

投稿類別：各類議題組

篇名：花蓮縣「希望工程」公費留美學生適應狀況之探究

作者：

國風國中

八年一班 蔡茗寓

八年九班 程睿宇

指導老師：蘇怡臻 老師

## 壹、前言

### 一、研究動機：

二十一世紀是全球化的時代，而研究者們看見身邊有許多人都有透過公費留美的計畫前往美國一年，而在聽完他們回國後精彩的分享，發現他們面臨台美文化差異的衝擊和各種適應困境，也有經歷困境後的成長，因而對此產生濃厚的興趣，想探討去美國的交換學生的適應情況，於是便展開了這次研究。

### 二、研究目的：

- (一)探究公費留美學生留學期間的適應狀況所出現的情境
- (二)探究公費留美學生面對適應狀況的感受及解決方法
- (三)探究公費留美學生在解決困境後的成長及收穫
- (四)探究公費留美之行對留學生回台後的影響
- (五)給予即將要出國公費留美的學生參考及建議

## 貳、文獻探討

### 一、名詞解釋

#### (一)教育希望工程公費留美計畫：

根據<花蓮縣政府 110 年教育希望工程公費留美計畫國中組甄選簡章>所示，花蓮縣府自 2016 年起推動教育希望工程公費留美計畫，每年甄選 10 多名國高中生到美國入班就讀一年。花蓮縣政府為提升學生的國際能見度，透過美國課程學習，提升學生行動、研究、思考、啟發與創新才能，除了就讀當地學校外，亦安排寄宿家庭，讓學生從多元視角體驗跨國文化，以深耕花蓮，邁向國際。

而申請者們需先通過書面報告、ELTiS 英文測驗和口頭面試，在留美期間須上傳 500 字的週記，且返國後須繳交 2000 字的書面報告和分享所見、奉獻所學，成為本縣學校及同學開拓國際學習視野之前導者及激勵者。

#### (二)適應狀況：

生活適應 (life adjustment) 意指個體與環境在交互作用中能否達到和諧一致狀態的程度 (Lazarus, 1976)，根據個體適應能力之不同，對生活適應的狀況也將產生差異。

而適應能力則指一個成長心態，與所面對的變動、壓力時的調整能力，是任何都可以透過自省、創意思考和刻意練習而產生對如何適應改變的理解對變化。適應包括兩部分：第一部分是指個體在因應壓力的過程中，會透過回饋與經驗的累積而形成個人的外在特徵；第二部分則是指個體表現出壓力因應的過程。(吳新華，1996)

## 二、台美中學教育之比較

台美教育的主要差異主要可分別從兩大面向來比較，分別是教育方式和升學體制。

### (一)教學方式：

黃國珍曾在<原來「標準答案」才是台灣教育的元凶?!>(2018)提及，美國主要採用多元的教學法，常是以學生為中心討論的授課方式，會對上課的主題互相提問，學生也透過老師的

引導，自行找到答案。台灣的教育則主要是單向化，老師單方面的將正確知識和制式化的解答傳遞給學生，這種填鴨式的教育方式可能導致學生思想遭到固定，或無法獨立思考。

且根據溫明麗 <高等教育新視野：比較與前瞻>(2015)指出，台灣學生很少有共同討論的時間，大多是看向黑板，聽老師單方面的講課。由於上課氣氛沒有很活躍，因此無法提高上課興致。美國的學生大多會分享與討論老師所拋出的問題，並給予彼此意見。

## (二)教育體制：

美國之教育制度分為學前教育、初級教育、中學教育、高等教育四階段。美國的孩童在六歲左右進入初級學校，也就是俗稱的「小學」。經過五年的學習再升入中學。中學由兩個階段的課程組成：第一階段是「初中」，第二階段課程則是「高中」。高中畢業時，學生可以取得文憑或證書。(郭晏伶、陳紀汝。2017)

台灣的教育體制很完整，完成了九年的義務教育，國中畢業後即有高中或高職不同的升學管道可以選擇，高中為普通的升學管道；選擇高職可以提前依據自己的性向選擇喜歡的領域，以培養一技之長以及專業素養。進大學後，更是有五花八門的校系可供選擇，可以更深入培養各方面的人才。(沈婉榆、邱千惠、黃詩涵。2019)

