

2024
2025

YEARBOOK

歐美高中交換



3...2...1... 1...2...3



UNITED STATES | CANADA

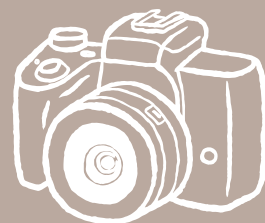
SPAIN | ITALY

AUSTRIA | SWITZERLAND

FINLAND | SWEDEN | NORWAY | DENMARK

UNITED KINGDOM | IRELAND

NETHERLANDS | FRANCE | GERMANY



CONTENT



01

關於我們

- 海外實驗教育
- 歐美高中交換專案
- F-1 美國高中交換專案
- 校友經驗傳承

02

未來升學規劃

- 完整升學規劃
- 社大轉大方案



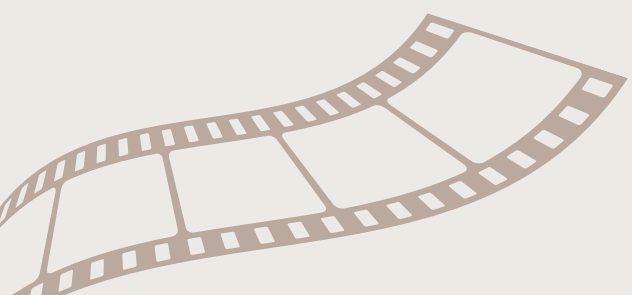
03

歐洲

- | | | |
|---|---|--|
|  <u>荷蘭</u> |  <u>愛爾蘭</u> |  <u>西班牙</u> |
| 李品妍 | 楊若禾 | 李明靜 |
| 葉庭安 |  <u>法國</u> | 洪育珊 |
|  <u>德國</u> | 謝欣妤 | 張正鎰 |
| 蔡易奇 | | |

04

美洲

- | | |
|--|-----|
|  <u>加拿大</u> | |
| 洪俊傑 | |
|  <u>美國</u> | |
| 王薇媗 | 陳元皓 |
| 吳亞璇 | 陳韞心 |
| 余芳儀 | 鄭安傑 |
| 周沛頤 | 鄭育棻 |
| 張聿淇 | 蕭佑恩 |
| 楊筱喬 | 藍梓靖 |
- 

海外實驗教育



培養未來國際領袖

全球文化交流機構 (Global Exchange Study; GES) 與歐美各國政府監督之非營利交換學生機構合作，共同於世界各國甄選適合的高中學生，代表各自國家進行文化交流，並培養優秀的國際人才。

自1980年於美國成立以來，GES 全球文化交流機構已經累積豐富的經驗，透過舉辦各項跨國教育專案，成功地促進多元文化交流，增進國際間的互動與溝通。我們秉持著「拓展國際觀、打造地球村」的精神，相信學習其它國家文化和教育的成功關鍵，不單是依賴遊覽式的旅遊或著閱讀書本，而是透過親身體驗，融入當地社區與家庭生活，才能有機會增進視野，並從中學習到更深入、更寬廣的國際知識。

歐美高中交換專案 一生一次的機會

二次大戰後，美國國會有鑒於歐洲重建，希望國際交換學生到美國交流以增進各國間的相互瞭解與跨國文化的溝通和學習，特別通過國會立法，實施交換學生方案，從此各國政府也開始支持交換學生專案，有效促進世界的交流與和諧。



交換國家

美國、加拿大、英國、愛爾蘭、法國、德國、瑞士、奧地利、西班牙、荷蘭、挪威、瑞典、芬蘭和丹麥，共14個國家。

交換名額

每年各國提供的高中交換專案名額不定，建議提早申請，以便保留名額。

甄選資格

國三應屆畢業生
高中學生(含高三)
學期成績達70分以上

外語要求

英文 ELTiS 檢測達 215 分 (或 ELTiS 2.0 達 670 分)。歐洲交換專案的語言要求不同，請洽諮詢顧問。



交換專案的特色

- 愛心接待家庭和社服人員幫助學生快速融入當地學校和生活
- 在生活中提升外語能力
- 培養國際觀，開拓視野
- 結交世界各地的朋友
- 培養學生成為獨立自主、自信、有責任心的人
- 養成溝通並主動處理問題的習慣
- 藉由文化交流更了解自身的文化背景及特色
- 多元化的課程選擇，激發學生的潛能和興趣
- 豐富的課外活動和異國生活體驗
- 提高升學及就業的競爭力

美國公私立高中 F-1簽證交換專案

有鑑於傳統交換學生名額日益減少，而美國多數高中仍然希望能持續招收國際學生，增進其校園的國際化和多元化，因此部分美國公私立高中特別提供F-1學生簽證給有意赴美的高中交換學生。

交換國家
僅限美國

交換名額
因為學校和寄宿家庭有名額的限制，建議提早規畫及申請，以便保留名額。

甄選資格
國三應屆畢業生
高中學生(含高三)

申請流程
專業顧問將輔導學生完成申請表
以及指定文件檔案



F-1 交換專案的特色

- 以一年為期，可就讀至高三(G12)
- 可取得美國高中畢業證書
- 不指定就讀地區及學校
- 安排寄宿家庭，幫助學生快速融入當地學校和生活
- 提供社服人員及交換期間生活及課業輔導
- 結交世界各國的朋友，並培養國際觀
- 鍛鍊獨立自主能力，養成主動解決問題的習慣
- 另提供付費的客製化選擇(指定學校、特殊課程及體育項目等)

校友經驗傳承



交換學生的堅強後盾

學長姐的經驗傳承是GES的優良傳統與堅持。每一年均透過行前說明會、行前訓練營、薪火傳承會等活動，以及年度Year Book和校友升學影片等，為即將進行高中交換計畫的學生提供全面的行前準備與心理建設。

在行前說明會和行訓營中，學生能夠獲得充足的資訊和交換期間的應對技巧；薪火傳承會和Year Book讓學長姐分享交換經歷和升學故事，增強新生信心；學長姐的升學影片更展示出校友們在國內外升學的成功經驗，是學生們寶貴的資源。

此外，為了進一步凝聚這些支持與傳承經驗，校友會不定期舉辦聚餐等交流活動，確保每屆交換學生都能在前人經驗基礎上不斷成長，增強GES交換學生的凝聚力。



奧地利高中交換
The Juilliard School



法國高中交換
Institut Paul Bocuse



美國科羅拉多州交換
Duke University
材料學系博士後



美國南卡州/ 日本高中交換
日本國立大學全額獎學金



美國阿拉斯加州交換
Sciences Po Paris
企業策略碩士



美國紐約州交換
Peking University牙醫系
Boston University牙醫碩士



美國肯薩斯州交換
National Taiwan University
戲劇與金融雙主修



美國印第安那州交換
英國法學碩士
New York University法學博士



美國佛羅里達州交換
National Cheng Kung University
測量學係
The University of Manchester
碩士

完整升學規畫



個人化的升學輔導

一年的高中交換專案過得很快，轉眼間就到了離別的日子，結束後交換學生面臨到後續的升學規劃，以下是可能的方式：

- 1 回到台灣原校就讀
- 2 申請英美加公私立高中就讀
- 3 申請美國社區學院或大學就讀
- 4 申請其它國家的高中交換專案

我們碰到許多經由其他機構辦理的同學，因為沒有鋪好後續的升學之路，回國後四處尋找出路。我們的資深教育顧問，悉心了解學生的性向及需求後，因材施教，個別輔導學生申請美國的公私立高中、社區大學、或一般大學就讀，成就無數青年學子，順利踏上留學之路。

美國社大轉大 高CP值的升學方案

美國社區大學提供許多人另一個升學機會，大學之路不再是「一試定終生」。56% 美國高中生先在社區大學完成基礎課程，取得副學士學位，再轉學至四年制大學。只要肯努力，不必花大錢，先進社區大學再轉四年制大學，一樣可以完成美國大學之夢想!

GLOBAL EXCHANGE STUDY



推薦社大

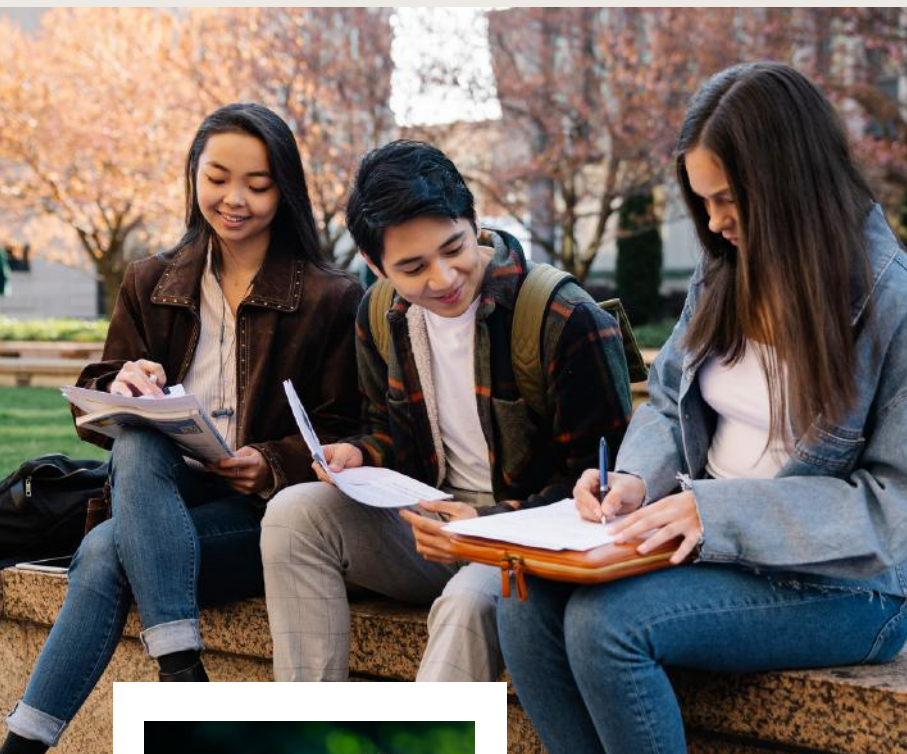
綠河社區大學
西雅圖社區大學
雪蘭社區大學
<完整名單請洽機構顧問>

語言要求

TOEFL iBT 61 or higher
IELTS 5.5 or higher

申請流程

1. 由顧問推薦合適的社區大學
2. 準備申請文件：高中成績單、護照影本、英語能力證明等
3. 填寫並提交線上申請表
4. 根據學校要求支付申請費
5. 學校審核申請文件並發送錄取通知及I-20
6. 前往AIT申請F-1學生簽證
7. 輔導住宿安排，可以選擇校內宿舍或校外租房



社大轉大的優點

- 申請社區大學不需要看SAT成績，無SAT成績壓力。
- 社區大學提供高中文憑認證課程，幫助未完成高中教育的課程。
- 社區大學的學費比四年制大學低，節省前兩年的教育費用。
- 小班教學，提供更多個人關注和指導
- 根據轉學制度，學期總成績平均 B 以上即可轉學
- 社區大學的學分可抵免四年制大學的部分學分
- 提供完整的輔導機制，幫助學生適應大學生活
- 各科系的優秀校友可協助同學申請及進入社大，減少自己摸索的時間
- 在學期間的優異表現有助於提高申請進入美國知名大學的機會

Paths to success



美國科羅拉多州交換
University of California,
Los Angeles
Middlebury Institute of
International Studies at Monterey



美國賓州交換
University of Pennsylvania
消防管理系



美國科羅拉多州交換
University of Illinois
Urbana-Champaign



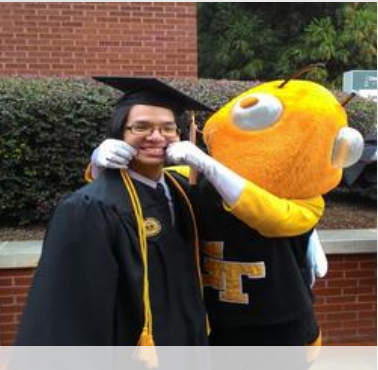
美國高中交換
University of Washington
建築系



美國南卡羅來納州交換
ArtCenter College of Design
設計系



美國紐澤西州交換
University of California,
Berkeley



美國科羅拉多州交換
Georgia Institute of Technology
德國Universität Stuttgart 碩士



美國紐澤西州交換
University of Washington



美國科羅拉多州交換
伊利諾大學香檳分校

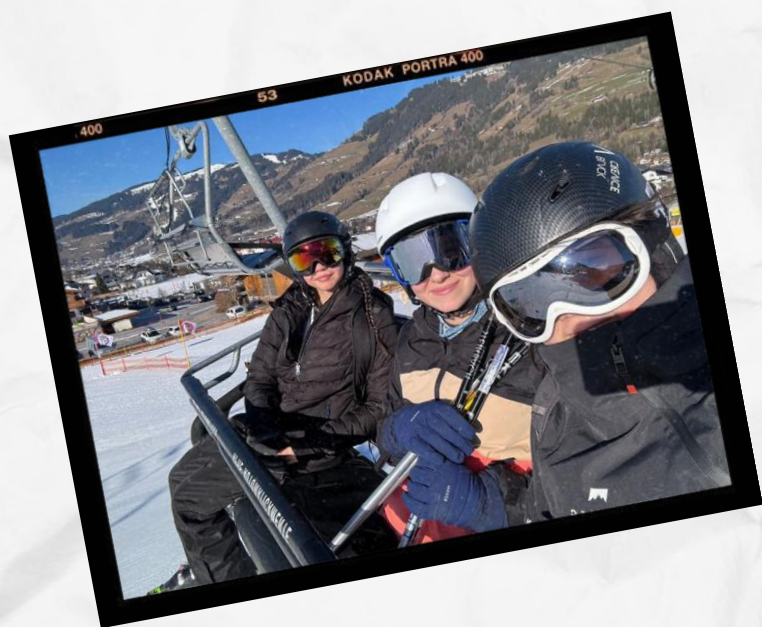
Vienna 李品妍

復興國中 G9

Carmel college Emmen G10

台南女中 G10

只要願意讓自己勇敢一點，
你可以帶自己去任何想去的地方。
-Vienna



2024年8月23號，15歲的我獨自踏上了一場同時充滿著歡笑與淚水的奇幻旅程。現在回想起來還是覺得不可思議 (˘³˘) 在機場與家人擁抱後，我勇敢地走向海關，強忍住淚水，不斷地告訴自己：「我做得到的！」在經歷了14.5個小時後，飛機緩慢地降落在遠在歐洲大陸的荷蘭，屬於我的荷蘭交換之旅才正要開始。



