



TRAVEL



CULTURE



# GES YEARBOOK

*2023-2024*



FAMILY



FRIENDS



# 目錄

2023-24 Yearbook

## 關於我們 01

海外實驗教育

校友經驗傳承

歐美高中交換專案

F-1美國高中交換專案

---

## 完整升學規劃 02

社大轉大方案介紹

---

## 荷蘭 THE NETHERLANDS 03

張永臻及家長

---

## 愛爾蘭 IRELAND 04

古瑛婕

邱鈺庭

呂明臻及家長

陳芷馨

林予昕

---

## 美國 THE UNITED STATES 05

宋宇恩

曾以信及家長

李禹嬉及家長

楊詠捷

林宥均及家長

楊筱喬

張正鎰

蔡玗庭

陳恩祐

鄭安傑

---

## 加拿大 CANADA 06

洪錦宏

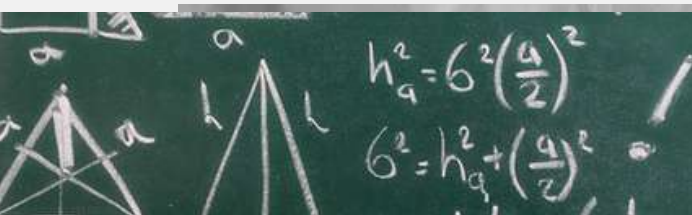




# IT'S ALL ABOUT *Exchange Study* *and your growth*



*Memory is the diary  
that we all carry about  
with us.*



# 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  
美國紐約茱莉亞音樂學院



法國高中交換  
法國保羅伯古斯酒店廚藝學院



美國科羅拉多州交換  
美國杜克大學材料學系博士後



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  
法國巴黎政治學院企業策略碩士



美國紐約州交換  
中國北京大學牙醫系  
美國波士頓大學牙醫碩士

*Diversity*



美國肯薩斯州交換  
台灣大學戲劇與金融雙主修



美國印第安那州交換  
英國法學碩士  
美國紐約大學法學博士



美國佛羅里達州交換  
台灣成功高中測量學係  
英國曼徹斯特大學碩士



# 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！



## 推薦社大

綠河社區大學

西雅圖社區大學

<完整名單請洽機構顧問>

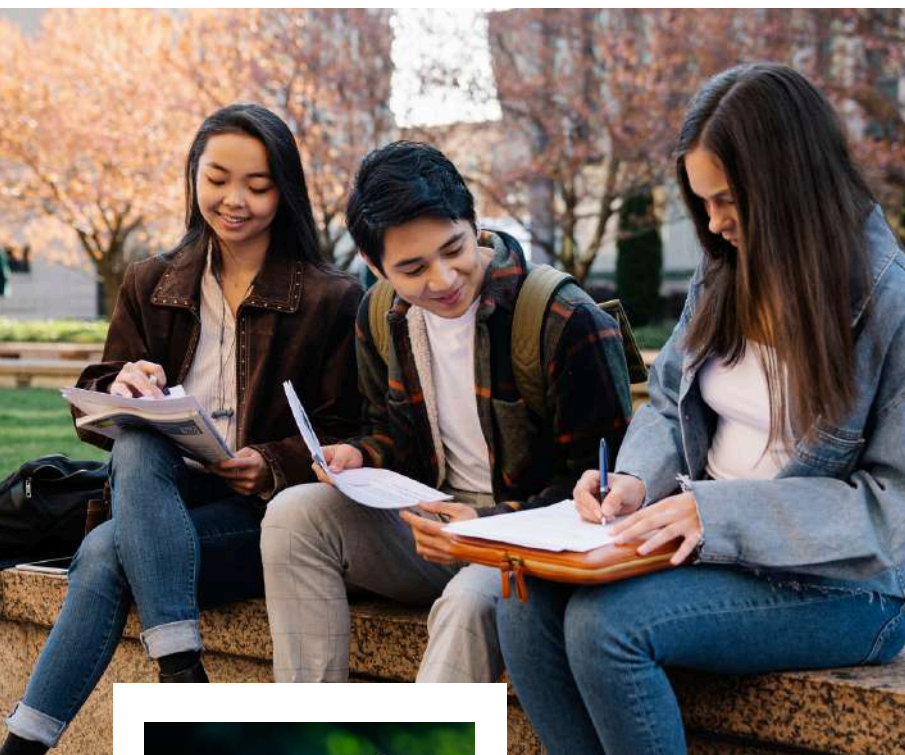
## 語言要求

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





美國科羅拉多州交換  
美國社大轉加州大學洛杉磯分校  
美國明德大學蒙特雷國際研究學院



美國賓州交換  
美國社大轉賓州大學消防管理系



美國科羅拉多州交換  
美國社大轉伊利諾大學香檳分校



美國高中交換  
美國社大轉華盛頓大學建築系



美國南卡羅來納州交換  
美國社大轉藝術中心設計學院設計系



美國紐澤西州交換  
美國社大轉加州柏克萊大學

## Paths to success



美國科羅拉多州交換  
美國社大轉喬治亞理工學院  
德國斯圖加特大學碩士



美國紐澤西州交換  
美國社大轉華盛頓大學



美國科羅拉多州交換  
美國社大轉伊利諾大學香檳分校



## *Land of Windmill*

**荷蘭**是位於歐洲西北部的低地國家，由歐洲區荷蘭的12個省份，和荷蘭加勒比海的波奈島，聖佑達修斯島和荷屬沙巴島所組成。

荷蘭位於北緯51至54度，屬海洋性氣候，東南方因受歐陸氣候的影響，寒暑溫差很大。每年6月至9月氣候最為溫和，1月平均溫度為攝氏1.7度，7月份平均溫度為17度。

首都 阿姆斯特丹

人口 約1795萬人

面積 41,850平方公里

語言 荷語





# 張永臻

師大附中 高一  
GYMNASIUM BEEKVLiet VWO5

從一開始什麼都不會，慢慢到基本單詞和聽懂日常對話，乃至於現在能進行許多的簡單對話，關鍵是不要怕犯錯。當他們聽到我願意嘗試，努力融入他們的語言時，會特別開心。

一年的時間，隨著四季變化，很快地在各種情緒交織下流逝，過程中難免有淚水，但更多的絕對是掛在臉上的笑容，要完整寫下這一年的心得其實特別難，有太多想法難以透過文字表達。

事情的開端只是一次媽媽在餐桌上不經意提起，「交換學生」這個念頭便在我心裡種下種子，很快的文件資料開跑，一切就這樣確定下來；在此之前，我對荷蘭的印象只停留在「風車」、「鬱金香」、「腳踏車」，除了聽些學長姐分享和自己小小打探外，並沒有太多想像，也怕過多期待帶來失望，尤其在出發前一週收到尚未配對到家庭的通知，我就這樣一個人帶著未知且忐忑不安但同時又滿心期待的心情通過海關，獨自搭上飛往阿姆斯特丹的班機。



老天也終於來幫我了吧！抵達後一切迎刃而解，原本聽到只有我來自台灣，並發現沒有任何華語國家的學生還有些害怕，但很快地在文化營就適應了全英文的溝通並順利交到泰國、日本、義大利、巴西、德國等一大群好朋友，成為接下來一年的重要夥伴。然後是臨時家庭在和我相處兩個禮拜後，改變主意願意接待我一年，讓我免於到處搬遷換學校的勞頓，到現在仍記得我聽到的當下，瞬間泛淚並上前擁抱轟媽，心中的大石終於放了下來。

經歷的酸甜苦辣很多，有些體驗抽象，難以用文字言語表達，有些像主動拓展和轟家及朋友的交際，學習獨立的同時，也在陌生的環境尋找新的依靠，慢慢重新建立自己的生活圈等。尤其轟家在過程中，因特殊原因有增加同住的成員，我的適應能力因此提升許多，也體認到有目標或情況對自身不利時，要勇於為自己爭取，在台灣或許有許多人能替我發聲墊背，但在這裡能依靠的是自己。



此外，我學到更具體的東西，像是搞懂鐵路運作自由地穿梭在大小城市，更多的課後時間研究烘焙或幫忙煮飯，2 月的假期和轟家去奧地利第一次學會滑雪…。當然最最重要的是大量的熟悉荷蘭文和各種傳統，拜轟媽是小學荷文老師所賜，她更懂得如何引導我習慣這個語言並運用。從一開始什麼都不會，慢慢到基本單詞和聽懂日常對話，乃至於現在能進行許多的簡單對話，關鍵是不要怕犯錯。當他們聽到我願意嘗試，努力融入他們的語言時，會特別開心。

這一年我也體驗許多荷蘭文化，例如每天不論風吹雨打日曬雨淋騎30 分鐘腳踏車上學、在12 月初過Sinterklaas，類似荷蘭的聖誕節、生日一早在生日快樂歌中起床，一家人拿著相機和禮物來迎接…，最難忘的是在新年一早和所有家人們在零度的低溫穿泳裝跳游泳池慶祝跨年！

除了似乎不停的前進外，相反地我也意識到這一年的國外生活，讓我從臺灣的課業和各方壓力中抽離，獲得了更多冷靜和自己對話的時間和空間，思考自己真正想要並追尋的事。我更加懂得知足並感謝身邊的一切，謝謝我的家庭願意支持我，去拓展視野看看外面的世界；謝謝轟家每一份子熱情接待我，接納我為家人並帶著我到處旅遊探索；謝謝在荷蘭認識的朋友不論是同學或其他的國際生們，讓我能分享生活並能感同身受，一起到處旅遊交流彼此的文化，想到之後去到許多國家旅行都能有地陪，就特別感動……

最後，謝謝GES 跟Travel Active 給予我的各種協助，讓我能享受和其他人與眾不同的一年。







這一年的國外生活，讓我從臺灣的課業和各方壓力中抽離，獲得了更多冷靜和自己對話的時間和空間，思考自己真正想要並追尋的事。

---

2023-24 張永臻



## 永臻家長心得分享

每個人的天賦不同，透過比較而來的成就如枷鎖，唯有相信自己並懷抱勇氣，才能朝心之所向邁進...

陸續都有朋友問過，這樣好嗎？值得嗎？這個時間點對嗎？

讓女兒走這一趟，真的壓根沒想過任何課業上的收穫、升學的幫助、語言能力的精進...，我們想送她的，是一輩子能珍藏的經歷，不論好壞、不計得失。

在即將尾聲的此刻，我回想這不長不短的10個月，當然，一切也沒那麼順利；有過不適應，對於陌生的語言以至於課堂的虛度讓她一度很挫折，還好沮喪很短，她找到能讓自己更舒心的生活方式，主動跟導師溝通調整，努力從頭開始牙牙學語，交了许多朋友，認識很多人，安排豐富的課後生活，還曾到小學去教中文...她的視野悄悄地拓展，在不知不覺間。

我們不會天天聯繫，也少有通話視訊，只希望她能全心全意投入當下的生活，不打擾也不著急，在社群軟體上拼湊她生活的模樣並期盼她的一切安好；雖然有6-7小時的時差，但偶爾會通宵閒聊，在家庭群組各自生活的分享也毫無壓力...這正是我們在地球的另一端想扮演的角色，退居二線，但知道彼此是無可取代的存在，家永遠是最堅強後盾。



我要由衷感謝永臻的接待家庭，從一開始臨時救火隊，到願意全程接待，並且在生活各方面全然的接納...我無法細數這10個月的點滴，日常互相陪伴依靠、大小節日共度、假期安排跨國旅遊...很難想像一切都是無償發生，沒經歷過無法體會心中的感動，當然，我也以孩子為榮，我相信是她的努力、獨立及值得信任造就這段美好的關係。這一年，我甚至沒聽過任何一句抱怨。

孩子的成長很難量化，煮飯打掃幫忙家務不說，異鄉遊子要仰人鼻息寄人籬下，光這點就需要多大的勇氣...最近思考未來升學方向，她還主動提出挑戰更高難度的目標...這熱情能持續多久或許沒人能保證，但我們明白了，每個人的天賦不同，透過比較而來的成就如枷鎖，唯有相信自己並懷抱勇氣，才能朝心之所向邁進...前方依舊充滿荊棘，但這堂逆境抵抗力的課已在她的心裡開出美麗花朵。