綜合上述，美國大多採用較多元的教學方式，有別於台灣單方面講述與吸收的教學，而在教學體制上，美國初中畢業後的選擇較為單一，不似台灣區分為升學與技職二種管道。

## 參、研究方法

### 一、研究方法：

本研究採主要取訪談法，對象為曾參加希望工程公費留美計畫之學生共四位：

受訪者編號	性別	留學日期	留學期間就讀年級
受訪者 A	男	2018~2019	十二年級
受訪者 B	女	2018~2019	十年級
受訪者 C	女	2020~2021	十年級
受訪者 D	女	2019~2020	八年級

### 二、研究流程：

一開始我們先擬定題目，朝著「公費留美學生的適應方式」的方向開始研究，在研究目的方面，我們主要以探究公費留美學生面對適應狀況的感受及解決方法。之後便開始分析文獻，我們將三本美國留學相關書籍以及網路中有關於公費留美的資料、美國留學生回台後的心得分享進行統整。

接著我們進入下一階段：訪談。我們訪談了有美國留學經驗的留學生，接著將訪談內容進行分類，再以分類後的資料分析現象的原因及影響，並與台灣作比較。研究流程圖如下：



## 肆、正文

根據訪談結果，希望工程公費留美學生的適應狀況主要表現在以下四大方面，分別是在美國學校的課堂學習、課餘的校園生活、在美國的日常生活、以及回台後的適應等方面。

### 一、課堂學習之適應：

留美的生活重心主要是在校園學習，所以公費留美學生會有較多時間接觸到與台灣截然不同的美國教育體制，進而產生一些新穎或不適感，需要去學會如何適應不同的環境，從而讓自己學習到不一樣的文化並增長自己的能力。

#### (一)修課制度：

美國中學採取必修與選修並行制度，讓學生提早學會規畫自己的學習內容與進度，而老師也會因應學生的需求增減選修的課程，讓師生有良性的循環。受訪者表示，和台灣有固定進度的教學方式相比，美國除了必修之外，還有選修課程，機械、數位音樂等非主科類型的科別，可以按照自己的興趣進行選修，感到很有趣。

「數學有很多種類，如代數、三角函數是分別上課的，全部都要修完，你可以選擇你要先修哪些。生物跟自然也是一樣。我那時候自然就學一門叫做解剖學，是蠻有趣的，還有在講政府的運作機制，以及經濟學等選修課。」(受訪者 A)

「我的必修有英文、幾何、化學跟世界史；選修有機械跟數位音樂。我在那裡不想讓我的鋼琴斷掉，所以選修數位音樂的課程，是用電腦去製作音樂。」(受訪者 C)

然而若在選修課中感受到不符合期待或興趣，也可以更換選修課程，因此也可以體驗許多不同的課程，發掘自己的興趣。這是和台灣一課到底制度最大的不同之處。

「上學期是選繪畫，下學期參加樂團，因為大鈹太重，手很痛，換到做年鑑，但覺得不是很想做，又換去畫畫，後來覺得滿喜歡的。下學期選建築課，課堂內容是在看一個電腦建模，但不是很想用電腦，不過去建築就覺得還滿有趣。」(受訪者 B)

#### (二)跑班制度：

美國校園的跑班制度是指學生在不同教室上課，不會有固定的同學，能上符合自己優勢能力的課程，在美國國小就開始使用此制度，台灣則從大學才開始，受訪者也認為此種制度可帶來人際收穫等正面成效。

「美國是採取跑班制，同學每一節課都會換，我覺得這個機制也幫助我去認識更多人，但也有可能會讓你們去受困於一個新的環境。我在課堂上都沒有主動去找朋友，是慢慢的經過互動才開始認識朋友。」(受訪者 A)

「我覺得跑班制好的原因有部分是可以選選修課的，在跑班的時候，每一班的學生可能會不太一樣。這對學生們去認識其他人會有幫助。」(受訪者 C)

而因為跑班制度體系下，美國出現了置物櫃制度，因為沒有固定教室，所以學生的書籍都統一放在自己的置物櫃內，而置物櫃通常是學生在學校的少數私人空間，這與在台灣每個學生擁有自己的一張桌子相當不同，而受訪者在面對此種硬體設備時，也確實產生不適應，也有部分受訪者最後是在當地同學的幫助下克服困難。

「每堂課都要跑班，我們有三層樓，下課時間只有五分鐘。那時我的置物櫃在地下一樓，我每堂課都要一直衝，只有五分鐘，你要上廁所，拿課本，覺得超麻煩的。」(受訪者 B)