剛到荷蘭時，看著陌生的環境，我真的很害怕。從小我被父母保護得很好，無論發生什麼事都有他們擋在我面前、幫我處理。當時確認交換計畫時，我曾一度陷入懷疑，不確定自己是否準備好獨自面對未知的一切，並在異國生活10個月。

第一個月，我完全不懂荷蘭文。雖然跟轟家溝通是用英文，但我不太習慣用英文對話，加上只要一聽到別人講英文我就會很緊張。因此，常常明明在腦中已經想好完整的句子，但一開口就變成零零落落的單字，導致每次和轟家溝通時，我們總是不太能理解對方真正的意思。



我的第一個轟家並不是很友善。每當我提出疑問時，他們總覺得我是在對他們為我所做的一切感到不滿，只是在抱怨，但卻從未主動和我溝通。經過一連串的誤解後，有一天他們終於爆發了，不願意再繼續接待我，大吼著叫我回房間收拾行李。

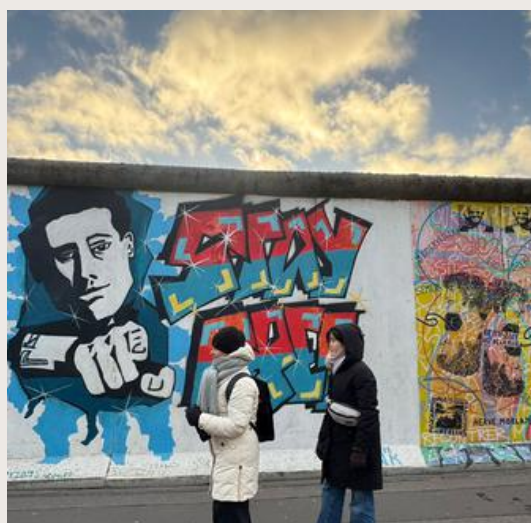
當下，我腦中一片空白，從沒想過這種事會發生在我身上，而且這僅僅只是我來到荷蘭的第二個月。我馬上打電話給社福，但因為事情發生得太突然，加上當時已經很晚了，住在另一個城市的她無法立刻趕過來。孤立無援的我只好抱著試一試的心情，一個一個打電話給同學，詢問他們是否能讓我借住幾天。

好在，有一位來自波蘭的同學 Oliwia，在得知我需要幫助後，立刻和她媽媽一起開車來接我。

之後的一個禮拜，我都住在 Oliwia 家。她媽媽只會說波蘭語，Oliwia 則在一旁幫忙翻譯，但他們對我真的非常好。我們一起做珍珠奶茶、包波蘭餃子，那段時間的相處充滿了溫暖與笑聲。

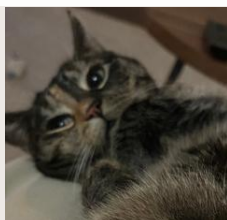
然而，這一個禮拜裡，我的心情卻始終懸著——我不知道是否能順利找到下一個願意接待我的寄宿家庭。每天我都不斷和機構聯繫，等待回音，心裡忐忑不安。

但也因為有了他們的陪伴，即使每天都充滿不確定，我仍然覺得自己過得很快樂。



第二個轟家是學校幫我找到的，其中一位轟姐還是學校的英文老師。這個新轟家對我非常好，常常帶我出去玩，也比較開放，願意傾聽與溝通。

還記得剛到這個家庭時，轟媽就對我說：「如果有不開心的事，一定要說出來，因為從現在開始，我們就是家人了。」那一刻，我感受到一種從未有過的溫暖與安心。在這個家庭裡，我和轟爸聊了很多、也跟轟媽一起去跑步，還曾和轟姐一起踏上好幾段旅程，去了好多個國家。還有許多、許多的日常時光，至今仍歷歷在目。這些回憶，成為我整個交換生活中最珍貴的寶藏。





為期十個月的交換生活也逐漸走向尾聲。或許這一年我的學校生活並不特別精彩，但我真的很開心，在經歷各種挑戰之後，能與這個寄宿家庭相遇。

感謝這一年裡所有願意幫助我、對我微笑的人，也感謝那個勇敢踏出舒適圈的自己。這一年，我學到了很多，而這些成長與回憶，將會一直陪伴著我，成為我人生中珍貴的一部分。

品妍家長分享

手機那頭傳來女兒正要享受的美食照片，因為太想念家鄉味，所以她索性搭2個多小時的火車，從轟家所在地跑到阿姆斯特丹，在亞洲餐廳，獨自一人大啖著美味。

曾經，還依然記得，在家裡連去巷口的便利商店都要人陪呢!....WOW!

到荷蘭的第二個月，就遇到突然換轟家事件，女兒危機處理好後，哭著報平安。雖然我們心疼不已，但是這一關似乎打通了任督二脈，獨力面對挑戰及解決問題的功力突然大增。之後參加學校的奧地利滑雪營隊與不認識的同學們同吃同住、招生日活動協助其他老師完成任務，去到義大利當交換學生，也在荷蘭安排行程接待義大利學伴；課後嘗試參加了足球隊、田徑隊等等，行程滿檔到有時候都找不到時間跟我們視訊了！

在荷蘭交換期間，除了開拓視野之外，也讓女兒必須自我管理，自立自強，小至每日起床、上學、同學小組討論、上台發表、功課繳交都是需要自己安排好，而且，因為學校的課表是浮動的，必須事先查看課堂時間然後規劃好出門的時間，自己騎車上下學，風雨無阻。回到家裡，跟轟家的互動與家務分工，全部都需要自己搞定。

轟家曾問女兒：「在交換期間，最想做的事是什麼？」女兒回答說：「就是想到不同的國家去看看。」於是乎，交換期間除了在荷蘭之外，女兒的足跡還到達了德國、奧地利、法國、比利時、捷克、瑞典、立

陶宛、義大利，而轟家也賦予了女兒一個任務，就是要她負責規劃周遊各國的行程，轟家則全力配合。女兒也因此學會查資料、訂機票、火車票、住宿及安排行程等等。

女兒在荷蘭交換的這10個月裡，面對生活中大大小小的事，因為遮風擋雨的父母不在身邊，更因為時差無法即時伸手援助，所以她為自己撐起了傘，風雨生信心。

這些堅毅果敢與行動能力不是父母給的，是孩子在異地生活自己磨練出來的。唯有放手讓孩子去嘗試，才發現，孩子會勇敢飛翔，在那遙遠又陌生的國度，汲取未來茁壯成長的養份。這應會是她人生中有著美麗回憶的一年吧！



Ann 葉庭安

台南女中 G10

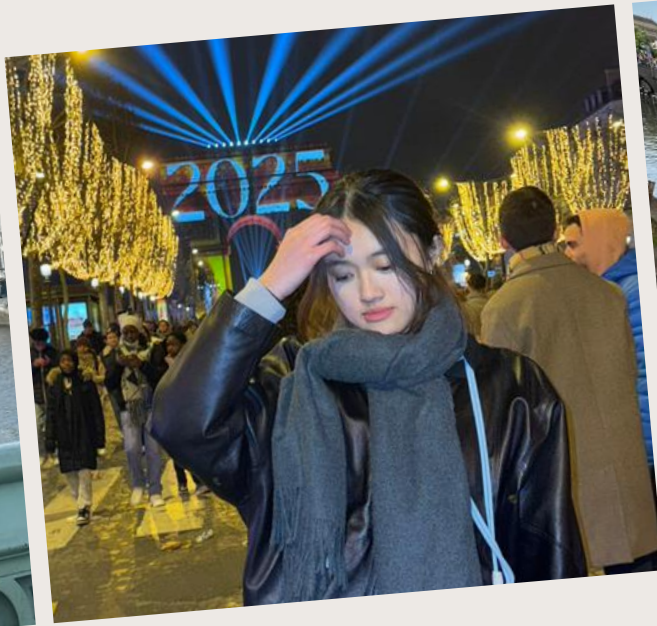
Carolus Clusius College G10

台南女中 G11

人生沒有白走的路 每一步都算數
- Ann



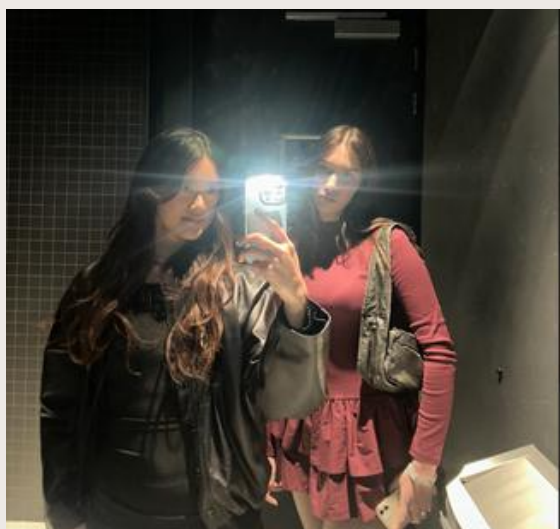
初到荷蘭彷彿就在昨日，從陌生到逐漸融入當地生活的過程，每一步都彷彿走在夢境與現實之間。來荷蘭之前，我滿懷期待地幻想著理想的交換生活，卻在實際經歷中碰上了不少挑戰，其中最困難的，莫過於與寄宿家庭的溝通。



生活習慣的差異讓我一開始感到極大的不適——在台灣，我習慣將內衣褲與其他衣物分開清洗，但在寄宿家庭中，卻可能連地毯一起洗。這些看似微小的差異，反映出更深層的文化與觀念差異。我和寄宿媽媽都是心思細膩卻不擅言辭的人，彼此在心裡反覆推敲對方的想法，卻始終難以打開心扉。幸好，在社服機構的協助下，我們有機會坦率溝通，才理解到，有時與其反覆模擬對話，不如真誠地傾聽與表達。

在交換期間，我也曾提出想和朋友到其他國家旅行，但寄宿家庭對此充滿擔憂，認為女生獨自出遊不夠安全。他們的反對讓我難過了一陣子，好在在社服的協調下，我最終如願踏上前往瑞士與巴黎的旅程。第一次在凱旋門跨年，認識了來自香港的朋友，壯觀的煙火令人難以忘懷；也首次體驗了滑雪運動，沉浸於壯麗雪景之中。





荷蘭，這個梵谷的故鄉，對於自小熱愛藝術的我而言，如同天堂般的存在。我幾乎踏遍了各大博物館，親眼看見那些只在課本與網路上見過的名畫。當真跡近在眼前時，那些筆觸所傳遞的情感與力量，是無法用言語形容的震撼。

這段時間，我也結識了來自世界各地的朋友，從德國、比利時到澳洲、美國，大家擁有不同的文化背景與語言能力。透過與一位烏克蘭朋友的對談，我第一次真實地了解戰爭所帶來的創傷與不安，不再只是從網路新聞中感受到遙遠的現實。

在學校，我參加了前往比利時的校外旅行，也和朋友們一起參加派對、體驗不同的運動。而與寄宿家庭的關係也漸入佳境——生日那天我們一起去吃吃到飽，也曾一同前往德國逛聖誕市集，還和寄宿媽媽看了我一直很想看的音樂劇《悲慘世界》。這些點滴回憶，至今仍歷歷在目。



儘管這段交換生活充滿挑戰，也曾有想家與低潮的時刻，但我很慶幸自己沒有放棄。正是那些不如意與波折，讓我學會了理解、包容與成長。交換生活並不總是一帆風順，但也正因為如此，我才能在經歷後綻放出最燦爛的色彩。



Ian 蔡易奇

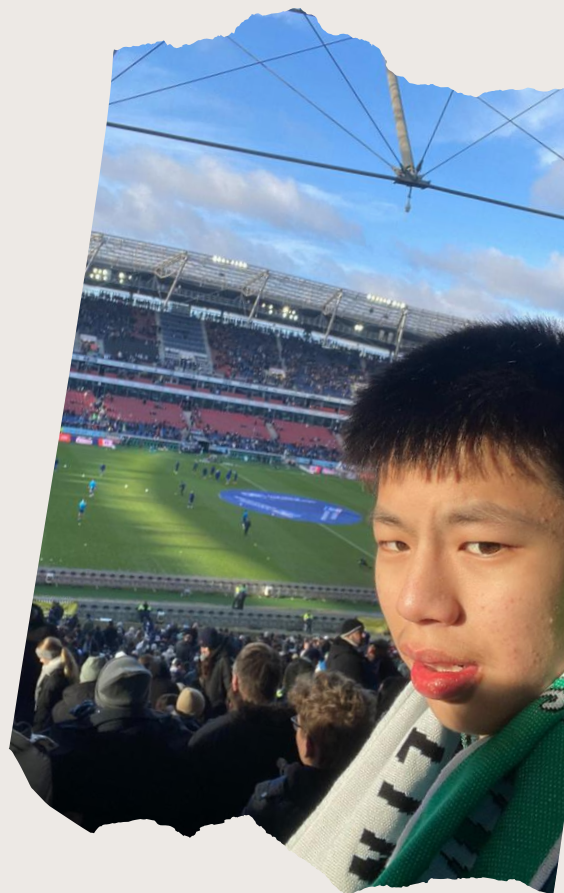
光明國中 G9

Theodor-Fleitmann-
Gesamtschule G11

興大附中 G10

我是最成功的交換學生，
也是最失敗的交換學生。
交換過程中永遠沒有最差或最好，
每一段經歷都是獨一無二的經驗。

-Ian



時間過得真快，轉眼間我的交換計畫已經來到尾聲。回頭看看這幾個月，真的發生了很多事情，無論是開心還是挫折，現在就讓我細細道來。

我曾來過德國兩次，對這個地方充滿好感。當媽媽提起交換計畫時，我雖然心動，但也很擔心語言不通、回台重讀高中等問題。不知不覺，我完成了所有的申請資料，展開了來德國的交換生活。

