各個國家不同的習俗和傳統，當我冷得直發抖時，我同學也是第一時間遞

上毛毯，給我一個完美的第一印象，也讓我對往後的交換生活有更高的期待。

要說第一學期的高光點就非homecoming莫屬了，homecoming就是學校辦的舞會，主要是一個社交場所，我們學校是沒有免費的點心的，不知道其他學校有沒有免費的食物，不過我們會先和同學一起吃過晚餐後，才去舞會，主要是為了增感情。

另外，如果有不喜歡課或不喜歡的社團，一定要第一時間告知社工或學校老師，舉例來說我不想上聲樂課比較想參加樂團，所以第一天下課後，我就和社工表達我的意願，隔天我就開始上樂團的課了，主要是勇敢和師長提出自己的需求，一定要提出他們才會知道你需要甚麼。

萬聖節落在第一學期結束的前夕，今年是我實際上第一次度過"真正"的萬聖節，我和同學們挨家挨戶要糖果，除了糖果，他

保持自信與正向



們也會給貼紙和小玩具，最特別的是我收到英文的童書，玩累後在社區蹣跚，最後在一片漆黑中找到在籃球場後面的公園，我們坐在長椅上暢聊，享用糖果，在溜滑梯上大吼大叫，發洩著為數不多的煩惱。

緊接著第一學期的是聖誕假期和寒假，我的聖誕假期有兩周，寒假記得是兩周半左右，聖誕節非常盛大，街上有很多裝飾，但因為天氣太冷的緣故，我們也沒怎麼出去，主要是和轟家待在一起看電影，享用晚餐等，當然禮物也是聖誕節重要的一環，我收到大概十幾個大大小小的禮物，主要都是怪奇物語系列，因為那時影集才剛完結。

最後我們還一起去世界上最大的聖誕市集，我不確定他們說的“最大”是怎麼定義的，但是真的很大，走一圈大概要30至45分鐘。除了各式各樣裝飾的吊牌和吊飾，還賣了很多聖誕樹上的裝飾品、擺件、聖誕樹、音樂盒等等。

下學期對我來說是重要的轉捩點，因為我比較習慣全英文的環境，也比較習慣

同學之間的相處模式，所以在轟家允許下，我常常和朋友出去玩，我覺得這件事需要很大的勇氣，因為美國人好像不會主動約其他人出去，除非是從小一起長大的玩伴，舉例來說剛開始我很害羞，不太敢問其他人，但到了第二學期時，和同學也越來越熟，所以我嘗試問我的同學。

我發現他們其實很願意和我出去玩，他們不會因為我是亞洲人而嫌棄我，我們一起去了很多地方，一起看了密西根的星空，一起逛Walmart和Meijer，一起去動物園，一起吃各式各樣的速食餐廳，一起看遊行，一起享受河邊的微風，他們豐富了我在美國的時光，我會永遠記得玩桌遊笑到肚子痛的時光，謝謝你們，我愛你們呦！

總結來說，我在這一年學到了很多美式待人處事的方法，也變得比較開朗，也因為我的朋友們，我變得更有自信和正向，除了中文變差，其他都是正面影響，面對以後的生活，我會保持正向，勇敢面對一切困難。

我學到了美式待人處事的方法，也變得更有自信和正向。

~宸漢~



美國交換

📍愛達荷州



李婉忻 Queenie

- 花蓮 慈大附中 國九
- Thunder Ridge High School G10
- 台中文華高中 高一

成長與蛻變

從2025年的八月到2026年六月，十個月異國他鄉的經驗真的讓我學到了很多東西，其實來美國做交換學生不只是讓英文變更好而已，我也見識到了很多不同的而且特別的知識是我以前不知道的東西，還有一些想法的改變。

先講文化方面的成長，或是說對文化不同的看法。我在台灣生活了15年，我所有的文化認知都來自課本跟台灣原本文化，我這裡指的「文化」不是只指食衣住行方面，有很大一部份是所謂的生活習慣跟思想觀念。

你可能會想說，台灣每個人的思想觀念和生活習慣也都不同啊，為甚麼我要特強調這個部分。因為在同一個國家尤其是台灣這種小島國是真的不會差到哪裡去，但在國外很多都很不一樣，直接講其實沒辦法講得很清楚，還是要親自體驗才能夠真正感受到其中的差別跟困難。

開心時刻

我覺得特別開心的時候還是在跟朋友開心聊天的時候，因為當我發現我已經交到可以分享事情的朋友，能夠正常聊天，我非常感動。因為剛開始去那邊我的英文是連聽懂他們要表達甚麼都有點困難的程度，而因為緊張加上第一次跟母語人士對話，造成我會需要重新請他們在講一次。雖然現在聽其他人講話他們語速太快的時候，我有時候還是會聽不懂，但現在已經進步很多了。總而言之，我發現跟他們講話變得順利很多，我能明顯意識到我自己進步了，這真的很酷。尤其是有人生日約我出去玩，總覺得來這裡一切都值得了！

對學弟妹說的話

因為你們不一定會跟我同一個州，我就挑幾個對我來說我覺得特別重要的來說好了。第一件事是台灣或說亞洲小孩有一大部分會不想或懶得說出自己想要的「東西」，或是雖然你可能不太care這個部分，

體驗美國文化



但心裡有一個特別的偏向，請你不要太擔心，就把它說出來，這也可以讓他們知道你的喜好是甚麼，也可以讓你的轟家跟朋友更了解你。

第二件事，他們大部分會想要或要求你配合他們的生活習慣，當然一些普通家事甚麼的當然是一定要配合的，但如果他們要求你要做得事，會影響到你，拜託不要覺得說不定之後會習慣之類的，先跟他們說就對了。跟他們說你不太喜歡做這件事、你想要在某段時間做某件事，早點講讓他們能早點討論需不需要去改變家裡的某些事情，若是沒辦法，能多快換家庭就多快換，我自己是認為你花那麼多錢不是來讓你找罪受的。還有家裡很常吵架的，快跑就對了！這個是半點都不要猶豫！

第三件事，不要認為來一年就可以把英文變多好多好，但一定能讓你認識到他們到底是怎麼講話的，他們的思考方式、打招呼方式、用詞用語。還有跟外國人講話的經驗提升了，是真的不會再緊張說要怎麼開頭跟他們說話，回國後裝裝逼基本上是沒問題了，但英文課還是得讀書的。

大概就這樣，當然還有很多事情你們需要自己去看，會很有趣，也會有很多想念跟困難，但不管怎樣會值得的啦！加油！

勇敢說出心裡的偏好，讓轟家跟朋友更了解你！
~婉忻~



這趟旅程帶給妳的成長，遠遠超乎我們的想像。

~婉忻媽~

親愛的寶貝婉：

這一年，看著妳勇敢踏上交換學生的旅程，我們的心情充滿不捨、牽掛，但也充滿驕傲與感恩。

從剛開始擔心妳是否能適應陌生的環境，到後來看見妳逐漸獨立、自信，學會照顧自己，理解不同文化，並珍惜每一份相遇，我們深深感受到，這趟旅程帶給妳的成長，遠遠超乎我們的想像。

身為父母，我們知道這一路並不容易，有歡笑、有挑戰，也有思念與淚水。但正是這些點點滴滴，讓妳蛻變成更勇敢、更有責任感，也更懂得感恩的人。

親愛的孩子，謝謝妳的努力與堅持，謝謝妳勇敢走出舒適圈，去探索更大的世界。無論未來走到哪裡，希望妳都能記得這一年帶給妳的感動與收穫，保持善良，勇敢追夢，帶著這份成長繼續前行。

家永遠是妳最溫暖的避風港，也是妳最堅強的後盾。無論開心或失落、成功或挫折，我們都會一直陪伴著妳，為妳加油。

這趟旅程不是結束，而是人生另一段精彩篇章的開始。我們永遠以妳為榮，也會一直是妳最溫暖、最堅強的後盾。愛妳喔

最愛你的媽媽

美國交換

📍德州



周芸婕 Jamie

- 北市 台北商業大學五專部 專一
- Weslaco East High School G11
- 北市 台北商業大學五專部 專二

哈嘍大家好我是25/26年交換生周芸婕 Jamie，這次我是到美國德州南部交換，從一開始的一無所知到現在收穫滿滿。

這一年我覺得我自己其中一個蛻變就是「不要一直去在意別人對你的看法」。因為我是一個臉皮很薄的人，很在意別人對我的看法，所以很多問題都不敢直接問或是向轟家提出一些請求，我怕大家覺得我很笨或很麻煩，但來到這邊之後，很多事情都要自己問清楚，或是要把自己的想法說出來。一開始會不敢問，甚至不好意思跟轟家提說家裡沒有食物可以吃了，就直接餓一餐，還有有時候反而拖到最後才問也造成別人的困擾，所以到後來發現不能這樣下去，在那之後遇到問題就會直接提出來，沒有那麼多雙眼睛會一直盯著你看，一遇到問題就要問，所以我越來越不在意別人對我的看法。

而另一個我覺得我蛻變的地方就是很多事情可以自己處理好，不用一直依靠別人。我原本是個很依靠朋友或家人的人，我不

管到哪裡都要人陪或幫我問，甚至一開始來的時候我也很依靠我的轟姐，但之後我慢慢習慣自己去把事情處理好，就不用一直麻煩別人。在日常生活中，我自己覺得這一年好像成長了不少，也好像更不害怕孤獨～

這一年很感謝轟家的照顧，我跟轟家的小孩們相處的也很開心，也很常互開玩笑，尤其是我兩個轟姐跟轟媽，我們會一起幫對方挑衣服，化妝，聊一些心事等，所以我很喜歡跟他們相處。之前有一次轟媽帶我們去挑prom的禮服，兩個轟姐都很積極幫我挑，看我試穿，幫我分析哪一件好看！所以我一從試衣間出來就問他們在哪裡，結果我轟媽就開玩笑的說“oh so you only want them here, you don't need mom!”，我就在旁邊偷笑。還有聖誕節的時候，我第一次見遠在Florida的轟哥，他帶了很多禮物給轟家的小孩，我也不例外，他為了不讓我感覺自己是外人還帶了三個聖誕節禮物給我！

美國交換



但也不免遇到了不少要相處的問題，或甚至吵架，像一開始我覺得我大轟妹很沒禮貌，但過了幾次之後我發現他對他的兄弟姐妹也是這樣，所以之後我轟媽就跟我說直接反擊他，吵架也沒關係就像真正的兄弟姐妹那樣！

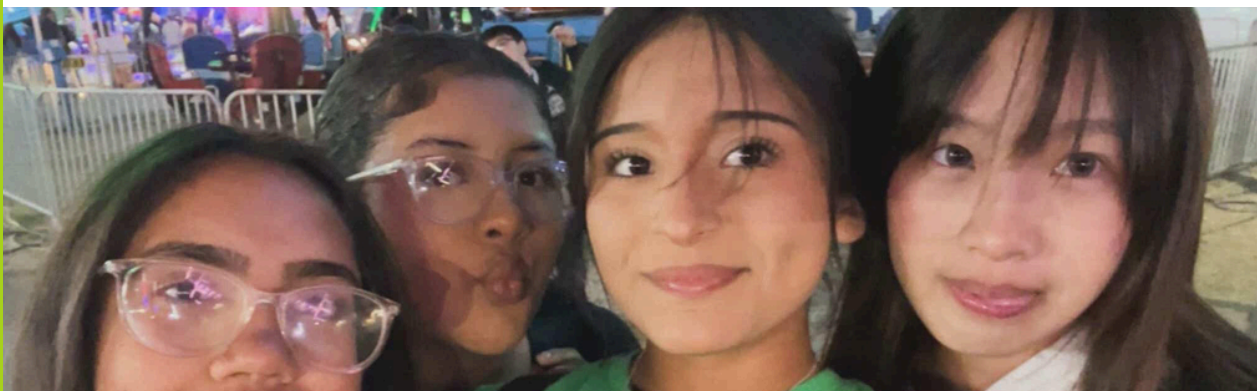
學校生活也是我留學的主要部分，我來之前最害怕的就是在學校會交不到朋友。但我第一天到學校的時候我就認識了我在這邊最好的朋友，我們午餐會一起坐，也會一起hang out，像是看電影或一起吃飯！像上次我們一起去打保齡球，我們玩的超級開心，一開始他一直洗溝我一直在笑他，結果第二局他直接lock in 贏我好幾分，他就說“See bro I beat you!”