「你要轉那個置物櫃，一開始去，完全不會轉，大家就先往右轉三圈歸零，就是很複雜，需要慢慢的適應，然後就會有學生觀察到新的留學生不會用這個東西，就會來主動幫忙。」  
(受訪者 A)

### (三)教學方法：

而在教學方法上，美國多採取自由探索，不同於台灣的反覆練習。讓留學生們感受到台灣學生在書寫及作業完成速度上是優於美國的。

「台灣學生的數學真的比較好。有時候在台灣的教育訓練下來，在美國也會很快速完成老師給的作業。美國上課老師講課不太多，很多時間都是給學生自己做練習，比較像是你自己在探索，自己在學習。台灣學生很常被訓練回家自己寫作業、回家自己寫講義，在速度上就會比較快一點。」(受訪者 A)

然而，美國學校較台灣早了幾年使用數位化學習方式，面對使用不同硬體在上課、筆記、作業等差異，在台灣習慣使用教科書以及筆記本來上課的受訪者 D，一開始對此不太適應，後來在多次練習後，也習慣了使用筆電的上課方式，更增強了英文打字能力及英文聽力。

「在美國，我們學校的上課方式就是每個人都有一台筆電。在台灣我非常習慣我們有教科書、筆記本，交紙本作業、紙本考試，但是在美國就是每個人一台筆電然後發布功課，然後所有的資訊就在筆電裡面，它是在美國上課的第一個我就受到的衝擊。」(受訪者 D)

「第一個就是政治課，真的就是一大堆的字，然後我的英聽還沒有那麼的順，我的打字也還沒有那麼大實力，所以那時候很特別，但是我現在就練順手了，用只用右手就可以打出了大概 9 成 8 正確的字。」(受訪者 D)

### (四)課堂氣氛：

在美國校園內，課堂氣氛較台灣輕鬆許多，受訪者表示，美國的師生關係不會像台灣一樣有著尊師重道的傳統，反而比較像是朋友般平等的關係，而這也讓學生在上課時可以侃侃而談，較勇於發言。

「有時候看到學生跟老師打招呼方式很有趣，課堂上師生互動很輕鬆，老師在聊天時也會開玩笑。美國不像台灣老師有講臺，教室沒有有台階，我認為這對學生是一種潛移默化的影響。」(受訪者 B)

「老師也會很包容的讓你在上課時間問題，他們都非常尊重你，他們的教學方式也讓我學到更多，像是之前有一個學生在上課玩魔術方塊，老師沒有罵他，反而是心平氣和地跟他說這題你會嗎？如果不會我等一下會回來問你。」(受訪者 D)

而受訪者認為這樣的上課模式比較有趣，因為這樣上課很輕鬆，而受訪者也更有勇氣去開口說話，也從原本內向的個性變得較為外向。

「你要主動去認識他人，一定會要去擴展你的社交圈，而在我開口認識第一個朋友之後，我也更有勇氣去跟他人聊天了。」(受訪者 D)

### (五)評量方式：

美國與台灣評量方式的不同，有時會影響到學生的學習方向、思考方式，或老師的教學方針。美國中學的評量方式多讓學生自行探索，並整理成報告分享給同學，台灣中學的評量方式則多以選擇題等紙筆測驗為主。而受訪者也在此感受到了困難。

「在美國上課的評量還蠻多元的，會有學習單、報告，就像台灣學生在做測驗一樣。有一個作業要寫美國政府的小論文，由於字數過多，對我來說很困難。」(受訪者 A)

而在克服困難方面，根據受訪者表示，美國的評量方式除了有簡答題，也會有報告、小論文等。有的時候報告會進行分組，報告內容可能是整理文本並於課堂上報告。甚至是報告科學時事，培養學生探究與發表的習慣。而受訪者也在多次的練習後，累積了不少上台發表的經驗。

「評量方式常是以報告為主，通常會分組進行報告，像英文課會請我們整理課本等文本內容再報告給同學。」(受訪者 B)

「老師的評量方式會出 10 到 9 題簡答題，地球科學會有 20 分鐘的報告，也會有一些小論文的報告，以及要當小記者，報告每週所看到的新聞、科學時事等。」(受訪者 D)

綜合上述研究發現，公費留美學生去美國可以學習到許多台灣校園所學不到的事物，例如解剖學、電子音樂等，開闊自己的眼界之餘，也感受到活潑與平等的課堂氣氛。而在見識到美國不一樣的授課方式後，也能學會自我興趣之探索、收集資料與報告書寫、探究與發表能力等，開發自己的潛能。

