

# 成果報告書

日期：2017 年 08 月 08 日

申請人學院、系所、年級	營養學院、保健營養學系、二年級
中文姓名	林映汝
實習國家（含城市）	美國亞特蘭大
國外實習機構	喬治亞州立大學
<p>此次參加的是為期一個月的海外實習，地點是 Georgia State University(喬治亞州立大學)。這是一間位於美國東南方喬治亞州立大學，地處喬治亞首都亞特蘭大。很難得有機會在另一個國家待上一個月，已經不是觀光旅遊的階段，而是能深入體驗當地文化，了解在地居民生活，是一段很難忘的日子。</p> <p>在學習方面，每個人都可以選擇自己想要修的課程，開課課程包含英文、生物、經濟等。我選擇的是 communication and culture diversity between health，授課老師台裔的物理治療系教授。主要的上課內容是說明醫病溝通的技巧及了解文化多元性，而老師一再強調希望過了這個月我們學到的不只是醫病關係，而是能夠有勇氣上台發表且能夠在課堂上適當的發問及回答問題，改掉台灣學生上課只是安靜聽老師講課的習慣。老師在課堂上常常丟問題出來，有時候讓我們小組討論再一起發表，有時候直接請我們舉手，並且會一直鼓勵我們發表想法，大家從一開始老師要三催四請才肯發表到最後已經能比較主動舉手。此堂課並沒有期中期末考，而是改以 presentation 的方式呈現，期中為個人 presentation，期末則是團體 presentation。期中報告主題是訪問一個來自不同國家的人，了解當地文化特色。我的訪問對象是我的學伴，一位來自非洲剛果民主共和國的女生，當時一聽到他來自非洲剛果覺得非常驚訝，因一提到非洲我相信大部分的人都會和戰爭、飢荒、貧窮聯想在一起，而我也不例外。在訪問過程中一改我對非州的印象，他家位於剛果共和國的首都，是個經濟繁榮的城市，而他家有很大的房子及庭院，大部分的小朋友可以受到比較好的教育，生活和我想像中的完全不一樣。在訪問的過程中我也提到自己對非洲的想法，而我的學伴立刻大笑表示每個人都和她說一樣的事情，其實非洲並非我們想像中那麼落後，但也提到他所描述的是首都的狀況，但出了首都以後，很多落後的村莊就如我們想像中的一樣，充滿內戰、貧窮、飢荒。這次的訪問真的讓我大開眼界，從來沒有想過可以認識一位來自非洲的人，更可以深入訪談他，一改我對於非洲的印象，是個非常的別的經驗。雖然這次的上台報告讓人非常緊張，因為必須全程使用英文，但卻也是在台灣沒辦法獲得的經驗，也讓我覺得</p>	

自己對於上台報告這件事的恐懼少了一點。另一個比較令人印象深刻的是老師安排了幾堂課讓我們到美國學生的課堂上旁聽，體驗美國學生上課的樣子。第一次去旁聽時，我蠻驚訝的，美國學生都帶著筆電上課，筆記也直接打在電腦上，沒有人印紙本的講義出來。老師事後說明這就是美國學生上課的方式，大家已經習慣用電腦而非紙本的書，我想這跟我們非常不一樣，我們都會將上課講義印出，並在上面做筆記，甚至有些老師不允許我們上課用電腦。美國學生上課有問題就會主動發問，且只要老師問問題一定有仁勇於回答，不像台灣學生總是鴉雀無聲，逃避老師的眼神，也讓我想起國高中時我們也是這麼勇於發問，不知為何越長越大卻再也不敢舉手了，我想這是我旁聽完美國學生上課最大的反思，也覺得自己應該在這一點改進。除了課堂上的學習之外，老師也有安排戶外教學，由於這堂課的內容是主要是醫病關係，老師安排我們到兩間醫院參觀及美國疾病管制局參觀(CDC)，但因美國近年來強調隱私權的關係，這次很可惜並沒有順利參觀到醫院的整個運作方式，但還是略為瞭解美國醫院的運作模式，也算是開了眼界，對於以後將成為醫療人員的我們非常有收穫。整體來說，雖然我選擇課程並沒有想像中緊湊且內容豐富，但也算是非常有收穫的一堂課，特別是在上台演講訓練方面。

除了課程之外，GSU 也安排了很多課外活動，讓我們有機會去認識亞特蘭大，而我印象最深刻的就是 Stone mountain 之旅。Stone mountain 是位於亞特蘭大郊區的一塊風景區，最出名的就是由一塊岩石組成的巨大岩山，因此被稱為 stone mountain。去 stone mountain 當天下午下起了暴雨伴隨閃電，因此開往 Stone mountain 上面的纜車一直關閉未開，本以為無法上去非常惋惜，終於等到雨停纜車重新開放。搭乘纜車上 stone mountain 是這個風景區最熱門的活動，從剛下過雨的山上俯瞰，天空還有一層霧，陽光特別溫暖，底下是一片翠綠的森林，那樣的美景讓人無法忘懷，想再回去。看完了 stone mountain 上的美景，晚上有雷射秀，可以躺在草皮上看雷射打到岩石上，講述著美國的歷史，雖然我們這些外來客有些不懂，但多少可以再多了解美國一點，也是此趟很主要的目的之一。除了學校安排的活動外，學校也會分配給每位學生一位學伴，除了在生活中給予幫助之外，在學校沒有安排活動的周末也可以一起出去玩，讓學生可以認識更多不同文化的人，並且由學伴帶領，讓我們更深入當地生活，更能趁機多跟學伴說說英文，練習自己的英文會話能力。我們和學伴一起做過印象最深刻的就是去看棒球。其實一開始幾個女生也不是棒球迷，甚至看不懂比賽規則，但認為難得來到美國了一定要體驗萬人球場的震撼。果然不讓我們失望，在萬人球場裡面看球真的很過癮，每個人都很熱情為自己的地主隊加油，且加上那場比賽一直 home run，全場氣氛非常 high，大家都在跳舞，很容易被快樂的氣氛感染。來到美國絕對不能錯過 outlet，學校也安排了兩次 outlet 之旅，一開始想說怎麼會安排到兩次這麼多，卻發現連兩次都不夠！看著每次空著去卻爆滿回來的巴士，其實覺得非常好玩，大家都大包小包的在 outlet 橫衝直撞，因為必須在有限的時間內幫很多人完成代購，連原本在台灣不太購物的男生都