而我到現在——從未後悔來到德國。

這次交換因為爸爸工作的關係，我和家人提早一個月來到德國。8月24日，我懷著忐忑不安的心情，搭火車前往第一個轟家所在的城市。一下車，我就感受到寄宿家庭熱情的接待。雖然我當時緊張得語無倫次，連英文都說不好，但他們仍真誠地歡迎我。

到了家，迎面而來的是第一個文化衝擊——星期天中午11點，轟家才不疾不徐地吃著早餐，桌上滿是麵包。雖然早就聽說德國人愛吃麵包，但實際上要我天天吃，還真的很不一樣。



生活與學校方面，跟台灣差異很大。德國上課比較輕鬆，一週最多只有兩天會上到三點，大多數日子一點就放學。課程彈性大，有時老師臨時請假，整堂課就會取消。有次我遇到所有課都停課，就多了一天假。德國學校重視表達與討論，不會出太刁鑽的題目，但要寫很多內容，還要清楚表達自己的意見，這是和台灣最大的差異。

因為放學時間比較早，我多了很多可以運用的時間。在第一個轟家，我和轟弟一起加入了籃球隊和足球隊，而這也是我來到德國的目標之一。在這裡，我感受到他們對足球和各項運動的熱情。

到了第二個轟家，我除了跟轟哥踢足球外，還加入了籃球隊和羽球隊，每天晚上都充滿活動。到了第三個轟家，我自己找了一個足球隊加入，但因為換轟家頻繁，加上比賽證件手續繁瑣，始終沒能參加正式比賽。但我也沒因此氣餒，閒暇之餘會去足球場或籃球場自己練習，善用時間增強技術。

足球是我來德國最大的動力之一，我還曾到場為比賽吶喊、感受現場氣氛，真的比電視轉播還要更加震撼。而且身邊幾乎所有朋友都踢球，這讓我真正感受到德國對足球的熱愛。足球也成了我在德國最愉快的經歷之一。



這次交換中，我總共換了三次轟家，住過四個家庭。每次更換的原因都不太一樣，但也不是什麼太嚴重的問題。

第一個轟家時，因為我剛到德國，加上德文和英文的表達能力有限，開學第一週，我幾乎所有問題都問轟弟（我們同班），也因此讓他覺得我過於依賴，需要更加獨立。最終經雙方協議後決定更換。當時我很自責，但現在回頭看，也許那是更好的選擇。

第二個家庭時，我的德文進步很快，因為他們幾乎不用英文。然而，隨著溝通上的誤會以及表達能力仍有限，我的轟媽建議我尋求專業協助，但機構與我本人都認為沒有這個必要。



因此，最後我換了新的轟家。幸好在社服的協助下，順利在同一個城市找到新家庭。這個轟家是一個有接待經驗的家庭，而我也與其他交換學生相處融洽。

不過，這個家庭裡只有一位經常出國的轟爸，加上家中空間不足，我只能睡在樓梯下的沙發床。兩週後，經過多方考量，我又被安排到了中部的 Hagen。雖然又花了一些時間適應，但我與新家庭及學校相處良好，漸漸融入。雖然頻繁更換家庭帶來不少挑戰，但也讓我獲得特別的經驗與成長。

談到週末和旅遊，剛到德國時，我就和第一個轟家去小海島度假，在那裡我體會到真正的放鬆。在這段德國交換期間，我最大的成長，就是培養出獨自旅行和與陌生人對話的能力。一年前在台灣，我連自己搭高鐵都會害怕，跟店員說話更是緊張到不行。

在第一個轟家時，週末常跟著他們到處探索，去附近城市或看足球比賽。後來到了第二個轟家，我發現多數德國人週末都待在家中放鬆。於是我開始自我探索，從獨自前往不來梅開始，幾乎每週都去不同的城市，不管熟悉與否。第四個轟家的所在地，附近正是我三年前住過的地方，那些城市變得充滿回憶。

週末旅行也讓我發現自己旅遊的優點：能深入了解城市、自己規劃行程，也培養了解決問題的能力。我曾為了去一個地方坐十小時火車，也曾在沒網路的情況下，一天坐五小時火車。

說實話，這次在德國走過的地方，已經比在台灣還多。讓我覺得自己真的了解這個國家了。





最後，我想強調，雖然過程中遇到許多挫折與困難，但目標始終在前方。如果再選一次，我還是會選擇來德國交換。這次交換結束後，我在德國的累積時間已達22個月，其中包含這次的10個月交換，以及過去與家人生活的時光。在這10個月裡，我經歷了一所國際學校、三所讀書學校、一所綜合學校，以及四個轟家、三座城市。

這10個月的交換生活，是我在德國收穫的最大寶藏。這段時間讓我明白，台灣常見的問題在這裡可能根本不是問題。雖然在德國課業壓力沒那麼大，但處理生活大小事卻更具挑戰性。

很快，我即將暫時離開德國。感謝所有支持與幫助我的人，也謝謝台灣的機構讓這次交換順利圓滿。高中結束後，我希望還有機會再來德國。不論以什麼身分，這次交換讓我確信——我真的很喜歡這個國家。



易奇家長分享

易奇個性內向，不善交際，也不太擅長處理生活瑣事。雖然出國前學了一些德文，我們仍擔心他是否能適應陌生環境。果不其然，他在德國一年間更換了四個寄宿家庭，從南方一路搬到北方。每一次搬遷不僅路途遙遠，我們更掛念他是否能與新家庭相處融洽。

第一個家庭因語言與文化隔閡，讓他難以融入。短暫的蜜月期後，便匆忙地搬到寒冷的北德，甚至連道別的機會都沒有。第二個家庭較為熱情，他逐漸在學校建立友情，生活似有起色，卻因緣際會得再次搬家。第三段寄宿僅能睡在客廳，所幸有其他國際學生相伴，反而度過了一段自在的時光。直到第四個家庭，他終於穩定下來，德文能力也逐漸提升，雖課堂仍吃力，但生活已能自理。

回首這段歷程，作為父母，我們一開始有著過高的期待，希望他像其他孩子般迅速交友、語言突飛猛進。然而，德國的生活節奏、自由學制、語言隔閡與飲食習慣，對他而言都是挑戰。他必須花費大量心力去調整與適應，面對文化衝擊的同時，也不斷經歷令我們哭笑不得的小插曲：手機滑雪時掉進雪堆、深夜因火車誤點才返家、為了趕公車狂奔一公里、甚至下錯網卡訂單一個月份買成兩年流量……。

儘管如此，他學會了在挫折中成長，也感謝台灣交換機構的支援，使他順利走完這段旅程，對交換生活依然懷抱熱情。他開始能獨自搭車旅行，甚至在結束後搭機前往英國探親。那個曾經躲在我們身後、不敢開口的孩子，如今已能自信詢問車班，甚至主動報名足球隊並成功加入。這一切的改變都來自他主動的轉變與努力。我們深信，他的收穫不僅僅是語言能力的提升，更是使他能夠面對未來的養分。

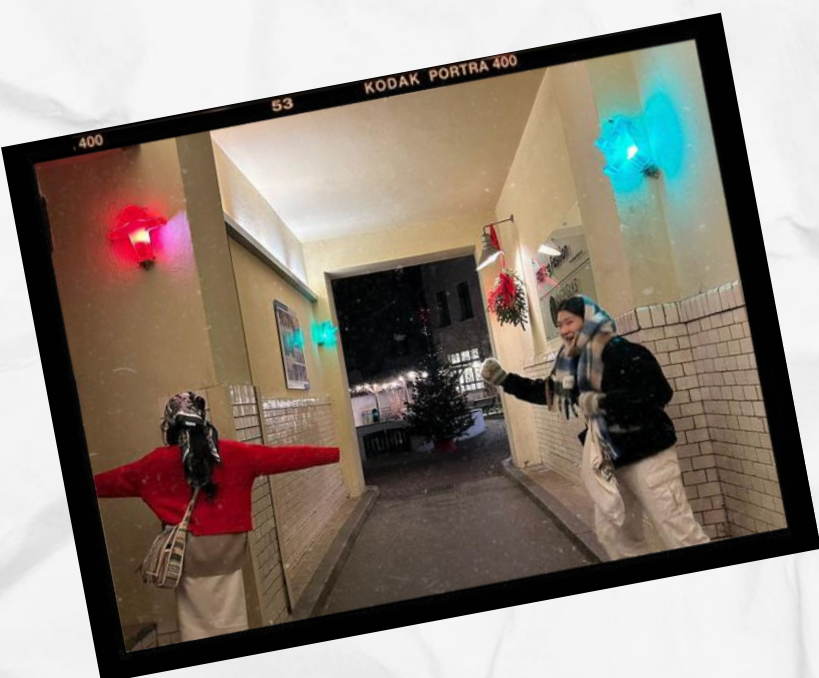
Rita 楊若禾

永平國中 G9

Monaghan Collegiate School
Transition year

永平高中 G10

In me the tiger sniffs the rose
-Rita



回首過去這年，所學與所歷，遠比我預期的來得深刻而豐富。

當初決定成為交換生，不只是為了拓展交友圈，更是一種靈魂的探險。我渴望走出熟悉的邊界，去看那些在教科書與日常生活中無法真正理解的世界。我知道這條路將不易，卻也正因如此，它更值得我一試。

我曾無數次地自問：這場離鄉背井的旅程真的值得嗎？遠離熟悉的語言、習慣與人群，獨自面對未知，是否會在某天成為後悔的選擇？但隨著時間的流動，我逐漸明白，「值得」這件事，不是從外界衡量的，而是內在的蛻變是否真實發生了。

在這裡，我逃離了過往填鴨式的學習模式，也終於擁有餘裕去接觸課本以外的世界。我開始思考社會議題、閱讀哲學，試著用不同的視角看待每一個問題。世界不再只是非黑即白，而是充滿多元與複雜，如同柏拉圖所言：「真正的智慧，是知道自己無知。」



我問自己：「我一定要順著這條河流前行嗎？」

叛逆的我選擇逆流而上，如同洄游的鮭魚，直面湍急水勢。他們對亞洲女孩的刻板印象，是溫順、安靜、守規矩？不，我偏偏要打破這些框架，主動爭取領導機會，站上舞台，讓他們看見另一種存在的可能。

用另一種語言思考，也打開了一個全新的世界。原本熟悉的思緒，在陌生語言中被重新編織，彷彿將靈魂抽離原本的容器，再次塑形。而在這種獨立的生活裡，我第一次真正體會到自由的分量，那是既令人敬畏又令人沉醉的感覺。

我才發現，我已成長為一棵茁壯、繁盛的大樹。

若禾家長分享

一年前，我們送高一的女兒到機場，目送她踏上前往愛爾蘭的旅程。那一刻，心裡五味雜陳：既為她感到驕傲，也難免不捨與擔心。畢竟，她才十五歲，要一個人面對陌生的語言、文化與生活。

但現在，十個月過去，我們相約在土耳其機場見面，她那時自信的眼神、獨立的態度，以及和我們分享那一段段故事時閃亮的表情，我們知道，讓她出國是一個非常正確的決定。這些日子她經歷了，剛入學的適應與同學的排外，種族歧視的挫折，遠方的我們只能給予精神上的支持，孩子自己找到校長與機構解決。學校各項活動：花店與咖啡店一周的工作。義大利六天的滑雪之旅，德國柏林跨年都是難忘的經驗。

語言與文化，只是成長的一部分

當初讓她參加交換生計畫，除了希望她能學好英文，更希望她能從中學會多元文化的尊重與包容。事實證明，她學到的遠比語言多。

她分享在學校如何跟不同國家的同學一起完成報告、如何適應愛爾蘭「不趕時間」的生活步調，也說到很多和台灣不一樣的教育觀念，比如老師鼓勵學生勇敢發言、尊重個人意見，讓她覺得「可以自由表達真好」。

我們很欣慰，因為這些經歷不僅開拓了她的視野，也改變了她的思維方式與價值觀。身為父母，我們也學會了放手與信任。

最後的感謝與祝福

感謝Ayusa讓孩子有這樣的機會，也感謝她的寄宿家庭與當地學校給予的溫暖與照顧。更感謝我們的女兒，在這一年中用努力與勇氣，讓我們看見她的成長與光芒。

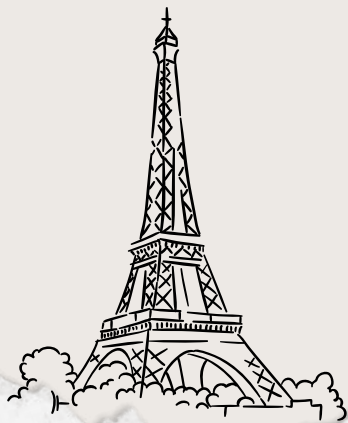
未來的路還很長，但她已經不再只是我們眼中的「小女孩」，而是一位擁有世界觀、懂得獨立思考、願意跨出舒適圈的年輕人。我們期待她把這段經歷內化成養分，繼續飛得更遠、更高。