我還有另一群很好的網球隊朋友們，我們常常一起去比賽，有一次最令我印象深刻的事就是因為年紀關係我們去了不同的場地比賽，他們先結束了就過來找我，結果他們聽到我得名就很開心地衝過來跟我說“Jamie we heard you got second

place!!!”，然後我們就在那邊很開心的玩鬼抓人，我本來要給他們一個驚喜的，結果先被發現了！

這一年經歷了很多，不管是跟朋友相處的大笑，還是被課業疑惑住寫不出來，更或者是想家掉眼淚，所有回憶對我來說都很獨一無二。我也在朝著目標的方向前進，所以想對未來的自己說，只要是自己想做的事，不管多辛苦都不要半途而廢，也不要一直在意別人的看法，專注在自己身上，認真還有全力地做自己想做的事。

最後也祝接下來要前往交換的學弟妹一路順風，就算中途遇到困難也不要放棄，有問題也可以找我們，我們也可以盡全力解答你們喔！



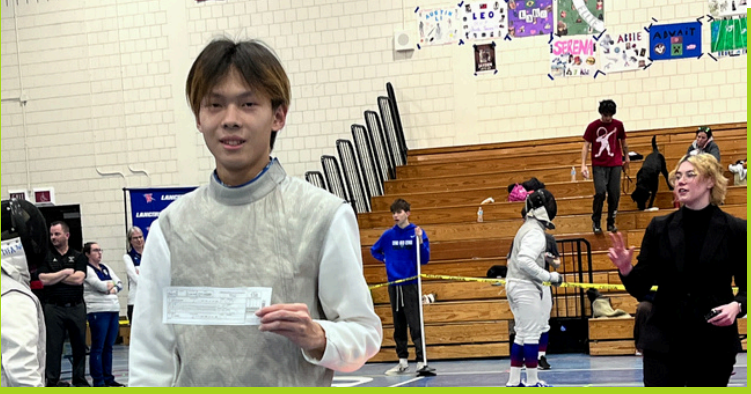
只要是自己想做的事，不管多辛苦都不要半途而廢！

~芸婕~



美國交換

📍 康乃狄克州



李禹堯

- 北京 文匯學校 九年級
- Saint Bernard High School
- C10/ C11

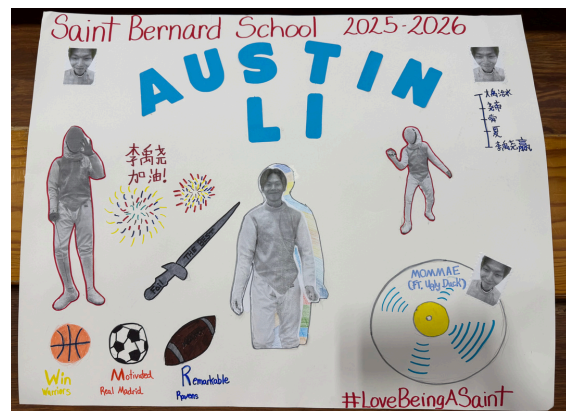
這一年的交換生活，對我來說，不僅是一段在國外學習的經歷，更是一段讓我不斷成長、重新認識自己的寶貴旅程。

回想剛來到陌生國家的時候，心裡既期待又緊張。面對全新的環境、語言和文化，一切都需要重新適應。從最初的不安，到後來逐漸習慣這裡的生活，我也在這個過程中慢慢變得更加獨立和成熟。

剛開始時，語言始終是我面臨的一大挑戰。課堂上的討論、與老師和同學交流，甚至日常生活中的購物、辦理各種手續，都讓我感到緊張。有時候因為表達不夠流利而感到挫折，也會因為文化差異而不知所措。但正是在這些困難中，我學會了主動溝通，也開始嘗試用更開放的心態去理解不同的文化和生活方式。慢慢地，我發現自己不再害怕犯錯，而是願意勇敢地表達自己的想法。

在交換期間，我認識了一些來自不同國家和地區的朋友。大家有著不同的成長背景

和價值觀，但正因為這些差異，我們之間的交流變得更加有意義。我們一起學習、一起旅行、一起分享生活中的點點滴滴，也會互相介紹自己國家的文化和習俗。透過這些交流，我看見更廣闊的世界，也讓我明白，人與人之間雖然存在差異，但真誠與善意始終能夠拉近彼此的距離。

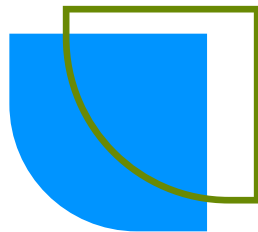


人與人之間存在差異，但真誠與善意能夠拉近彼此的距離。
~禹堯~



美國交換

📍德州



林之恬 Leah

- 北市 衛理女中 九年級
- Cumberland Academy HS G10
- 北市 松山高中 一年級

這一年的開端，像是一張純白的畫布，讓我不知道該從何落筆。我站在這片未知的空白裡，步履蹣跚想留下自己的腳印。那時我還尚未意識到，這份對世界的陌生，會在之後的日子裡悄然轉化為我成長的養分，在潛移默化中重新定義我與世界之間的距離。

剛抵達美國時，我幾乎對所有人事物都充滿好奇。即使緊張，我也總想迫不及待地和身旁的人聊天，彷彿只要多說幾句英文，就能更快走進這個廣袤陌生的世界。然而，越是想表現的從容不迫，反而越容易手足無措。初次在舊金山過海關時，我甚至因過度緊張大腦一片空白，原本準備好的詞彙蕩然無存，只能愣在原地。

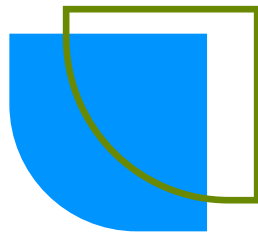
我也始終記得轟媽第一次在機場接我的畫面。當時我正焦慮不安地四處張望，一邊撥打電話一邊環顧四周。回過頭才發現，她早已站在我身後，手裡舉著為我特製的歡迎海報，眼裡帶著親切以及和我一樣的一絲期待與興奮。她開車載我回家的路上

我努力找著話題和她聊天，帶著笨拙的口音和用詞，卻又因為緊張而時不時將目光移向窗外。那些迥異於台灣的街景、寬闊的道路、獨棟房屋與廣大後院、以及夕陽撒落的餘暉，至今仍歷歷在目。

那時我似乎想將所有新鮮感悉數收藏。第一次走進美國超市Walmart、第一次買Kona Ice、第一次嘗試Whataburger、第一次購買Crumbl Cookies等等，我都興奮地拿起手機捕捉每個瞬間，彷彿這些影像能替我留住當下的悸動。如今回頭看，才發現那些不過是在美國平淡無奇的日常，但也正因如此，我才更懷念那個對世界充滿熱情與憧憬的自己。

隨著時間慢慢過去，回頭翻看那些照片影片時，總會忍不住笑自己當時的大驚小怪。可也正是這些零零碎碎的畫面，拼湊出了我初來美國時最真實的模樣。日子久了之後，那些曾經讓我興奮不已的事物，也慢慢融入平常。然而有些情緒，卻是在生活逐漸安靜下來後，才變得格外清晰。

美國交換



這種感覺，在去科羅拉多州滑雪時尤其強烈。那是我人生第一次真正看見雪。初次踏上鋪滿雪的山上，那份驚喜是打從心底湧現出來的，那種澎湃的興奮感完全超出了照片帶給我的想像。我忍不住去觸摸那冰冷的白雪，感覺到我身體的每個細胞，都在為這份陌生的景象雀躍跳動，滿心想著終於能體驗這份刺激的冬季運動。可當我真正穿上雪板站上雪坡後，先前的滿腔熱血卻被恐懼掩蓋——看著身邊的人輕巧滑過，我卻每每重重摔落在雪坡下。我突然開始害怕，自己是不是永遠跟不上別人。

這種 [跟不上] 的焦慮，也曾在農曆新年時悄悄浮現。

在沒有鞭炮聲與團圓飯的美國，看著台灣家人朋友的照片時，我十分真切的感受到思念的心情。可也是在那時候，我開始教轟家寫春聯、我們互相包紅包給對方，他們甚至為我準備了全新的紙鈔，為了讓新年更像我記憶中的樣子。我也將春聯帶到學校，將這份來自台灣的祝福送給美國的老師們。這時我也理解到在融入對方的同時，分享自己的文化能發展出更好交流。



所有的努力與適應，在 Homecoming Dance 那天迎來了意想不到的句點。原以為自己對他們而言不過是來自東方世界的交換學生，沒想到在全年級投票中，我竟然當選了 Homecoming Duchess。站在體育場中央，聽著同學們的歡呼，我才驚覺那些曾經擔心的 [跟不上]，早已在不知不覺中，變成了與大家併肩而行的節奏。我不在只是那個在遠處看雪的孩子，而是真正感受到自己成為這個集體的一份子。

曾經遙不可及的風景，如今都成我眼底的平常。我回頭看發現，我這一年留下的不只是那些照片與影片，而是我在那片空白裡曾經一步一步留過的痕跡。那些跌倒、思念與歡笑，最後都成了我青春裡最無可取代的一部分。當喧囂散去，我帶著感謝優雅地轉身，去迎接下一個階段的自己。

我身體的每個細胞都在為這份陌生的景象雀躍跳動。
~之恬~



曾經擔心的跟不上，早在不知不覺中，變成與大家併肩而行。
~之恬~



期待你帶著美國行而新生的無畏與力量，繼續發光發亮。

~之恬媽~

Dear Leah,

What a journey and how brave you are, congrats, you made it!

我時不時還是會想起，當你告訴我，你想參加交換學生計畫的那一天，對於一個從小就不喜歡英文、不常從英文中獲得成就感，以及不喜歡變動的魔羯座的你來說，我的第一個直覺是：我聽錯了嗎？緊跟著的第二個反應是：What happened to you? 但我從未說出口的，是你願意挑戰自我的勇氣跟決心，讓我既佩服又感動，不想說什麼” I am so proud of you”，好無趣，我其實好想跟你說：Leah, you rocks!

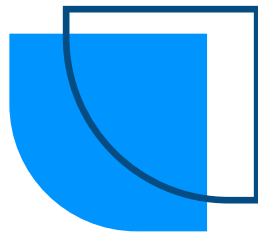
現在回頭看，還是會覺得這一切好不真實，然後，你已經要從美國回來了。從準備考試、申請資料到獨自一人超過24小時的飛行終於抵達德州Tyler，我身邊的每個大人都驚呼不可思議，頻頻問我：你怎麼能放心?然而，從你每個月的影片、不定期的Reels &社群發文，足以看見，你為自己經營著既充實又多采多姿的生活，說實話，我很羨慕，也更為你高興。

雖然回家了，但旅程仍在繼續，期待你帶著這份勇氣與堅毅，以及因著美國行而新生的無畏與力量，繼續發光發亮，往成為自己的女王的路上，邁開大步。

Love,
Mom

美國交換

賓州



林宥曦 Ian

- Meade High School G11
- Nativity BVM high school G12
- Bellevue college, USA Freshman

蛻變

我想來美國的原因，不只有一個。第一，我想要練英文日常，我想要練口說，我就是想要練英文。第二個原因呢，是我想要踏出舒適圈，然後給自己一點壓力，就是常像 Curry 說的：「壓力！兄弟們！」第三個原因，是我想要練我自己適應環境的能力，畢竟適者生存嘛。

我在美國這裡無依無靠，沒人認識我，我也誰都不認識。這裡除了轟家管三餐，還有轟媽有時候控制狂發作時的有病白癡行為。這裡其實沒有人安排我做什麼，我從什麼都是媽媽安排好的環境，一下子直接到了一個我要什麼都自己安排的環境。這是一個很大的轉變。

痛苦一

我在這邊，什麼地方都去不了。轟爸、轟媽他們根本太忙，忙到沒時間帶我們出去玩，所以我除了期望朋友帶我出去玩，就沒有其他到處趴趴走的方法了。某些人可能會覺得待在家很好，但是我不同意。

我是一個很愛到處走、到處逛的人，一整天待在家裡，我會悶死。

我在剛來的時候，就意識到交朋友是我唯一的出路，於是我就做了。我嘗試著廣泛交友，結果是什麼呢？我發現，我其實不喜歡跟其他人相處.....我雖然喜歡趴趴走，但不是跟朋友一起，而是自己一個人。

另外一點，我發現到的現象是，他們美國高三的男生，不是去派對、交女朋友，就是抽菸、喝酒、抽大麻。我一沒車，二沒人脈，我沒有辦法得到派對地點的資訊，所以去不了。就算我得知了某個派對地點在哪裡，我那有病的轟媽也不會讓我去。

就這樣，我的社交手段直接砍一半，就這樣，我沒朋友、沒車，所以就只能每天待在家耍廢。後來，我就開始接受我沒車、我想去的地方都需要自己走路去的事實。我開始每天下課後走到健身房，再走回家。雖然每天可能要花一個半小時在走路上，但是我的生活也變得更充實，我的身體體態，跟著心情也一起變得更好了。

