

美國西南奧克拉荷馬州立大學 交換心得

英語教學系 蔡詩涵

※前情提要：

從美國回來後，我一直在思考該如何寫我的心得，不斷地參考前幾屆交換生的文章，同時盯著這九個月以來累積的四千多張照片，但我還是不知道如何開頭，心想如果要打生活紀錄，其他交換生的內容詳細清楚又圖文並茂，我若再打一篇類似的心得，重複性就太高了，所以我決定記錄下我從美國帶回來無形的禮物，也算是為這 267 天做個總整理。

※正文：

熱愛英文的我，從小就有個美國夢，總覺得能在一個充滿外國人的環境下開口說英文是一件很酷的事，於是在可以申請出國交換的大二那年，我打算要一圓自己的夢想。命運巧妙的安排讓備取二的我獲得踏入美國的入場券，但第一時間其實我很猶豫要不要接受這寶貴的機會，因為我擔心花家裡太多錢、害怕不適應陌生的環境、我又這麼小一隻，萬一被美國人歧視欺負怎麼辦等等問題，後來我問自己：「如果放棄這個機會，妳會不會後悔？」我想都不用想地回答「會！」因為我堅信從美國回來後的我一定會變得不一樣。因此我想要分享的是，經歷這九個月的美國交換之旅，在哪些層面我變得不一樣了。



(一)眼界：踏出舒適圈且進入一個陌生的環境必定需要一段時間去適應並接納不同文化所帶來的衝擊，例如：(a) 美國飲水機沒有熱水，重點是他們從沒想過喝「熱水」這件事，連下雪的日子他們仍然喝結冰水。(b)美國人大太陽下大雨都不撐傘，已經成為落湯雞了還是漫步在校園(c)走在路上陌生人都會和我們打招呼，超商店員也會關心你今天過得好嗎?(d)冰冷食物、油炸類、甜食等高熱量產品他們愛不釋手(e)美國人說話直接不拐彎抹角，我眼中的「不禮貌」都是他們長久以來的生活模式…



由於同學來自世界各地，我們所接觸到的不只美國文化，非洲同學們的生活習慣也讓我們大開眼界，例如：(a)派對表定六點開始，但非洲人八點才會陸續出現，遲到兩小時對他們而言才是正常該到的時間(b)開車時，音樂一定大到震耳欲聾，車內就是派對現場(c)一整塊肉上面醬料

紅通通，我們看了都覺得辣，他們都淡定表示不會辣，過幾秒就會看到一堆臺灣人在旁邊狂灌水。一開始對於這些差異非常無法理解，但現在每列出一點，腦海中都會有很美好有趣的回憶浮現，文化交流是在美國的每一天都會遇到的事，也因此豐富了我的生活～



(二)價值觀：和來自世界各國的朋友相處，常常能發現彼此觀念和心態不同之處，有太多太多值得我探討和學習的地方。首先，我想分享的是勇敢做自己這件事，臺灣人很在意世俗的眼光，用穿搭來遮掩自己認為體型或皮膚上的缺點是很普遍的一件事，可是我在美國看到的每個人都很自在地做自己，穿著並沒有受身材限制，反而渾身散發自信，這景象深深打醒我，為什麼要因為害怕別人的異樣眼光或是暗地裡的批評讓自己心中小劇場演不停，而放棄做最舒服的自己，只要在不傷害到他人的前提下，我們都可以接受自己最真實的樣子，為自己而生活著！此外，跟外國人一起上課不禁會讚嘆他們勇於表達自己想法的態度和強大的自信，當臺灣學生還在腦中思考我接下來要說的話正不正確、會不會不合理、老師同學是不是覺得我這樣講很笨的同時，其他國家的同學已經都把自己的意見說出口而且開始討論下一個問題了，我們常覺得「不對啊！他說的沒道理啊！為什麼他能夠如此理直氣緩地且自信地表明自己的立場！？」即使如此，他勇於和大家分享自己的看法，其他人無論是支持他的論點或是不認同，也會給予尊重，進而引發後續更多的意見交流，此時的臺灣學生們，依然安靜地聽著看著同學們的熱烈互動卻使不上力，如此鮮明的對比讓我覺得自己不能永遠處於被動狀態，這樣絕對不會進步，所以我告訴自己有時厚臉皮一點沒關係，只要開口就會有學習的機會，不要去預設立場，錯過時機發言只會在心中留下遺憾更浪費之前腦中的千頭萬緒了，這點是我回國後仍須繼續努力達成的目標。

(三)勇氣：整趟旅程，我的勇氣值不斷地飆升，每當我覺得這已經是我做過最勇敢的事情時，下一個挑戰的出現，又能將我的勇氣逼上最高點。舉例而言，我從來沒有離開過家，從小到大就讀的學校都在家附近，搭公車、捷運，甚至是走路就能到得了的地方，所以這次出國要自己搭飛機，對九個月前的我來說是非常了不起的一件事，除了家人擔心，我自己心中更是緊張得不得了，萬一在國外偌大的機場迷路怎麼辦啊？我真的能保護好自己，不被壞人欺負嗎？這些雜亂的念頭讓我曾一度想說還是和其他交換生們一起搭飛機好了，但是我把這些煩惱告訴其中一位要自己搭機飛往美國