Catherine 謝欣妤

學學實驗教育機構 G10

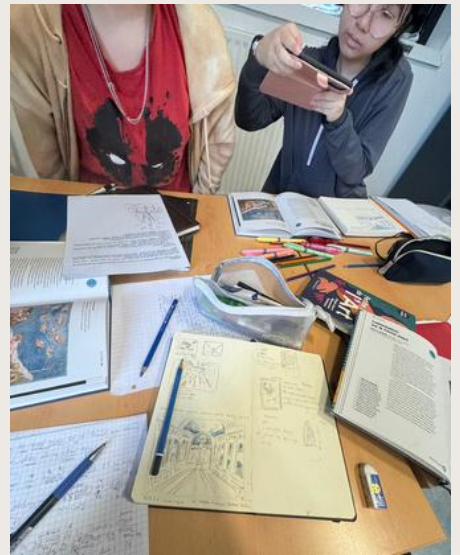
Lycée Charles de Gaulle G11



回想起這幾個月的生活，感覺就像是一場夢不是那種夢幻美好的夢，而是那種讓人恍惚、彷彿發生在別人身上的經歷。我從沒想過，自己會在高一結束後，踏上這段旅程。

因為我的法文不太好，開學第一天我真的非常、非常緊張。幸好身邊的人都很有熱心，有人主動幫助我，也在接下來的幾個月成為我最親近的朋友之一。其實我並不覺得法國是一個完全不願意說英文的國家，反而我身邊的朋友們都很想跟我練習英文。也許正因為如此，我的法文在這段時間裡沒有進步得太多。雖然我努力用法文交流，但對方常常還是會用英文回應我，這也成了我內心一個小小的煩惱。

語言上的隔閡也讓我沒辦法真正認識所有人。儘管平常聊天還算順利，但和用中文相比，還是差了很多。課業方面，我幾乎跟不上進度，唯一讓我感到自在的就是美術課——能夠自由地創作，讓我得以喘口氣。

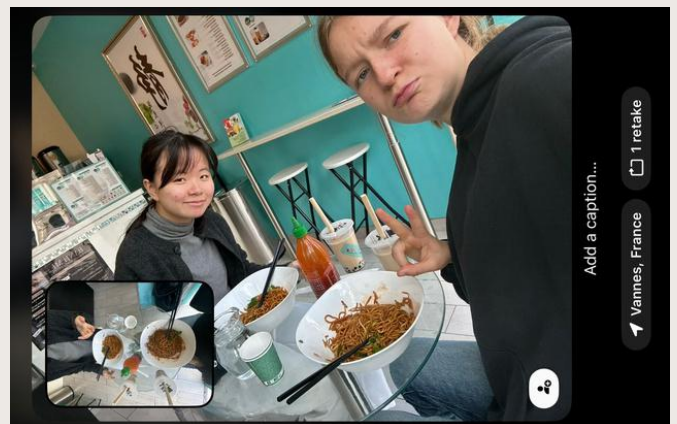


我也在中文課上認識了一位對中文很感興趣的同學。他常常問我中文的問題，而我也會向他請教法文。有時候，我說法文，他用中文回答我，這種語言交錯的對話讓我覺得非常有趣。我也會和他分享台灣的文化和食物，像是在異鄉找回一點熟悉的感覺。

雖然大多數的生活都是平淡無奇的，但我仍然記得，自己的第一次跨年，竟然是在巴黎。那種感覺，至今仍讓我覺得不可思議。

偶爾的旅行，就像是在平淡的日子裡撒上一點鹽，讓生活變得更有滋味。每一次的旅程，都成了我堅持下去的理由。

這幾個月讓我接觸到不同的文化與價值觀，也讓我變得更勇敢、更獨立。或許未來出國念大學時，我不會再那麼害怕了。雖然我常常會懷疑這趟旅程是否值得，但我更不想讓未來的自己活在遺憾裡。即使過程並不那麼順利、也不那麼完美，至少，我曾經勇敢嘗試過。



Arianne李明靜

慈大附中 G9

IES Mar de Cádiz G10

慈大附中 G10

為天地立心，為生民立命
為往聖繼絕學，為萬世開太平
-Arianne



在台灣，十六歲的生活總是圍繞著課本和補習班打轉。我們被教導要「乖」、要「用功」，卻沒人告訴我們「自己是誰」。

我們的生活好像被困在學業裡，怎麼逃？不知道我是誰，沒有答案。我為什麼要讀書？沒人可以回答我，我以後要幹嘛？我迷路了，迷路在那個到處都是「標準答案」的人生試卷上。未來像一張空白考卷，而我連題目都看不清。

所以，當大家還在背單字、算數學時，我選擇了一條不一樣的路——不是逃避，而是去尋找屬於我的答案。



當有人問起我十六歲這年的交換生活怎麼樣，我總會笑著說：「這是我做過最叛逆、最瘋狂，也最棒的決定。」當同齡朋友還在為考試煩惱時，我拿著青春的單程票，獨自飛向了西班牙。

原先我並未對這一年抱有太多期待，只想停下腳步，好好呼吸、思考人生。

然而，就是這樣，命運卻給了我超乎想像的驚喜。這一年，與其說是「生命中的一段交換時光」，倒不如說是「用一年活出了另一種人生」。



這一年，我交到了來自世界各地的朋友。他們來自歐洲、美國、加拿大、澳洲、紐西蘭、拉丁美洲——我們因為交換而聚在這裡。

我也有可愛的西班牙轟家和同學。他們就像傳聞中的西班牙人一樣，熱情洋溢、爽朗，悠閒地面對生活。

生活的問題是什麼？明天再說，先來一杯 *cerveza* 🍷 (我沒有喝酒喔 😊)

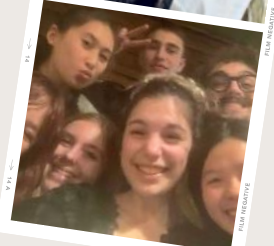
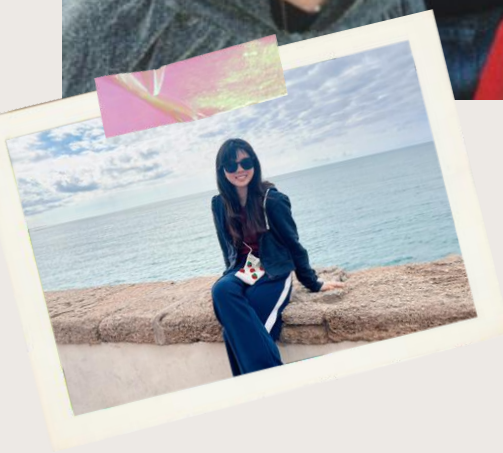
他們教會我什麼是「西班牙式的愛」。

在台灣，情感總是含蓄內斂；但在這裡，愛是直接而熾熱的。過年時，我總是忍不住想家、想朋友。當他們知道後，是家裡貼起喜氣洋洋的紅色春聯，是教室黑板上寫著大大的「Arianne，我們愛你」，也是班上同學每個人寫信、放在紅色信封裡當紅包。

(有人還塞給我歐分，好可愛哈哈！而且他們竟然用中文寫「新年快樂」和「我愛你」給我 🙏🙏🙏)

轟媽甚至說，她以後要買一個大房子，等我再來西班牙時就給我一個房間。我們也一起在西班牙各地旅遊，一起過各種節慶。





我想我會一直懷念那個——放學回來的午後、悠閒的咖啡館、老城中的佛朗明哥舞，和朋友邊走邊唱歌，從吃了什麼聊到人生規劃。生活步調很慢，卻讓我慢慢看見我是誰、我想做什麼。

（一定有人會問：難道都沒有孤獨的時刻嗎？那我會眨眨眼說：當然有啊——當 Cádiz 的月光和台灣一樣亮的時候，我才發現，原來思念也可以甜得像 churros 沾巧克力。）

我的故事不需要悲情襯托，因為真正的勇氣，是在陽光下大步走，在歡笑中綻放。就像佛朗明哥舞者，不為誰表演，只為自己盡興而起舞。聖誕節時，我和轟家去了捷克與奧地利；三月時，有機會前往英國和葡萄牙；五月時，則和學校一起前往愛爾蘭交流。書裡一行一行的文字，變成我一條條親身走過的路。

對我來說，交換學生的旅程，不只是換了一個學校、一個家，更是換了一顆心看自己，一種方式看世界。



謝謝十六歲勇敢的自己，謝謝支持我的爸爸媽媽和家人，謝謝把我當家人照顧的西班牙寄宿家庭，也謝謝在西班牙遇到的所有人事物。這一年教會我：年齡從來不是限制，只要願意張開雙手，一切皆有可能。

最後，謝謝 GES 和 Get Ready 提供這麼好的機會給我，也讓我能用一年的時間，寫下一輩子都不會褪色的青春篇章。有些回憶，不需要照片，就已經深深烙印在我心裡。

這段交換生活，是一場激昂的弗拉明戈。🕺 節奏時快時慢，步步都踏著真實的情緒與青春的火花。感謝西班牙，感謝這段時光，讓我可以年輕、正青春的心去擁抱世界。

（現在如果有人問：「十六歲就自己去交換，不會太小嗎？」我會笑著說：「正因為十六歲，所以一切都剛剛好。」）

明靜家長分享



自從決定參加國外交換學生計畫，明靜便開始學習如何成為自己人生的主導者，勇敢跳脫舒適圈、面對挑戰並學會獨立。實際在西班牙生活九個多月，她一步步實踐了這項人生重大決定。

當地生活步調相較台灣悠閒許多，讓她能停下腳步思索未來、探索自我，也培養了解決問題的能力，與西班牙人相處的過程中，她學習到熱情與自信，也在人際互動上變得更主動自在。

在學校，無論是小小的語言進步或鋼琴彈奏，都能獲得同儕鼓勵與掌聲，讓她建立信心。透過與來自美國、義大利、德國等地的交換學生互動，她拓展國際視野並建立友誼。同時，她也培養良好的時間管理與執行力，能獨立處理學期末的繁忙任務如考試、製作影片、撰寫心得、打包返台等。

明靜有幸與 GES 及西班牙交換機構一同前往 San Sebastián、Barcelona，與其他交換生一同造訪 Cádiz、Sevilla，也曾與寄宿家庭遊歷 Vejer、Málaga、Córdoba、Ronda，甚至前往奧地利維也納與捷克布拉格。對明靜而言，這不只是旅遊，更是一場場充滿學習與觀察的旅程，讓明靜透過親身體驗感受文化、建築、飲食與風俗，累積對歷史與社會的深刻理解。正如那句話：「讀萬卷書不如行萬里路」。

此外，明靜也學會獨立訂票、改時刻、預約博物館，甚至下廚做台灣菜與寄宿家庭分享。面對思鄉與情緒起伏，她學會不壓抑、不內耗，轉化為前進的力量。感謝 GES 與 Educatos 的安排，以及每位在旅途中遇見的人與風景，成就了明靜這段無可取代的人生成長之旅。

Samantha 洪育珊

曙光女中 G11

IES isla de león G10

曙光女中 G12

You're doing better than you think

-Samantha



老實說，從我決定前往西班牙進行交換，到正式出國的那一天，我似乎沒有什麼特別的感覺。從準備文件到出發前夕，一切都出奇地順利。我的壓力，直到抵達寄宿家庭的那一刻，才真正全面湧現。



西班牙本就不是一個英語普及率高的國家，而我被分配到的是位於南部的小城市 San Fernando，基本上很少人會講英語。我的寄宿家庭幾乎完全不懂英語，而我的西文程度也只停留在基本打招呼，根本無法應付當地的日常生活。幸好，我有一位來自瑞典的室友，她學了六年西班牙文，在交換的前五個月，我幾乎全靠她的幫助才能度過。

HOLA!



學校生活一開始也是處處碰壁。語言的隔閡讓我和班上同學的關係只維持在點頭之交，幾乎沒有人主動跟我講話。在課業上，儘管我身為交換生，即使聽不懂課程內容，我還是需要參加學校的考試。除了數學和英文外，其它科目我幾乎都不及格，這也成為我壓力的來源之一。

真正改變我交換生活的，是交到了當地的好朋友。在一次偶然的機會下，我認識了一位與我同校且年紀相仿的女生。她帶我認識她朋友圈，其中有位女生與我變得非常要好。我們常聊天，讓我的西班牙文在那段期間進步非常快。她們對亞洲文化和台灣很有興趣，我教她們台語和中文，她們則教我西班牙文，在無形之中，我們進行了有趣又深刻的文化交流。



說說我目前的體會吧，獨自在國外生活的這幾個月，我變得更加冷靜、獨立、自信及勇敢，同時也學會與自己相處。在別人看來，我或許依舊生活在舒適圈，只是地點從台灣換到西班牙——但其實不然，生活中充滿著無形的壓力，而這些壓力正是我不斷成長的養分。



這段時間，我多了許多空閒時間，讓我能夠靜下心來思考未來。當我有新的想法時，我會先寫下來，然後在獨處時仔細思考它的可行性。我的人生規劃也因此產生轉變——從一開始堅定地想要出國升學，到經過深思熟慮後，決定先留在國內完成學業。

在這段交換期間，我拓展了國際視野，也學習了一門新語言，但我覺得最重要的，還是內心的成長。獨處讓我更了解自己，獨自交換讓我更加獨立，在寄宿家庭的生活教會了我忍耐。出國前的我，是一朵溫室裡的玫瑰，離開熟悉的土壤後，我才學會如何在風中挺立，並在陌生的土地上繼續綻放。



tim 張正鎰

East Catholic High School G10

IES Rafael Alberti G11

Shoreline Community College

It's better to be hated for who you
are, than to be loved for who
you're not

-Tim



出國交換，不知不覺就要三年了。而我，身為一個年紀輕輕的高中生，在西班牙的這一年過得如何？跟在美國的時候又有什麼不一樣嗎？接下來，就聽我短話長說。首先，還是要先感謝我爸——當初他那個看似毫無邏輯、實則完全不講道理的決定，讓我有機會來歐洲一年。不然我現在應該還在美国某個方圓百里連人都是稀有種的地方，過著一成不變的生活。



不過說起來，我來西班牙後倒也不是什麼朋友一大堆、天天出去嗨的人，只是我開始更能充分利用自己的時間。由於我是走一個「降級」的路線，學的東西大多是兩三年前就學過的（當然西文除外），因此我不再只是專注在學校要我學的內容，而是利用空閒去學習我真正感興趣的、去嘗試我從未嘗試過的，還有去做那些我一直想做卻沒開始的事。

我覺得來到一個新的環境有很多好處，因為在一個沒有人認識你的地方，你可以毫無壓力地做任何改變。像我來到西班牙後，穿搭、生活方式、個性都變了——變得更自信，更主動去交朋友，也更樂於參與不同的活動。加上我是為數不多的亞洲人，大家對我充滿好奇，這也讓我即便在語言上還有障礙，依然能在學校裡過得自由自在。

當然，有好就有壞。我跟學校老師、寄宿家庭、社福人員都曾起過爭執，很多時候因為語言的關係，也只能忍氣吞聲。只是過了一段時間後再回頭看，就會發現其實也沒什麼大不了的事，笑一笑也就過了。

每個學生到不同國家、不同城市交換，為的就是活出一條屬於自己、與眾不同的路，就是要去看看世界上還有什麼是值得體驗的。

It's better to be hated for who you are, than to be loved for who you're not.