謝謝GES，謝謝每一位成就這一年的你。





## *Emerald Isle*

**愛爾蘭** 位於西歐的島嶼國家，由愛爾蘭島32個縣中的26個縣所組成，也是唯一與英國的北愛爾蘭共享陸地的主權國家。

愛爾蘭全境被大西洋環抱，為溫帶海洋性氣候，且因為受到北大西洋暖流的影響，冬暖夏涼，冬季時氣溫很少低於攝氏零下5度，夏季時不超過攝氏29度。

首都 都柏林

人口 約492萬人

面積 84,421平方公里

語言 愛爾蘭語/英語



# 古瑛婕

慈大附中 國三

ST. JOSEPH OF CLUNY SECONDARY  
SCHOOL, 4TH YEAR (TRANSITION)

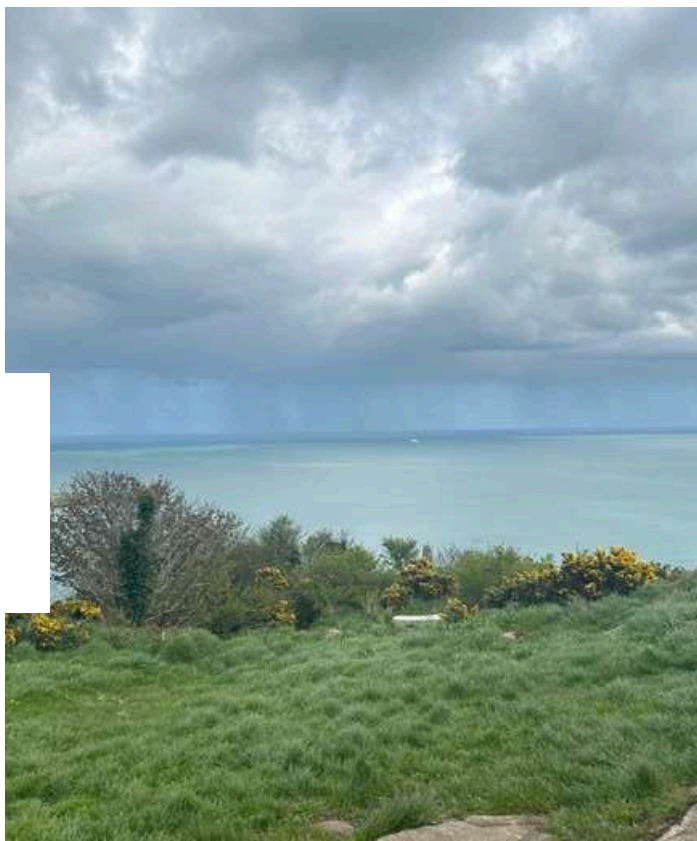
從小到大都有爸媽陪伴在身邊，而現在的我要學習獨立，什麼事情都要自己去解決和想辦法，沒有人會幫忙，一切都要靠自己。

2023年8月21開始我獨自踏上了一個人旅程。

沒有爸媽也沒有好朋友的生活，要獨自在一個陌生的環境生活，這對於我來說是一個很大的挑戰。從小到大都有爸媽陪伴在身邊，而現在的我要學習獨立，什麼事情都要自己去解決和想辦法，沒有人會幫忙，一切都要靠自己。

剛到愛爾蘭的時候很緊張，因為自己的英文很不好，很怕不能與同學溝通。但後來想想，不好也只能努力想辦法解決這個問題，不然會白白浪費一年時間，什麼也沒學到，也浪費家人的錢。

我在愛爾蘭讀的是四年級TY (Transition Year)，在這個年級我們的活動居多，不管是在校外還是



校內的活動都很多，而且這個年級也沒有什麼課業壓力，大考也就兩次而已，聖誕節前考試跟學期末考試，考的科目也才五科，國際學生只有兩科而已（英文和數學），所以在這個年級其實沒有什麼壓力。

我覺得在愛爾蘭最不方便的就是交通。我已經算是住市區很近的人了，但如果我要去市區的話，還是要坐大約一個小時的車程才會到市區。市區其實很多店可以逛，也有很多亞洲食物和超市，所以坐車一個小時是值得的。愛爾蘭其實是因為很大、很廣闊，所以車程才會這麼久，有幾次放長假想出門走走，但都因為需要過夜所以就沒有去了。

我們在學期末的時候去了愛爾蘭西部的一個小島旅行了四天，我覺得很好玩，我們去衝浪、爬山、騎腳踏車做了很多很好玩的事情，雖然非常累，但我覺得是值得的。愛爾蘭其實還有很多好玩的地方，只是因為時間的關係很多地方，都沒辦法去成。

我很喜歡我的轟家，他們對我很好，我很喜歡他們。很幸運可以遇到一個這麼好的轟家，希望去美國的時候也能遇到很好的轟家，也希望自己可以越來越好。





我們去衝浪、爬山、騎腳踏車做了很多很好玩的事情，雖然非常累，但我覺得是值得的。

—————2023-24 古榕婕



SHONA PRESENTS  
**SHINE**  
 FESTIVAL

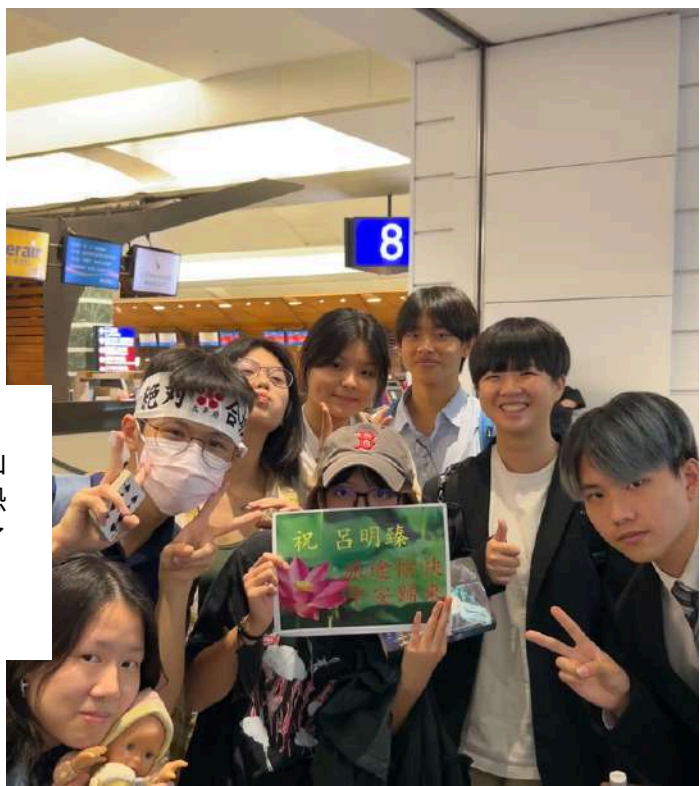


# 呂明臻

中山女高 高二  
MONAGHAN COLLEGIATE SCHOOL,  
4TH YEAR (TRANSITION YEAR)

Take a leap of faith: 像是愛麗絲夢遊仙境，睜大眼睛看著眼前展開的世界、惶恐於未知、掙扎著求生，以及睜眼後像做了一場很長很長的夢一樣。

- ▶ 練習說再見(抱的不夠緊 ><)
- ▶ 初來乍到的八月，我室友跟狗勾的合照
- ▶ 大概可以概括我的整個留學體驗: 在寒冷及狂風間求快樂



- ▶ 愛爾蘭小分隊一起去都柏林:O 超級久違的講中文、喝珍奶、吃亞洲菜，發現留學生感情會特別好，大概是因為 shared trauma。







#### ◀ 貝爾法斯特的聖誕市集

#### ▲ 浪漫份子出沒於巴黎<3

訂機票、住宿、交通等等以往都會丟給其他人的東西這次都得自己來(慌張的翻滾)，幸好最後活著回來了。巴黎是一個我做夢也沒想過能造訪的城市，以為影集裡才能看到的景點、身在歷史之中的渺小感、各種不同的人交會之處浪漫的混亂，再怎樣被說cliché巴黎永遠都是一個無法被過譽的城市TT

#### ◀ London Girl

這次已經是一個可以開旅行社的pro了。對看哈利波特長大的人來說倫敦是被想像堆疊的城市，比起不真實的巴黎更像一個我想一直待著的地方。百老匯看的歌劇魅影和波羅市場的草莓巧克力最讓人印象深刻，小插曲是回程去機場時火車罷工讓我以為自己要死在英國。





◀ 用底片捕捉到的所有重要的人的合照。義大利真的好漂亮，但我對滑雪超級沒天份:D

▶ 四五月家裡蹲難得的放風。轟媽帶我去了隔壁小鎮，在一間磅蛋糕很普通的咖啡廳裡坐著聊聊天，然後去了我看過最漂亮的公園，開滿野生藍鈴花的山坡和難得的太陽就像童話一樣。

▶ 是炫耀珍珠奶茶的日子))我還穿了旗袍和林予昕一起做介紹台灣報告(其實只是想找藉口穿)。以前向來是個崇洋媚外的人，身在國外時，反而能用嶄新的眼光看待台灣的一切好壞，以及那些值得驕傲的文化，像芮庭學姊在巴黎對我們說的一樣：我也不想做一個沒有根的人。



如今為期279天、名為交換的出走逐漸來到尾聲。不像多數人對留學的印象，我沒有突破挑戰也沒有超越極限，而是在清晨的霧中摸索著自我的輪廓，學習浪費、平衡與孤獨，其中也不乏愛爾蘭少見的陽光，短暫而耀眼的時刻與自我懷疑、迷茫、想家、淚水拼湊成了我的交換年。與燦爛過分的想像相比也許平凡，但好幸運有這樣的平凡讓自己抓緊重視的事物、找到想要的未來，在急著閃耀的高中過後練習喜歡自己的模樣，就像4月那個難得的晴天看到盛開的蒲公英時忍不住落淚一樣覺得值得活著了。

註：講超好聽，但其實就是練習跟床貼貼的十個月^ω^



## 明臻家長心得分享

一直以來，明臻都是以出國讀書為目標，沒想到一轉眼就是父母要學習放手讓她築夢的時候了！

十八歲，正值青春燦爛的時光，明臻決定短暫告別台灣的高中，參與交換生計畫。一直以來，明臻都是以出國讀書為目標，沒想到一轉眼就是父母要學習放手讓她築夢的時候了，與主任幾番的討論，最終我們選擇了英語系國家，但屬於歐洲的愛爾蘭作為交換國家。

身為一個課業社團繁忙的典型台灣學生，明臻雖然獨立，但生活小事其實不需勞煩她動手，得知她即將居住就讀的高中，是在愛爾蘭與北愛爾蘭交界的一個偏遠小鎮，真的疑惑她要如何獨自度過未來的八個月！出發前學習自己處理各事項的聯繫與準備、自己搭長程飛機、轉機，到達後安頓生活，也要在短時間內融入學校並認識新朋友，遠在台灣的我們，只能放手並相信著明臻可以照顧好自己。

八個多月來，她偶爾分享自己準備的家常菜，為自己安排豐富的假日活動。訂了去都柏林的演唱會，卻因為客運訂錯差點上不了車，苦苦哀求司機終於順利上車，到了都柏林卻發現同個場館有兩個地方，她得一路奔跑才趕上演唱會演出。利用長假，安排了去法國、英國



旅遊，從訂機票、住宿、行程規劃不假他人之手，民宿主人因為他們學生身分而拒絕，她多次交涉到最後只能重新訂民宿，明臻說，她差不多可以斜槓當導遊了！偏僻小鎮，日子清閒，難免要克服想念台灣的傷感，我也只能安慰她，這可能是她人生中難得八個月的放空。

