

國立東華大學國際交換學生心得
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	林湘岭	學號 School No	41050A036
原系所 Home Department	台灣文化學系		
前往國家 Nationality	美國		
前往學校 Host University	新墨西哥大學		
交換系所 Host Department	Geography & Environmental Studies		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2019</u> 年 year / <u>8</u> 月 month 至 To <u>2019</u> 年 year / <u>12</u> 月 month		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	41050A036@gms.ndhu.edu.tw (歡迎來信，注意禮貌即可)		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	一個學期約 9 萬		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	約 5 千(因為有家人在航空公司上班)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	不包含玩樂大約 7 萬		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)			

首先，非常感謝家人與朋友的支持與幫助，讓我能夠在忙碌的大三成功的申請到美國新墨西哥大學交換，圓了從大一以來的夢想，真的很不容易。

心得分成三個部分，一是申請前、二是交換期間、結語。

一、 校內申請：當時的申請的英文門檻是至少雅思 6 分以上、或是托福 68 分以上，具體還是要依照學校給的申請門檻去做參考。大二下學期時決定要去交換，最晚則是在大三下學期要申請，否則就不能趕在大四上學期出國。自從大考過後也不太接觸英文，因此自讀英文時間已略顯不足且效益不高，所以決定大三上學期去外面補習班的雅思檢定班，為了快速熟悉考試題型以及訓練對英文敏感度。雅思與托福不同的是雅思有紙筆測驗且題目較生活化，托福則是電腦考試需要具備一定的英打速度且大多為專業詞彙，因此我選擇的是 IELTS，雖然報名費比托福高一些，但是比起一兩千元的差價，考了兩三次都沒通過門檻，不如選擇自己擅長的方向。除了英文檢定，還有自傳、讀書計畫以及校內面試，其實這兩個我認為難度稍微低一些，但是一定要顯現出想出國交換的決心以及你願意付出的努力！校內申請通過後，就是比較繁瑣的資料繳交、申請外國宿舍、選課等等，這邊會花上許多的時間與心力。

二、 交換期間：

之食：校內都有很多便利商店在教學大樓裡面，裡面有外帶的熱食、飲料、沙拉等等。主要的學生的內用餐廳有三間，一是 Student Union Building，簡稱 SUB。裡面大多是速食，也有中式料理(其實是美國人眼中的中式餐點)，學校裡面也許多墨西哥式食物，捲餅、玉米片沙拉等等。另一間則是 La Posada，這邊則是吃到飽的學餐，每天的菜色都不太一樣，從早餐到晚餐都有供應，因為當地的學生都有買 meal plan，刷學生證就能進來了，meal plan 可以選擇一周要買幾餐，以月為單位去買比較划算，也可以單次付款，只是費用比買 meal plan 貴了一些。第三間是圖書館內的星巴克，有內用區以及雜誌閱覽區，這邊都能飲食。如果不喜歡學餐的話，學校附近其實有非常多種類的飲食，像日式拉麵、壽司、義大利麵、pizza。 如果想省錢自己煮的話，也可以從宿舍走路大約半小時到 Smith 生鮮超市買材料喔。值得一提的是，美國也流行喝珍珠奶茶，但是價格是台灣的 4~5 倍左右，有 kung fu tea、Gong Cha…等等

之衣：學校的書店什麼都賣、什麼都不奇怪，化妝品、衣服、外套、包包，甚至還有旅行用的商品。 如果想要購買沒有學校 logo 的商品，可以搭公車去 uptown 或是 downtown 的購物中心，也可以去 Walmart、Target…等大賣場買衣服。

之住：學校宿舍有四人房、雙人房、單人雅房、家庭式宿舍…等等，家庭式宿舍是最昂貴的，可以自己找室友，或者請學校幫忙排。順帶一提，學校的健身房、游泳池只要刷學生證就能進去了，不用另外付錢。

之行：其實我感覺跟在東華差不多，沒車就只能慢慢走或是搭公車，校地廣闊，。美國當地的學生通常都會開車，可以結交一些當地的朋友，說不定假日有空就能去附近的商場或是景點晃一晃。當時有認識一個台灣的女生，在新墨西哥大學讀語言班，假日無聊就會找她載我去買珍珠奶茶，假日之小確幸~(因為學校附近的珍奶太美式…不喜歡)

之學：新墨西哥大學的老師都很和善且教學認真，像是我之前上課時就算回答錯誤，老師們不會以責罵或是嫌棄的態度來回應，反而是用鼓勵的方式來激勵我；除此之外，老師們也都非常關心同學們的學習狀況，時常詢問大家對課堂內容是否有疑問，甚至還會寄電子郵件來給尚未繳交作業的同學。在這裡最讓人感動的地方在於老師們不僅僅是來催促同學們盡快繳交作業而已，反而還會詢問他們是否在作業上碰到難關，並且在事後給予一些做作業的提點與幫助來讓他們順利完成。像是我其實原本想放棄一門課的期末報告，但就是因為老師不斷地關心我與給我製作報告的建議與方向，才讓我順利地在最後一刻產出一份完整的作品。透過在美國上一個學期的課之後，我深深體會到了傳說中的比馬龍效應，也同時應證了該理論的真正功效。在此我要期許未來成為一名教師後，也要和新墨西哥大學的老師們一樣抱有教學的熱忱，並且採用同樣的方法去激勵與啟發我未來的學生們！

三、 結語：

這六個月以來，從事前的準備到歸國，雖然最後所達成的跟原先自己立下的目標有所差異，但我還是學到了很多。我在那邊認識了很多中國人，這點很意外吧！因為學校內真的滿滿都是中國留學生，走沒幾步就會聽到字正腔圓的捲舌音，不過其實也有很多不同國家的留學生一同在這間學校學習著。在這裡我要給大家一些建議，就是將來出國交換的時候

盡量不要太頻繁的跟自己同語言的人交流互動，雖然在人生地不熟的地方找到跟自己講同樣語言的人都會獲得心靈上的歸屬感，但既然都下定決心要出國了，我們就要勇敢跨出舒適圈，這樣才會得到的比較多。另一個要說的是歐美國家的學生通常都有自己的小圈圈，導致於我們不太容易加入他們的小群體，不過也不用太擔心有排擠的問題，因為還是會有喜歡跟外國人互動的。而我每個月都有跟幾位韓國的交換生一起打桌遊、煮飯等等活動，這樣就能強迫自己練習英文，還有透過交流不同文化也會發現彼此在看同一件事情的角度也會不同。像是韓國人他們在吃飯的時候，不會使用手機，因為他們覺得這樣很不禮貌，甚至會被責罵，不像台灣很多家庭在用餐的時候都會拿出手機邊滑邊吃飯。雖然有文化的差異與衝擊會帶來不適應與不習慣，但是出國交換就是為了要自我成長與自我突破，所以我們應該要放寬心去看待與接納各式各樣的人事物，透過理解與包容這世界上不同文化與習俗來增加自己的國際視野，讓自己站的更高，看得更遠！