而以上，就是我這一年的體會。



Nash Coleman Ang 洪俊傑

Delta school District G12

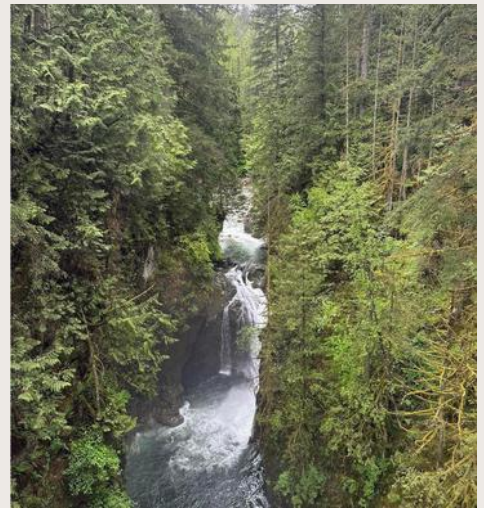
"Every place I visited helped me understand a different part of Canada's culture, history, and environment."

-Nash Coleman Ang

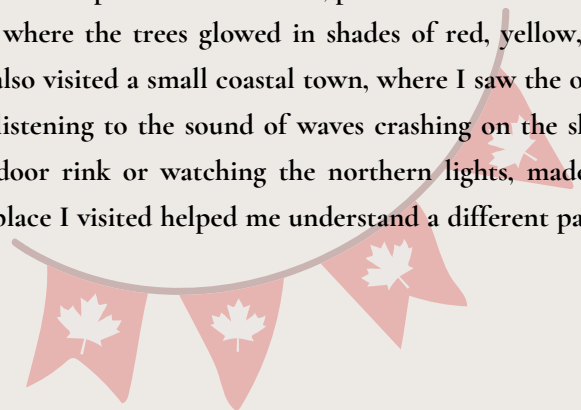


Spending my first year in Canada has been one of the most unforgettable experiences of my life. I arrived filled with excitement, curiosity, and a bit of nervousness. I didn't know what to expect, but I was ready for something new. Looking back now, I can say that this year has been filled with incredible memories—meeting new friends, discovering beautiful places, and learning more about myself along the way.

One of the most meaningful parts of this year was building friendships. When I first arrived, I was worried about fitting in and making connections. Everything felt unfamiliar—the way people spoke, the culture, even the weather. But before long, I began meeting kind and welcoming people who helped me feel at home. I made friends at school, in my neighborhood, and through small local events. Whether we were studying together, walking through parks, or grabbing snacks after class, those simple, everyday moments turned into treasured memories. My friends taught me Canadian slang, introduced me to new foods like poutine and butter tarts, and helped me laugh through homesickness. It's amazing how strangers can become people who feel like family.



Another part of my year that I truly enjoyed was exploring the unique places Canada has to offer. Instead of visiting only the most famous tourist spots, I chose to explore smaller towns, peaceful nature trails, and local museums. I remember going on a fall hike where the trees glowed in shades of red, yellow, and orange—it felt like walking through a painting. I also visited a small coastal town, where I saw the ocean for the first time and tasted fresh seafood while listening to the sound of waves crashing on the shore. Even simple experiences, like skating on an outdoor rink or watching the northern lights, made me appreciate the beauty that surrounded me. Every place I visited helped me understand a different part of Canada's culture, history, and environment.





More than just discovering new places and meeting new people, this year helped me grow in ways I never expected. I learned how to take care of myself, ask for help when I needed it, and stay open to new experiences. I've become more confident speaking English, more responsible in balancing school and daily life, and more curious about the world around me. Even the challenges—like homesickness and adjusting to the cold—taught me something valuable: I'm stronger and more capable than I ever imagined.

This one year in Canada has truly transformed me. It wasn't just about the places I visited or the people I met—it was about how I changed and what I discovered within myself. I came here seeking adventure, but I found so much more. I found a second home, uncovered a stronger version of myself, and opened the door to a future full of new possibilities. I'm deeply grateful for everything this year has given me, and I look forward to continuing my journey of growth and discovery in this incredible country.

Stacy 王薇煊

中山女高 G10

Spur High School G11

中山女高G11

*Exchange isn't a year in your life, it's
a life in a year.*

-Stacy



一年前，要是有人問我：「你敢一個人去國外，面對語言不通和學習困難這些麻煩事嗎？」我肯定會猶豫很久。但現在回頭看這一年的經歷，雖然一路上磕磕絆絆，卻真的讓我改變了很多——原來人就是要逼自己一把，才能發現不一樣的自己。這一年發生的事，根本沒辦法一件一件說清楚，全是我從沒體驗過的「第一次」。



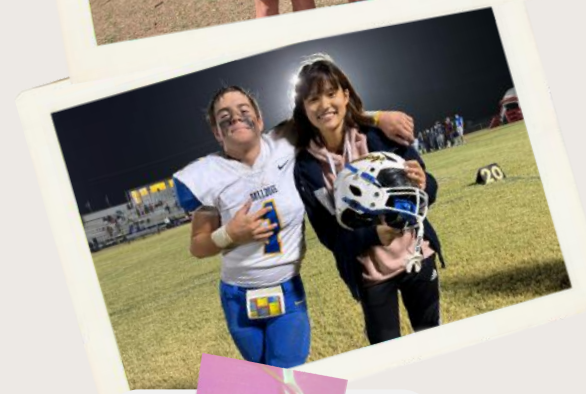
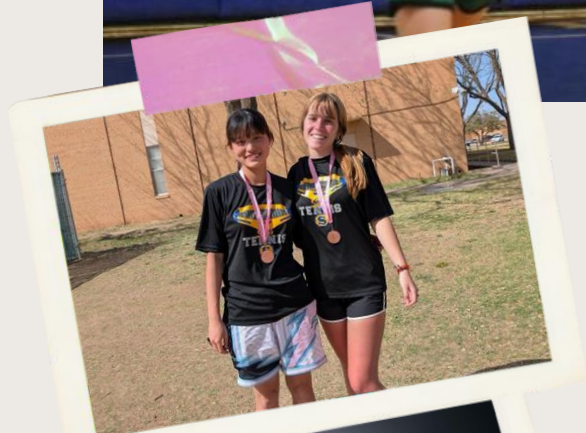


記得拖著行李箱走出家門那一刻，輪子在地上咕嚕咕嚕響，我心裡非常緊張，感覺這聲音就像在提醒我：新的生活要開始了。在飛機上看著窗外的雲，突然意識到這次不是旅遊，而是要在陌生的地方紮根。



到了國外後，好玩的事特別多。認識了有飛行執照的轟爸，他以前在美國空軍服役，還開著家裡的小飛機帶我兜風。我甚至還自己上手開了幾次，感受著風的力量與自由的重量，到現在都忘不了。





學習上，我鼓起勇氣代表學校參加數學比賽。從初登賽場的忐忑一路過關斬將闖入州賽，連我自己都覺得不可思議。

體育場上，我在籃球與網球間揮灑汗水。最讓我驕傲的是網球，雖然從來沒打過，卻和一位來自西班牙的交換生組隊，從學校的小比賽一路打到地區賽。最後在區域四強賽中，因為對手經驗比我們豐富而輸掉了比賽，但那段和隊友一起拼命訓練、比賽的日子，真的特別難忘。

生活裡更是充滿了各種新鮮事。我第一次參加 Prom，還意外被選為 Prom Princess；第一次體驗射擊的緊張、揮桿高爾夫時的專注、觀看美式足球比賽的熱血沸騰，以及感受 NBA 賽事的震撼，親眼見到球星在球場上奔跑。每一個「第一次」都在記憶裡落下深刻的印記。



要說這一年交換生活最大的收穫是什麼？我覺得不只是地理座標的跨越，更重要的是，我在這些困難和新鮮事中學會了獨立。那些訓練後的疲憊、趕報告時的焦灼、獲得認可時的雀躍，如同熔爐中的烈火，淬鍊出更加獨立自信的靈魂。

BETTY 吳亞璇

成功國中國 G9

Lago Vista High School G11

竹北高中 G1-

把生活調成自己喜歡的頻道
- Betty



當初國三準備會考之際，我經常思考——每天將近 13 個小時都在學校生活。會考、學測、大學……這樣一成不變的生活真的是我想要的人生嗎？也許我還不清楚自己的理想、自己的未來在哪裡。在還未真正看過外面的世界前，就為我的人生下定論，這讓我感到不甘心。也正是如此，我決定帶著爸媽的支持，踏上這段冒險的旅程。



一年的交換生活，如同一場精彩的電影，從一開始的迷惘、想要放棄，到後來逐漸熟悉、融入，現在也慢慢進入了尾聲。這段旅程中的歡笑與淚水、相遇與離別，既夢幻又特別。就讓我娓娓道來吧——

記得剛開始到學校的第一天，一切並沒有我想像中那樣的美好。因為語言的隔閡，我也沒有受到大家的熱烈歡迎，一切都與想像完全天差地別。午餐時段，我一個人在那喧囂的餐廳，吃著冷凍白飯，眼淚奪眶而出。



不過，隨著時間推進，學校同學的熱情一步步地帶領我融入他們，成為其中的一份子。在學校裡，不管是老師還是同學，總是毫不吝嗇地誇獎、鼓勵我。甚至走在校園內，還會有不認識的同學跑來說：「你今天穿得很好看耶！」這些善意的互動讓我變得更加自信。

課堂上的老師們也像朋友一樣親切，讓整個校園洋溢著輕鬆與歡樂的氣氛。



我有個特別的轟家，在接待我之前，他們就已經來過台灣很多次了。他們非常喜歡台灣的文化，甚至會說一點點中文。轟家總是尊重並理解我的文化和習慣，也常常會用有限的中文搞怪。

在家中，我們時常一起做蛋糕、餅乾、爆米花；在過年時，我們還一起準備「年夜飯」。我們在雲霄飛車的最高處一起放聲尖叫，也在啦啦隊得名時開心擁抱、慶祝。

說到啦啦隊，那可以說是我交換生活中最重要的一部分。因為轟媽開了一家體操館的關係，我在剛來時就加入了轟妹們所在的啦啦隊。在隊裡，我也認識了許多朋友，他們有著不畏艱難的勇氣，也有著風趣幽默的靈魂。和他們在一起的時光，讓我變得更加快樂、自信。



幾天前，轟媽對我說：「我們就是你的另一個家。」在這裡，我感受到源源不絕的鼓勵與肯定。也許我沒有如同出發前想像的那樣閃閃發光、充滿自信，但我學會了更加愛自己。——你不必像大家一樣外向耀眼，你的內向與不被注意的特質，同樣擁有獨特的光芒。說到這裡，我想……這場電影般的交換生活，也正準備迎來一個溫暖的 Happy Ending。也許接下來，還會有更多精彩的番外篇，讓你我一起期待吧！

亞璇家長分享

我一直很希望能讓孩子有跨文化的交流與學習的經驗，我相信這樣的經驗會帶給孩子們更寬廣的視野，也更有機會對世界上的他者抱著更寬闊的尊重與理解。只是，這真的是說得好聽，不是用說的就可以做得到的，而平常的旅行，有時又不免流於走馬看花，怎麼長時間地待在一處，浸泡進入當地文化，是我一直很想為孩子提供的學習機會。



我去年很幸運地在友人介紹下，接觸到GES，也更理解高中交換生計畫。原來要是高中生的年紀，才可以有寄宿家庭幫忙照顧，我一發現這既可以讓孩子去到當地文化接觸在地人，還住在他們家裡和他們生活十個月，這不就是我很希望孩子們有的"浸泡"進一個文化裡的經驗嗎？正好亞璇當時正值國三會考前，她也認為若可以在高一前去體驗看看，可能對她當時還不是那麼清楚自己是什麼樣的人、想往什麼地方前進的狀況，可以有一些探索，我們就鼓起勇氣試試看了。

準備的過程真的是充滿期待也忐忑不安，張主任為我們引介了其他的家長，讓我們的一些焦慮擔心因為有前人的經驗而可以放鬆一些，行政人員也非常仔細地陪我們一起準備申請的過程，讓我們就這樣一步一步地申請完成，在去年八月終於成行了。

這一年來，我最多的心情就是感恩！感恩這一切的安排，讓亞璇去到一個充滿愛又很有行動力的家庭，她去到一個有四個弟弟妹妹的轟家，他們一家人和其他親戚間也很親密，我們家也因著她在美國的生活，也經驗到德州人在生活中的勤奮、熱情和努力不懈。

轟家真的是敞開心胸接納她成為家庭的一個成員，連我們都被他們視為家人，他們帶著她去參加啦啦隊比賽、每天接送她上下課、關心她在學校的生活與學習，轟媽還規劃在她學期最後一天帶她去水世界給她驚喜，甚至提供場地讓其他交換學生可以在他們那裡聚會認識一下。

在結束學業後，轟家還帶著她進行每年一次的家庭旅遊，從德州一路開車拜訪親戚到佛羅里達州的家族渡假小屋渡假，為的是讓她更徹底地經驗他們的生活！這樣的心意，這些滿滿的愛，真的大大地讓我們全家的生命也得到滋養。

這一年，我的孩子不在身邊，我們的心當然是充滿想念與牽掛的；但同時，我知道在地球另一端，有個家庭是如此愛著她、照顧著她，我更是充滿感恩的。我認為，孩子是不是英文進步很多倒是其次，我們的生命因此被很多的愛給滋潤，亞璇也真實經驗到美國德州生活，這更是我所珍惜與看重的。

很謝謝當初好友的引介，謝謝GES在過程中的協助與這一年的很多關切，我也謝謝我自己及家人的願意試試看，尤其是我先生，他其實非常捨不得孩子不在身邊，但也因為這個經驗，我們更體會到家人可以相聚相處的珍貴，尤其是有緣結識了轟家，是我充滿感謝與感恩的。我想這一年的經驗，都對我們家及轟家來說，是很難忘又美好的一年！

Flora 余芳儀

新竹女中 G10

Burlington High School G10

新竹女中 G11

Focus on doing things that make you happy.