英文程度其實還不錯的她，看似容易的交換生活，其實也交雜了許多需要克服的困難，一轉眼，到了要回台灣的日子，相信這段期間，不論快樂的、傷感的、抱怨的，終將成為她生命中的養分，伴隨著她下一個階段的啟程，也感謝主任與大家一路陪伴，每一個放手的決定都讓明臻成長堅強！



# 林予昕

蘭陽女中 高一  
MONAGHAN COLLEGIATE SCHOOL  
4TH YEAR (TRANSITION YEAR)

我會永遠記得我們那青春的樣子，這場相遇，知道結局會是分道揚鑣，但這場有緣的相遇、這場快樂、這場記憶，將永遠長存彼此的心中。

交換的一年交到很多當地的朋友，完全沒有挫折，跟轟家相處愉快？不不不，如果你是這樣覺得，那我的所有遭遇完完全全相反。

在決定成為交換生的那一刻起，我就知道這一路上不會永遠的一帆風順，路上一定有崎嶇。但我從來沒有想過這一趟旅途比我想像的堅難，但我學到了很多經驗也成長了很多，這一年我不僅換了轟家連學校也換了，從愛爾蘭首都柏林搬到靠近北愛的Monaghan 小鎮，一路上的種種歷練讓我說給你們聽～



從小就喜歡黏著爸爸媽媽對於分離感到害怕的我，從來沒有想過有一天會獨一人離開家到9000公里外的愛爾蘭生活，一切對我來說都是很大的挑戰，還記得離別前一晚我在房間內一邊大哭一邊寫著給家人的卡片，當下的我充滿害怕當然也有一點點的小興奮，我不知道這趟路途會發生什麼，我會面臨到多少問題。

我在都柏林就讀女校，本以為會像台灣女校一樣大家和樂融融，都很好相處，沒想到學校女生不僅不理會我們，還會對交換生惡言相向，除此之外學校老師上課也不認真，每週我們都有四堂的英文加強，每堂課都在尋找老師，一次兩次就算了，到後來真的覺得很不好受，因為來這裡的目的是想要好好練習英文，愛爾蘭女生不跟我們說話，老師都不認真，每週我們都有四堂的英文加強，每堂課都在尋找老師，一次兩次就算了，到後來真的覺得很不好受，因為來這裡的目的是想要好好練習英文，愛爾蘭女生不跟我們說話，老師都不認真，我心想著我真的要在這裡浪費十個月，什麼都沒有學到的回家嗎？我真的很渴望認識其他的人，不想永遠待在亞洲人的小圈子裡，因為我知道這樣的我永遠不會成長不會進步，於是我像主任發聲希望他能夠幫我，當然機構也提供不同建議，像是嘗試跟愛爾蘭女生相處，但我都試過了就是不管用。





後來很多的問題接踵而來，像是中國女生非常霸道，當老師要求我們分享自己來自的國家時，她會在我報告到一半時突然打斷我，並且大聲的喊到「台灣不是一個國家」當時我真的被嚇到了，第一次遇到如此無禮的人，同時覺得心酸，報告途中他試著一次次打斷我，忍不住的我只能大聲對他喊「Can u please shut up」我知道這樣非常不好，但對於這種人真的忍無可忍。學校還有西班牙女生，我嘗試跟他們待在一起一整天，但他們都在說西班牙語所以基本上不太能夠有對話的機會，當時的我真的很沮喪，我覺得我不停的浪費自己的時間。我再次向機構提出我想要離開這個學校，我也和愛爾蘭機構用英文溝通，就像一場文字大戰一樣，我提出我的不滿我的需求，但愛爾蘭機構永遠都用最慢的速度在回覆我，這讓隻身在外的我很痛苦。

我主動找到負責國際生的老師，我告訴他我在這裡交不到愛爾蘭的朋友，我不想永遠待在亞洲人圈子，並且放話說我想離開。老師緊張了他立即告訴校長說我發生的事，校長找我約談，問我發生什麼事，但校長態度極差，搞到好像一切都是我個人問題，他還說出「我們應該忘掉過往，向前看」但我不覺得這樣事情一直放著會解決問題，於是我寫了一堆信希望愛爾蘭機構能夠幫我，在一來一往的溝通信堆裡，但似乎無濟於事。

轟家一開始對我很好的，但到11-12月轟媽會突然出去兩三天都沒有告訴我，我就沒有晚餐午餐，常常也不能洗澡，晚上沒有暖氣，也經常被鎖在門外回不了家，種種事情讓我整個心態崩了，我很委屈，開始有放棄想離開的念頭。





最後在主任的幫助下，我換到了Monaghan小鎮，我很慶幸我能換來這裡，也不辜負之前自己一直努力的爭取，一切好像都值得了，在這裡我遇到了一生重要的朋友們。

還記得當初離開都柏林的時候我還是很不捨的抱著轟媽大哭，畢竟她還是有照顧我，對於新的環境我害怕我緊張。但我在上新轟媽的車時她告訴我，我有一位義大利轟哥，我很開心，因為至少有人能夠陪伴我。我的新轟家不怎麼樣，轟媽很利益，什麼都不讓我們碰，永遠都有她的理由跟藉口，愛爾蘭轟哥轟姐不友善，但是好在我轟哥Marco 人很好很善良，待我如親妹妹，很快我們成為無話不談的host siblings。他陪我聊心事、安慰我，我真的很幸運遇見Marco。

還記得第一天他就帶著我去旅行，也認識了很多他在男校的國際朋友，因著Marco每週都有不同的活動，我們常常會去串門子，會搭著公車到另一位義大利交換生家做經典的義大利麵。每週兩三次到同樣是國際生的巴西人家看電影、做飯，我們會輪流做自己國家的食物，分享文化，台灣、義大利、德國還有奧地利的食物，我很享受這樣的體驗，在用餐同時我們也會分享自己在學校發生的事或者抱怨自己的轟家，這都是我們共同的美好回憶。星期六是固定的踢足球日子，有國際生還有幾位人唯一會與交換生來往互動的愛爾蘭三兄弟，我們會聚集一起踢足球，即使是下雨天他們也照踢不誤，有時我也會與他們一起踢足球，即使我踢的再怎麼不好，他們也會鼓勵我，讓我很感動



我們常常有picnic，走到國家公園裡，坐在一起吃著午餐，享受陽光、爬樹、玩著狼人殺，我們也會相約到北愛參觀觀星的博物館，結束後再一起去吃burrito。偶爾一起去電影院看電影（功夫熊貓4）。

我們之間有太多太多美好回憶，我無法一一分享，但最令我印象深刻的是四個來自不同國家（台灣、義大利、巴西、土耳其）的國際生，在復活節前夕臨時安排去巴黎一趟，我一個女生跟著三個男生遊走羅浮宮、凡爾賽、蒙馬特，雖然他們腳步總讓我跟不上，但他們都會記得要等我，巴黎我們有很多共同的珍貴回憶，永遠記得在蒙馬特那天大家一人一手啃著baguette看著山上的聖心堂，聊著人生。

正在寫著回憶的我，已回到台灣。我很想念他們，在星期六與一些朋友分別時我崩潰大哭，我不知道下一次見到他們是什麼時候、他們是什麼模樣。他們都安慰我說「會再見面的，一定會」，並且給我溫暖的擁抱，還給我禮物和不同的驚喜，但我久久不能平復那傷心的心，因為這段日子裡有他們我過的很開心，當初在都柏林的我從來沒有想過會遇到這麼多朋友，他們已然成為我在愛爾蘭的精神支柱，也像是我的家人。



星期日是我要離開的日子，公車站前，Marco給我長長的一封兩面的手寫信，看到第一段我整個潰堤，他是這樣寫的「今天是星期五我們一起踢了6小時的足球，我寫下來的原因是希望有一天你回來看這個信，你能想起這種美好的回憶....謝謝你成為我的轟妹，我很高興能夠認識你，我們還會見面的，一定會。也希望你能快樂，快樂比一起更重要。」我相信我們的故事不會在這裡停止，未來等我們長大了還會繼續的。上公車前七位住在鎮上的朋友來跟我餞別，我哭著表示我很慶幸我的生活有他們的影子，我會很想很想他們...在公車、飛機上我還是不能平復心情哭著哭著翻起相簿，還好我有記錄下這些時刻。五年後十年後翻起，依然回憶留存。我會永遠記得我們那青春的样子，這場相遇，知道結局會是分道揚鑣，但這場有緣的相遇、這場快樂這場記憶，將永遠長存彼此的心中。

這一年雖然苦過，但是最後因為我們的相遇也讓我嚐到甘甜的滋味。之前抱怨過幾百次愛爾蘭的不好，現在讓我再選一次，我還是會選愛爾蘭。我會永遠記得一個義大利女生在我哭的很慘時告訴我「你要記得，我們都愛你，你也要知道你現在在世界各地都有家。」



一個義大利女生在我哭的很慘時告訴我  
「你要記得，我們都愛你，你也要知道你  
現在在世界各地都有家。」

---

2023-24 林予昕



# 邱鈺庭

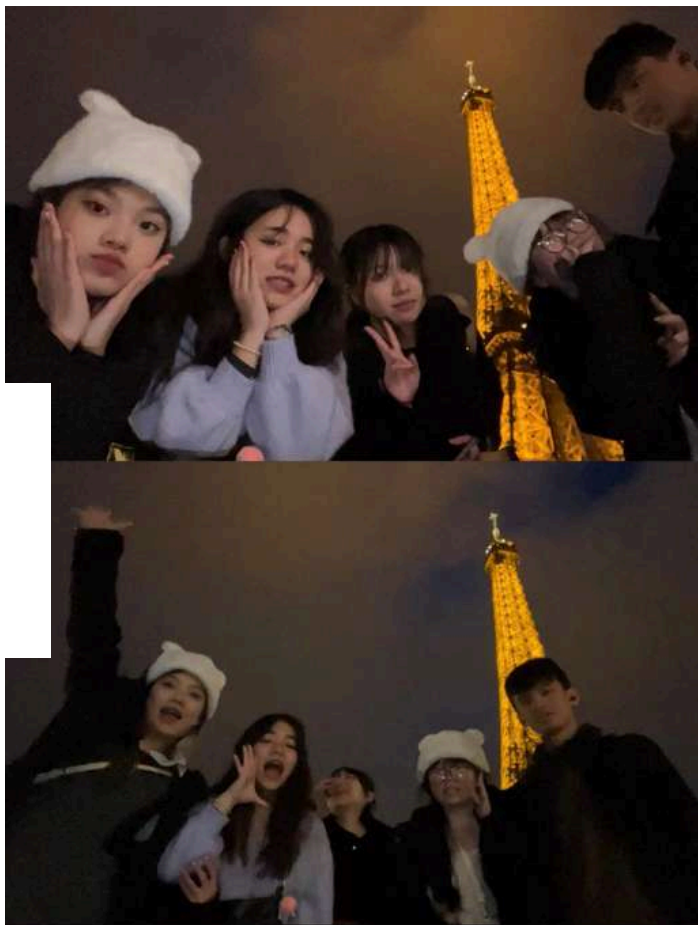
新興高中 高一

JOHN SCOTTUS SCHOOL, 5TH YEAR

我第一次要面對這些柴米油鹽，負責自己全部的生活，還要與自己不同語言的人溝通，真的很擔心會不會撐不下去，不過一邊又很慶幸自己能早點面對這些問題。

剛來愛爾蘭那一陣子非常的不習慣，不僅飲食方面的文化差異，還有更多的是學校跟轟家的問題要處理，洗不到熱水澡吃不到三餐，在學校被歧視，又或者是不被理解，遇到了任何事情都不敢講，也導致我自己失去了很多本屬於自己的權益。

我害怕說出口會被討厭會被罵，怕和轟家疏遠，被學校針對，但當自己真的忍不下去了還是要把問題解決，我第一次要面對這些柴米油鹽，負責自己全部的生活，還要與自己不同語言的人溝通，真的很擔心會不會撐不下去，不過一邊又很慶幸自己能早點面對這些問題，學習怎麼面對。



我在這一年內去了一次巴黎兩次英國，讓原本枯燥的假期變得精彩了許多，看到了許多不一樣的風景。

在一趟旅遊中，我們需要自己訂機票飯店，還要規劃整趟行程，一有差池就會衍生出很多的問題，要自己上網查全是英文甚至是法文的資料、車票、簽證等等，在旅行的途中也要時刻確認各種事情，和同伴的磨合更是一個課題，不只金錢觀更多的是旅遊方式、飲食習慣.....

