

## 美國喬治亞學院與州立大學交換心得

運動健康科學系研究所 包駿鑫

小時候，一直有一個能夠到出國讀書的夢想。但是因為礙於家境與之前的學校沒有申請管道的關係，一直無法順利出國。考上北市大研究所之後，看到有可以出國交換的機會，馬上向所上的教授討論、請教，希望能夠出國看一看、拓展自己視野。而所上的教授與老師們也都認同我的決定，於是我也就不拖泥帶水，把需要申請的表格與文件都準備好，雖然過程中出了一些難以解決的問題，但是都隨著時間慢慢地解決了。

到了美國後，有許多事情必須要去適應，像是飲食、用英文溝通、聽課、報告以及寫作業等等。在美國的一個學期，過得很充實，平日白天認真上課、做作業、與教授跟同學們討論實驗與報告，晚上去體育館運動。作業壓力是一定會有的，就看自己要如何看待與解決；而對於用英文與教授跟同學們討論作業，剛開始的確會很彆扭，畢竟英文不是我們的第一語言，但是還是要試著去開口說話、參與話題、去讓其他人知道自己的想法；到了假日，跟同學朋友出去走一走，我一直告訴自己，不管作業再怎麼多、再怎麼難，不能占用到假日的休息時間，美國很大，要好好把握休息時間去不一樣的地方走一走、看一看。

生活在美國一段時間後，讓我覺得在美國，你可以做很多自己想要做的事，不用太刻意去在意人家眼光，不像在台灣，做許多事都還要在意別人眼色，雖然在台灣是出於禮貌、以不打擾他人前提下去做自己的事，但是與美國相比，真的自由一些，你可以好好地做自己，不必為他人而活，也可以趁在國外的期間，好好學習獨立，不用一直依靠別人。

時間過得很快，現在腦海裡還在想在美國的往事。其實自己在申請學校的當下，自己其實還是有些猶豫，畢竟是第一次出國以及以碩士生的身分出去交換，而且回國還要面對延畢與論文的問題。即使我知道回國後將會有許多問題需要去面對、解決，但我還是義無反顧地去申請交換，而且一直告訴自己，如果這時候在不去，以後就沒機會了。幸好在回國後，我才知道當初的自己，沒有做錯決定，過程中的確遇到不少麻煩事，但是以結果來說，是好的。

很感謝自己當初做的決定，在美國學到了許多即使你有錢，在台灣也學不到的東西，像是如何尊重其他不同國家的人與習慣、解決事情的思維、做任何事的決心等等，而當中最讓我學到最深刻的是，獨立生存。在國外，沒有家人朋友，一切都必須靠自己，你只能自己去問別人你不了解的課業、去解決生活會遇到的困難，一切都必須靠自己。過程中一定會很困難很想放棄，但是到了結果，你一定會謝謝你給了自己寶貴的一課。