做，就對了



痛苦二

我在這一學年，開始注意到了以前我覺得都不會注意到的事情。

我開始在乎我的外表，以及別人怎麼看我了。我在這邊的學校一直嘗試去融入，我在學校完全不敢做自己，我一心只想融入大家，不突出。我不敢做自己，我怕別人說我很怪，畢竟我確實是個怪人。終於，在經歷過一堆掙扎後，我學習了「同類相吸」這個概念。

我開始做自己，開始做那個怪怪的自己。我開始有了朋友，當然，有些人會覺得我怪，但我已經不管了。我沒辦法跟所有人都成為朋友。

痛苦三

我對未來沒有目標。今年四月之前，我對於未來要做什麼完全沒想法的，直到四月的時候，我才終於很認真地確定了我想做的事情是什麼。我想去從事金融業，我想去賺錢，我想了解這個世界的錢，跟經濟的運作方法是什麼。

我現在有了一個量化交易員的目標，現在的我，只覺得未來充滿希望。老實說，這一年我過得沒有去年那麼開心，但是我今年學到的事情，絕對比去年還多。我今年進步最多的事情，應該是認識我自己吧。

最好的回憶

我在這趟交換學年，最美好的回憶是聖誕節的時候。

在聖誕節時，轟家的家人們都來到了我家吃聖誕餐。我們吃馬鈴薯泥、火雞、火腿，跟一堆其他節慶美食。大家開始玩起桌遊，大人們開始喝起酒。玩著玩著，其中一個大人喝著喝著就醉了，她開始唱歌、跳起舞，跳著跳著還把我拉過去跟她一起跳舞。我覺得很好笑，然後我也加入了她。之後，因為到了晚上十點，我就回房間睡覺了。

對未來的提醒

我想對自己說的是：「林宥曦，還是搞錢最重要喔！」

想對學妹學弟說的話

我想對學弟學妹說的是：不要害怕。這個世界，每個人都在害怕當第一個、害怕當那個與眾不同的人。做就對了！你永遠不知道，你不做的話，會錯過什麼。

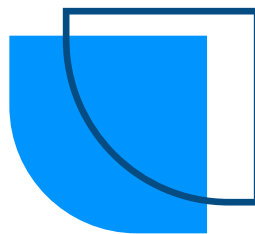
還有，就跟經濟、市場不會永遠往上一樣，人生也不會一直都是順境。而且，往往在人生的低潮、低谷期，才是你會學到最多事情的時候。所以，與其怨天尤人、抱怨世界的不公，你應該做的是，更努力往前走，去進步！

跟經濟、市場不會永遠往上一樣，人生也不會一直都是順境。
~宥曦~



美國交換

📍 愛達荷州



林淮予 Joyce

- 台南 聖功高中 一年級
- Hillcrest High School G11
- Green River College, USA Freshman

這一年裡，我離開了熟悉的環境，來到一個陌生的國家，也慢慢學會了什麼是勇氣——是即使充滿未知與不確定，依然願意跨出第一步。從上課舉手開始，就是我最明顯的改變。

在台灣的時候，對於一個不是特別熱愛學習、也不太會主動發言的學生，幾乎從來沒有在課堂上舉手過。但來到這裡之後，因為想要改變自己，我在還來不及緊張之前，就先舉手回答問題。這也成為我面對很多事情的方法：與其一直猶豫，不如先踏出一步再說。

過年的時候，和轟家一起舉杯慶祝，轟爸在電視上播放台灣前一天的煙火影片。熟悉的畫面突然出現在異地的客廳裡，那一瞬間情緒湧了上來。我努力想著開心幸福的事情，就是沒有辦法忍住眼淚。就默默的轉過身，背對著所有人抹掉眼淚，再裝作沒事一樣，繼續和大家一起打打鬧鬧

在很多覺得孤單或情緒快撐不住的時候，我的情緒出口其實是轟哥的貓——Luna。

我總是喜歡抱著牠，對著牠說一些不想對別人說的話。有時候只是講著講著，眼淚就突然掉下來，然後忍不住大哭一場。但很奇怪，每次哭完之後，我又會覺得好多了，好像那些壓在心裡很久的情緒，都被牠安靜地接住了。

Luna總是在我最難過的時候剛好出現，像是默默陪著我一樣。直到有一次，我聽到轟爸一邊吹著口哨，一邊小聲叫著 Luna，我才突然明白，那些「剛剛好」其實不是偶然，而是轟家刻意為我製造的溫柔。他們真的是一群很溫柔的人，也讓我開始思考，我是不是也能成為像他們一樣，讓身邊的人感到安心與幸福的人。

現在的我，依然不完美，但我開始學著和自己的缺點和平共處，也慢慢接受每一個還不夠成熟的自己。如果要用一句話總結這一年，我想會是：我不是不害怕，而是選擇在害怕裡，繼續往前走。

勇氣——即使充滿未知與不確定，依然願意跨出第一步。
~准予~

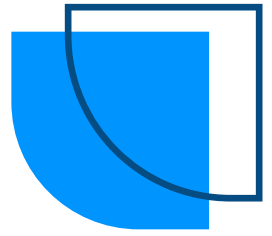


我不是不害怕，而是選擇在害怕裡，繼續往前走。
~淮予~



美國交換

📍 德州



洪翊勛 Zachary

- 北市 中正國中 九年級
- Lumberton High School G11
- 國立師大附中 一年級

非常感謝這次交換的機會，讓我能離開舒適圈，勇敢挑戰自己。這段經歷對我來說非常珍貴，也讓我在與原本不認識的人共同生活、交流與交朋友的過程中，逐漸理解不同文化與思維方式的差異。

交換的時間只有短短一年，正因為時間有限，我更努力把握每一個機會，積極參與各種活動，包括合唱團、田徑以及學術比賽。我也獲得了許多獎牌，並把握每一次可以上台演出的機會。老師甚至特地為我借來大提琴，讓我能給在合唱團表演加上特別演出。這些經歷不僅是成果的累積，更我在求學過程中，重要的紀錄。

這一年當中，我也學習如何真正融入寄宿家庭的生活，成為家庭的一份子，而不只是寄住在同一屋簷下的過客。在平日忙碌之餘，我經常和爸爸一起玩線上遊戲、和媽媽看電影，在回台灣的前一天也一起去觀看他們喜歡的搖滾樂團演出，留下特別的回憶。我也非常喜歡當地的飲食文化，特

別是德州的小龍蝦與正宗德州牛排，成為這段生活中難以忘懷的一部分。

這不只是一個結束，更是一個全新的開始。回到原本的生活後，我期許自己能繼續保持珍惜時間、多探索、多體驗的心態，在未來持續自我突破與成長。

他蛻變成一位更獨立、成熟，也更懂得為自己負責的年輕人。

~翊勳爸~

看著孩子帶著仍略顯稚氣、卻比一年前更加堅定自信的笑容踏上返台的土地，身為父母，內心的感動與欣慰實在難以用言語形容。回想一年前送他出發時，他還是一個習慣在家人照顧與陪伴下生活的高中生；而一年後，經過美國德州遼闊天地的磨練與洗禮，他已蛻變成一位更獨立、更成熟，也更懂得為自己人生負責的年輕人。

這三百多個日子裡，並非一路順遂。初到美國時，兒子面臨了許多文化與生活上的適應挑戰，其中最艱難的，莫過於原接待家庭的教育與管理方式與孩子的需求存在明顯落差。由於接待家庭管教較為嚴格，且對孩子參與學校社團、體育活動及各類校園事務並不支持，讓原本充滿期待的交換學生生活受到不少限制，也讓孩子一度感到迷惘與挫折。

然而，面對這個身處異鄉的人生考驗，他沒有選擇逃避或抱怨，而是學習以更成熟的態度面對問題，嘗試理性溝通、表達自己的想法與需求。這段經歷不僅考驗他的語言能力，更磨練了他的情緒管理與問題解決能力。在此，我們特別要向交換學生協會表達最誠摯的感謝。感謝協會輔導人員在關鍵時刻提供專業的協助與支持，耐心傾聽孩子的處境，並積極協調相關資源，最終果斷安排更換新的接待家庭。正因為有他們的幫助，孩子才能重新獲得一個溫暖、安全且願意支持他發展興趣與探索世界的生活環境。

事後回頭看，這場原本令人擔憂的波折，反而成為兒子成長過程中最珍貴的養分。他學會了在逆境中保持冷靜，在困難面前尋找解決方法，也體會到主動爭取與尋求協助的重要性。新的接待家庭給予他充分的鼓勵與支持，讓他能夠積極投入校園生活，結交來自不同文化背景的朋友，並勇敢嘗試各種過去未曾接觸的活動。德州的生活經驗不僅拓展了他的國際視野，也讓他學會以更開放、多元的角度看待世界。

交換學生生活雖然畫下句點，但我們深知，這並不是故事的結束，而是另一段精彩人生旅程的開始。這一年所累積的勇氣、獨立、自信與國際觀，將成為他未來面對人生各種挑戰時最寶貴的資產。我們相信，無論未來走向何方，這段遠赴德州追夢、突破自我的經歷，都將永遠成為他人生中最閃耀且難忘的一頁。

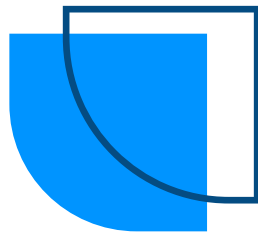
交換讓我理解不同文化與思維方式的差異。

~翊勛~



美國交換

📍 猶他州



徐立芹 Jennifer

- 彰化 員林高中 一年級
- Stansbury High School G11
- 彰化 員林高中 二年級

此刻，我終於真正的完成了我的交換學年。交換生是一件熱血卻又充滿挑戰的任務，從面對未知，到回頭細數，漫長，卻也記憶鮮明。

離開我最熟悉、最舒適的小家庭，對我而言是一個艱難的決定，卻也為我換來更珍貴的一切。踏上美國後，生活中的一切都變得不同。不只是一要學習如何與新的家人建立感情、在學校找到屬於自己的朋友圈，也要面對生活與課業中的大小問題。

「觀察」和「提問」成為這一年裡學會的重要新技能。

面對陌生的文化，總得改變自己認識世界的方式。我開始觀察人們如何建立友誼、如何與朋友相處，觀察家庭生活的步調、學校的運作模式，以及學校老師所重視的事情。這些看似瑣碎的小事，教會了我如何適應一個新的文化。

然而，觀察還遠遠不夠；提問，才是我最大的蛻變。

最一開始，我經常錯過學校的活動和重要的日程，總是後知後覺地才知道發生了什麼。在美國高中裡，每個人都是獨立的個體，不能夠依賴著班級，也沒有人有義務要將所有的資訊送到你面前。

我學會注意哪裡能夠找到學校的貼文、廊上張貼的書面公告、各類活動的日期、校隊的徵選，或是買票的連結。但更重要的是盡可能向身邊的人，和學校的各種單位詢問，他們總是會熱心的幫助，就等這我主動踏出那一步。

在語言與制度都不熟悉的環境裡，「問」才是我最大的助力，只要願意詢問和討論，他們就能給你不同的幫助。這有時候就像是一趟冒險闖關，並非總是一次就有答案，但只要我願意耐心地問下去，就能得到最有幫助的解答。

而在遙遠的異鄉給予我最大溫暖的，一定是我的轟家。我與轟家有太多美好的回憶

親人般的轟家



他們的熱情以及對我的用心，給了我最大的安心。我永遠記得和轟家砍回家的聖誕樹、萬聖節一起佈置的前院、漫長又驚奇的公路旅行，還有在餐桌上歡樂又吵鬧的每一頓晚餐。我最喜歡的莫過於那張八個人的大餐桌，總是期待著轟爸轟媽美味的晚餐，聽著轟弟弟激動地分享著學校的趣事，看著轟妹妹們的打鬧，又或者和轟姐講著某個朋友的八卦，那便是與轟家最鮮明的模樣。

我不知道這段經驗和回憶，能夠在未來為我帶來多少影響與幫助。但我相信，這一年不只教會我如何適應陌生的環境，也足以讓我帶著好奇心與勇氣，繼續挑戰未知。只要願意繼續踏出下一步，還能夠得到很多我所不知的一切。



交換這一年足以讓我帶著好奇心與勇氣，繼續挑戰未知。

~立芹~



「觀察」和「提問」是這一年裡我學會的重要技能。
~立芹~



能在異國被另一個家庭疼愛，是交換教育最美好的意義了。

~立芹媽~

這一年，出乎意料地沒有太多擔心。或許是因為通訊的即時與便利，但更重要的原因，是親子間長期以來建立的連結非常穩固，「信任」讓我們在面對十個月的分離時，心裡依然踏實。這段時間，我更像是在一旁，帶著微笑看著孩子大步地成長。