-Flora



這一年在美國的交換生活，讓我體驗了許多新鮮的事物，也學到了很多在課本上無法習得的知識。初到美國時，我的心情既興奮又緊張，因為一切都那麼陌生。



剛開始，對我來說最大的挑戰就是英文課。課堂上大家總是能侃侃而談，而我對老師發派的作業可以說是毫無頭緒，也不知該如何完成，因而時常跟不上，也曾懷疑自己能不能真正適應。不過幸好有一位熱心的英文老師經常鼓勵我，告訴我只要堅持下去，總會看見進步，並給了我許多鼓勵。慢慢地，我開始更敢發言，也更能跟上同學們的討論，心中的壓力也減輕了不少。



在音樂方面，這裡的學校氛圍讓我有機會發揮自己對鋼琴的興趣。我和幾個朋友組了樂團，相約在放學後或週末一起練習。甚至我還和朋友參加了學校的才藝表演，站在舞台上表演自己的音樂。雖然有點緊張，但也讓我收穫了一份前所未有的成就感。此外，我也選修了學校的打擊樂課程。打擊樂器對我來說是全新的體驗，一開始很生疏，不過隨著和同學們一起練習，讓我發現音樂真的是跨越語言的橋樑。

課餘時間，我和朋友們也會相約去滑冰或者逛街。那是我人生中第一次溜冰，摔了好幾次，但我們笑成一團，而我也在這些歡笑中學會了。一起去買東西、聊著學校和生活瑣事的時光，都讓我覺得很溫暖。



學校生活中，有很多讓我印象深刻的活動，像是 Homecoming 舞會。我原本對舞會這類社交活動很沒信心，但在朋友的帶動下，我還是走上了舞池，體驗和大家一起舞動的樂趣，也結交了新朋友。

在接待家庭裡，我和轟姊相處得很好。她總是願意分享自己的生活，也樂於聽我講述家鄉的故事。她常和我分享不同的食物，陪我一起過節。漸漸地，她就像另一個家人一樣，讓我在異國也能感受到家的溫暖。

回顧這一年的生活，最大的收穫不只是語言的進步，而是讓我變得更勇敢去嘗試新事物，也學會了用開放的心態去理解不同的文化，並交到了重要的朋友。這段日子，無論是失敗時的挫折，還是和朋友們開懷大笑的時光，都讓我更加確定：真正的學習不只是來自課本，更來自這些日常的體驗。離開時，我會把這些回憶和學到的東西一起帶回家，成為人生中很重要的一部分。



SONIA 周沛頤

南山國中 G9

Bear River High School G10

北一女中 G10

Follow Your Heart

-Sonia



還記得剛離開台灣踏上美國土地時，心情很複雜。我不太確定我是不是開心的，因為想到未來會面對的各種課題，就不禁感到擔憂。但如果我這麼容易被困難擊敗，當初根本就不可能來美國交換。於是我就這樣懵懵懂懂地開啟了長達十個月的美國交換學生計畫。



轟家是我第一個接觸、也是最熟悉的人，我們的相處時間之久也讓感情在不知不覺中升溫。他們帶我體驗了各式各樣的活動，例如滑雪、坐雪上摩托車、溜冰、划船等，還帶我去了各種國家公園，甚至幫我圓夢、帶我去迪士尼玩，而他們的熱情與友善更是讓我適應環境的最佳導師。

美國學校生活比電影中更有趣，他們的課程非常多元且有不同特色。尤其是我選的商業管理和室內設計，這些都是以往大學才會出現的課程，但我卻能夠在高中接觸到。我非常喜歡這種制度。雖然課業方面我需要花比別人多一倍的時間學習，但付出總是有所收穫，我得到了我想要的成績，而我也享受努力的過程。

教會是我在美國生活不可抹滅的一部分。並非耶穌基督後期聖徒教會（摩爾門教）成員的我，仍然積極參與他們的活動。不只是因為轟爸媽在教會都有職位而讓我如此投入，更是因為教會充實了我的生活，擴展我的社交圈，也因此發覺到人性的美好。教會裡的人們個個都很友善，有些甚至熱情到令我印象深刻，他們也幫了我很多忙。我曾想過，如果我在台灣也生活在這種社交圈，那該有多好！



路途從來不是平坦的，事情也從來不是一帆風順的。我也曾經歷一股低潮時期。正所謂「屋漏偏逢連夜雨」，在一次滑雪時弄丟手機，好不容易換了新手機，卻因為門號續費問題遲遲無法解決。加上覺得自己給轟家添了不少麻煩，心情變得非常低落。某次教會活動中，我又不小心跌倒摔傷，這成了壓垮駱駝的最後一根稻草，我終於忍不住大哭一場。所幸在穩定心情後，我慢慢把問題一一解決，也從這段經歷學到了一課——遇到困難時，可以傷心、可以難過，但更重要的是從中學習，並努力解決問題。

若要說這十個月交換學生最關鍵的是什麼，我會認為是我個人的成長。跨出舒適圈本就困難，但來到美國後，我真的學到也體會到了很多，我看待事情的角度變得更加成熟，開始懂得自己解決許多問題，學到了如何以熱情和友善待人。如果沒有這些經歷，我永遠都不會成為現在成熟的我。



沛頤家長分享



因緣際會下，從朋友那裡得知了 GES 計畫。朋友的孩子曾在荷蘭做交換學生，他所分享的特別生活體驗與成長歷程，啟發了我讓沛頤參與交換學生計畫的念頭。希望她能透過體驗不同的生活文化與教育環境，開拓視野，激發對未來的更多想像與可能，不再受限於台灣教育體制下、被訓練成只會聽指令的「乖學生」。其實，這也是我年輕時曾懷抱卻始終未敢實現的留學夢。

然而現實也帶來不少考驗。當時沛頤尚未滿 15 歲（出國前幾天才剛好達到年齡門檻），又是一位女孩子，讓我和母親對她的安全感到非常擔憂。雖然 GES 有詳盡的說明，以及許多學長姐與家長的經驗分享，但偶爾聽聞的負面案例仍讓我們心生顧慮。不過最終，我們克服重重擔憂，讓她踏上這段難得的旅程。

沛頤和一般青少年不同，她樂於與我們分享她的新生活點滴，主動告訴我們與寄宿家庭的互動，以及學校與社區生活的種種，讓我們安心許多。從她的分享中，我深刻感受到她的成長。在語言隔閡下，她努力融入美國的生活，遇到困難和挫折時，也懂得尋求寄宿家庭的協助。她非常幸運，寄宿爸媽把她當作自己的女兒對待。儘管寄宿家庭中有一位自閉症的大哥哥（原本我們也擔心這會影響她的生活），卻並未造成任何困擾。

她經歷了許多首次：第一次在湖面上溜冰、第一次滑雪、第一次騎雪上摩托車、騎馬……豐富而新鮮的生活體驗，讓她變得更加自信與獨立，也開始主動與我們討論未來的方向。我可以感受到，這十個月的時間讓沛頤有了極大的成長。

雖然回到台灣後仍需回歸體制內的高中生活，但我知道，沛頤的心中早已畫出一張屬於自己的藍圖。那顆自我挑戰的種子，已悄然萌芽、茁壯。她的未來，絕不會只侷限於台灣，而是以全世界為畫布，盡情揮灑。

Jessica 張聿淇

新興高中 G10

PSJA Early College High School
G10

新興高中 G10

討厭我的人，是因為他們成為不了我
-Jessica



一轉眼，將近一年的交換生活即將畫下句點。這段旅程中有歡笑、有眼淚、有不安，也有無數的驚喜。對我而言，這不只是離開熟悉環境的經歷，更是一場關於勇氣與成長的冒險。我非常感謝父母願意給我這個機會，也很慶幸自己有勇氣抓住它，讓這段時間變得充實而有意義。

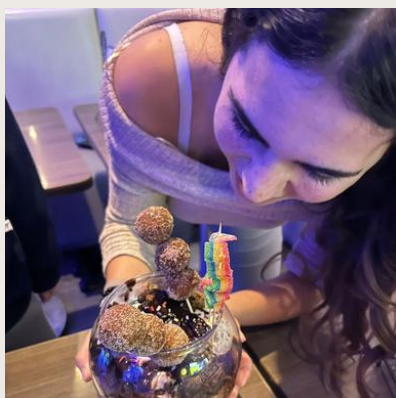


還記得當我得知要去的交換地點是在美國德州最南邊、非常接近墨西哥的時候，我其實非常緊張，甚至有些害怕。因為那裡與我原本印象中的「美國」很不一樣，一開始真的有許多不安與擔心。但真正到了這裡後，我很快就發現，這裡的人都非常友善、熱情又溫暖。我很慶幸自己來到了這裡，因為這讓我有機會深度體驗到一種單純旅遊無法帶來的生活感受與文化衝擊，是一段非常難得且寶貴的經驗。



剛開始來到這裡時，陌生的語言、全新的生活方式，每一件小事都足以讓我感到不安。但我知道，與其逃避，不如主動面對。因此，我盡可能多參加校內活動，也努力與寄宿家庭建立感情，希望自己能更快融入這個全新的環境。

我和我的轟家感情真的非常好，他們就像真正的家人一樣，總是在我遇到困難時給予支持和鼓勵。不僅如此，他們還常常準備一些小驚喜，有時是一頓特別的晚餐，有時是一張溫暖的小卡片，這些貼心的舉動讓我的生活變得更加有趣與溫馨。我的轟媽廚藝超棒！雖然她工作很忙，卻總是會抽空做出各種道地又美味的墨西哥料理，像是 Caldo de Res（墨西哥牛肉蔬菜湯）、Taco（墨西哥捲餅）等等，每一道都讓我愛不釋口，也讓我更深刻地體會到這裡的飲食文化。



我還有幸參加了許多當地非常特別的活動，例如墨西哥婚禮與十五歲成年禮（Quinceañera）。這些活動充滿了熱情與儀式感，與台灣的文化有很大不同。特別是婚禮，不像台灣大多數在晚上八九點就結束，這裡的婚禮從正式儀式結束後，大家還會接著參加一場超盛大的派對，一路跳舞、唱歌、吃喝到凌晨三四點！那種歡樂與熱情的氣氛真的讓我永生難忘，是我人生中一次非常特別的文化體驗。



雖然是第一次來到這裡，但我真的很幸運，遇到的人都非常友善與包容。我的朋友們也常常會約我一起出去玩——我們一起看電影、看比賽、逛街、吃飯，每一次出門都充滿歡笑與新鮮感。在我遇到困難、不知道該怎麼辦的時候，他們也都會主動陪我、幫我一起想辦法。這樣的陪伴讓我即使身在異鄉，也從不覺得孤單。



除了寄宿家庭和朋友，我也和老師們建立了很好的關係。他們不僅在課堂上細心教導我，有時還會開玩笑，讓我覺得自己真的被接納成了這個大家庭的一份子。





最讓我驕傲的是，我變得更加勇敢表達自己。以前的我常常不敢說出自己的想法，害怕被否定。但現在，我學會了勇敢地面對自己內心的聲音，清楚地說出自己的立場與感受。這不僅讓我與別人的關係更親近，也讓我更加肯定自己。

雖然交換生活結束了，但我知道，這不是一個句點，而是一個新的開始。我相信，這段交換經歷不只豐富了我的視野，也讓我變得更加堅強、自信，並帶著更多勇氣與希望走向未來。

我會一直記得這段特別的時光，記得這些善良的人與溫暖的日子，也期待未來的自己，會帶著這份成長繼續努力前行。

聿淇家長分享

還記得一年前聿淇出發後我們各種擔心忐忑的心情，擔心她交不到朋友、擔心她吃不習慣、擔心她會想家、擔心她跟轟如果處不好怎麼辦？.....。其實聿淇出發前是很期待興奮的，但是剛到轟家後的第二天，自己一人真實身處異鄉後，變得很常打電話給我們，說她開始覺得不安跟想家。我們心裡超級擔心，不過還是不斷鼓勵她盡力跟轟家互動跟投入學校各種活動、安慰她現在通話跟視訊都很方便，我們隨時都會在她身邊陪伴。

難熬的感覺從她開始在學校交到朋友後漸漸地消逝，在太平洋另一端的我們聽到她說同學們喜歡她帶去的台灣零食跟紀念小禮物、聽她說轟家的狗狗有多可愛、轟家帶她去了哪些地方、看了什麼電影、泳隊教練終於通知她可以加入練習.....。然後她找我們講電話的時間間隔越來越長，越來越少提到想家的話題，我們的擔心終於放下。