而讓我最印象深刻的是我們在英國看到的音樂劇歌劇魅影，舞台的佈置，演員高超的唱技，真的很感動，那三個小時真的過得很快。在國外看到了莊嚴的教堂，還有許多值得學習的畫展，我這一生真的值了。

在愛爾蘭我有遇到一些特別的經驗，像是暴亂，那天真的很驚險我剛好在暴亂現場，看到被燒掉的輕軌、車子，被砸爛玻璃的商店，大家像瘋了一樣逃離現場，第一次近距離感受到這種危險，最可怕的是當下還沒有任何計程車願意停下來帶我們離開...





我很喜歡跳舞，到了都柏林還是有去舞室練舞，而一次的機會我有幸到UCD去表演，在那裡大家都很厲害，有的跳嘻哈，有的跳愛爾蘭傳統踢踏舞，有現代舞又或者是探戈，我在那裡也結交到新的朋友，也留下了很棒的回憶。

我特別喜歡亞洲的甜點，但在這裡我是真的一點都吃不到，所以呢！我就跟我的好朋友提那，在10月的時候就計畫一起做甜點，有蛋黃酥有雪莓娘等等的，我其實從來沒有好好下廚過，也是從這個時候，我開始愛上下廚，不僅是甜食也有正餐，多虧這樣我才明白媽媽跟阿嬤煮飯有多累...

聖誕節當下其實我是沒有轟家的，我住在提那家，當時覺得生活糟透了，也害怕會不會打擾到他們家過節，但是提那的轟媽真的人很好很好，他帶我就像自己的小孩一樣，非常關心我，在聖誕節當天我們一起吃了聖誕大餐，玩了很好玩的遊戲，甚至還準備了我的聖誕禮物，真的特別開心！



# 陳芷馨

蘭陽女中 高一

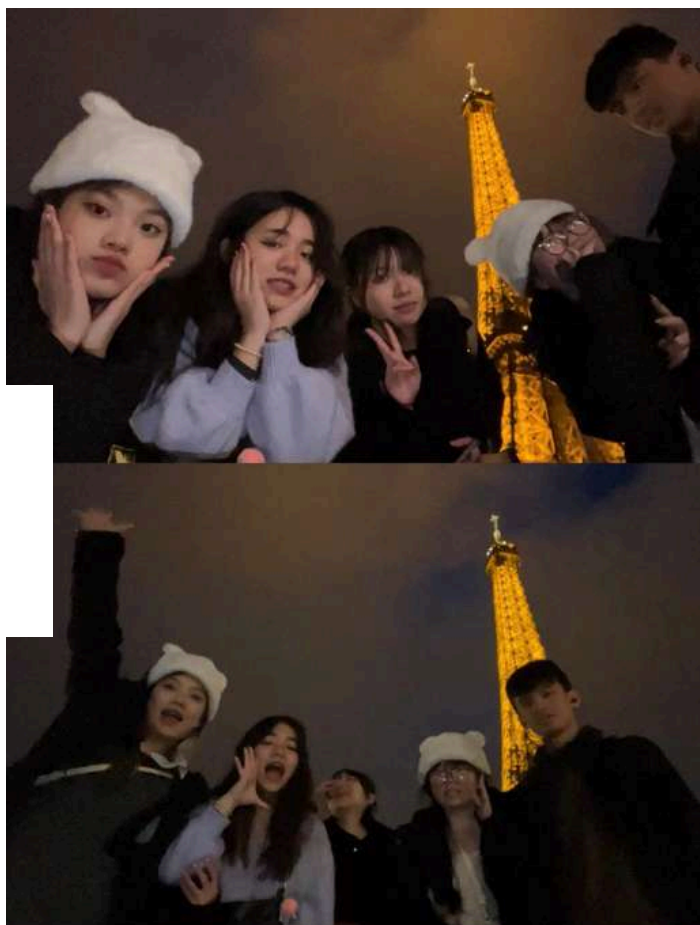
JOHN SCOTTUS SCHOOL, 5TH YEAR

抵達目的地的那一刻，我感受到了一股很不一樣的異國風情，這裡的一切都是那麼新奇而迷人。

這一年對我來說真的是充滿了改變和成長。如果要說最大的改變，我想應該是我開始了高中交換計畫。從一開始的興奮和期待，到最後的離別和思念，這段時光裡我收穫了許多寶貴的經驗和回憶。

首先，我要說的是到別的國家求學的經驗。當我確定了交換計畫的時候，心裡充滿了興奮和好奇。我知道這將是一個全新的挑戰，但我也期待著在陌生的城市中學學習和成長。抵達目的地的那一刻，我感受到了一股很不一樣的異國風情，這裡的一切都是那麼新奇而迷人。

在新的學校裡，我遇到了許多新朋友，他們來自不同的文化背景，但我們卻有著共同的目標：學習和



成長。透過與他們的交流，我拓寬了自己的視野，了解了不同文化之間的差異和共通之處。我們一起度過了許多美好的時光，無論是在課堂上學習，還是在課餘活動中娛樂，每一刻都讓我們更加珍惜彼此的友情。

除了在學業上的收穫，交換計畫還讓我學會了獨立和自信。在一個陌生的環境中，我不得不學會照顧自己，解決問題，並且勇敢面對挑戰。這段經歷讓我變得更加堅強和成熟，我相信這將對我的未來產生深遠的影響。

最後，我要講的是對於離別的感受。當交換計畫即將結束時，我心裡充滿複雜的情感。我很想念這裡的一切，但同時也期待著回到家鄉和家人朋友團聚。離別的時刻總是讓人感到心痛，但我知道這段經歷將永遠留在我的記憶中，成為我人生中最珍貴的寶藏之一。

總的來說，高中交換計畫是我人生中一段難忘的旅程。在這裡，我不僅學到了知識和技能，更重要的是學會了如何與人相處，如何獨立生活，以及如何勇敢面對挑戰。這段經歷讓我變得更加成熟和自信，我相信這將對我的未來產生深遠的影響。我會永遠珍惜這段寶貴的回憶，並將其帶在心底，直到永遠。



# United States

**美國**是由其轄下50個州，華盛頓哥倫比亞特區，五個自治領土及外島共同組成的聯邦政府。美國吸引來自世界各地的大量移民，是世界上民族和文化最多元的國家之一。

美國本土位於溫帶/副熱帶地區。阿拉斯加州位於北美大陸的西北方，東部為加拿大，西隔白令海峽和俄羅斯相望；夏威夷則是太平洋中部的群島。

首都 華盛頓哥倫比亞特區

人口 約3.3億人

面積 9,534,000平方公里

語言 美語



# 宋宇恩

楊梅高中 高一

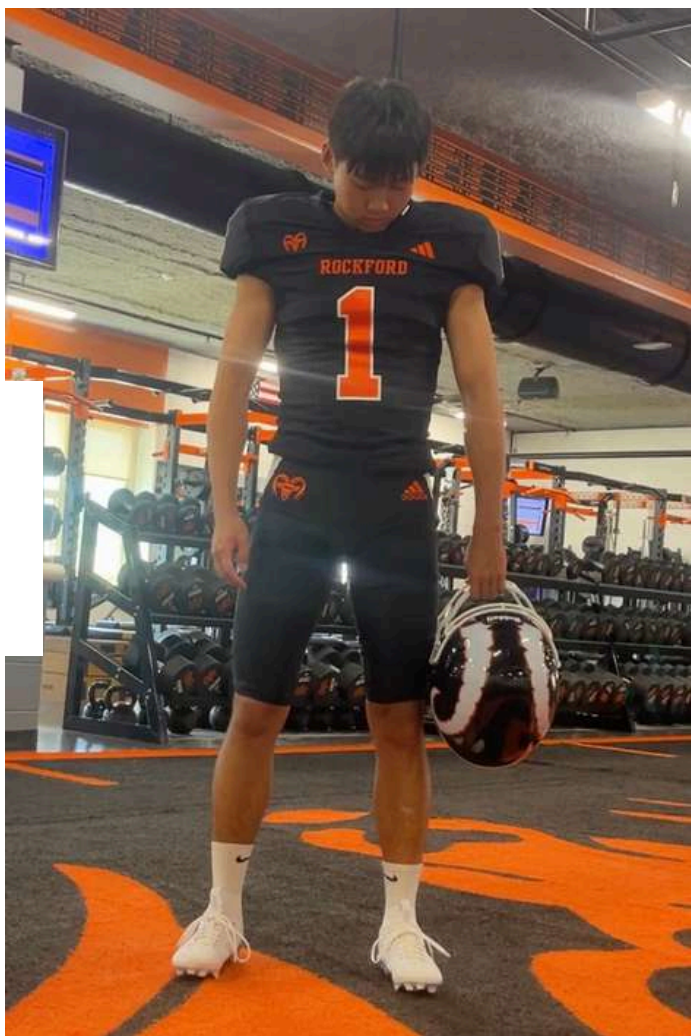
ROCKFORD HIGH SCHOOL, MICHIGAN  
GRADE 12

交換或許對很多人而言，只是一個可以讓英文進步的方法，但我認為出國交換能得到的收穫遠比我們想的還要多。我主動了解學習，變得更獨立，更了解自己想要的是什麼，並努力的去達成自己的目標。

交換計畫接近尾聲，回過頭來回想去年在臺灣讀高中過的很頹廢很無趣，不知道自己真正想做的事是什麼所以覺得給自己一個機會出去國外看看，用一年的時間讓自己可以重新去檢視自己去改變。所以在去年的8/18離開臺灣踏上為期一年未知的旅程。

可能是因為從小看美劇，對美國高中有很多憧憬和幻想，很大的校園、數不清的體育活動、Hallway裡面的locker、每個球隊自己的locker room、還有比賽時student section 熱情的程度，都讓我對美國充滿著更多的期待。

我的第一個寄宿家庭的環境不好，但是他們很熱情，所以我也在那裡待了很長一段時間。每次老師和輔導員問我的時候，我通常也是說我很好，其實只是不想要讓其他人擔心或者是增加困擾，



但後來慢慢發現，如果自己都不願意為自己發聲那麼你永遠都只會在這個困境裡。換到第二個轟家是因為老師的推薦，所以在跟老師的溝通下才真正決定要換寄宿家庭。

到了第二個寄宿家庭環境非常好，也更家的感覺了，轟爸轟媽都很照顧我，我跟轟姐的關係也變得越來越像姐弟了，他們也真的讓我融入到他們家庭的一部分，帶著我體驗很多事情，告訴我很多美國的文化。一起煮飯、一起過節、一起看比賽、一起佈置家裡、一起去教會，他們也會和我分享他們在美國的事情我也會和他們分享臺灣的事情。讓他們更了解臺灣。

在美國的三個不同季節中，我的體育活動也是非常充實，每一個季節都有不同的球隊不同的運動像秋天的美式足球，冬天的籃球，和春天的排球。這三個運動本來都是我有興趣跟喜歡的，來到這裡最在乎運動的國，遇到了那麼多厲害的運動員，在這裡不管你是什麼運動，是什麼球隊都



會被對待的像是專業球員一樣，有人幫你熱身，受傷了有防護員會隨時待命，這是在臺灣沒有辦法想像的。

在美國同學們最期待的一個假期就是spring break，我也和我的好朋友們一起去Florida。每天過的很充實，早上早起去打球打完回飯店休息吃早餐就換衣服去海灘曬太陽、在海裡游泳、打沙灘排球或者衝浪，待到接近傍晚回飯店洗澡休息接著去和大家會合吃晚餐，吃完之後就到了晚上最好玩的時候。有時候我們會在房間打poker、或是我們開著車出去漫無目的的開車一起在車上唱歌、或是去晚上的beach party。雖然來回開車要將近42個小時，很累也很久，但想到跟這麼多朋友相處在一起，就都值得了。