我一直深信，交換生活最珍貴的地方，不是父母幫孩子把路鋪好，而是讓孩子學著獨立面對問題、自己做決定。當她遇到困難時，我常提醒自己：只要聆聽和支持就好，不要因為心疼就急著介入，要把行動的主導權真正交還給她。

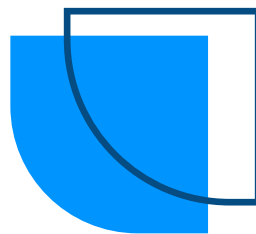
最讓我驚喜的，是她在學業上的主動與投入。Lechin 到美國後，在各個面向去試探、選修自己感興趣的領域。看著她不再只是照著既定的安排走，而是有計畫地去努力、多方嘗試不同的課程，這種對學習的熱忱與自我要求，讓我們感到既驚訝又欣慰。

除了學業，我們從小就很看重她的品格。原本曾擔心，這種比較內斂、台式的教養方式在國外會不會不適應？後來發現，善良和真誠是沒有國界的。不論是學校老師、同學，還是轟家的爸爸媽媽、五位兄弟姊妹，甚至週末與轟阿公阿嬤見面，她都能很自然地跟大家相處。

看著她被大家真心喜愛，甚至轟家還主動提議希望她留下來繼續完成學業，這份深厚的認同，是對她品格最好的肯定。能在異國被另一個家庭這樣疼愛，我想，這就是交換教育最美好的意義了。

美國交換

📍 阿拉斯加州



張又懿 Andrea

- 北市 西松高中 二年級
- Wasilla High School G11
- Bellevue college Freshman

還記得剛抵達阿拉斯加時，花了一個禮拜才搞清楚，到底哪個是轟姐、哪個是轟妹。第一次踏進轟家時，對於兩隻站起來可以到我肩膀高度的狗狗往我身上撲時，從沒養過狗的我那不知所措的樣子；還有開學第一天，大家一群一群聚集在門口聊天，而我連第一節課教室在哪裡都不確定的感覺。從對這裡的一切都感到不熟悉，到現在有一群跟自己合得來的朋友，還有把我當家人照顧的寄宿家庭，這些是一年前的我完全想像不到的。

在阿拉斯加的旅程中，學校裡佔據我最多回憶的就是樂團了。這一年幾乎全勤參加了樂團的各種活動，也藉由這些活動認識了很多樂團的同學，從十月入選all-state，與另外兩個朋友及老師一起去Anchorage住了三天兩夜，並認識到了很多在阿拉斯加其他學校的同學；參加了各種比賽的pep band、樂團定期的音樂會、honor band，再到跟打擊重奏樂團的同學們一起參加district的比賽，並成功晉級到state，跟其他更厲害的學校比賽。

很慶幸當初的自己有決定要加入學校樂團，才有機會在這一年的時間裡遇到這些志同道合的朋友，跟這群人一起練習、一步步地進步。

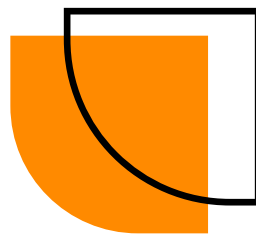
這一年在阿拉斯加的日子裡，多虧了寄宿家庭及學校朋友、老師的幫忙，協助我適應，讓我在這裡能夠順利的參加各種有趣的活動，留下許多深刻的回憶。

從不熟悉到有一群朋友和照顧我的寄宿家庭，是我完全想像不到的。
~又懿~



美國交換

📍 愛達荷州



張瑀恆 Allison

- 北市 介壽國中 九年級
- Thunder Ridge High School G10
- 北市 明倫高中 一年級

剛來美國的時候，其實一開始就有點混亂。當時一起搭飛機的還有另外三個人，我們在轉機的時候，竟然錯過了飛機！當時真的很慌張，但還是冷靜下來，尋找解決辦法。我們後來就在西雅圖多玩一天，才再飛到Idaho。那段在陌生機場臨時處理狀況的過程，讓我第一次很直接地感受到，交換生活並不是一切都照計畫進行。

順利抵達之後，最初需要適應的是生活節奏與飲食。剛開始其實有一點不習慣，但沒有到很嚴重，主要是因為台灣的食物真的太好吃了，所以難免會想念。這裡的餐點比較常見沙拉或簡單料理，和習慣的熱食有些不同，因此後來我也慢慢開始自己做東西來吃，反而變成生活中的樂趣。

後來我們還搬了家，那段時間雖然很忙也很累，但回頭看其實滿有趣的。中間發生了一些小事，雖然當下有點混亂，但也讓整個過程多了一些輕鬆的記憶。

這一年裡，我覺得自己最大的改變是變得更獨立。在台灣的時候幾乎不會煮任何東

西，但來到這裡之後，開始學著自己處理生活大小事，也做了不少以前從來沒想過會做的料理。同時英文也進步很多，從一開始不太敢開口，到現在可以自然地 and 別人對話，已經幾乎沒有壓力。

人際相處上也有很多學習。和不同背景的人生活在一起，有時會遇到價值觀或相處方式上的差異，也不一定每一段關係都會順利。我遇到了很多人，我們的習慣、文化非常的不一樣，雖然我知道我們不會是一路人，但我還是有去嘗試理解他們。

生活上，我很喜歡這裡的步調。常常去公園或接觸大自然，那種安靜和平靜的感覺和台灣的熱鬧很不一樣。另外 pep band 也是很特別的體驗，雖然每次結束都會很累，但過程很熱鬧也很好玩。聖誕節則是第一次完整經歷國外節日，從收禮物到送禮物，看著大家開心的反應，是一種很單純的快樂。

體驗日常的小事



一、二月參加滑雪社也是很難忘的一段經驗。一開始有些動作會害怕，但慢慢克服之後，反而變成很享受的過程，也讓我覺得自己又多了一點勇氣。

回頭看這一年，不只是交換學生的生活，更像是一段慢慢長大的過程。



給未來交換生的話，我想說，其實很多事情都不像一開始想像的那麼美好，一定會遇到一些挫折，但最後都還是得自己去面對、去解決。與其追求一切順利，不如試著去體驗當地真正的生活，包含那些很日常的小事。



很多深刻的回憶，其實不一定來自很重大的事件，也可能只是生活中的小瞬間。剛開始會覺得時間過得很慢，但回頭看才會發現，其實一切都過得很快，也在不知不覺中改變了很多。



交換學生的生活更像是一段慢慢長大的過程。

~瑀恆~



最大的收穫是看見她們一步步成長為更獨立、更有自信的人。

~又懿&瑀恆媽~

當初決定讓女兒們參加交換計畫時，原以為最大的挑戰可能是孩子要重新適應陌生環境與轟家的磨合，後來發現，父母其實也要學習適應「孩子不在身邊」的生活。

出發前全家忙著準備交換生活所需大小物品。從採買衣物、準備台灣伴手禮，到研究行李怎麼塞…。尤其是Andrea的交換地點出爐，確定要去阿拉斯加時，因為Andrea怕冷，我們一直很焦慮的研究到底會有多冷，怕她生病不適應。但更多的應該是期待，希望女兒們能透過交換，提早適應未來出國求學的生活。

交換開始後，我們最期待的是每一兩週的視訊時間。每次都想著簡短聊近況就好，結果常一聊就是一小時起跳。從學校的各種體驗、趣事到樂團演出，再到轟家的日常生活，總有說不完的話題。最常出現的畫面就是爸媽說：「好啦，很晚了該睡了。」然後，孩子又多問了一兩個問題，話題延續又聊半小時。

Andrea原本個性就較為安靜內向，在台灣時因為熱愛音樂，一路參加樂團到高中，到了阿拉斯加後也延續興趣，繼續參加學校樂團，並且跟著熱愛音樂的轟爸參與演出活動。看著她分享跟著轟家四處去玩的照片及體驗，我們也很高興他能拓展不同的視野。更幸運的是在阿拉斯加，她還遇到一位嫁到當地的台灣阿姨，在轟爸媽工作忙碌之餘給予Andrea許多照顧，讓遠在台灣的她安心不少。

父母學會放手，學會相信孩子有能力能走向更寬廣的世界。

~又懿&瑀恆媽~

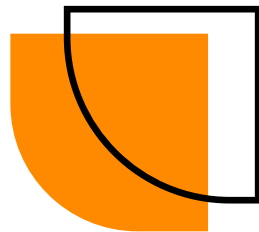
妹妹 Allison 則完全展現她外向開朗的個性。雖然遇到文化差異或與同期國外交換生相處上的小挑戰，但活潑的她也能很快釋懷，也快速融入學校與轟家生活。回台後最明顯的改變，就是在家年齡最小，較依賴家人的Allison，變得很會照顧自己，並發揮吃貨本性，變得很會下廚。在交換期間學到如何照顧自己跟別人，也變得更有責任感。另外她的英文口說也從一開始的一句話都講不出來，進步神速，現在已經可以完整表達，順利溝通。

交換後期進入倒數模式。Andrea & Allison一邊捨不得朋友和轟家，一邊興奮地規劃回台灣後要吃什麼、去哪裡玩。行李還沒整理完，回台灣的願望清單已經列了一長串。我們也跟著倒數迎接女兒們回家，滿足他們想念的台灣美食。

孩子不在家，爸媽也提早迎來了空巢期。少了接送和日常叮嚀，突然多了許多時間可以安排，因此我們排了兩個人的旅行和活動。回顧這10個月，像全家共同參與的一場冒險。孩子收穫了視野與成長，父母收穫了安心與屬於自己的時間。而那些跨越時差的聊天及照片分享，還有回家時機場的擁抱，也成為我們家珍貴的回憶。最大的收穫不僅僅是英文變好或國際視野變廣，而是看見她們一步步成長為更獨立、更有自信的人。同時，父母也學會了放手，學會相信孩子有能力能走向更寬廣的世界。

美國交換

📍 威斯康辛州



張芷綾 Krystal

- 宜蘭 蘭陽女中 二年級
- Mount Horeb High School G12
- Bellevue college Freshman

還記得剛落地到Madison機場、第一次與轟家正式碰面的那段路上，我腦海裡滿是對未來一年的幻想：加入啦啦隊、成為學生會的一員、午餐時間和朋友聚在一起聊天、參加美式舞會、和轟家圍在火爐旁分享一天的故事。那時的我其實不知道，這些曾經只存在想像中的畫面，究竟會在什麼時候，慢慢變成我的日常。

交換期間有數不清的Highlight，也有許多難以用言語形容的感受。離開熟悉的家鄉、在機場坐上不知道會把我帶往哪裡的飛機時，我掉下的每一滴眼淚，都見證著自己一步一步向前、跨越不安與困難。來到新的環境，的確像是一個重新開始的機會，但真正面對全新的朋友圈時，我才發現自己只能帶著尷尬的笑容，一次次做著自我介紹。

幸運的是，我的台式幽默和糖果誘惑意外成了交朋友的最佳武器。從最初的小心翼翼，到後來能自在地和大家聊天、開玩笑，我漸漸發現，原來和當地人成為朋友

並沒有想像中困難。只要願意主動開口、勇敢打招呼，分享自己身為交換學生的文化與故事，就能慢慢走進他們的生活，也讓自己真正成為學校的一份子。

這一年裡，我參加了許多以前只在電影裡看過的活動：熱鬧的舞會、充滿活力的球賽、和朋友一起度過的午餐時光，還有在轟家圍著火爐聊天的夜晚。那些看似平凡的小日子，最後卻成了我最捨不得的回憶。交換學生的意義，從來不只是去到另一個國家，而是在陌生的地方重新認識自己，學會獨立、勇敢，以及如何真誠地與世界連結。

現在回頭看，當初那個帶著緊張與期待降落在Madison的自己，早已在不知不覺中長大了。而那些曾經幻想過的畫面，也真的一步一步，成為了我的生活。

交換學生的意義是在陌生的地方重新認識自己。

~芷綾~



我學會獨立、勇敢，以及如何真誠地與世界連結。
~芷綾~



妳的成長和改變，都是妳一步一步努力走出來的。

~芷綾家長~

Dear Krystal,

這一路走來，我們一直都很放心讓妳走自己的路，盡量在不過度打擾的位置陪著妳。當然，有時候可能還是會讓妳覺得我們在「干擾」妳，但那都是因為關心。

我們一直都相信妳。即使我們不在同一個地方，妳也知道，我們一直都在。每個人都有自己的生活與目標。從以前隨時都能聊天，到現在因為時差與距離，聯絡變少了，並不是我們變遠了，而是生活不同步了。但我們始終都在彼此的生命裡。

這一年，看著妳在陌生的環境裡生活，我知道一定不容易。但也因為這樣，我們更清楚地看見妳的成長——妳更能做自己，也更清楚自己是誰。妳變得更有勇氣，對自己更有自信；笑容更開放，也更願意為自己發聲。這些改變，都是妳一步一步努力走出來的。