的朋友後，她告訴我：「船到橋頭自然直」，當下的我好佩服她有如此豁達的心態及勇往直前的勇氣，我才驚覺自己一直以來被保護地太好了，好像總是認定自己無法做到，可是不去試試又怎麼知道呢？「她做得到，我一定也可以！」我想挑戰過去自己所認定的不可能，於是我真的離開家人強大的保護傘，獨自坐上飛離臺灣的飛機了，一路上我都戰戰兢兢，不斷地告訴自己：「不要害怕，不會有事的，顧好身上的東西，再過幾個小時就到美國了，一定可以平安抵達的！」沿途仔細地看好每一個標示，遇到服務人員就向他們確認我沒有走錯方向，每成功抵達一個登機門就為自己多添了一點信心，我給自己的勇氣就這樣一路支撐著我直到在宿舍與同學會合。除此之外，上學期的 sail canoe hike climb 課程，又讓我看見自己的無限可能，在這堂課裡，我挑戰了許多極限運動：



一次次的失重感還有深怕掉下去的不安全感，無一不讓我在上場前心裡掙扎了千百回，這種時候又是我的堅強勇氣帶我一步步往上爬「妳可以的！這個在臺灣不曾體驗過的活動，都來到美國了，一定要試試！不要留下遺憾，妳一定做得到！」就這樣，我成功跨越內心的恐懼，我做到了！而且還意猶未盡呢～無論是獨自搭長途飛機到美國，或是在美國每個必須克服心魔的時刻，我都戰勝了自己從前所認定的不可能，九個月前的自己一定瞠目結舌地看著如今完成眾多不可能的任務的我。以前我不敢做的、甚至是覺得自己辦不到的事情，我都一一達成了，能量無上限的勇氣一路推著我經歷這一切，現在，「沒有能不能，只有要不要」已經成為我人生的座右銘了。

(四) 獨立性：在去美國之前，我已經自認自己是個很獨立的人了，但就如同勇氣那點一樣，我的獨立指數也在美國生活的這九個月衝破極限，自己吃飯、走去郵局、在廣大的校園散步不稀奇，跟在臺灣不同的是我必須全面照顧自己的生活起居，早餐不再是爸爸替我準備，沒有媽媽煮家常菜給我吃，洗衣服等等家事弟弟也無法幫我分擔，我每週都必須去超市預備好下週的早餐，到賣場自己挑選青菜和肉品，比價不同廠牌的洗衣精和沐浴乳洗髮乳，這些事情往往都有爸媽處理，但到了美國後我得一手包辦，我從一個看著各式各樣的菜和肉卻不知道哪個價錢合理、該挑哪一款的



迷糊蛋，到最後成為懂得如何買菜並兼顧營養均衡的電鍋料理達人。當生理期來不舒服或是生病時也都得自己堅強地撐住且知道怎麼讓症狀減緩點，通常這種時候是倍感孤單的，但熬過來之後才真正懂得如何好好照顧自己。另外，有一點是我完全意料之外的改變：去到美國之後和自己獨處的時間絕對比在臺灣多很多，我非常慶幸自己本來就是個很享受與自己相處的時刻的人，所以在這一點我並沒有費很大心力去適應，反而是在和自己獨處時我更能抒發自己的心情，好好過濾腦中雜七雜八的思緒，例如：寫日記或是跟自己對話等等，九個月過去，我利用和自己相處的時間想清楚很多事情。在美國的日子裡，我體會到真正的獨立，因為經歷過無數個只有自己可以給自己依靠的時刻，也使我更確信接下來沒有什麼我一個人過不去的難關。



學期結束，整棟宿舍只剩我一個住戶的這三天
自己在校園拍照錄影，跟 SWOSU 道別～



※結論：

以上是我從美國這九個月的交換之旅帶回來的四樣禮物，雖然無形卻足以讓我變成一年前的自己所佩服而且更喜歡的蔡詩涵，出國前我就知道去一趟美國後的我一定會有所不同，當時的我也非常期待地想趕快遇見不一樣的我，所有人包含我自己絕對都認為「去美國一年英文一定會大大進步！」，不過回顧這九個月，不難發現經驗值的增加、眼界的開闊和內心的成長是遠遠大於語言方面的，如果出國交換只為了加強英語能力，那麼我不會推薦學弟妹們花這筆錢，但要是你有心想要探索舒適圈外的世界，那麼到一個不同於臺灣文化的地方生活，你絕對不會後悔，因為未來不讓你失望的自己正在等著你！記住，「沒有能不能，只有要不要。」