越接近要回家的日子，就越捨不得這裡的朋友家人，和所有在美國經歷的事情。我不想離開，因為不知道什麼時候還能再見到這些家人和朋友。回顧這一年在美國的點點滴滴，從在臺灣的伸手牌，到在美國變成什麼都自己來，不管遇到什麼麻煩，沒有人可以依靠要自己想辦法，還有在美國認識了不同國家的朋友，一起上課一起討論喜歡的事情，也讓我更了解如何與人溝通。



交換或許對很多人而言，只是一個可以讓英文進步的方法，但我認為出國交換能得到的收穫遠比我們想的還要多。儘管每天都在重複做著同樣的事情，但卻意外的樂在其中，並在其中學到東西，不再是像臺灣的填鴨式教育，而是引導式教育讓你對事情感興趣，並主動了解學習，變得更獨立，更了解自己想要的是什麼，並努力的去達成自己的目標。

到美國高中交換是最特別的一年，我很慶幸一年前的自己做了這個決定，也很謝謝爸爸媽媽願意支持我，做我想做的決定。







# IT'S ALL ABOUT *Ryan Sung* *and his year at Rockford*



*Memory is the diary  
that we all carry about  
with us.*





# 李禹嬉

北京市日壇中學 高二  
ADRIAN HIGH SCHOOL, MICHIGAN  
GRADE 12

在以前如果面对他人，我不会说出自己的想法或者不想说，但现在我会勇于说出自己的想法，这是我最自豪的一个进步！

一转眼10个多月的交换生活已经结束了，在这段时间中有欢笑也有泪水，我经历了很多，也成长了很多，这些是我在父母身边没有办法学到的。我很感谢我的父母可以给我这次机会，同时我也很感谢自己可以把握住机会，让自己的交换时光尽可能地充实。

在刚来这里的时候我是很惶恐的，新的环境新的语言都让我无法很快的适应。但是我知道这仅仅是开始，如果我不能尽可能的去融入新的环境那以后的生活会更加的困难，所以我尽可能多的参加校内活动，尽可能多与轰家一起经历更多的事情。这些确实让我更加快的融入到了新的环境，我与我的轰家也建立了深厚的感情，并且也让我交到了更多学校里的好朋友。



我认为这段交换学习的时间让我更加勇于表达自己的想法了，在以前如果面对他人，我不会说出自己的想法或者不想说，但现在我会勇于说出自己的想法，这是我最自豪的一个进步！

我不仅仅与轰家，同学有着深厚的情谊，同样也与我的老师有着很好的关系，老师们喜欢和我开玩笑并且时常会带我一起出去玩，我感到非常的幸运可以来到这个学校，经历这些丰富多彩的经历，丰富我的人生改变我的性格。

今年交换学习的结束并不意味着真正的结束，而恰恰意味着我不同人生的开始，4个月以后我将进入大学，这又将是新的经历以及有新的冒险等待着我！



HIGH SCHOOL  
**MEMORY**  
*Guxi*

confidence

courage

engagement





## 禹嬉家長心得分享

这一年她不仅学会与陌生、孤独、寂寞相伴，更理解包容的含义，在日常交流中，感受尤为深刻的，是收获了自信，与对未来美好的憧憬，

我是谁？我从哪里来、到何处去？生命的意义是什么？如何审视自己与世界的关系？我能为这个世界留下些什么？这些既简单又深邃的问题，我想每一个人都会在不同的年龄以及场景下问过自己。关于这些问题的答案，或者说至少探究问题朦胧的边界，是始于女儿此次，也是她第一次独自到异国求学的经历，所带给我的思考、启发与切身的感受。

古人云：读万卷书，更要行万里路，当今时代信息化飞速发展，我们手中一台小小的智能设备，就可以装下整个世界，可以在一瞬间，把我们带到任何想要去的地方，巴黎卢浮宫、埃及金字塔，这种科技产物之下读书与行路融合的体验，却唯独缺少一种最宝贵的感受，真挚切身的体验。

女儿在我们的眼中，一直是一个性格活泼、乖巧可爱的形象，她率真感性、善解人意，聪慧又有自己独到的见解，她在父母眼中，是眼泪留给自己，快乐带给他人的小天使。直到她决定独自去美国交换求学，我才发现女儿性格中所具有的勇敢坚毅，不为我所知的另一面，



在美国这一年，她的表现让我感到骄傲自豪，她是一个以勇气为剑走天涯的勇士。

如果把一个生命全过程的关键节点，以世俗的认知，划分为诞生、成长、求学、立业、成家、生子等等。那么这一年独自在异国的经历，她的感受一定是最深刻的，这种深刻对她的一生会产生重要的影响，这一年她不仅学会与陌生、孤独、寂寞相伴，更理解包容的含义，在日常交流中，感受尤为深刻的，是收获了自信，与对未来美好的憧憬，这个世界在她的眼中与心中，一定会有更深刻的理解。

我们的行为、思想与认知，决定了世界在我们眼中、心中的形态，同样注定了我们会遇到何种人与什么样的事。对于禹嬉能有这样一次难得的异国学习的经历，相信一定会成为她生命中最值得怀念的生命体验。最后感谢为禹嬉外出学习提供帮助的所有老师，感谢美家对禹嬉最真挚情感的关怀，因为遇到，所以生命更精彩。

# 林宥均

南投高中 高二  
LOWELL HIGH SCHOOL, MICHIGAN  
GRADE 12

這次表演後，我找到了自己未來的方向。儘管這一年來面臨重重困難，但回顧這段時光，我已經做到許多以前無法想像的事情。

交換計畫即將結束，讓我回想起去年一月那些在台灣渾渾噩噩的日子。突然間，四月來臨，我就像被籃球狂熱狠狠地撞了一下，決定要去美國讀高中。可能是看太多美劇，我的大腦被美國高中和籃球的畫面佔據了。出發前幾小時，我的心情複雜得像電視劇一樣扣人心弦。

抵達舊金山機場時，我像個迷路的小孩，一頭栽進了迷宮裡。幸好，一個美國的阿姨像光輝中的超級英雄般出現，指引了我。然後，我坐了一大圈輕軌車，才終於找到了正確的航廈。抵達密西根後，我迫不及待地想見到寄宿家庭，畢竟我之前只在照片上見過他們。上車後，他們馬上帶我去吃漢堡，但當時我精疲力竭，長途飛行後幾乎



休息。再加上我的英文不太好，我只能用"OK"或"Yes"應付。然後，我發現那漢堡裡竟然滿是我討厭的蘑菇。我後悔當初沒查菜單，不然我就能預知這恐怖的情景了。

第一天上學就像是一場期待已久的電影首映會，我好奇這個高中會不會像我在電視上看到的那樣。教室不能帶書包，只能放在走廊的locker。這真是個驚喜，我在台灣的學校從來沒見過這樣的設施。我記得第一節課我選了攝影，但隔天就換成了法文。因為我不喜歡用電腦修圖，所以我換了個更簡單的課程。體育課是我一天中最期待的時間，和台灣的完全不同，美國的體育課就像一個大型運動會，每天都有新的運動項目，而且都是在室內，不用擔心天氣。

第二學期開始，我已經漸漸適應了美國的生活。我本來想參加籃球隊的，但因為我膝蓋受傷，我只能轉練小提琴。我請學校老師介紹一位小提琴





老師，她是個超級厲害的老師，以前還在曼哈頓音樂學院教過小提琴。她幫我介紹了當地的青少年交響樂團，我發現裡面有些小朋友比我還要厲害。我後悔當初放棄小提琴，我看著這些小小的天才們，心裡真是羨慕嫉妒恨。

因為我也有修學校的樂團課，每個月都會有兩到三次的表演，地點各異。有一次，一個大家庭在聖誕夜邀請我們去他們家演奏。四月時，我有機會獨奏並與樂團合作演奏協奏曲。一開始我想拉《梁山伯與祝英台》，但學校老師沒有樂譜，只好在短短三個禮拜內換成《春》。站上舞台前，我無法相信自己居然有機會和樂團一起演奏。以前比賽時，我總是緊張得發抖，但這一次我好像克服了。

我要非常感謝我的父母，他們支持我買了一把巴黎製造的小提琴來演奏。同時，也要感謝 Ryan 和 Manta，他們到現場來觀看我的表演。這次表演後，我找到了自己未來的方向。儘管這一年來面臨重重困難，但回顧這段時光，我已經做到許多以前無法想像的事情。



## 宥均家長心得分享

我的孩子用那長長的雙臂環繞抱著我，在我耳邊低語堅定地，要我信任他可以獨自面對一切，頓時我感受到無比的安慰和力量，這溫馨的擁抱印證我們說好的承諾。

當知道孩子要遠赴密西根，即將成為一名交換學生，我們開始了一場瘋狂的準備大作戰，加強英文、準備資料文件、行前訓練及說明會、還有媽媽永遠都覺得會少一件東西的行李.... O M G 這是怎樣的開始!!!

在機場看著宥均自信滿滿地告訴我們，他已經準備好了。但是.....他殊不知他的爸比和媽咪都還沒準備好呀!

隨之而來的焦慮感突然加重....眼淚就像是被一股無形的力量推擠出來，是內心深處的情感流露，是生活中各種感受的集結無法控制。我的孩子用那長長的雙臂環繞抱著我，在我耳邊低語堅定地，要我信任他可以獨自面對一切.....頓時我感受到了無比的安慰和力量，這溫馨的擁抱印證我們說好的承諾。



隨著時間推移，看到宥均逐漸適應新的環境，建立起自己的社交圈，漸漸克服孤獨和不安的感覺。我也慢慢放下擔憂，開始學會用欣賞的角度鼓勵孩子。我就像是期待美劇的新情節，充滿好奇!等著宥均在密西根的發展與我分享。

宥均因為籃球去到美國交換，又因為籃球的契機轉而涉足音樂領域，從遇到問題到解決問題，克服挑戰，提升自我在音樂上的視野。這些經歷讓他在成長的道路上累積了寶貴的經驗和人生智慧。看到他的成長，我由衷感到欣慰和驕傲。未來無論遇到什麼挑戰，我相信宥均都能勇敢面對，因為他已經在成長中證明自己的能力和韌性。



# 張正鎡

EAST CATHOLIC HIGH SCHOOL,  
CONNECTICUT, GRADE 9-10

我越來越了解如何跟轟家相處，畢竟我轟家接待過的學生跟我的歲數都差不多，這就像是喝了十幾家奶茶店，就算遇到一家新的再好喝也不會太驚艷了。

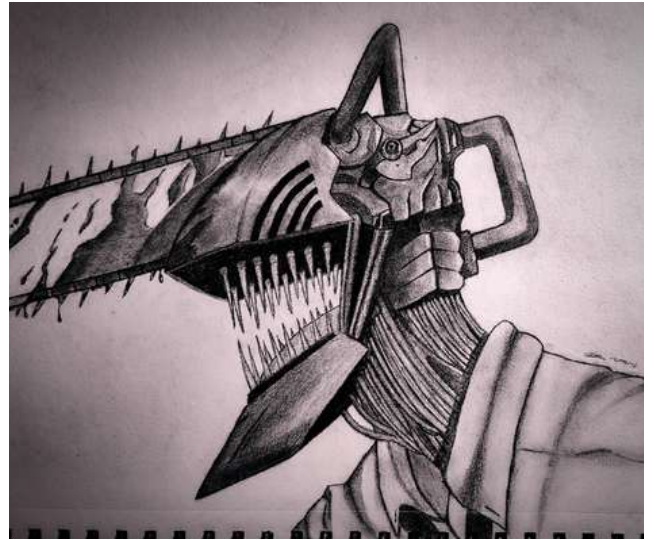
在我整個第二年的交換生涯中，與第一年相比之下更加沈穩，沒有剛到美國時的不知所措，也沒有周圍全是陌生人的社恐問題。我越來越習慣進到耳朵和從嘴巴出來的都是英文，反倒是中文開始變得越來越怪，像是外語一樣。我也越來越了解如何跟轟家相處，畢竟我轟家接待過的學生跟我的歲數都差不多，這就像是喝了十幾家奶茶店，就算遇到一家新的再好喝也不會太驚艷了。