我們真的很感謝在美國的寄宿家庭 Leverton & Landmark 全家人，讓妳在遠方也能感受到家的溫暖，被好好照顧著。

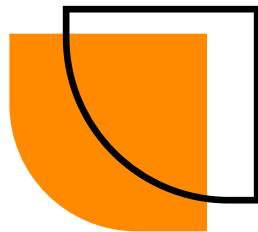
我們一直都在，但不會拉著妳。妳可以走遠一點，也可以走慢一點，用自己的步伐，慢慢去探索這個世界。這一年，妳更成為妳自己。而我們，看著這樣的妳，真的很為妳感到驕傲。

爸媽永遠是妳最強大的靠山。

Love,
Earl & Tiffany

美國交換

📍 愛達荷州



陳竣瀚 Han

- 桃園 經國國中 九年級
- Thunder Ridge High School G10
- 桃園 南崁高中 一年級

回想起抵達美國的第一天，我的開場並不完美。因為第一站就意外錯過飛機，當時獨自在機場的我，看著全然陌生的環境，內心被排山倒海的慌張佔據。那時的我，看著周遭穿梭的異國面孔，甚至連去服務台詢問都充滿焦慮。當時的我絕對不敢想像，僅僅十個月後，我竟然能帶著滿滿的友誼與自信，從容為這段旅程劃下句點。

主動出擊：從球場到鄰里的社交練習

剛進校園時，與外國同學交流對我來說像是一道難以跨越的隱形牆。我看著大家熱烈交談，內心雖然渴望加入，卻總是被語言的恐懼絆住腳步。為了想辦法交到更多朋友，我決定逼自己跨出一大步，加入了匹克球社（Pickleball Club）。

這個決定成了我社交的轉折點。在球場上，大家更在意的是一起打球、一起揮汗的過程。透過那些揮拍和簡單的擊掌，我發現語言不再是唯一的溝通方式。因為這個社團，我開始慢慢有了自己的朋友圈，

這份自信也延伸到了日常生活中。我開始會走進同學家參加派對，甚至常去鄰居家串門子。我與鄰居家的孩子們建立了很好的關係，和他們在院子裡跑跑跳跳、玩些簡單的遊戲。看著他們對我毫無隔閡的熱情，那種被接納的感覺，讓我徹底放下了對英文的防備，第一次在異國有了「家」的歸屬感。

革命情感：與夥伴們的熱血回憶

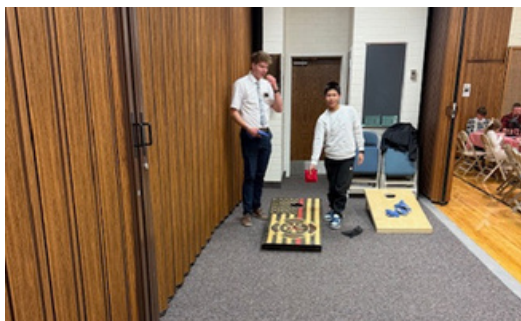
除了校園生活，我也大膽嘗試了極具美國特色的活動——實彈射擊（Shooting），在那震耳欲聾的槍響中，我直觀地感受到了這個文化中冒險與力量的一面。而這段日子最深刻的集體回憶，莫過於跟著社服夥伴，與一群新認識的交換學生們到處遊玩。

我們在那趟旅程中做了超級多有趣的事，不只一起去佛羅里達（Florida）感受南國的陽光，還一起去看了熱血沸騰的 NBA 球賽。當全場一起歡呼、氣氛燃到最高點的

跨國界的情誼



那個瞬間，現在回想起來還是覺得超酷。我們這群夥伴雖然背景迥異，但分享著各自在美國生活的酸甜苦辣，才發現大家面對挑戰的努力都是一樣的。在那種放鬆的氛圍中，我徹底放下了「外國人」的心理包袱，真切地感受到自己是這個多元群體的一份子。



結語：給那個勇敢出發的自己

這十個月的洗禮，讓我完成了生命最大的一次轉型。從原本不敢交流到現在能與這群好朋友、好鄰居相約下次見面，我帶走的紀念品中，最珍貴的是那份「不再害怕犯錯」的底氣。



謝謝這段時間遇到的每一個人。最後，我也想謝謝當初那個毅然決然選擇踏上交換旅程的自己，謝謝你的勇氣與堅持，讓我擁有了這場超乎預期的驚喜。我已經準備好帶著這份成長，飛向人生的下一站了。



一個國中畢業生獨自去遙遠1萬多公里外生活，真的非常的勇敢。

~竣瀚媽~

從聽完說明會到決定申請出國，國三生的竣瀚，瞬間成長了。在準備會考的同時，也要準備申請出國的文件、面試、獎學金、加強英文等相關事務。壓力雖然大，但可以看出他是真的在為出國而努力。

到了開獎的當天，收到了學校通知，美國愛達荷州Thunder Ridge High School，接著等待轟家的確認；然而在美國的一切都是未知的，就等竣瀚踏出家的舒適圈後，去體驗及冒險。

在桃園機場道別後，他開啟了一個人的旅程。說實在的，當父母的我們，也會捨不得一個國中生畢業生，獨自去遙遠1萬多公里外生活，真的是非常的勇敢。在台灣的家人朋友們無一不擔心，也一直反問我們，為何如此大膽，敢讓孩子就這樣去美國生活，難道不擔心嗎？好在竣瀚的表現讓我們看到他的勇氣與態度，也讓台灣的家人們放心。

他時常分享在美國的近況，跟轟爸轟媽、鄰居、學校同學、學習狀況、學校社團、教會活動、實彈打靶、佛羅里達出遊、NBA、迪士尼、環球影城，及一些在台灣比較難體驗到的新鮮事。這都將成為竣瀚未來成長的養分。雖然並非事事都能如意，但在學習與轟家、學校老師、社服、協會和家中，多方面溝通請益，讓事情盡乎順利，竣瀚自己也成長了不少。這就是我們期望的收穫。

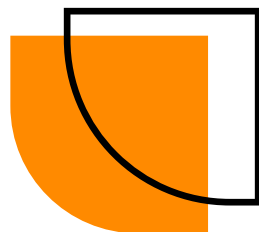
感謝GES，從說明會、出發前行程會、傳承會、每月學生的近況分享、給學生們的問題引導等，謝謝您們的辛勞和用心，讓在台灣的家長們放心。也謝謝竣瀚自己的勇敢，你很棒，妹妹也期待跟隨你的經驗一起挑戰未來。

我帶走的紀念品中，最珍貴的是「不再害怕犯錯」的底氣。
~竣瀚~



美國交換

📍德州



曾少澤 Lucas

- 北市 大安國中 九年級
- Texas Kilgore high school G10
- 北市 三民高中 一年級

這一年對我來說不僅僅一次在異國他鄉生活的體驗，而是一次真正心靈和態度上的蛻變。

剛到美國的那段期間真的是我人生中數一數二緊張的日子，差點錯過的飛機、結巴的口說和那些說不出口的問題，我的第一個轟家有三個轟妹一個轟媽和一個奶奶，這對一個獨生子來說無非是個很大的挑戰，但慶幸的是他們並沒有把我當一個外人看帶，而是把我當做他們家庭成員中的其中一員，我們也一起經歷了大大小小的趣事，其中最讓我印象深刻的是在德州下雪的那段時光，因為水管熱脹冷縮的原因全家停水，還有學校等等很多在接待期間和轟家共同面對的事，種種不管是生活還是文化習慣的不同讓我學會了「換位思考」和「主動」這兩個讓我自己體會到最大不同的地方。

好景不長，因為轟家和美國辦公室的一些緣故，導致我必須要在我在美國的最後三個月內換到其他轟家和學校，在和同學早

已建立深厚友誼、和轟家的感情已經好到像真正的家人的情況下，那種強制被分開的感受真的很糟糕，但並非所有的安排都是不好的，到了新的轟家和新的更大的學校是種完完全全不一樣的體驗，雖然花上很多時間在習慣新的人事物，但這也是一種對我適應力的磨練。

學校方面真的是為我開了新的眼界，不管是樂團得獎、籃球訓練還是課程的多樣性都帶給我到截然不同的感受。如果你問我最想和出國前的自己說什麼的話，我會開心的跟他說「這一年的交換會讓改變很多，也會遇到很多有好有壞的事情，但把每一個爛事的經驗當作是一次磨練自己、一次讓自己成長、一次慢慢變成熟的機會」。

異國他鄉生活的體驗是一次真正心靈和態度上的蛻變。

~少澤~



原來孩子會在某一個瞬間，不知不覺變成大人。

~少澤媽~

轉眼間，交換生活就要結束了。

還記得當初送少澤出發時，心裡其實有很多複雜的情緒。

一方面，替他感到開心與驕傲。

16歲的他，願意離開熟悉的家、熟悉的語言與生活圈，獨自到遙遠的美國展開新的生活，這需要很大的勇氣。

但另一方面，身為父母，心裡也藏著許多擔心。

擔心他會不會不習慣？

擔心他生病時沒有人照顧？

擔心他遇到挫折時，沒家人在身邊怎麼辦？

可是，這一年裡，我也慢慢看見他的改變。

從一開始的不安與陌生，

到後來能夠獨立生活、適應不同文化、交到新朋友、用英文表達自己的想法，甚至開始學會自己面對問題、解決問題。

他傳回來的每一張照片、每一次分享，對我跟爸爸來說，都不只是紀錄，而是看見他正在慢慢長大。

有時候，我甚至會突然發現：

原來孩子真的會在某一個瞬間，不知不覺變成大人。

這一年，少澤得到的不只是語言能力的進步，

更重要的是，他開始看見更大的世界，也開始認識自己。

他知道：

世界很大，人生有很多可能；

不同文化的人，有不同的生活方式與價值觀；

真正的成熟，不只是成績，而是面對陌生環境時，仍然能保持善良、勇敢與自信。

真正的愛是願意相信孩子、讓他自己去飛。

~少澤媽~

而對我跟爸爸來說，這一年也是學習「放手」的一年。

以前總覺得，要陪伴在身邊，才叫照顧；
但現在才明白，真正的愛，有時候是願意相信少澤、讓他自己去飛。
雖然想念，雖然不捨，但看到他變得更成熟、更有想法，我跟爸爸知道，這一切都值得了。

少澤即將回到台灣，
交換生活會結束，但這一年帶給他的影響，會陪伴他很久很久。
未來的人生裡，少澤一定還會遇到更多挑戰、迷惘與選擇。

但我希望他記得：
你曾經一個人在陌生的國度生活過；
你曾經跨越語言與文化的不安；你曾經跨越語言與文化的障礙；
你曾經靠著自己的努力，慢慢找到屬於自己的位置。

所以未來的你，也一定有能力面對更多人生的難題。

我不定期待你成為最厲害的人，
但我希望你成為一個：
懂得尊重別人、願意善待世界、遇到困難不輕易放棄、
並且永遠保有好奇心與勇氣的人。

更希望你知道——

無論未來你走得多遠、飛得多高，
家，永遠都會是你最安心的地方。
而我們，也永遠都會是你最堅強的後盾。

稱讚這一年的你，
努力生活、努力成長，也努力讓自己變得更好。

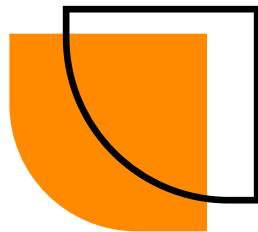
歡迎回家。
我們一直想念你，等待你回家。

「换位思考」和「主動」這兩個是讓我體會到最大的不同。
~少澤~



美國交換

📍密西根州



曾以諾 Enoch

- 新竹 成功國中 九年級
- West Catholic high school G10
- 新竹高工 一年級

這一年對我來說，最好的形容詞就是「忽快忽慢」。

原本想像中，美國學校是個快樂、自由、完全不用寫作業的天堂；但到了才發現，這裡有一樣的功課，也有相同的壓力。交朋友的無力感、成績截止日的壓迫、英語母語者根本聽不懂我的口音……甚至當被其他學生當面歧視，結果只能當作笑話掩蓋過去時，那種委屈，加上父母和台灣朋友的期待不小心帶給我的負擔，都讓我陷入無限遐想、自我懷疑與內耗。那段時間，我在美國感覺時間彷彿慢到不再移動，如同黏稠的膠水，緩緩地淹過我的頭頂。

但同時，這裡帶給我的驚喜，是我從未想過會發生、會去參加的學校畢業舞會，以及無數個數不清、和學校、教會、朋友、寄宿家庭一起出去旅遊的時光。當我在不知不覺中，能用英文和朋友聊了好久；當我在課堂上，可以很自信地拿出自己親手熬夜製作的作業報告，給全班同學展示並接受熱烈的掌聲；或者是提前預習，隔天