## 二、課餘校園生活之適應

在美國中學期間，除了課堂學習內容外，課餘的校園生活也是一大重點。公費留美學生會遇到一些需要適應的問題，像是在午餐時間如何建立人際關係，適應社團的訓練過程，以及學習解決特殊活動中所遇到的問題。

### (一)午餐時間：

如美國的校園電影一般，午餐時間的餐廳是自由選擇座位，並以與誰同桌來強調一個人的人際狀況。此現象與固定座位吃午餐的台灣教育相當不同。在訪談過程中，受訪者也提到了這方面的適應問題：

「你會每天在午餐時看到同樣的人，一群人坐在一起，那這是一個小圈圍，所以你會看到這一桌是人氣比較高的學生。」(受訪者 A)

在這樣的環境下，支身前往美國的留學生們，會因此遇上缺少同桌吃飯的同伴，或選擇座位的困難。但當受訪者們願意跨出與人互動的第一步，午餐時間的同桌問題也就逐漸解決。

「一開始，午餐的時候，就隨便找的位置，或者是和老師坐，而透過學校課堂認識一些朋友，也會和更多人去接觸的互動。」(受訪者 A)

### (二)課後社團：

在美國社團是一個很重要的社交場所，受訪者在社團中也認識了許多朋友，而他們社團裡的人在午餐時會坐在一起吃，增進彼此之間的感情。他們的社團選課方式也和台灣的一樣，他們是分季節來選課的。

「冬天的運動是有分賽季，有很秋天、春天、冬天這幾個賽季有不同的運動，我就參加羽球。我覺得每個季節都能接觸到不一樣的社團活動是一件很有趣的事，因為每個季節有他們專屬的活動，也可以參加到不同的社團。」(受訪者 B)

在參加課後社團時，因為有部分受訪者參加的是運動社團，而因為種族差異，練習過程得不到自己所期待的成績，因而產生了挫折感。但因受訪者回想起參加社團初衷是擴展自己的人際，也並不會只在意成績，能達成自己的目標反而是最重要的。

「我覺得挫折感還蠻重的，因為我很努力地在練習，可是我很多時候都是隊伍最後一個，比賽也是最後一個。但你會覺得參加這個運動的初衷有達成。初衷就是運動，跟同學有話題，最終我我也達成目的了。」(受訪者 A)

### (三)特殊活動：

美國中學會舉辦一些特殊活動，例如慶祝的舞會，或畢業舞會等活動。台灣比較少這類型的活動，大多是演講等，比較嚴肅。

「Home coming 舞會，大概是在美國高三時參加的。通常都要找舞伴，很常會看到有人突然拿一個海報，問別人要不要當舞伴，是滿有趣的。」(受訪者 A)

「Spirits Week，是一個禮拜每天都要穿不同意義的衣服，有一些會規定，今天要穿自己國家顏色的衣服，可能還有要做出最奇特的穿搭，還有一個是依不同年級，分別扮成老人、中年人跟嬰兒、小孩。」(受訪者 B)

此外，受訪者在體驗這些學校所舉辦的活動過程中，感受到了台灣與美國所舉辦的活動之間的差異，也培養了適應環境與解決困難的能力。如受訪者 A，面對了參加舞會的挑戰：找舞伴、租正式服裝與學跳舞，都在同學的幫助上一一克服，最後在舞會上得到了美好的回憶。

「我覺得困難的是要適應環境、與別人社交，我不習慣穿正式的服裝，找宴會舞伴也是個挑戰。剛好有人邀我當他舞伴，所以就避開這個挑戰。找到舞伴後還有一個挑戰，就是跳舞，大家會教你跳，他們跳的舞有慢舞，會播非常慢的音樂；另一種是大家一起跳舞，場面很嗨。」(受訪者 A)

從研究所得到的資料中，可以發現公費留美學生在課餘校園的生活中，相當需要去接觸他人，擴展人際，在對於課餘的校園生活中，可以更快適應。在面對各種迎面而來的問題，也可以藉由個人的調適與朋友的幫助解決。

### 三、日常生活之適應

校園外的日常生活，讓公費留美學生有時間了解美國在地文化及特色，和當地民族思想，也有時間向美國人闡述花蓮的特色，達到東西文化的交流。而在寄宿家庭方面，也能給予溫暖，沖淡思鄉情懷。