日子就在聽她描述跟轟家相處、學校上課、交友、泳隊練習與比賽中匆匆而過，轉眼間已經到了她要回國的時間了。有一天她突然在電話中跟我說：「媽咪，我終於知道妳默默為我們做了多少事了！回家後我也會幫妳分擔一點。」哇！當下真的覺得小女孩真的長大了，也可以想見這一年來她多麼認真努力適應著一切，心裏真的非常感動！最後我們訂了機票重覆著她一年前的飛行路線，千里迢迢來到了她這一年來生活的地方接她回家。看著她與轟家自然流露的親切互動，真心感謝轟家對她的付出與照顧。旅行途中，她使用流利的英文表達與溝通，替大家解決租車、訂行程等各種大小問題，聽她說著將來的升學計畫.....。這一年，讓我們看到了一個更自信、對自己未來更有想法的勇敢女孩。



Molly 楊筱喬

衛理女中 G8

Saline High School G11

Shoreline Community College

Be an Asian, not a B-sian
-Molly



我喜歡把留學比作穿越平行宇宙。

十四歲以前，我住在台灣的首都，來自一個相對富足幸福的家庭，有關愛支持我的父母，朋友不多卻知心。我擁有所有普通人有的特質，是每一個平行宇宙裡都存在、卻透明的路人甲。我有平凡人的主角光環，卻也只是熙熙攘攘人群中的一張面孔、超級英雄的背景板；我是「預設均值」。

直到我穿越一道門，一道前往美國的穿越門。



學習適應環境是穿越宇宙的第一課。還記得開課第一天，三棟教學樓堪比巨型購物商場，邏輯卻像迷宮。下課鈴聲還未響，我便開始焦慮下節課的教室在哪裡；這一刻我終於明白「鄉下老鼠進城」的感覺。

看著超市裡琳琅滿目的牛奶種類，我懷疑我是在選一瓶飲料，還是在選人生方向？路上滿街的標語，不知道哪裡可以走、哪扇門是員工通道。這些時刻讓我想起，那些在城市裡生活的盲人，是怎麼在這個鮮少為他們調整的世界裡，舉止從容地向前行？

派對上聽不懂的笑話梗，深怕自己多說一句就冷場，反覆練習“Excuse me?”和“Sorry, can you repeat that?”的各種語氣。是當我成了那個安靜的人，才開始想起以前那些總是躲在角落的轉學生、說話結巴的小孩、小學時那個講話帶口音的同學。

當那些自以為理所當然的事，在他人眼中成了異類；那些突然不被理解的瞬間，讓我意識到，原來在某一時空那個「被誤解」的人也可能是我。也正是這些轉變——成為外來者、minority、適應者——讓我學會閉嘴聽別人講，學會放慢語速，在看不懂的世界裡別急著評判。

所以留學真正的意義是什麼？學歷鍍金？多交幾個朋友？變得更「國際化」？

之於我而言，那是一次離開「預設角色」的機會；是脫離熟悉的 privilege，脫下孔乙己的長衫，體驗一次當 minority，去學習怎麼靠近一個「不是社會默認值」的人。



我清楚這不能只是體驗過就結束。不能穿越回熟悉的語言和生活圈後，就把這段記憶典藏，像什麼都沒發生過一樣。不能因為自己終於「混熟了」，就開始嫌棄別人「怎麼連這個都不會」。不該從 minority 變回 majority 就失去耐心和同理能力。因為在另一個宇宙，又或僅僅是在另一個人的人生裡，我可能依然是那個站在牛櫃前不知所措的女孩。

只有在我願意走向他人，去理解他們的節奏、看見他們的光亮與故事時，這段旅程才不只是個人經歷。只有那時，穿越平行宇宙才不只是一種比喻，而是一個個真實同理共感的行動。

十七歲的我仍然相信平行宇宙的存在。我深知每個人都收藏著不同版本的自己，我相信每個人都可以是蜘蛛人——在某一平行宇宙裡切換著自己超級英雄和平凡人的身分。



Howard 陳元皓

崑山中學 G9

Lake Region High School G10

台南一中 G10

if nothing changes nothing changes
-Howard



還記得當時在機場與家人道別，我的心情既緊張又興奮。從小我就曾幻想能住在其他國家，沒想到這個夢想真的成真了！一年過去了，回頭看這段交換生活，比我想像的還要豐富而深刻，也讓我重新認識了自己。這趟旅程，將會是我此生難忘的經驗。

剛抵達機場時，我就知道，這是一個全新篇章的開始。



我和我的寄宿家庭感情非常好，平常也會互相開玩笑。他們把我當作真正的家人對待。每一場比賽，不論地點多遠，他們都會到場支持我，讓我非常感動。而每當我完成一件事或達成一個目標時，比如考試通過，他們會真心給予鼓勵，而不是說「你還可以更好」或「只是剛好過關而已」，這樣的支持讓我感到被肯定。

當然，生活中也難免會有一些小摩擦。像有一次我和朋友出去玩，原本要去的地方沒開，臨時改去其他地方。我以為這只是微不足道的小事，沒想到回家後寄宿媽媽卻很在意，甚至因此而生氣。後來我才明白，其實我只要事先和她說清楚我要去哪裡，這些誤會將不會發生。這件事也讓我學習到——溝通真的很重要。

我也時常跟轟家一起去旅行，我們去了尼加拉瀑布、Tennessee，還有無數次的迪士尼之旅。這趟和另一半家人一起的旅行，讓我深刻感受到家庭的溫暖，也讓我意識到陪伴自己家人有多重要。希望以後我也能多花時間陪伴自己的家人。



還記得第一天上學時，我完全不認識任何人，但我鼓起勇氣和同桌的同學聊天，沒想到他們都非常友善，還很熱情地和我互動，讓我感到非常驚喜。在台灣時，我原本不是一個喜歡社交、也不太會主動講話的人，但這十個月下來，我變得開朗很多，也交到了許多朋友，甚至比在台灣還多！

我從小就喜歡棒球，來到美國後我也參加了學校的棒球隊。在球隊裡，我認識了我這一年最好的朋友——Joey。剛開始看到他時，我以為他個性很壞，但後來在十月，他轉到我的英文課，我們每一堂課都會聊天，有時候甚至會聊到忘了還在課堂上（笑）。放學後，我們也會一起去附近的棒球場練習，或者去高爾夫練習場打球。

四月中，我參加了一個交換生的旅行，地點是在紐約。在那裡我認識了來自日本、韓國、德國、巴西等不同國家的交換生。我們分享各自文化，也聊到彼此在交換生活中的辛苦與感動。這趟旅程我們去了很多著名景點，像自由女神像、帝國大廈、時代廣場等等。雖然景點很精彩，但讓這段旅程真正特別的，是一起經歷這一切的朋友們。這時我真的體會到，朋友的重要性有多大。



在美國的這段時間，我不只學到了課本上的知識，更多的是學會了珍惜身邊的人。不論是朋友還是家人，我都想好好愛他們、珍惜他們。真的非常感謝這一年裡遇見的每一個人。這將會是我一輩子都不會忘記的一年。



元皓家長分享

元皓經過這一年交換生的歷練，可以很明顯感受到元皓的更加獨立和成熟。期間，元皓學會自己打掃房間、廁所、洗衣服，也會自己採買、煮食餐點，更幫忙照顧寵物，幫轟阿公阿嬤家除草和搭建轟妹的大型木製溜滑梯。這些大概都是在台灣之前因為準備會考沒太多機會做的事，但卻成為他在當地的日常。

轟家原本也有同時招待另一位法國來的男生跟元皓一起上課學習作伴，但很可惜約三個月就因為不適應無法融入回去法國了。元皓有些失望感傷，但卻也更珍惜與轟家的關係。轟家也對這個來自台灣的大男孩更讚譽有加。

很幸運地，元皓遇到很疼他的美國轟家，每天的接送，不論有無課後活動，只要元皓要參加，他們都是全力支持和陪伴，甚至出席參加活動和家長會等等。爸爸和我由衷的佩服和滿滿的感謝。

元皓在美國也結交了一群很好的同學朋友，期待他們繼續保持聯絡，未來有機會在地球的某一角落能再碰面相聚。

回台前，元皓主動來跟我說，他和以前的他不同了，能更自律也更清楚自己的方向。

謝謝GES和AYUSA給了元皓成為交換生的平台和機會。期待元皓未來有更精彩豐富的人生！

YUN 陳韞心

羅東高中 G10

Sheridan Community
High school G10

羅東高中 G11

選你所愛 愛你所選 - Yun



這一年在美國印第安納州的交換經驗，對我來說是一段充滿挑戰與成長的旅程。印第安納相較於美國其他大城市或熱門地區，被許多人認為是比較偏鄉、生活機能沒那麼便利的地方。一開始聽到要被分配到那裡，其實我心裡有些失落，覺得可能會錯過大城市多采多姿的文化體驗。然而，真正生活在這裡後，我漸漸明白，所謂的「鄉下」也有它獨特的風景與溫度。



剛抵達的前一兩個月，是最辛苦的時候。語言上的隔閡讓我在學校與同學的交流非常吃力，即使聽懂了內容，也常常不知道該如何自然地回應。生活上的差異也讓我感到無所適從，從飲食習慣到文化觀念，處處都是挑戰。那段時間，我常常想家，想念台灣熟悉的街道、朋友，甚至連平凡的便當都成了心中的奢望。



所幸，我遇到了一個溫暖的寄宿家庭。他們給了我極大的包容與支持，也成為我在異鄉最重要的依靠。隨著時間推移，我們之間的關係越來越親近。我們一起爬山、一起看電影，偶爾也一起做晚餐。那些簡單的相處時光，讓我重新感受到家的溫暖，也讓我更有勇氣去面對新的挑戰。

透過這段交換生活，我不僅提升了英文能力，更學會了如何在陌生的環境中適應、理解與尊重不同文化。印第安納雖然不像其他州那麼熱鬧，但也正因如此，我學會了用更慢的步調去觀察生活的細節，去珍惜人與人之間的互動。

這一年不只是一次語言的學習，更是一次自我探索與心靈成長的旅程。即時並不是全然一帆風順，但如果能再做一次選擇，我想我會和當初一樣選擇出國留學。



JAY 鄭安傑

**Mercyhurst Preparatory
School G9**

**Vernon Township School
District G10**

**Vernon Township School
District G11**



If I were to use two words to describe my year in Vernon, they would be significant and memorable.

I entered the school without many expectations. From my experience last year at Mercyhurst Prep, I knew that as a newcomer, it wouldn't be easy to make good friends—especially in a place where most students had been together since kindergarten. Vernon is a small town in New Jersey, and students' lives are deeply rooted there. Most of them have known each other since they were born, so I didn't expect them to be particularly welcoming to someone new, especially a high schooler from another country.

This was what I initially thought.

But I was proven wrong. The warm welcome and friendliness of the students far exceeded my expectations. Within just two to three weeks, the school had already made me feel comfortable and confident that I would start forming genuine friendships.

Aside from the kind and friendly people, the teachers and classes here are also amazing. The teachers are not only excellent at what they do, but they're also incredibly patient and supportive. Unlike the classes I took last year—which felt too easy and earned me straight A's without much effort—the courses at Vernon are much more in-depth and challenging. This is exactly the kind of academic experience I was hoping for. All of these positive impressions made me certain that I want to stay here, graduate here, and create a collection of beautiful memories.



By the end of December, I had become really good friends with several people I had met throughout the year. One of them was a boy who also moved here this year—we had similar experiences, which probably helped us bond quickly. I also grew close with a group of girls from my English class (some of them were in my other classes too), who were among the first to welcome me when I arrived. They are genuinely kind people, and when I'm with them, I feel supported and limitless. For the first time since coming to the U.S., I finally had a group of friends I could truly rely on. Over the next few months, I continued to make more friends, each of whom gave me valuable and unforgettable memories.

In my view, the biggest difference between my school life last year and this year is how much more involved I've become in school events and student activities. Last year, I only participated in the tennis team and the orchestra, where we performed in two musicals. Although I couldn't compete in tennis matches this year due to certain policies in New Jersey, I still attended some of the games and practiced with the team. I also joined the orchestra and the pit band again, and we had two concerts and a play. Beyond tennis and orchestra, I also watched volleyball and lacrosse matches—watching lacrosse was especially memorable, as it was my first time seeing the sport in person.



Aside from school sports, I also had the chance to attend two of my friends' Sweet 16 parties. It was such an amazing experience—especially the first one, where I completely hyped up the crowd by dancing and vibing like crazy. That night became one of my all-time favorite memories; I had an incredible time. On Christmas Eve, I met up with a friend in New York City to see the gigantic Christmas tree at Rockefeller Center. Although we only spent about 30 minutes there, it was still a special and unforgettable moment. Finally, our history class took a trip to Gettysburg to visit one of the Civil War battlefields. These events were especially meaningful to me because they gave me the chance to connect with my classmates and friends outside of school—not just over academics, but through shared experiences and fun moments.





Overall, my school life in Vernon has been absolutely surreal. I've made countless memories with the students here and formed many meaningful friendships throughout the year. Although we've had a few small arguments, they always ended in laughter. This year's experience has made it clear to me that I'd do anything to stay at this school and graduate alongside these amazing people. I'm truly grateful to be here—making friends, doing my best academically, and enjoying every moment. I'm satisfied with where I am this year, and I'm excited to make even more memories with them.

Molly 鄭育染

板橋高中G10

Rockford high school G11

板橋高中G11

既來之則安之

Take things as they come.