剛開始我並不知道他們對什麼事物感興趣，只照著我自己的步調走，跟他們分享我想分享的事。但我漸漸發現，他們似乎不怎麼在乎這些我認為“新奇有趣”的故事，反而是生活中那些他們真的能看得見、摸得著的事才比較能引起他們的關注和好奇，可當我慢慢的找到規律後，我的時間已經剩不多了。



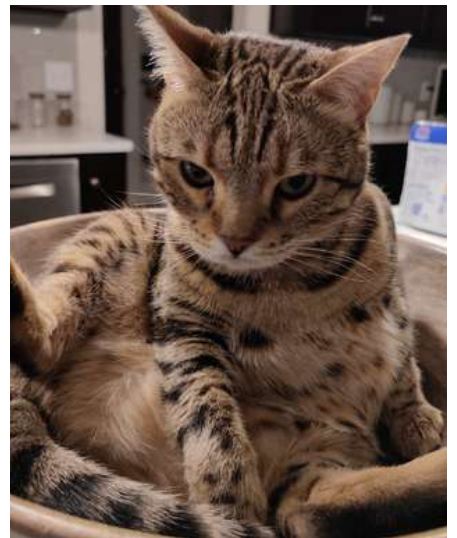
所以第二年當我再次來到這個似熟悉又陌生的地方後，我開始調整我的步調。與其分享我自己的故事，我開始分享日常中的點點滴滴；與其送一些好看但沒什麼意義的禮物，我開始送一些比較實際的生活用品。其實在美國待了一段時間後，我發現在人際上，跟台灣差很多的地方就是他們很直接，送禮物如果不知道送什麼直接給錢都是常見的操作。他們也沒有所謂「長幼有序、尊卑有別」的概念，我轟哥跟我轟爸聊天的方式就像朋友一般，在這裏感覺晚輩比長輩還受到尊重，這也是其中一個我剛到時不習慣的地方。

前面都只是我跟轟家之間的相處，然而在學校的情景就不太一樣了，由於我跟我表姐是唯二的外國人，每個人都像是第一次喝到奶茶一樣，好奇心比我體重還重。一開始最常聽到的問題就是些“What is this word translated to Chinese?”“How do you learn to speak English?”“Do you remember my name?”“What would be my Chinese name?”等



等，當然還有問我從哪來，然後不知道台灣的基本款，也有自作聰明以為是泰國的經典款。不過到了第二年，他們的好奇心開始絕食，急速減輕，我甚至感覺到有一些人都已經忘了我是交換生，但這對於我一個社恐來說似乎是個好事(?)

總而言之，雖然我已經來過一年了，但今年還是有很多不一樣的變化，不管是家庭、學校還是我自己都改變了許多。我也體驗到了許多第一次的事情，第一次看到日蝕、第一次帶幾個月大的小孩、第一次跟學校老師一對一上課、第一次英文課全班去打球、第一次認真的創作和第一次去墨西哥還看到鯨魚等等，加上我暑假後要去西班牙交換，一個不會說英文的國家，也讓我第一次去看西文的佩佩豬。這些種種「第一次」的體驗也讓我對於明年的西班牙交換多了點期待。





# 陳恩祐

新竹縣仰德高中 高二  
HILLCREST HIGH SCHOOL, IDAHO  
GARDE 11

我用最瘦小的身體，還能在那些巨人面前得分，這個表現讓我得到大家的認可，就這樣我保持我的自信，也勇敢的展現了自己擅長的地方。

在異鄉的時光裡，  
心境如浪般起伏。  
陌生的言語，學業的壓力，  
家庭的風雲，無處不在。

但我堅持著勇敢，  
笑對著生活的挑戰。  
每一步都是成長，  
每一刻都是磨練。

這一年，我學會了堅韌，  
學會了克服困難的勇氣。  
雖然路途崎嶇，  
但心中充滿著希望的火花。

讓我帶著這份堅強，  
迎接未來的每一天。  
在光明的彼方，  
我的心將永遠閃耀。

如同星空中的繁星，  
點點光輝照亮前路。  
不論風雨，不論荊棘，  
我將堅定前行，永不止步。



這一年有快樂也有難過，住在陌生的家中、在全英文的學校上課、交了不會講中文的朋友、萬聖節扮成鬼去要糖果、聖誕節前去山上砍一棵聖誕樹回家、玩了很多的雪也徹底學會了滑雪、第一次看到冰雹、和四星高中生一起打球、還有即將要去的黃石公園，我體驗了不一樣的文化，也打開了我的眼界，我真的很感謝爸媽原因讓我擁有這一年的經歷。

還記得第一學期的籃球技巧課，上課前我們會去更衣室換衣服，當時我朋友Jackson的置物櫃裡面被不知道誰放了很多類似碎掉的肥皂的東西，很噁心，這時的我心想「是哪個垃圾這麼白目，好顯不是在我的置物櫃」，可是Jackson卻只是笑著把自己的東西換一個置物櫃放，並開心的和大家分享這件好笑的事情，用歡樂解決了一件無傷大雅的倒楣事，這件事如果是我遇到，我一定會不爽，就這樣Jackson幫我上了我在美國最讓我印象深刻的一課「無傷大雅的事就一笑帶過，不要讓不好的事情影響心情」。有一次我正在圖書館等我

轟妹，突然有一個人用巧克力用力的砸我的背，還笑著跑過來撿然後就離開，當時的我有氣但卻不敢說什麼，但自從Jackson 幫我上了這一課之後，我也開始試著一笑帶過很多事情，有一次在走廊我正在走路，有一個人在我後面把水從脖子的地方倒進衣服裡面，我轉過去卻不知道是誰，走廊都是人，我沒有一個認識的，我也不知道他為什麼要這樣對我，可我卻一笑帶過，不跟他計較，當時的我覺得我自己好棒，真的成長了。

大概在我來到這邊半年左右，我確定了一件讓我很崩潰的心情，我不喜歡我的轟家，他們對我很好，這無可置疑，無論如何我都要感謝他們，但是他們家庭成員之間相處的一點都不融洽，常常吵架，讓整個家的氣氛非常的壓抑，每個人都在最親近的人面前毫無掩飾的發洩自己的情緒，而我，只能躲在我的房間裡做自己的事情，我無法分辨今天能和他們開玩笑還是不能，也許現在看起來好好的但下一秒就會火山爆發，這一直到現在我都沒有解決，而我因為英文不好導致在學校很有壓力，就這樣我很想回家，到現在這個問題還是沒有解決，可這也讓我對於未來建立幸福的家庭這件事情，有了很多自己的想法。

我覺得來美國最重要的是保持自信和勇敢表現自己，我在第一學期選了體育課和籃球技巧課，剛好我蠻擅長體育的，我在體育課是全班最厲害的學生，這讓大家都想在分組的時候和我同隊，而籃球技巧課上，我雖然不



是最厲害的，但我用最瘦小的身體，還能在那些巨人面前得分，這個表現讓得到大家的認可，就這樣我保持我的自信，也勇敢的展現了自己擅長的地方，讓內向的我不用主動認識，別人也會有人主動來找我當朋友。

今年的經歷讓我學到很多，也讓我更能接受自己還有各種和我非常不一樣的人，這一年的經歷是無價的，也許我未來我會忘記許多有關今年的事情，但這一年的改變與成長卻會影響著我的一生。

---





HIGH SCHOOL  
**MEMORY**  
*Enya*

confidence

courage

engagement



# 曾以信

**WEST CATHOLIC HIGH SCHOOL  
MICHIGAN, GRADE 11-12**

我在美國讀書的時間相比於台灣大大減少，但真正讀進腦袋的東西變多了，這恰好是美國教育的獨到之處，我想這就是所謂的重質不重量。

2024年5月21日，我順利畢業了。這次畢業不同以往，我深刻體會到了這份學位的重量。去年，我被分配到成績低一年級的班級，起初我選擇維持現狀，但一個月後，我意識到美國教育非常重視主動提出要求和溝通，這與台灣的教育背景形成鮮明對比。於是，我主動詢問升級事宜，經過一個多月的談判，最終成功調整了課程安排。經歷了這些困難，使得這個學位顯得更加來之不易。我慶幸自己能在兩年內完成美國高中的學業，比學校原本預期的三年要快。

在美國，不同於台灣，學校要求學生自己選課，並且我們要對每個課程的學分精打細算以達成畢業學分數的要求。如果我要以一句話形容美國的課程內容，我會說是彈性且實用。我在美國讀書



的時間相比於台灣大大減少，但真正讀進腦袋的東西變多了，這恰好是美國教育的獨到之處，我想這就是所謂的重質不重量。

我原本預計成為美國大學的新生，但一場家中的變故打亂了升學計畫，讓我重新思考在美國高中兩年生涯對我的影響。在與家人的多次討論後，我決定嘗試極少數人選擇的“特殊選材”方式申請大學。在面試過程中，我深刻體會到這兩年在美國的經驗帶給我的不只是語言和生活能力，而是全方面的改變。這些改變讓我在面對大學教授的面試問題時能游刃有餘，並最終成功透過特殊選材進入台灣的大學。

作為高中生交換計畫的一部分，我來到美國，成為台灣的文化大使，與當地進行文化交流，並結交了來自世界各地的國際交換生。在十月十日國慶日，我校升起中華民國國旗，我用簡報介紹台灣，從周杰倫聊到原住民山歌，從教育體制談到政府架構，並現場煮珍珠奶茶，讓他們了解台灣與泰國的區別。或許聽起來不是多麼重大的成就



，但在密西根的一個小城市裡，大家對台灣的第一印象通常是充滿問號，讓他們有機會透過我作為橋樑更進一步認識台灣，這種成就感是難以言喻的。

在過去的兩年裡，我學會了美國生活的不同思維方式，並對這段充滿挑戰和成長的旅程心存感激。這些經歷不僅豐富了我的人生，也讓我深刻體會到人不應該幫自己設限。如果你從來不願意踏出第一步，你永遠不知道你可以做到的遠比你想像的更多、更好。願你們都能勇敢踏出自己的第一步，活出屬於自己與眾不同的一年。

---



如果你從來不願意踏出第一步，你永遠不知道你可以做到的遠比你想像的更多、更好。

---

2023-24 曾以信





## 以信家長心得分享

出國當交換生後他更發光、發熱、耀眼無比，許多同儕告訴我他成績優異、善良體貼人、運動優異，是不可多得的好同伴。...若能在高中時放手讓孩子勇敢一次，他的成長會超出你所求所想。

023-2024以信美國高中生交換計畫這一年是奇幻的一年，原本去年至美國一年後，我們已辦好前往英國交換第二年，豐富他歐洲的高中生活。但是家中發生變故，他只好改變計劃選擇在美國念完十二年級取得畢業證書，並回台念大學。改變似乎用一句話就能說完，但其中的歷經千辛萬苦，在心理上必需說服以信這麼做，實際上GES機構馬上就協助我們和英、美溝通轉換計劃，再來則是在10月底-12月回台(感恩節到聖誕連假結束)參加大學特殊選才的面試並順利考取大學。

今年由於家庭因素，我們希望他回台念大學，並協助他研究大學特殊選才考試。第二年由於要申請學校，相同的home家、相同的學校，讓我們彼此都更安心、放心。以信在美國的課業永遠在A和B，三點下課後第一年夏季參加足球隊、冬季滑雪隊；第二年參加網球隊，他的體能性課後社團十分豐富。由於課業維持良好，他十年級時(第一年去美國)主動和美國高中提出跳級，在多次溝通後，學校也認可他曾在台多念一次九年級的學分，順利升回十一年級(回到他念公立國中時原本應該的年級)，他的溝通能力有目共睹。