上課時可以輕鬆地完全聽懂每一個單字，甚至舉手回答問題；當我選擇相信和勇敢，告訴尊重我的外國朋友自己真正的內心時——這些時候的心情太過於快樂且短暫了，短暫到我會看著他們的眼睛，對著他們露出靦腆的微笑，嘗試把這一個個瞬間拍下，放進記憶的相框裡。

這一年的交換經歷，我從一開始全部都是負面的負擔，到後來慢慢地、慢慢地將所有的負擔都丟掉或減弱。當我可以開始真正享受生活時，時間便飛快如梭。

對我來說，來美國留學就是跳出舒適圈，但我更喜歡把它形容成「拔下氧氣面罩」。台灣對我來說，就是我最安全的氧氣面罩，當我剛到達美國後，一開始生活上的不適讓我認為自己就是一個愚蠢的病人或是一條在沙漠中的魚等待回台灣的那一天。直到後來把心態調整好了，才發現其實我不用氧氣面罩也可以活，甚至可以活得非常精彩。

勇敢說出口



借用我們國際老師說的一句話：「國際交換學生常常忽略了自己有多麼的厲害。」因為常常有很多美國人都會忽略掉，在我們超高 GPA 還有標準美式口音的背後，付出了多少努力與過程。但有趣的是，我們其實早已會講流利的中文了，英文是我們正在學習的第二語言。



當我們可以自信講出口的那一刻，就已經比無數個嘲笑我們的人，更加優秀。



當我們可以自信講出口的那一刻，就已經比嘲笑我們的人更優秀。
~以諾~



每一次願意開口，願意嘗試，其實都已經是很大的進步。

~以諾媽~

以諾的交換生活，和哥哥以信走上了完全不同的路。

原本在台灣，兩個孩子的求學歷程就很不一樣。哥哥以信曾在台灣念過一年多美國學校，之後又到美國高中交換兩年；而弟弟以諾，小學曾在體制外的實驗學校學習兩年，國中則回到體制內。沒想到，到了美國之後，他們所經歷的交換人生，也同樣截然不同。

以諾從小就是個興趣非常廣泛的孩子。比起坐在書桌前背文法、寫題目，他更喜歡動手做事、探索新鮮事物。傳統學習英文的方法，他始終很難吸收，國中的英文成績也總在及格邊緣徘徊。

即便如此，因為哥哥曾有美國交換的經驗，我仍然希望，也許以諾也能擁有一次走出去的機會。不是為了成績，而是希望他能在不同文化裡學習英文、拓展視野，看見更大的世界。

只是，這條路從一開始就不容易。

申請交換期間，以諾的英文考試一直無法通過。從八月一路考到隔年二月，每個月都重新準備、重新面對挫敗。那段時間，他一邊承受國中會考的壓力，同時還要準備技藝班的中餐競賽，但他沒有放棄任何一項。甚至原本不愛背單字的他，開始主動要求多背一些、多讀一些，只希望自己能離目標再近一點。

最後，他不只通過考試，也獲得了愛優生交換獎學金的名額。

真正到了美國後，挑戰才正式開始。

以諾始終覺得，語言是他最大的障礙。他害怕開口，也總覺得自己的英文不好，別人聽不懂他的發音，更讓他一次次感到挫折。很多時候，他會把所有困難都歸因於「因為我英文不好」，於是更不敢往前跨出去。

但身為媽媽，我看到的卻是另一件事。

**他學會了在挫折裡不放棄，在不擅長的事情上繼續努力，
在沒有自信的時候依然願意前進。**

~以諾媽~

我看到的是，那個原本不願意開口的孩子，開始一次又一次努力和別人說話；那個害怕交朋友的孩子，還是願意主動靠近同學；即使成果不如他期待，即使常常卡住、失敗、沮喪，他仍然沒有停下來。

也許他的改變不像別人想像中那樣戲劇化，沒有一下子變得自信流利，但每一次願意開口、願意嘗試，其實都已經是很大的進步。

在美國，他很喜歡和台灣不同的學習環境，和 home 家、室友也都相處融洽，偶爾還會參加當地教會活動。只是，他一直很希望能加入運動社團，卻遲遲沒有真正投入。後來終於加入保齡球隊，他卻又因為沒辦法參加滑雪隊而難過很久。

其實，home 家是因為擔心安全問題，才不讓他加入滑雪隊。只是當時的以諾，礙於英文能力，沒有辦法好好表達自己的期待與失落，也無法真正理解對方的擔憂。那種想說卻說不清楚的無力感，對他而言非常痛苦。後來，保齡球隊參與得不算積極，但幸運的是，他最後加入了田徑隊，也慢慢開始融入更多校園生活。

很多人會以為，交換學生的故事應該是熱血澎湃、充滿精彩冒險的。但以諾的歷程不是那樣。他的故事裡有很多卡關、很多挫折、很多懷疑自己。可是我知道，他其實是最有勇氣的那一位。

15歲的他，第一次自己搭飛機，轉機三次前往美國密西根州。雖然途中有機組員協助，但對一個英文沒有自信、從沒獨自遠行的孩子而言，那已經是人生裡巨大的挑戰。

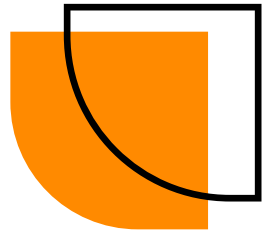
勇敢，從來不是不害怕。

而是明明害怕，卻還願意一步一步往前走。

我想，以諾這一年的交換生活，也許沒有轟轟烈烈的故事，但他學會了在挫折裡不放棄，在不擅長的事情上繼續努力，在沒有自信的時候依然願意前進。而這些，才是我認為最珍貴的成長。

美國交換

📍 佛羅里達州



甯子玲 Angela

- 北市 泰北高中 一年級
- North Marion High School G11
- Lycée Saint Paul High School

When you pack your bags to move across the world, everyone tells you to prepare for the change of scenery and environment. They tell you to take photos of the landmarks, to try the food, and to experience the culture. But no one prepares you for the terrifying beauty of finding a love and a connection that you never saw coming.

With a little more than a month left in the United States, the places I've seen and been to have faded into the background. I've realized that living life to its absolute fullest was never about checking destinations off a bucket list. It was about the daily vulnerability of opening my heart to a completely new world. And the most important, beautiful, and overwhelming part of that world has been my friends.

True friendship is a rare thing to find even when you are safe in your comfort zone at home. But to cross

an ocean, step into a room let alone a school full of strangers, and find a group of people who love you, understand you, and make you laugh until you can't breathe? That is a miracle. It is a rare, irreplaceable kind of magic. We created an entire universe out of inside jokes, chaotic car rides, late-night talks, and quiet moments where we didn't have to say anything at all. You took someone from an entirely different life and made them feel completely safe.

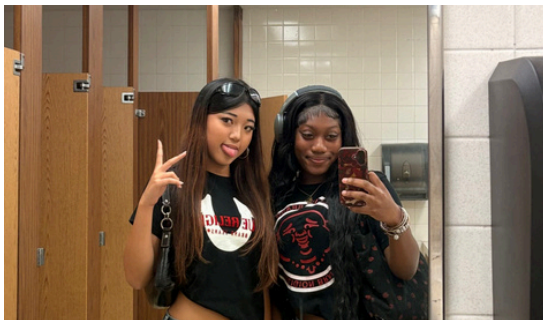
That is exactly why this goodbye feels so heavy. The hardest part of leaving isn't leaving the country, the school, or the routine. The hardest part—and the hardest thing to ever find again—is you. It is a beautiful, aching heartbreak to realize that the people I love most in this world are the ones I have to walk away from at the end of the month. You are the real meaning of my exchange year.

心，留在這裡



I came here looking for a studying experience, but I am leaving with a family and a group of friends that I love and who mean the world to me.

I am packing my bags to return home, but a massive piece of my heart is staying right here with you. Thank you to the people I've met during my entire journey in the US for being my safe harbor, my loudest laughs, and my hardest goodbye. I am infinitely grateful for every single one of them I have met.



美國交換

📍 佛羅里達州



甯子宸 Patricia

- 北市 泰北高中 一年級
- West Port High School G11
- Lycée Saint Paul High School

When I first embarked on my exchange journey, I never could have anticipated the profound transformations that would take place within my domestic and social life.

At the beginning of the year, I faced a major hurdle, transitioning from not having a good relationship with my host mom to getting along with her and the rest of my host family really well. Through patience and effort, we became super close, which taught me that navigating cultural barriers and interpersonal friction without an immediate safety net is a vital step toward emotional maturity. By actively working through that initial discomfort, I didn't just resolve a conflict; I built a deep, genuine bond that turned an unfamiliar house into a true home.

Beyond my host family, living in a new country completely reshaped my worldview and pushed me toward a level

of independence I hadn't known before. I viewed the world differently and saw how kids in the United States mature faster in certain ways, particularly because they are able to drive at fifteen or sixteen and almost everyone holds down a job. Witnessing this level of structural autonomy sparked a deep sense of personal accountability in me.

Of course, the year was also filled with pure joy and unforgettable milestones, like Halloween night when my friends and I went trick-or-treating, took a ton of photos, and screamed our way through a haunted trail.

Yet, the true weight of these connections became clear when it was time to say goodbye to my double placement. I was really sad and cried when I walked away

跨國姊妹情

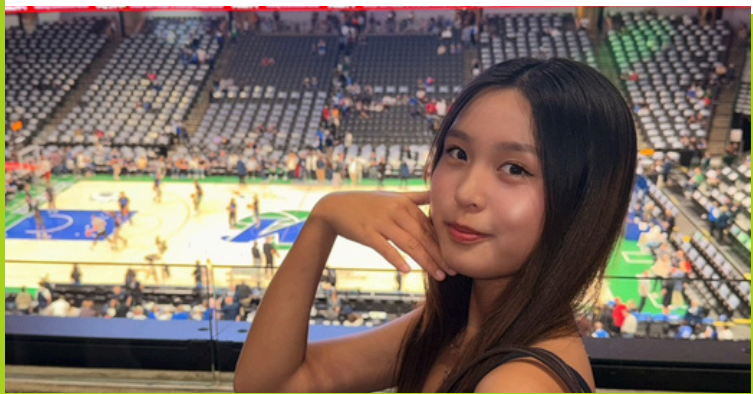


from her because we had grown so close. Having a double placement truly was the best thing ever, proving that shared vulnerability can create lifelong, cross-cultural sisterhoods.

Ultimately, this unforgettable year has left me with practical wisdom that I hope to pass down to future exchange students. My biggest pieces of advice are simple yet crucial: don't bring so much stuff, be wise because you will buy so much in the United States, and above all, be open to everything. You have to be the first one to strike up conversations with people to make friends, even if you don't want to and have to "fake it till you make it". Forcing myself outside of my comfort zone was easily the hardest part of the journey, but it is precisely what allowed me to return home with a global perspective and a deeply matured, independent identity.

美國交換

📍德州



黃妤涵 Lexie

- 基隆 基隆高中 二年級
- Salado high school G11
- 基隆 基隆高中 三年級

出國讀書一直是很多人夢想清單中的其中一項，我也不例外。只是以前的我，始終停留在「想像」而已，從來沒有真正踏出那一步，對我來說，它就像環遊世界一樣，雖然令人嚮往，卻遙遠到不像真的有機會實現。

有一天，我像平常一樣上網搜尋國外留學資訊，點進了一個推薦給國中生的遊學網站，網頁上寫著「領隊、課程、培訓」，還有迪士尼旅行活動，看起來很豐富，但總讓我覺得少了點真實感，不是我在找的。直到我看到 AYUSA 的高中交換計畫。網站裡有交換生的故事，一篇篇真實的經驗分享，這就是我要找的。

之後，我開始和機構聯繫，填了很多資料、完成許多流程，那時候一切都還是未知數，但我知道，自己的圓夢計畫終於不再只是幻想，而是真的往前邁進了一大步。現在，也輪到我來分享我的故事了。2025 年 8 月，很多同期交換生都已經有寄宿家庭和確定的出發日期，而我每天都在

期待自己的通知，那段時間其實很忐忑，尤其當親朋好友問我：「你要去哪裡？什麼時候出發？」而我卻什麼都答不出來。

直到 8 月 8 日晚上，我終於收到機構傳來的「寄宿家庭資料」。那一瞬間，我心跳快到不行，立刻坐起來打給媽媽，大叫著和旁邊的堂姊分享，我們一邊看資料一邊笑，因為照片裡的轟家抱著狗，而且住在牧場。

我是一個非常害怕動物的人，從小到大幾乎沒有碰過任何動物，路上看到狗都會繞很遠，現在卻突然要和一群動物生活在同一個屋簷下，真的讓我哭笑不得。

收到通知的一個禮拜後，我出發了，其實直到機場出境的那一刻，我才真正意識到：「我要離開家了。」從和家人道別，到走進安檢口，短短幾秒鐘，世界卻像突然被切成了兩半，我要讓自己看起來很堅強，硬是把眼淚收回去，因為我知道，第一個挑戰已經開始了。