-Molly



隨著最後一發煙花直衝雲霄，綻放出炫目的色彩——盛大而燦爛，卻轉瞬即逝；就如我今年的交換生活一般，鮮活而熱烈，時光飛逝，但帶給我的感動與喜悅，卻會永遠留在我的記憶中。

還記得我第一次和朋友去看學校美式橄欖球比賽時的震撼。碩大的球場上站滿了人，場地中線略作分隔，雙方選手形成對峙之勢，虎視眈眈地盯著彼此，氣氛緊繃如箭在弦上，只等裁判一聲令下。



觀眾席上的我們也不甘示弱，對著校隊高聲吶喊，齊聲呼喊口號。加油的聲浪一波高過一波，兩側觀眾席各不相讓，試圖壓過對方的氣勢。這是一場無聲的戰爭，煙硝瀰漫整座球場。這不只是兩支隊伍之間的對決，更是一場代表兩所學校體育精神的激烈比拼。



隨著裁判尖銳的哨聲劃破空氣，球賽開始了。在淺緋色的晚霞映照下，兩隊球員衝上前去，爭奪那顆橄欖球。「太好了，我們推進了十碼！」、「不好，我們被截停了！」、「快快快，衝啊——」場邊的吶喊此起彼落。終於，隨著一聲「Touchdown！」我們這邊的觀眾席瞬間沸騰，響起一陣歡笑與歡呼，大家真心為場上的球員感到驕傲與喜悅。我們不只是觀眾，更彷彿與他們一同奔跑、奮戰，是球場上不可分割的一部分。

閃耀的燈光隨著節奏明快的音樂變換，舞池裡的人們高舉雙手，盡情隨著旋律搖擺——這就是我一直夢想著的 Prom。每個人都盛裝出席，穿著華麗的禮服，畫上精緻的妝容，與摯友或伴侶挽手而入。因為舞會結束後不久，這個學期也將畫下句點，大家都盡情享受、毫無保留，只為不讓青春留下遺憾。

我挽著朋友的手，從左邊舞到右邊，與無數同學拍下一張張珍貴合影，在舞池中忘我地跳舞，沉醉在音樂與歡笑之中。最後，我還在自助吧台拿了好多精緻的小蛋糕——酸酸甜甜的滋味在口中化開，正如這場舞會帶給我的感受：第一次，也是最後一次，永遠難忘的青春回憶。



在我回國的前一天，鎮上舉辦了一場夏日狂歡節。應朋友的邀請，我來到鎮中心欣賞熱鬧的花車遊行。一輛輛造型各異、五花八門的花車搭配著動感音樂從我面前經過，車上的人們張開雙手，向觀眾灑下五彩繽紛的糖果，整個街道洋溢著節慶的歡樂氣氛。

遊行結束後，我們轉往旁邊的市集，一排排攤位上陳列著琳瑯滿目的手工藝品，從雕塑、手串、編織包，到當地農夫自產的有機蔬果，樣樣都吸引著目光。在餐車區享用完豐盛的美食後，我們又前往遊樂區。站在眼花撩亂的遊樂設施前，我手裡拿著門票發起呆來，直到朋友拍了拍我的肩膀，我才回過神來。雲霄飛車、碰碰車、旋轉木馬、摩天輪……我們在一陣陣笑聲與尖叫聲中，把所有設施玩了一遍。

傍晚時分，人群慢慢從鎮中心散開，轉移到公園的草地上。涼爽的晚風輕輕吹過，我和朋友們躺在野餐墊上仰望星空，天南地北地聊天，說著彼此對未來的期許，並一同倒數，等待煙花的綻放。當無數煙花在夜空中交錯綻放，閃爍出絢爛的光芒時，那一刻美得令人屏息。我多希望，這一刻能夠停留在永恆。

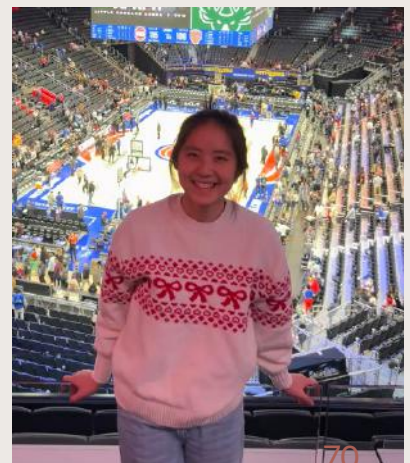




煙花散去，留下的，是一片閃著星光的天幕。這是屬於他們迎接夏日到來的盛會，卻也是對我來說，一份難忘的餞別禮。

這一年裡，我面對過無數的挫折，有好多次想過放棄，但正是這些美好的回憶支持著我，讓我一次次告訴自己：「再看看吧，再試最後一次吧。」

這段難忘的經驗讓我成長了很多。我會帶著這些回憶，繼續踏上我人生的旅途。



UN 蕭侑恩

鳳新高中 G11

Saranac jh community school
G12

鳳新高中 G12

Just do it, then you'll see
-UN



轉身，提起行李，推開大門。汽車顛簸地前行。白色的房子、紅色的 barn、咖啡色的水牛，稀鬆平常的 driveways 在今天變成了催淚電影。平常看到人影就跑的野兔，卻在今天停在車前一動不動，就好像在挽留我。

在交換的最後四個月，我換了一個寄宿家庭一個把我當成自己女兒的家庭。

Home



在這個家，我有了自己的房間、書桌、walk-in closet。轟爸是一位閒不下來的人，總是在找事情做，而我總是跟在他的屁股後面修理東西、追趕水牛。

剛換到新家庭時，我真的超緊張，也很害怕自己換寄宿家庭會不會是錯的選擇，所以非常拘謹。但在相處幾天後，我慢慢喜歡上這個家庭——假日去健行、晚上窩在毯子裡看電影、陪我一起練習壘球，和他們一起生活讓我感覺到了家的溫暖，也慢慢地找回臉上的笑容。

我常常在想，如果那時候沒有提出要換轟家，我會不會還是那個每天鬱鬱寡歡、被轟妹搞到快崩潰的人。



在美國，不外乎最熱門的就是運動。在我的學校，運動分成三個季節：夏天有 football、cheer、cross country 和 girls volleyball；冬天是 basketball 和 wrestling；春天則有 baseball、softball、track 和 boys volleyball。想當然爾，三個季節我都選了一個運動參加，其中 cheer 和 softball 都是我第一次接觸的項目。一開始練習時我很茫然，完全不知道下一步該做什麼，但在教練和隊友的幫助下，我很快就上手，也慢慢開始享受這些運動。





我很喜歡這裡的運動。每天都有一個半小時的練習，針對籃球，每個星期還有兩次的重訓，一週會有兩到三場比賽，教練很多，設備也很齊全。一開始最讓我驚訝的是觀眾席，很多家長和學生都會來觀賽，而且還會有很多口號，讓我們在打球時更投入比賽。每天放學的訓練和比賽中的默契配合，也讓我交到了很多朋友。

感覺才剛安頓下來、有趣的生活正要開始，就要收拾行李準備離開了。十個月的時間，我蹉跎了六個月，一點痕跡都沒有留下。然而最後的四個月，我以為它們只是結尾，卻發現那四個月才是我整段旅程的靈魂。



侑恩家長分享

安全回到家了！結束了大約十個月的美國高中交換學習生活，女兒學到了很多異於台灣教育的體驗，例如低壓力的課業學習、強調尊重與禮儀的環境、無固定班級的全選修課程、配合季節的各種團隊訓練，與滿場激烈的觀眾加油聲。女兒參加了美式足球啦啦隊（秋天）、籃球隊（冬天）、快速壘球隊（春天），這些點滴都在女兒每次打電話回家時透露出內心滿滿的興奮與感動，我們的心也安定喜悅了起來，並讚嘆美國的中學教育竟是如此的不同！女兒樂在學習中！

獨立，是女兒到異地生活十個月後，必定可以學到的，尤其是經歷了和第一個轟妹共用一個房間的彼此干擾與不適應、持續尋求轟媽與機構社福人員的協助、心平氣和的三方會談、再給女兒與轟妹一段時間的相處機會、到最後的選擇並成功換了轟家。女兒後半段換了新轟家的生活，在我看來就像是生活在天堂一般。

從課業壓迫中走進真正多元適性的教育環境，這樣的對比，只有經歷過才知道其中的強烈！而且是可以一年一年持續開心疊加學習的環境。可以想像的到，積極認真的孩子在經過這樣的十二年國民教育後，可以複利培育出令人敬重的小巨人，而且會是對事物充滿熱情，對世界躍躍欲試的全人教育。與只能勤奮苦讀排滿課業學習的台灣中學教育，注重的方向南轅北轍，值得我們探討評估，這實在是女兒人生一趟可貴的經歷！

侑恩的父親

Sophia 藍梓靖

慈大附中 G10

Bonneville high schools G11

慈大附中 G11

Believe yourself that's when change begins.

-Sophia



剛來美國的時候，因為語言不通、文化差異，以及與家人分離帶來的孤獨感，讓我幾乎無時無刻都覺得寸步難行。那段日子充滿了迷惘與不安，彷彿連呼吸都變得困難。我每天懷疑自己能不能撐下去，也曾無數次在心裡問自己：「我真的做得到嗎？」但現在回頭看，曾經那些讓我煩惱和難過的時光，其實正是我蛻變的開始。



在這一年中，我的英文能力在不知不覺中慢慢進步，我也不再害怕用英文表達自己的想法與感受。從一開始支支吾吾、說不出完整句子，到如今能自在交流。我知道，這一切得來不易，但我做到了。

一路走來，我學會了獨當一面。生活中的每個小細節都讓我成長，也讓我成為一個更加自立、自強的人。我不再凡事依賴他人，而是學會主動解決問題，面對困難時也能冷靜思考。也許現在的我還不算非常成熟，但和還未蛻變的我相比，我已經成長了很多。

這一年中，我遇見了許多值得我回憶的朋友。他們教會我很多，讓我感受到來自不同文化的溫暖與支持。有些人雖然只是短暫地出現在我的生活中，但他們的話語、笑容，甚至一個小小的舉動，都深深地留在我心裡。

在學期快結束時，我參加了學校的田徑隊。一開始我其實是想參加網球，但因為錯過了報名，我轉而選擇了田徑。沒想到，正是這樣的「陰錯陽差」，讓我在田徑中找到了全新的熱情與目標。當汗水沿著臉頰滑落的那一刻，我感受到前所未有的釋放與成就感，也意識到自己其實能比想像中更堅強、更勇敢。





這段交換學生的日子雖然充滿起伏，有哭有笑，但正因為經歷了這一切，我才真正體會到「苦盡甘來」的意義。那些曾讓我無數個徹夜難眠的夜晚、陷入低潮的日子，如今都成為我成長的養分，也讓我學會珍惜現在所擁有的一切。

我真的很感謝爸爸媽媽給我這個機會，讓我能踏出舒適圈，走進截然不同的世界。如果沒有他們的支持與鼓勵，我不可能走到今天這一步。也正因如此，我變成了更好的自己，內心也多了一份堅定與勇氣。

這一年，也許不是我生命中最快樂的時光，但絕對是我成長最多、最值得珍藏的一段回憶。





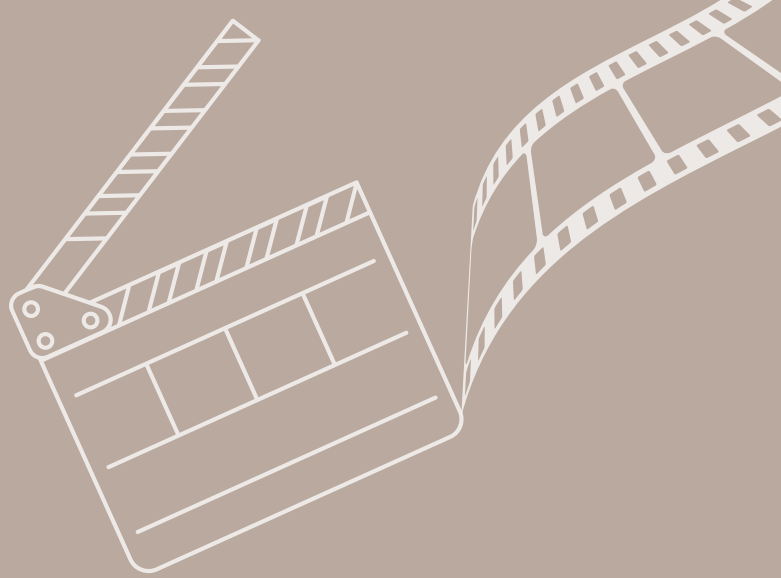
梓靖家長分享

孩子從國外交換回來後，變化之大，讓我既驚訝又欣慰。10個月前送他出國時，心裡其實充滿擔憂：語言能不能適應？會不會想家？在陌生環境能不能融入？但這些擔憂，如今回頭看來，似乎都是成長的催化劑。回國後的他，變得比以往更積極主動，做事不再依賴父母，遇到問題也會試著先想辦法，而不是第一時間來求助。我真切地感受到，他已經不只是我們眼中的「孩子」，而是一個能獨立思考、有行動力的年輕人。

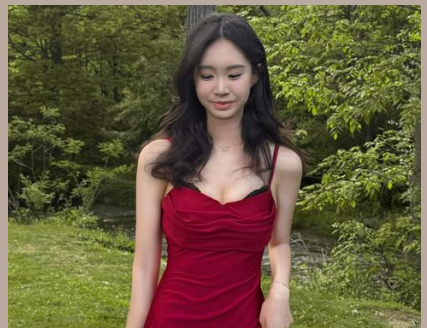
其中讓我印象最深的，是他跟我提起在那邊選修的一門課，課名叫做「陰謀論」。起初聽到這個名稱，我有些驚訝，甚至直覺反應是：學校怎麼會開這種課？但聽他解釋之後，我才明白，這堂課的用意並不是鼓吹陰謀，而是讓學生學會辨識資訊的真假、練習批判性思考，並能從多個角度去理解一則訊息的背景與立場。他說老師會帶他們討論歷史事件、社會現象，讓學生自己去查資料、提出觀點。這讓我想起，我們那個年代的教育幾乎沒有這種訓練，我們學會的是記憶、是標準答案，而不是質疑、不是提問。

這段交換經驗，不僅拓展了他的視野，更讓他學會了怎麼面對未知與多元的價值觀。看著他在餐桌上跟我們討論國際新聞時，能條理分明地表達看法，我忽然有一種「這孩子長大了」的感動。也許我們無法陪他走過所有人生道路，但我想，這10個月的經歷，已為他的人生，打下了非常重要的一塊基礎。

2024
2025



3...2...1... 1...2...3



GES 全球文化交流機構
TEL: (02) 2758-1688
110 台北市信義區忠孝東路四段500號3樓之5
www.gestaiwan.com