從不甘願回台的拒絕討論(軟硬兼施的溝通軟化)、打不開電腦(home家立刻帶他再買台筆電)又和電腦不斷打架(媽媽遠端視訊教學文書處理的使用方式)、及認真準備中英文面試。台灣和密西根州時差12小時，我們一起做書審資料、討論學校、科系。感恩節回台後，一起練習面試及討論面試策略。他以高中國際交換生經歷、協助交換生出國前營隊隊輔、並在YMCA馬來西亞國際志工服務擔任組長，成為考試出色的亮點。在全台大學特殊選才錄取率只有1.5%，他報了9所大學22科系，繳了約二萬元報名費。最後以71取5名(錄取率僅7%)，錄取了逢甲大學企管系正取第2名的優異成績。雖然不是錄取頂大，但我很驕傲以他為榮，他練習的口才堪比二、三十多歲已出社會的台灣年輕人，有相當優異的中英文表達能力。他說這樣的結果太不真實，但他實至名歸。

今年五月，以信邀請我們到密西根州大急流城參加他的高中畢業典禮，過程中我們晚機飛到洛杉磯又轉兩班飛機共22小時才到大急流城，我和以信爸還因為美國入海關人數過多，差點趕不上飛機，深感以信從第一趟自己坐飛機去當交換生是多麼不容易





的事。這四天以信的Home家熱情接待、接送我們，我們感受到他們身上實在充滿基督徒的愛。我們的英文不好，靠著google翻譯app和以信這位翻譯官，讓我們在美國暢行無阻。畢業典禮分了兩天三場次，頒獎、祝福彌撒、畢業典禮，簡單壯嚴而隆重，當管樂隊的樂音響起，看到畢業生進場感動油然而生，校園師生間的氣氛也相當融洽。典禮結束後，我們又一起去紐約遊玩，全程機票、飯店都是以信幫我們安排訂好的，他在美國通行無阻，甚至順利完成爸爸在洋基球場看棒球的心願。

以信7-9上念台灣體制內國中，9下轉至在台美國學校一年半，在體制內時學業平平的他個性也毫不起眼、超級不愛運動，人際互動上也較封閉；轉至美國學校他開始勇於表達自己；出國當交換生後他更發光、發熱、耀眼無比，許多同儕告訴我他成績優異、善良體貼人、運動優異，是不可多得的好同伴。我們實在看見在這趟交換生的學習後，以信學會了獨立自主、勇敢、英文能力、溝通人際能力，為我們的驕傲。感謝GES機構給他這樣的機會學習成長，也希望藉由以信的故事鼓勵更多人能在高中時放手讓孩子勇敢一次，他的成長會超出你所求所想。

ps.以信成為AYUSA(GES)交換生機構20年來，第一位在美國高中畢業後，又返回台灣念大學的學生。



# 楊詠捷

**MONAGHAN COLLEGIATE SCHOOL  
5TH YEAR  
ROCKFORD HIGH SCHOOL, MICHIGAN  
GRADE 12**

我努力適應這裡的生活節奏，積極參加各種活動，認識來自世界各地的同學。每一次的交流，都是一次新的文化體驗。

在美國留學的這段時間，是我人生中最珍貴且充滿挑戰的經歷之一。剛踏上美國土地時，心中既期待又忐忑。文化的碰撞、語言的障礙和全新的學習環境，這一切都讓我感到既興奮又緊張。

記得第一天走進校園，那種新奇感讓我難以忘懷。寬廣的校園、先進的設施、友善的師生，一切都與我在國內的經驗截然不同。我努力適應這裡的生活節奏，積極參加各種活動，認識來自世界各地的同學。每一次的交流，都是一次新的文化體驗。

課堂上，教授們鼓勵學生積極思考，獨立發言。這與我以往習慣的填鴨式教育大相逕庭。開始時，我常常因語言不通而感到壓力，但漸漸地，我發現只要勇於表達，無論錯誤與否，都是一種成長。在這裡，我學會了如何有效地與人溝通，如何在群體中表達自己的觀點，這對我的自信心有很大的提升。



在學業之餘，我也嘗試融入當地的生活文化。第一次參加感恩節的家庭聚會，品嚐到地道的火雞大餐，了解了這個節日背後的歷史與意義；聖誕節時，與朋友們一起佈置聖誕樹，交換禮物，感受到了濃厚的節日氛圍。這些活動讓我更加深入地了解了美國的風土人情。

當然，留學生活並不全是美好。孤獨感時常襲來，特別是在節日或者重要的日子裡，想家的情緒更加濃烈。然而，正是在這些時刻，我學會了如何自我調節，如何在困難面前堅持下去。每當我克服一個個挑戰，內心的成就感和自信心也隨之增長。

除了學術和生活經歷，我還有幸參加了學校的志願者活動。這讓我有機會回饋社會，幫助有需要的人，同時也讓我看到了不同人群的生活狀態，這對我來說是一種心靈的洗禮和成長。

總的來說，美國留學的這段經歷，不僅讓我在學術上有所提升，更重要的是，它讓我成為了一個更加獨立、自信、包容和有責任感的人。我學會了如何在多元文化中找到自己的定位，如何在困難面前堅持下去。這些寶貴的經驗，將會成為我未來人生道路上的堅實基礎。



## 楊筱喬

EAST CATHOLIC HIGH SCHOOL,  
CONNECTICUT, GRADE 9-10

因緣巧合下我加入高爾夫球校隊，從不情願到主動參與額外練習，心境轉變僅只是短短一星期。其中緣由並非我這樣的初學者取得了多好的成績，而單單因為我比任何人都享受在高爾夫球場上的每一秒。

抬頭；陽光肆意灑落高爾夫球場，光影斑駁錯落於樹梢，澄澈的蔚藍中泛濫著凌冽的浪花，微啞的風吹散了攔淺的陰霾…

「你覺得留學真的有意義嗎？」心頭一緊，思緒回溯2023九月，我仍記得被問及逆鱗時心中的茫然。捫心自問，並非答不上來，而是我清楚冠冕堂皇的答案連人工智能都能給出千千種；也清楚一年前初來美國的那顆赤子之心已然消逝。

迷茫一旦產生，焦慮是無止境的。亞洲的教育思維潛意識地提醒我凡事要講求「實用」和「有結果」。我也開始陷入自我否定的漩渦，父母為我們付出金錢和心力，我收穫了什麼？留學只是為了逃避課業壓力？又或是鍍金學歷？我留學回本了嗎？回顧2022自省，我或許算是寄宿家庭眼中的乖乖牌，是老師認定的好學生，朋友圈裡圓融好相處的存在；僅此，我的留學日誌似乎從未有過什麼了不起的成就和特殊意義、普通的不值一提。



「功利主義導向的思考方式往往使我們忘卻了生命的本質是一場歷程。」2024年初，因緣巧合下我加入高爾夫球校隊，從不情願到主動參與額外練習，心境轉變僅只是短短一星期。其中緣由並非我這樣的初學者取得了多好的成績，而單單因為我比任何人都享受在高爾夫球場上的每一秒。可能是待在沒有天花板的地方更能讓人遺忘煩惱吧；場邊的鳥語花香、教練寓教於樂的氛圍、以及隊員們臉上洋溢的笑容無疑成為了我留學歷程裡最寶貴的碎片。

或許拋開留學生身分的濾鏡與海市蜃樓的願景，留學之於我更像是一個祛魅的過程。無數人忽略了一個真相，吃喝玩樂不等於虛度光陰，吃苦耐勞也不等於意義非凡；而「留學有無意義」本身即是偽命題，人生抑或留學皆只是各種體驗的疊加，意義從來都是自己賜予的。

回眸；微啞的風吹散了攔淺的陰霾，彼時女孩們的歡聲笑語在空氣中迴盪，共振春的心跳、拼湊青春的盎然氣息。而我想，留學的意義在此刻已然具象化。





HIGH SCHOOL  
**MEMORY**  
*Molly*

confidence

courage

engagement





# 蔡玕庭

慈大附中 國三  
MOUNTAIN VIEW HIGH SCHOOL,  
ARIZONA, GRADE 10

我學會想要的東西和事物就要靠自己爭取，要自己詢問、自己請求，需要幫忙也要自己說。在這個環境當中，是一個全新的開始，沒有人認識我，也沒有人有義務幫我解決我的問題、或替我達成我要的目標。

時光說長不長，說短不短，交換生活中有過淚水，有過笑容，有過緊張害怕，有過激動生氣，但就是這種種使我打造出專屬於我的交換生活。

在這10個月當中，令我印象深刻的莫過於和朋友同學相處的時光：23年剛開學時，我收到體育老師的詢問，問我是否對羽毛球校隊感興趣，我一聽到就說我很喜歡打羽毛球，老師就和我說要去問我的顧問（Counselor）我當時就傳郵件去問，其實在這詢問到加入的過程中，我有想過放棄，因為我怕他們早就tryouts了，我不喜歡問別人或向別人提出請求，但我很感動我自己有辦法在大家早就加入後，完成體育試題、預約時間去診所健康檢查，因為我當下的堅定和勇氣讓我體驗到美國的校隊是多麼的有趣和不同；我和我的隊友們一起去很多學校比賽，也一起佈置我們主場比賽的場地，一起練習、做體能、一起去參加州立錦標賽，這些都成為我珍貴的回憶，而我們也有受到Year Book製作的採訪，所以我們也一起出現在23-24學校的Year Book當中。



同樣的經歷還有一個：我很慶幸自己和顧問提出當初的數學課不符合我，我已經學過所以需要更高程度的課程，他也幫助我找到適合我的課，在這堂Algebra II的課程當中，我遇到了一群和我最好的朋友們，因為他們會開車所以我們會一起到朋友家游泳、玩桌遊，因為他們，我在24年4月底的時候得到了一次最難能可貴的經驗，我參加了學校一年一次的Prom舞會，我很開心也很感謝我的朋友邀我一起作為女伴，我們這群數學課的朋友也形成一個Prom Group，一起穿著禮服和西裝出去吃飯、拍照、跳舞狂歡、漫步在鳳凰城的街頭、去吃冰淇淋，讓我體驗到美國高中生的經典活動和行程，這是一段最美好快樂的經驗。

在這10個月當中，我學會了很多：美國人很會稱讚別人的打扮，跟他們在一起的日子讓我感到更加自信，包括穿搭或身材，不會有人批評，聽到的都是稱讚，在我被他們稱讚、變得有自信的同時，我也學會了如何去稱讚別人、找出別人的好，而不是在背後說別人的壞話；這段日子我也學會了想要的東西和事物就要靠自己爭取，要自己詢問、自己請求，需要幫忙也要自己說。在這個環境當中，是一個全新的開始，沒有人認識我，也沒有人有義務幫我解決我的問題、或替我達成我要的目標，我相信這個最大的改變，對我的未來都將成為最大的幫助和籌碼。



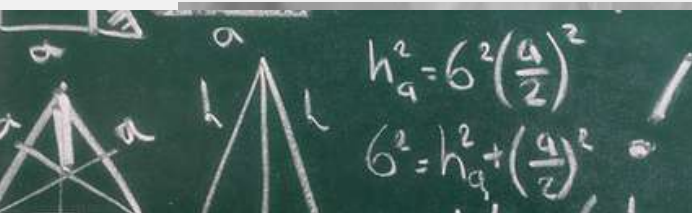


# IT'S ALL ABOUT

*Wendy Tsai*  
*and her year in Sophomore*



*Memory is the diary  
that we all carry about  
with us.*





# 鄭安傑

敦化國中 國三  
MERCYHURST PREPARATORY SCHOOL,  
PENNSYLVANIA, GRADE 9

I'm in the school orchestra, that means I get to play music for the musical shows in the school. We did Cinderella and Seussical in November and April. It was fascinating experiences.

Greetings, my name is Jay Cheng and I am an international student from Taiwan. Eight months ago, my great aunt from New York City called into my dad's phone and asked the possibilities of me studying in the United States. After a series of operation, I ended up going to a city in Pennsylvania – Erie.

I am going to share my experiences and my feelings about the experiences I had so far. I will separate it into three major categories – dorm, school, and location. Without further ado, let's begin!



## DORM

The official name of the dorm is called Christian Boarding. It's about a 20-minute drive to the school, but due to the school bus had to pick up other students, we had to wake up before 6:40 for the school bus, which I am not a fan of.