#### (一)種族與國際間的人際交流

許多受訪者在出發去美國之前會擔心因為種族而產生問題，但實際到達美國後，發現並沒有如此狀況，反而被友善對待，讓受訪者感到溫暖。不同國家的學生也會相約出遊或分享生活經驗，相處過程也產生了跨文化的交流。

「因為我對他們來講是很新鮮的人，所以很多美國學生滿主動跟我講話，你可以想像是，比如說你現在班有國外的交換生，然後膚色種族不一樣，你也對會他非常好。」(受訪者 A)

「那個機構其他不同國家的留學生，他們偶爾會一起出去玩。我覺得他蠻好玩的就是我有去那附近逛逛街，然後會參觀風景，逛一些什麼地標。」(受訪者 B)

「有一個巴西的室友，再下去有一個義大利的室友，他們生理期來的時候，他們會喝冰水而不是熱水，我有挑戰了，而且好像還蠻不錯的。」(受訪者 C)

在留學過程中，受訪者也不忘把握機會介紹花蓮與台灣，讓當地人更了解花蓮的特色，也成功引起了美國同學對對台灣及花蓮的興趣。

「10月初的時候有一個交流會，每一個留學生會帶自己家鄉的特色菜，準備一個介紹家鄉的PPT或報告。我帶了台灣泡菜，做了一個關於花蓮的PPT，放的花蓮景點就是天祥、九曲洞、燕子口。有一些美國人之後有跟我要照片，也是有達到一個行銷花蓮的成果。」（受訪者D）

## （二）當地生活文化

受訪者到達美國時，會在飲食、天氣等方面有不同的感受，一開始會有些不適應或驚艷，後來則慢慢習以為常，拓展了自己的視野，認識不一樣的文化與生活。

「美國會很常下雪，那個時候就很不適應說怎麼會這麼冷，有時候早上起床，要去上學的時候，都會覺得那個天氣很不適應，但是後面就適應的時候就會覺得還好啦！會覺得下雪是很酷的一件事情。」（受訪者A）

「出國可以觀察當地飲食，通常食物帶到國外會跟當地的文化或是口味上做一些調整。所以在美國其實他們的味道非常的不一樣，美國餐點方面，我覺得比較不適應的地方，但有時候半夜就是睡覺非常想念台灣的食物，因為美國沒有這種味道。」（受訪者A）

「美國很多野生動物，我在美國就看過野生火雞並排走在馬路上，也看過河狸在HOME家前面散步，跟我在台灣的見聞不太一樣，讓原本很怕野生動物的我發現他們也有可愛一面。」（受訪者C）

## （三）家庭相處與思鄉情懷：

受訪者遠跨他鄉，心中難免有一絲寂寞，寄宿家庭就扮演了重要角色，寄宿家庭會照顧留學生的生活起居，如接送上下學、出門遊玩等，更有些寄宿家庭會先了解花蓮文化，而送受訪者家鄉美食，令受訪者倍感窩心。

「我每天通勤的時候就是我會做HOME媽的車，差不多我車程要30分鐘，我每天總共會耗掉我60分鐘來通勤。」（受訪者C）

「我們市區的萬聖節活動，裡面有人扮的鬼，我本來就不是很喜歡那種很可怕的東西，結果到回來都是HOME媽一直在尖叫。」（受訪者C）

「HOME爸HOME媽他們非常愛我，在我剛到美國，剛到這個家庭的時候，他們就送給我大概三個麻糬，就告訴我說，我在想家時都可以吃。」（受訪者D）

「我遇到陌生人也很尷尬，遇到HOME家就是熱情給他們擁抱。」（受訪者D）

受訪者在美國留學時，因為和父母長時間分開，多少會想念家人，受訪者認為可以用視訊或簡訊等方法聯絡家人。而和寄宿家庭培養感情，一方面能讓家人放心，又能在留學期間不那麼孤單。

「通常都是用網路聯絡家人，因為我跟我寄宿家庭關係很好，我們家也蠻放心的，但家裡的想念還是有，因為我在外面那麼遠。但他們也要知道放手是願意讓自己的小孩去外面學習。」（受訪者A）

「其實一個新的環境一定都會有想不到的事發生，所以不管你有沒有準備，我覺得都會有遇到困難的時候或是有挑戰發生，這個時候不要害怕，你可能可以跟你的寄宿家庭分享。」（受訪者A）