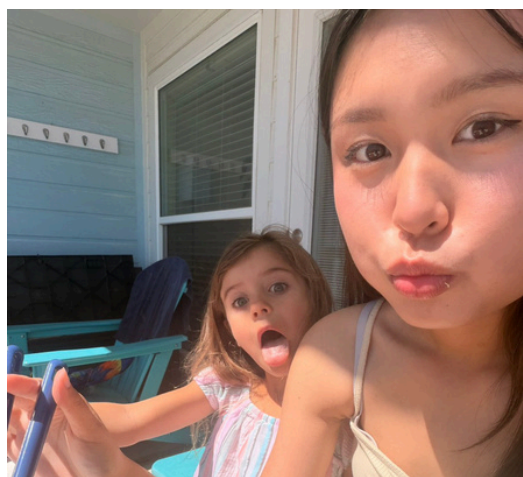
學會面對恐懼



原本以為自己一個人搭飛機會很可怕，畢竟以前總是跟著家人走，幾乎不用自己處理任何事情，但真正經歷後才發現，很多恐懼其實只是自己想像出來的，只要找到登機口，事情就沒有那麼困難，甚至還能悠閒地逛機場、吃東西。

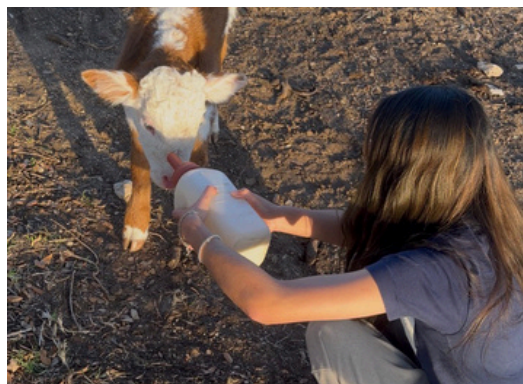
我原本很想吃一碗牛肉麵，但看到價格接近三百塊就捨不得買，後來到了美國才發現，只要三百元又好吃的牛肉麵根本是不可能有的，成了我小小的遺憾。

抵達洛杉磯轉機時，我需要自己走到另一個航廈再搭接駁車，所有路線都是靠自己鼓起勇氣詢問工作人員完成的，要願意開口、願意嘗試。



到了奧斯汀機場後，我終於見到了轟家，去了那片 200 英畝的牧場，一群牛和一匹馬成了迎接我的第一批「美國朋友」，轟家還想搖下車窗讓我近距離看看牠們，但我立刻婉拒了，但屋裡的三隻狗就躲不掉了，幸好轟家很體貼，先暫時把牠們關起來。

但過了一個禮拜後，我開始覺得愧疚，我不希望因為我的害怕，就讓牠們失去原本自由活動的空間，於是在 8 月 23 日，我摸了人生中的第一隻狗。我的家人和朋友都不敢相信。



那一刻，我突然明白，很多成長其實都發生在自己最不舒服的時候，以前在台灣的生活太安逸，我從來不需要逼自己跨出舒適圈，但到了陌生環境後，我開始學會面對恐懼，也發現原來很多事情沒有自己想像中那麼難。

盡情享受過程



9月很快迎來美國高中最重要的活動之一——Homecoming。舞會週每天都有不同的服裝主題，而我印象最深刻的是“Anything But a Backpack”，學生們不能背書包，而是要用其他東西裝課本。

一走進校園，我就看到有人抱著棉被、推著嬰兒車，甚至還有人拖著微波爐、吸塵器和玩具跑車，那一週成了我最喜歡的美高回憶之一。

不過，真正的美國高中其實和電影很不一樣，沒有人會突然在走廊唱歌跳舞，也沒有《Mean Girls》那種誇張情節。來之前，我也曾經對美高抱著濾鏡，幻想像《歌舞青春》一樣夢幻，但後來我才發現，美國高中和台灣高中一樣，都只是普通人的日常生活。

這也讓我學到一件事，不要因為現實不如幻想而失望。真正重要的，不是它像不像電影，而是你有沒有好好體驗自己正在經歷的人生。

10月，我在美國迎來了18歲生日。第一次生日沒有家人和朋友陪在身邊，我突然有種「自己真的長大了」的感覺，我想，8歲的我如果知道10年後的自己真的來到了美國，一定會覺得很不可思議。

自從出境後，我一直沒有哭過，但當台灣時間凌晨12點一到，我收到大家的生日祝福時，還是忍不住大哭。

轟家帶我去吃想吃的餐廳、買蛋糕，甚至準備了18份生日禮物，轟媽告訴我，她的兒子們18歲時也是這樣慶祝。那一瞬間，我感受到被當自己人對待，是很溫暖的一件事。

接著迎來萬聖節。因為我住在鄉村地區，鄰居彼此距離很遠，所以幾乎看不到盛大的裝飾，更不可能在自己家附近玩trick or treat，後來朋友帶我去他們的社區要糖果，我才真正感受到美國萬聖節的氛圍。

每戶人家都把家裡布置得像鬼屋一樣，搭配燈光和音效，甚至有人裝扮得逼真到真的會被嚇到，而我和朋友則走可愛路線，分別扮成麋鹿、蝴蝶、老鼠和小小兵。那是在台灣很少能體驗到的文化，也讓我覺得自己真的融入了當地生活。

11月是感恩節的季節。天氣漸漸變冷後，轟家每天都會開著高爾夫球車去餵牛，因為牠們需要更多熱量維持體溫，原本連狗都不敢摸的我，現在不只敢靠近牛，還會幫馬刷毛、遛馬，甚至和狗變成了朋友。

不要害怕改變



以前不敢想的事物，如今卻成了我生活的一部分。

我開始明白，自己必想像中更有適應能力，只要願意打開心房，很多原本抗拒的事物，都可能慢慢變成珍貴的回憶。

12月，轟家把萬聖節的南瓜收起來，開始布置聖誕節，轟媽從倉庫搬出收藏好幾年的裝飾，而我負責掛聖誕樹上的吊飾，光是一棵樹，我就掛了快兩個小時。家裡被滿滿的聖誕裝飾包圍，樹下的禮物一天比一天多，我才發現原來在美國，一個人收到的聖誕禮物可能不只一份，而是十幾份。

1月時，德州竟然下雪了。原本以為自己被分配到南方後，就再也沒有機會看到雪，沒想到某天晚上真的開始飄下冰晶，隔天醒來，窗外一片雪白，美得像夢一樣。

我興奮地跑出去玩雪，卻也很快體會到現實——水管結冰、不能洗澡、不能沖馬桶，全德州幾乎停擺。那時我馬上理解一句話：「得不到的，往往最美好。」

2月，我換了寄宿家庭。那是我自己提出的決定，因為生活習慣和觀念上的差異，加上長時間待在家裡，我開始越來越迷失，不知道自己來交換的意義是什麼，提出換轟家其實需要很大的勇氣，即使心裡知道不適合，真正要離開時還是哭得很慘，我害怕新的環境，也捨不得已經熟悉的人。

新的轟家，帶給我完全不同的生活。從白人家庭變成墨西哥家庭，從牧場搬進社區，從安靜的生活變成每天有很多小孩熱熱鬧鬧，轟媽買了很多我喜歡吃的東西，還經常安排活動、帶我去不同地方。

這段經歷讓我學到，如果你長期處在讓自己不快樂的環境裡，就不要害怕改變。很多時候，真正限制自己的不是環境，而是沒有踏出去的勇氣。

3月，我去了德州幾個最有代表性的城市：休士頓、達拉斯和聖安東尼奧。我看到了久違的大海、去了NASA、體驗了最大型 rodeo、看了 NBA 比賽，也走過了著名的 River Walk.....一步一步完成以前只能透過網路和電影想像的事情。

一路走來，我發現交換學生真正珍貴的，從來不只是去了哪裡，而是這一路上，你變成了什麼樣的人，以前的我害怕陌生、害怕改變、害

在不安中成長



怕改變、害怕獨自面對問題；但現在的我，學會了主動開口、接受未知，也學會在不安之中慢慢成長。

交換生活沒有電影裡那麼完美，甚至有很多孤單、挫折和崩潰的時刻，但也正因如此，它才真實，才讓我真正看見自己的改變，而我想，這大概就是出國交換最珍貴的意義。

不知不覺，我來美國也快一年了。剛來的時候，總覺得一年很長，甚至害怕自己撐不下去；但現在回頭看，很多原本不習慣的事情，早就變成了日常，英文不再像以前一樣讓我很緊張，看到動物也不會那麼惶恐，甚至已經習慣每天和不同文化的人相處。

而現在，距離回台灣也只剩下最後兩個月。

最近開始有一種很奇妙的感覺，以前每天都在倒數什麼時候可以回家，但真的接近離開時，卻開始捨不得這裡的一切，捨不得轟家、朋友、學校，也捨不得讓我實現夢想的地方。

我發現交換生活最難的，從來不是剛來的時候，而是當你真正習慣這裡之後，卻又要開始準備離開。

以前「家」只有台灣，但現在的我，在地球另一端也擁有了第二個家。這裡有我第一次獨立生活的回憶，有我崩潰大哭的時候，也有我最快樂、最自由的回憶。

剩下的兩個月，我不想再只是倒數離開，而是想好好珍惜每一天，珍惜還能坐在美國教室裡上課的日子、珍惜和朋友一起出去的時間、珍惜轟家每天很普通的晚餐聊天，還有那些現在看起來平凡，但回台灣後一定會很懷念的小事。

我不知道未來還有沒有機會再回到這裡，但我知道，這一年帶給我的，會一直記得。

交換生活最難的是當你真正習慣這裡之後，卻又要開始準備離開。

~好涵~



在台灣是我們，也隨著妳看見了一個不同的世界！

~好涵媽~

去年熱熱鬧鬧過完父親節，正準備入寢時，突然接到機構的電話，說八天後要前往美國。

太突然了吧！這通電話把我們嚇得從床上跳起；那時興奮又緊張的心情，到現在仍記憶猶新。一週內要弄好機票、簽證、信用卡、行李、打疫苗．．等，真的是關關難過關關過。

搞定一切，把妳送上飛機後，腦袋裡的小宇宙不斷地爆發，但終究只能給予祝福和鼓勵。說也奇妙，害怕動物又愛花花世界的妳，分配到了一個方圓百里不見人影的農場人家，所幸在寄宿父母的耐心引導下，妳克服了恐懼，可以近距離的接觸、撫摸，甚至幫忙農務。

在台灣是我們，也隨著妳看見了一個不同的世界，動物評選、牛仔競技、校園舞會、體育活動．．等等，一切都是那麼地新鮮有趣。也深深地理解了什麼叫 " 美國時間那麼多 "，大小節日，加上時不時的break，和原本就不長的上課時間，讓人可以好好的放慢步調、佈置節慶、享受生活，培養與親友感情，與自己獨處。但也常常讓我們笑你到底是不是去念書的啊！？

當你漸漸融入，開始適應時，想不到因為和轟媽的一個認知、原則衝突，被迫要臨時換家庭。遠在台灣我們雖然擔心震驚卻也無能為力；所幸很快接軌到的新家庭一樣熱情溫暖，還多了很多小孩，貼近了妳原本的期望，也算因禍得福。

看著妳越發自信的樣子，媽媽知道，當初幫妳安上的翅膀，妳已讓它長出力量，準備迎向更廣闊的天空！這是你探索的起點，未來很長，只要培養好自己的實力，世界都在你腳下！

美國交換

📍猶他州



黃宇晨 Yuchen

- 台南 中山國中 九年級
- Bear river high school G10
- 台南 台南女中 一年級

在國中升高一這年，我選擇休學一年，暫停我在台灣生活，自己一個人來到美國生活。這個決定讓我充滿期待，但同時也有些緊張，因為我知道要到一個陌生的國家自己生活一整年，沒有熟悉的家人與朋友陪伴，還是在一個完全不同的語言與文化背景下生活，肯定不是一件容易的事。

剛到美國時我最擔心的就是交不到朋友，我雖然不是一個非常害羞的人，但我也沒有特別開朗，而且我在美國的學校是每堂課都換教室，所以每堂課的同學都不一樣，要真的交到非常要好的朋友並不簡單。我來到的城市非常小，大家從小到大都一起長大，所以都認識彼此，想要融入又更困難了，不過還好我運氣很好，遇到了我現在這群朋友，他們讓我在美國交換的這年多了許多樂趣。