I live with a roommate, his name is Albus Fang, he is from Zhejiang, China. He is a gamer, so he gives me my own space, which I am thankful for. Having a roommate is always nice, and I enjoy being with him.

Next, the food in the dorm. I got to admit, it's not my favorite part in the dorm. They had various choices when I first arrived, but it just becomes less and less. They sometimes give you leftovers from probably yesterday, or even the day before yesterday, I'm not saying it's bad, but this just doesn't feel right, I barely have leftover back in Taiwan, so probably I'm just not used to it.

On Mondays, Wednesdays, and Fridays, the dorm takes us out for store runs, we usually go to Walmart, sometimes to Wegmans. I sometimes sign up for these events and get sometimes food, sometimes supplies. On Saturdays, we go out for "outdoor activities", 90% of the times we go to Millcreek Mall, which I think, is the only "interesting" place in Erie. They took us to the beach, Niagara Falls, and a huge Asian market in Buffalo. In March, they took us to watch an NBA game as well.

Overall, I think the dorm is okay, but there is a good amount of places that can be better.

### SCHOOL

The school I attended is Mercyhurst Preparatory School. It is a school with about 500 students. The schedule format is separated to A days and B days, both days have four periods of class, each period is 90 minutes long. We take turns to have A days and B days. I personally like this format, but I wish we can have more class choices rather than just 8.

Next is the lessons in school. I'm in my freshmen year, so the lessons are pretty easy and not challenging for me. Intro to Genres, which is the literature class, is the most challenging for me. We learn some new terms that is unfamiliar to me, but still, easy enough.



That's not all. I attend in school activities. I'm in the school orchestra, that means I get to play music for the musical shows in the school. We did Cinderella and Seussical in November and April. It was fascinating experiences. I also joined the tennis team in March, we played 10 matches against schools like McDowell, Cathedral, Erie, Harborcreek, etc.

Overall, I enjoy the school a lot. It has complete facilities, the people here are also friendly to me. I hope I can attend classes that I actually enjoy next year, such as Chemistry or Biology.

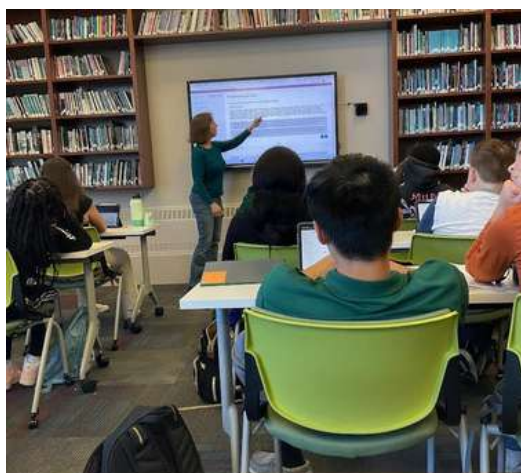
### LOCATION

Erie is the fifth largest city in Pennsylvania. But considering it as a "city", it is like in the "wild" compared to Taipei City. For example, the dorm is located in the middle of absolutely nowhere. For me, a city person, it's a completely new experience to live in this



kind of place. For me, the part that I'm most disappointed is the transportation. The dorm managers only take us out at a specific time, and we can't walk because there is absolutely nothing in a radius of 10 kilometers. The only airport can't take me straight to New York City, where my dad lives, I wonder why it's an 'international' airport when it can't take me to place in their own country! Otherwise, it's not a bad place to live in.

This eight months in the United States gave me a completely new look to the world. It gave me countless memories and new experiences. I'm happy with this encounter and hope to explore more locations in the world.



This eight months in the United States gave me a completely new look to the world. It gave me countless memories and new experiences.

---

2023-24 鄭安傑



# Canada

**加拿大**是一個位於北美洲北部的國家，屬於西半球及北半球，其領土西臨太平洋，東瀕大西洋，北接北冰洋，部分領土在北極圈內。

由於幅員遼闊且地形多樣，加拿大的氣候在不同地區會有明顯差別。在英屬哥倫比亞省的海岸，例如溫哥華是溫帶氣候。在東部的海岸，平均氣溫最高大約是20 °C。而在內陸，夏季的平均氣溫為25–30 °C，偶爾氣溫升至40 °C。

首都 渥太華

人口 約4,100萬人

面積 9,984,670平方公里

語言 英語 法語

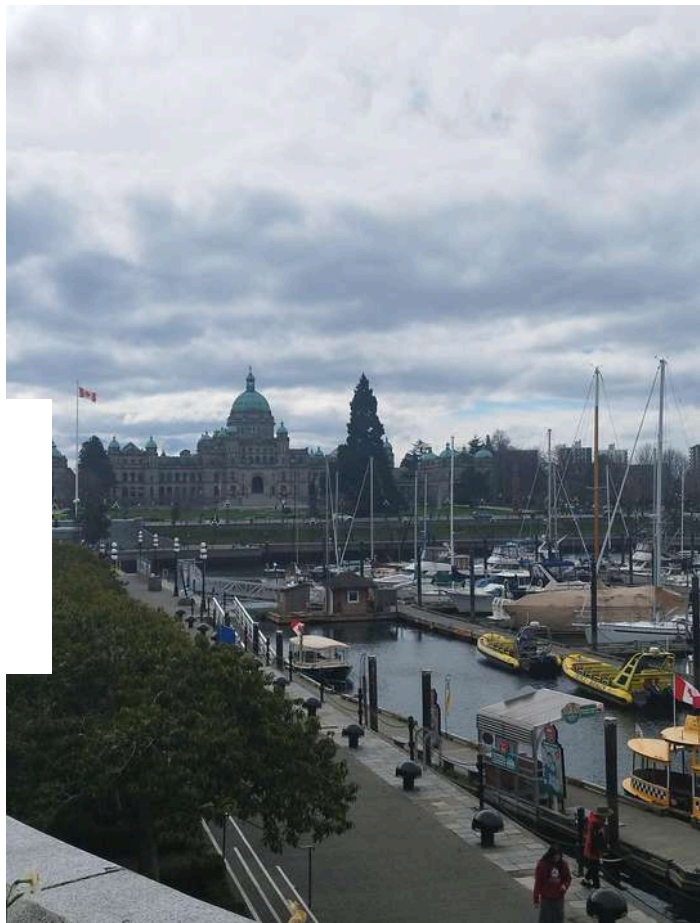


# 洪錦宏

**XAVIER SCHOOL, GRADE 11  
WALNUT GROVE SECONDARY  
SCHOOL, GRADE 12**

From then on little by little, it would change the quiet person I am to someone who talks a bit more. I would say I even enjoyed this version of myself more than my past self.

Traveling to Canada alone felt a bit off at the start, however, I was okay as I immersed myself in a Netflix series I downloaded beforehand. Once I arrived, I met with the local staff in charge of me, and they dropped me off to my host family where I would stay for the rest of the year. I slept early the first night as I was exhausted from all the traveling and I thought it was going to be normal for the rest of the year. Normal as in I would just continue living my life without any changes to how I am as a person. Nonetheless, life never goes how we want it to be. The next few days, I would start to feel homesick and emptiness. I would keep thinking about my house back in the



Philippines, and especially my family. I missed my old life and faintly regretted coming here and starting from scratch. My homesickness would get a little better as I would call my parents every day and do all sorts of activities. However, I never realized how much I took my family and experiences for granted. This experience made me understand more that I actually have emotions and can give out my honest opinions. It also told me that I may be more loving and caring than I thought I would have been.

Another event that would happen a few days after arriving would be school. It was not a new experience to go to school, but was a new experience to change schools as I have stayed in the same school for the past 11 years of my life. One of the few fears entering school was adjusting to the curriculum and making friends. In my previous school, I was usually the type to



be quiet and have a few friends. Therefore, going to a new school felt hard and I was very worried. On the first day of school nothing of note happened, I listened to the instructions and did not talk to anyone. However, this life felt lonely and I did not want myself to stay like this. The next few days I tried to approach a few people and talked to them. To my surprise, they would engage in the conversation and would be very friendly. From then on little by little, it would change the quiet person I am to someone who talks a bit more. I would say I even enjoyed this version of myself more than my past self. Building good relationships with people is an important skill in life and I think that I am slowly becoming closer to attaining that skill. This also motivated me to be more active in school work, clubs, and other activities in order to get more connections and get closer to people.

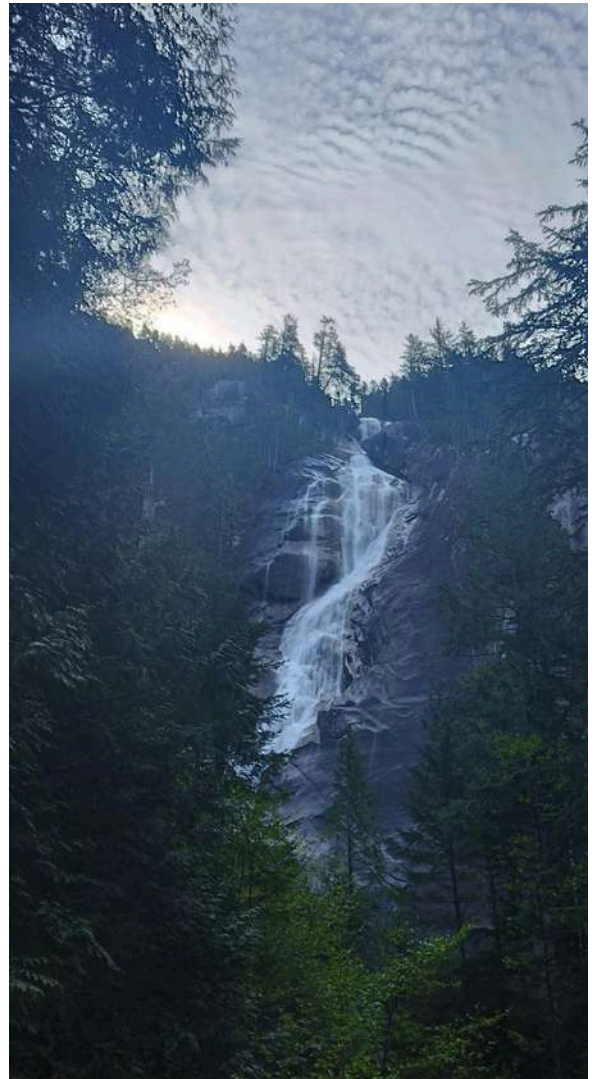
During the following months, I would get closer and go to all sorts of places with friends where I discovered another new side to myself, which was that I actually enjoyed shopping, and exploring new places. This might seem normal for every other person, but for me, I did not





often explore places by myself. I would often just accompany my parents and do what they wanted. I did not really feel excitement in going to places I have not been to yet. However, in this new life I acquired, I started going out almost every week with friends. No matter if it took 2 hours just to go to a shopping mall, or even 6 hours just to explore a new area (Victoria, Canada), it was all an enjoyable and fun experience. I enjoyed the scenery, and conversations I had with my friends. I learned that it's not about the destination, but the friends and experiences I faced along the way. This experience, although small and short, would help me learn more about my hobbies and self interests. It helped me understand that other people's opinions do not matter as long as I am satisfied with and happy with myself.

Living in Canada has taught me so much about myself that I might have never felt as if I never went here. Maybe my parents knew this would happen to me and sent me here for that reason. I have learned to appreciate myself, relationships, family, and much more. I have grown to know that I also have feelings but are just harder to express compared to other people. Learning that this experience is coming to an end feels bittersweet. On one hand I feel excited coming home, however it is saddening that I'm leaving all the friends, and relationships that I made. They will never be forgotten in my heart. I am very grateful for this experience and I hope that I will come to learn more things that I did not know before and become the best version of myself.



Living in Canada has taught me so much about myself that I might have never felt as if I never went here.

---

2023-24 洪錦宏





TRAVEL



CULTURE



# GES YEARBOOK

*2023-2024*



FAMILY



SCHOOL



FRIENDS