



希爾克學院出國研修心得

弘光科技大學
國際溝通英語系
U111A101 呂瑋珊



在大學求學的過程中，我把「出國交換」視為一個重要的人生目標。對當時的我而言，那是一件既嚮往又遙不可及的事情，彷彿只存在於計畫或想像之中。然而，如今我真的完成了這個目標，回頭看這段旅程，內心充滿感謝與感動。在這趟交換的旅程中，我不僅收穫了知識與友誼，也在一次次的挑戰中看見自己的成長。我深深地感受到，多走出熟悉的環境、親自去看看這個世界，是一件非常值得的事情，更是一種難得且深刻的自我探索方式。



交換生活的開始，其實帶著許多不真實感。第一次離開家鄉，前往那麼遙遠的國家，心中難免充滿緊張與不安。語言、文化、生活方式的差異，都讓我感到未知與壓力。但幸運的是，我並不是一個人踏上這段旅程，身邊有一起出國的朋友陪伴，讓我在陌生的環境中多了一份安心，也多了一份勇氣。隨著時間慢慢過去，我漸漸適應當地的生活節奏，也放下最初的焦慮，開始真正享受這段交換時光。

來到這裡之後，我最喜歡的，莫過於當地的人們以及整體的學習環境。在學校裡，師生之間的互動十分融洽，老師與學生之間的關係更像是朋友，而非單向的教與學。老師們不僅在課堂上耐心解答我們的問題，也會在下課後與我們聊天、關心我們的生活與學習狀況。無論是課堂上的提問，或是我們主動提出自己的想法，他們都非常尊重且鼓勵我們表達，讓我在學習語言的過程中感到安心與被支持。



其中，最讓我印象深刻的，是我與文法老師之間的一段回憶。有一次，她帶著我們到河邊唱歌，那是一個輕鬆又溫暖的時刻。我鼓起勇氣，嘗試在大家面前唱歌。這位老師本身非常熱愛音樂，也時常參與各種表演活動。唱完之後，她真誠地告訴我，她很喜歡我的歌聲。那一刻，我感受到前所未有的鼓勵與肯定，彷彿自己的勇敢被看見了。老師的支持，讓我更加相信自己，也讓我明白，一句真誠的鼓勵，往往能在人心中留下長久而溫暖的力量。我想，我會一直記得她當時對我說的那些話，也會繼續熱愛唱歌。

在學校裡，我也接觸到了來自世界各地的同學。雖然大家來自不同國家，有著不同的文化背景，但他們都非常友善，也充滿包容心。大家一起使用著並非自己母語的語言進行溝通，那種互相理解、互相體諒的過程，是非常有意義且珍貴的經驗。課堂上，同學們學習態度認真，老師也會刻意給我們更多開口說英文的機會，甚至安排一些有趣的活動，讓我們在輕鬆的氛圍中練習表達。這樣的學習方式，讓語言不再只是課本上的文字，而是真正融入日常生活之中，讓我們累積了許多實用且深刻的經驗。

透過這次交換，我也交了許多來自不同國家的朋友。無論是一起上課、一起完成作業，或是在課後聊天、出遊，這些相處的點滴都讓我非常珍惜。雖然未來大家可能會回到不同的國家，但這段共同生活與學習的回憶，將會成為我人生中非常重要的一部分。



此外，這趟交換之旅也讓我擁有了許多「第一次」的體驗。第一次滑雪、第一次現場觀看冰上曲棍球比賽、第一次嘗試自己煮飯，還有許多以前從未想過會完成的事情。正因為身處異地，我學會了為自己的生活負責，也在一次次嘗試中變得更加成熟與勇敢。我發現，原來自己比想像中更有能力去面對未知，也更有勇氣跨出舒適圈。還有最重要的是英文能力也變得比較好了，我更加有自信地開口說英文，且表達英文也更清楚了，讓我在學習英文的這條路上，能更堅定的走下去，我想這是我最大的收穫。

最後，回顧這次出國交換的經驗，我真心覺得，若有機會，一定要好好把握學校所提供的出國學習機會。這不僅是一段難忘的回憶，更是一個讓自己成長、重新認識自己的重要過程。給自己一個走向世界的機會，也是在為未來的自己累積更多可能性。



交換影片：

<https://youtu.be/EgRLgSRfQjI?si=Xhf3v-3lYdgPJZC2>