我感覺我這一年有進步的地方就是和陌生人講話，一開始覺得和不認識的人講話壓力很大，現在雖然多少還是會有些緊張，但也慢慢的越來越自在。

這一年中我也覺得我的耐心有了些進步，我的轟家有一個自閉症的孩子，跟他相處時我時常要不斷提醒自己忍耐，可以多一點包容與理解。有時候在跟轟家相處時我也得常常提醒自己要有耐心，因為他們個性和我非常不一樣，我不喜歡遲到，我喜歡把東西整理好、生活要有計劃，不要都等到最後一刻，但他們卻跟我完全相反，有時候我真的會感到很崩潰，但我後來意識到這是我在交換這一年可以學習的機會，我們不用對事情有絕對的掌控，有時候放輕鬆過生活也不錯。

在美國交換的一年，我感覺我成長許多，因為不在爸爸媽媽身邊，沒有他們為我安排好一切，我變得更加獨立，很多事情我也開始慢慢會自己規劃、自己處理。我很高興我有這個機會在我十六歲這年出國，我體驗了許多新鮮的事物，也學習到很多重要的人生課題，而最重要的，我在這裡遇見了一群會陪伴我一輩子的好朋友。

我在這裡遇見了一群會陪伴我一輩子的好朋友。

~宇晨~



我們不用對事情有絕對的掌控，有時候放輕鬆過生活也不錯。
~宇晨~



很佩服你在15歲這個年紀就願意離開安全舒適的環境。

~宇晨媽~

親愛的宇晨：

恭喜你即將完成這10個月的冒險旅行，這的確是一趟冒險，離開本來的升學生活軌道，獨自面對未知的環境、未知的家庭、未知的交友狀況，很佩服你在15歲這個年紀就願意離開安全舒適的環境，挑戰自己也看看這個世界。

這將近10個月的旅程，身為媽媽的我，情緒也常常和你糾結在一起，為著你的孤單難受而擔心，也為著你的喜悅突破而高興。第一次和自閉症的孩子長時間相處在同一個屋簷下、和好朋友們的鬼混翹課、自己逛超市買生鮮食物、自己煎牛排煮晚餐、自己全程洗碗洗衣服、憑實力完成冗長的英文測驗……，相信這其中的酸甜苦辣只有你自己最能體會，有些感受也不是當下就可以理解，在未來的日子再回首這段路，應該也會有不同的滋味。

願這段旅程所帶給你的，不論是正面或負面的感受，都能提醒著你，你是一個如此幸福、幸運、勇敢也有能力的孩子。願你的每一步，都有愛與勇氣陪伴！當你的媽媽，很累也很幸福！

愛你的媽媽

美國交換

📍 密西西比州



黃海芸 Doris

- 北市 衛理女中國中部 九年級
- Petal High School G10
- 北市 衛理女中 一年級

好想吃牛肉麵、火鍋，還有阿嬤做的蛋炒飯。（明明只剩30天就要回家，卻還是有點難過😞）

有時候走在路上，聞到某些味道，會突然想到台灣，然後愣一下，才發現自己其實已經離開很久了。

還記得當時在新生訓練營，主任把新生們分成小組，並發下一張紙給每一個小組：讓我們演「交換生失敗案例」那些情境其實都不複雜——有人因為衛生習慣不好，被提醒很多次還是不改；有人選擇逃避溝通，把自己關在房間裡，最後只好被送走（也就是換家庭，用我的話來說就是：抱歉啦～你已經失去你的機會，被送到其他地方好好做人）。

其他案例還有交換生迴避和轟家相處與溝通，把自己關在房間裡，一樣最後轟家受不了，把他送走。

同學演得很有梗，大家笑到肚子痛。我也笑了。抹去眼角因為笑得太用力擠出的淚水，餘光掃過，新生們的眼裡充滿著期待，對即將到來的旅程充滿盼望。那種眼神很乾淨，很像還沒有真正離開過熟悉的地方。

而我在心裡默默記下：「我不會成為這些案例。明明錯得這麼明顯，我怎麼可能不會意識到？」

隨著踏上交換生的旅程，在某一個時刻，我才承認——我其實也慢慢靠近了其中一個案例。不是突然發生什麼大事，而是很多很小的細節，一點一點累積。有時候是聽不懂卻還要點頭的瞬間，有時候是想表達卻卡住的句子，有時候是明明不習慣，卻不知道該不該說出口。

其中一張紙，最終還是會被發給某一個小組。某一位新生，會看著白紙上的三四句

改變不是一瞬間



話：「學生和轟家的飲食和生活習慣不合，最後被送到輔導員家.....」然後演出一個三到四分鐘的小戲。

但我知道，這齣戲，其實要拍成一小時半的電影才過癮。

前三個月沒日沒夜的淚水，來自對自己的失望和無助；接受自己不是什麼都會，因為世界很遼闊，永遠都會有我不理解到概念和知識；從前不理解轟家的用心良苦，到最後的擁抱與道別.....

那些改變不是一瞬間發生的，而是在某些很普通的日子裡，慢慢出現。



新轟家的到來，開啟了新的篇章，也讓我遇到更多挑戰，有更多故事可以和我的家人、朋友，還有學弟妹分享。重新適應一次，其實沒有比較容易，但好像比較知道自己在經歷什麼。然後繼續張開眼睛、打開耳朵，去體驗這個世界。有些時候很累，但還是會忍不住想再多看一點。

對我來說，10個月很長很長，很長。唯一加速的，是放假的時候。這段時間長到可以讓我模糊前幾個月的記憶，但那些留下來的感覺，反而變得更清楚。有些片段已經記不太清楚發生了什麼，但當時的情緒，好像還在。也讓我做了很多，改變我這短短生命的決定。然後就這樣，走到現在。準備離開，也開始慢慢意識到，這一切真的發生過。

有些東西，好像沒有被帶走，但其實，已經留在我身上了。



那份不輕言放棄、主動尋求轉機的韌性，是比任何教科書都珍貴的成長。

~海芸爸~

孩子，看著妳從密西西比州傳回來的照片，陽光灑在妳漸漸自信的笑臉上，我們懸著的那顆心終於輕輕放下了。

還記得妳剛抵達時，隔著螢幕都能感受到那12小時時差帶來的神智恍惚，以及初入異國校園的生疏。特別是第一次寄宿家庭生活不如預期時，妳在深夜低聲訴說的委屈，每一句都牽動著我們的神經。但爸爸想告訴妳，我們最感欣慰的，不是妳現在生活得有多順遂，而是妳在面對困境、決定更換轟家時展現出的勇氣與果斷。那份不輕言放棄、主動尋求轉機的韌性，是比任何教科書都珍貴的成長。

現在，看見妳在新的家庭過得愉快，在密西西比這片充滿南方熱情的土地上，開始真正體驗公立高中的生活，我們由衷為妳高興。這段交換生的歲月，或許會是妳人生中最獨特的一章：妳已經窺見不同的文化色彩，會學會如何在孤獨中與自己對話，也會在異鄉的餐桌上重新定義「家」的意義，但這不是終點，只妳展翅翱翔的起點。

請記得，無論妳跑得再遠，爸爸這雙寬闊的肩膀及媽媽溫柔的懷抱永遠是妳最堅實溫暖的依靠。不必給自己太大的壓力，去感受那裡的四季，去結交真誠的朋友，去犯錯，也去感受生活。

願妳在未來的日子裡，心如暖陽，盡情地探索、勇敢地試錯，帶著這些豐富的故事，平安、自信地回到我們身邊。我們永遠以妳為榮。

雖然體驗世界有時候很累，但還是會忍不住想再多看一點。

~海芸~



美國交換

紐澤西州



鄭安傑 Jay

- 北市 敦化國中 九年級
- Vernon Township High School
- G10/ G11/ G12

Two years ago, I moved from Pennsylvania to New Jersey and spent my sophomore year in Vernon Township High School.

Initially, I wasn't planning to build too close of a relationship with the students here, but I changed my mind after a month or so. The students and faculty members here were amazing, and the learning atmosphere was absolutely phenomenal. I absolutely love this place. I've made up my mind—I WILL stay until I graduate from high school.

And now, my third and junior year in the United States, was a blast. I've actually had the time of my life, it was, and by a long shot, the most eventful nine months in my entire life.

Let's start with my brand new host family, it consists of a family of a single mother with a senior in our school. Since the day I

arrived at the house, I felt involved, they were super nice and treated me like a family member, and although they were super busy and sometimes couldn't give me the rides I needed, I always had good reliance on them.

My host mom taught me a huge lesson that I will never forget for the rest of my life—the art of communication. For a couple of years, I've lived my life independently, without needing to report clearly what I am going to do, but since she is the one giving me all the rides everywhere, I had to utilise the practice of communication. Communication skills include reporting what I am going to do a few days in advance, clearing stating the time I will come back home, or notifying if I had a ride or not. These lessons were valuable, since communication is one the

溝通的重要性



most essential skills when I step into the real world. Throughout the entire year, I deeply appreciate the care my host family gave me, it is one part of all I need to be successful in my life.

Now, let's talk about all my pulchritudinous memories I made in my junior year, and it's so much that I might not be able to write all of them down. Since I've already spent my sophomore year here in Vernon, I already had a bunch of friends to have fun with, but this year I participated in significantly more school and personal events!



First of all, is being the number one fan in sports games, especially volleyball and softball. I went to all the home games for girls volleyball, participated in almost every "Friday night lights" American football games. Cheering for our school is so much fun and I made so many great memories during the games, no matter the results of the games.



The next thing I want to mention is coming back to homecoming after a "hiatus" last year! (I missed homecoming my sophomore year because I didn't know the date because I knew absolutely no one at that time) I literally DRAINED myself on the dance floor last night, and had an exceptional night. Dancing with all my best friends is one the best feelings

真摯跨國友誼



ever, but one small flaw is not having a date to go with.

However, it changed seven months later, at junior prom. I had the chance to "prom-pose" to a girl at our school and go to prom as partners, wearing a boutounnière and matching outfits with my date, it was a hell of an experience. Once again, I danced so hard and had so much fun that my head stayed dizzy until Saturday morning (prom was Thursday). Prom was so magnificent that I still look at the pictures I had everyday until now.

Finally, not only school events, I also had some little joys with my friends, including having a trip to Dunkin' or Starbucks after school and have a drink, it seems small but monumental for me, I never had the experience of casually driving to places after school and just chillax, it was an amazing feeling as well. More memories such as playing tennis

with the boys tennis team (yes, I don't get to compete, again) and the National Honors Society award ceremony made this school year exceptionally iconic for me.

Finally, I'm opening a brand new paragraph briefly for one specific person—my best friend Emma. We became extremely close mid sophomore year, and our friendship intensified since. We are the destined study partners, we went through every single physics and calculus quiz, test, midterm, and AP exam together in my junior year. Without her, my junior year would've been an absolute mess. I sometimes stress myself out for school work, and she is the one to cheer me up first. The comfortness I have around her is just unique and special. I just want to thank her for giving me such a good time here in Vernon. Even if we graduate from high school and part ways with her, I would want to be her friend for the rest of my life.

I just can't get enough of my junior year, I will be devastated when it ends. But at the same time, senior year is around the corner, and I'm sure it will be even more eventful than this one, so I'll stay tuned and be excited!

**WEARING A BOUTOUNNIÈRE AND MATCHING OUTFITS
WITH MY DATE, IT WAS A HELL OF AN EXPERIENCE.**

~JAY~



I JUST CAN' T GET ENOUGH OF MY JUNIOR
YEAR. I WILL BE DEVASTATED WHEN IT ENDS.
~JAY~



行前準備



行前訓練營



學而實習之



行前訓練營



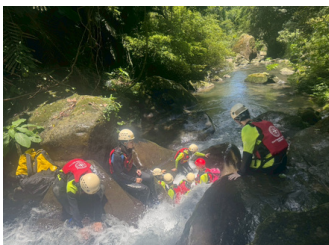
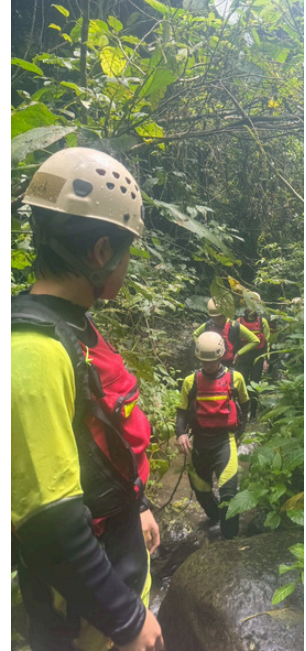
Learning in Action.



溯梅花溪



CANYONING



Y2K 復古趴



薪火傳承會



Pay It Forward



GES HIGH SCHOOL EXCHANGE PROGRAMS



GlobalExchangeStudy
全球文化交流機構

台北市信義區忠孝東路四段500號3樓之五

886-2-27581688

WWW.GESTAIWAN.COM

高中交換 x 文化體驗 x 國際交流 x 發掘潛能