大包小包，也可以看到男生坐在精品包包店門口等待媽媽回覆訊息，真的非常有趣。而除了學校安排即跟學伴出去之外，還可以利用課餘時間跟剛認識的同學們出去玩，這次我們做了很多不同活動，例如去 midtown 吃台灣點心、玩美國的遊樂園等。這次跟著大家去美國的遊樂園玩真的是大開眼界，美國的遊樂園精彩刺激的指數完全超越台灣遊樂園，自己這次也做了很多挑戰，玩了很多在台灣碰也不碰的遊樂器材，但過程中大家都互相拉著上去挑戰真的很好玩，即使不上去也可以在下面等著聽尖叫聲，即使再熱大家也東奔西跑的希望可以玩更多，也可以看到美國小朋友從小就敢挑戰各種刺激的遊樂器材，真的讓人自嘆不如。

住宿方面，學校提供的是學校的宿舍，是一間一間家庭式的房間，每間有四間房間、一間廚房、一間客廳、兩間衛浴。每個人都有自己一間房間，且兩人共用一間衛浴，對來住在擁擠台北市的我們真的覺得非常奢侈了，且也非常舒適。食物方面，學校提供學校自助餐券 15 張，自助餐的地點就在宿舍斜對面非常方便！這間自助餐並非我們在台灣所看到的，而是等級已經類似飯店 buffet 等級，從沙拉水果巴到漢堡薯條等西式餐點都有，也會有炒飯、炒麵、壽司等東方食物，且有一整排的甜點櫃及冰淇淋可以讓你甜點吃到飽，甚至還能自製鬆餅！印象最深刻的是我每次都必拿的 pizza，是現場桿皮窯烤製出的，非常的新鮮好吃。每次上課前先去自助餐飽餐一頓，吃飽喝足了再去上課，心情非常愉悅。除此之外還可以免費使用學校的 recreation center，recreation center 有點類似體育館，裡面有各式各樣的東西，包含游泳池、健身房、壁球室，甚至攀岩場等，都是可以免費憑學生證使用的，而我大多使用的是游泳池。這邊的游泳池非常大且水非常乾淨，但令人比較害怕的是泳道有一邊是永遠碰不到地的，因此必須全力游不能中斷，但也因此得到的全面的訓練。平常時也能跟同學相約打球或是去玩一些遊樂器材等。在交通方面，學校會發 marta 的月票，也就是亞特蘭大地鐵的月票，可以免費無限搭乘地鐵及公車，而地鐵可以到達很多地方，若無法由地鐵到達則可以和同學一起合資叫 uber 等，也有些學伴有車可以載大家一起出去玩。

此外，最開心的莫過於可以交到很多新朋友，不論是台灣人或是外國人，大家都抱持著快樂的心想來交朋友。這個月讓我認識了很多香港人、大陸人，甚至是埃及人。雖說大家都來自不同的地方，卻都保有著玩樂冒險的心，對於新事物非常勇於嘗試，也願意向別人伸出雙手給予幫助。在課程結束後有 3 天的空檔，原本不知道要做甚麼的我發現有些同學在規劃去 Savannah 的小旅程，便加入了他們。我們坐凌晨 4 點的夜車抵達這個位於亞特蘭大東南方的古典小鎮 Savannah，Savannah 在南北戰爭中有幸被保存下來，保留美國最早移民過來時的風貌，是一個棋盤格狀的城市。我們沿著棋盤格走，看著一棟一棟歐式建築，好像來到了歐洲，這裡的步調很慢，大家都慢慢地看著這座小鎮，欣賞他的古典美。傍晚我們來到 river street 吃飯，沿著河看夕陽及大船，大家聊聊天、看看街頭藝人表演，真的非常愜意。隔天我們早起去 Savannah 附近的海邊 Tybee

Island，雖說是海邊，太陽卻沒有非常毒辣，反而被曬得有點舒適，大家在海灘上踩水，拍拍照，在海邊吃完午餐便踏上歸途。雖說只是兩天一夜的小旅行，卻是我這一個月來最開心的兩天，不只是因為有非常開心的旅伴，且 Savannah 的魅力讓人沉醉，希望有一天能再回來看看

這一個月的收穫實在太多了，不論是在課程方面或是玩得方面，每天都過得非常充實。課程方面雖一個月沒辦法學到很多東西，但主要就是能體驗到美國的上課方式，是我們在台灣無法看到的，也可以趁機多練習用英文發表意見。在玩方面，可以認識到各國不同的學生，不論是自己的學伴或是 program 的其他學生，可以發現大家大多都是自己一個人來報名這個 program，也都有相當的獨立性及冒險心，自然玩在一起就格外的合拍即開心。亞特蘭大或許不是美國前幾名有名的城市，卻是一個充滿熱情且值得探索的地方，如果還有機會，希望我能再回去拜訪。



課程後和老師合影



登上 stone mountain



和學伴一起去看棒球



請照顧我們的 staff 吃台灣菜



Outlet 購物前要先研究名店位置



認識了高 200cm，即將到日本教書的黑人



closing reception 後的 glowing party



Savannah 小旅行