在留學期間，會面對到特殊節日，像是自己的生日，但因為父母不在身邊，因此不能



和他們一起過生日，就會感到有些寂寞，不過平時因為留學生活相當忙碌充實，所以減少了思鄉的情懷。

「生日的時候，會想說如果在台灣，會怎樣慶祝呢？發一條生日快樂，有時候就這樣了，所以那次特別想念。不過其他天，我的生活都很充實，比較少思鄉的感覺。」(受訪者 D)

根據上述訪談結果，得知公費留美學生可以利用日常生活時間適應飲食、天氣等不同環境，而當特殊節日來臨時，像是自己的生日，也能在寄宿家庭的慰問下得到溫暖，克服思鄉情懷，且在美國也並不只是接受西方文化輸入，也能輸出花蓮與台灣的特色給外國朋友。

#### 四、回台後的適應

公費留美學生在美國生活的期間，受到來自不同文化的激盪或是生活環境、學習方式等因素的影響，會造成回台後需要重新適應。此外，在美國的學習過程所學習到的新知、能力等特別的收穫，也會在未來展現出來。

##### (一)校園學習方面：

回台後，受到在美國校園生活的影響，留學生們在行為以及思考方式會有所改變，在和美國同學相處時，也體驗到原先不了解的事物。例如破除對體育學生的刻板印象，或是不再對分數斤斤計較、樂於肯定自我。

「我是以前在台灣都會覺得學體育的人成績都不好會有一些刻板印象，我覺得是有這樣新的經驗後，我回來看到體育學生在學習，我就會有不一樣的觀點。」(受訪者 A)

「他們其實普遍自信心都很強，如果滿分 100，拿了可能 86 或是 82，就會覺得『這麼多啊？』他們對自己的肯定，對自己放手去做的態度都非常的佩服。我在回到台灣之後，數學我已經落了大概一年，國文跟英文都是一開始，什麼都是第一次。落掉那麼多，對考的分數，還是莫名的有自信。」(受訪者 D)

##### (二)人際情感方面：

回到台灣後，受訪者仍跟當地同學或寄宿家庭保持聯絡、維繫著深厚的情感，擁有一群世界的朋友。甚至在對方遇到困難時也會關注，提高了解國際新聞的動力。

「從美國回來到現在，我們還是會還是會有聯絡。像是上禮拜就跟他們一起視訊聊天。這就是你在世界的另外一端，還有一個認識的家庭，有一段接起來的感情跟關係，就是最大的收穫。」(受訪者 A)

「我有一個朋友是烏克蘭人，我覺得可能會比較關注烏克蘭的新聞，戰爭的期間，因為他的城市遭受攻擊，所以我很擔心。」(受訪者 B)

##### (三)個人期待與收穫方面

研究者在訪談之前，曾將「留學生在出國前的自我期待是否落實」視為回台後的適應狀況之一，但研究後發現許多參加希望工程的學生，一開始是抱著平常心去試試看、去把握機會，不會特別設定目標。雖然一開始沒有特別設定目標，但回台後也有許多不同的收穫。

「這個計畫是朋友介紹的，我覺得去試試看好了，一方面就把握機會，另一方面也覺得去看看其他地方。」(受訪者 A)

「看到有公費留美的機會，就想試試看，所以沒有特別的原因，對自己也沒有特別期望。」(受訪者 B)

儘管受訪者在出國前多半沒有設定目標，不過在留學的過程中也得到了收穫或是體驗到了新鮮事物。例如受訪者原先並不喜歡搭雲霄飛車，但在和朋友一起嘗試後，才發覺雲霄飛車的好玩之處，也提升了自己挑戰新鮮事物的勇氣。

「其實每一次嘗試都是就是你可能發現新的、喜歡的事物，像我有很多就是覺得第一次的嘗試啊，像是我第一次去搭雲霄飛車，我本來不喜歡玩雲霄飛車，是朋友硬拉我上去的，玩完後我就發現還蠻好玩的，就發現我很喜歡很高的車。」（受訪者 C）

有些受訪者設定的目標是拓展自己的人際關係，而人際關係需要嘗試跟自己不認識的人攀談，挑戰自己的膽怯。而在留學過程中，也確實達成了這方面的期待。

「挑戰我自己的害羞，算是拓展人際的一種吧！人際這一件事，算是改善自己的懦弱，我在出國前，我不會主動去跟別人交流，也很不會跟別人溝通，在美國就會強迫自己跟別人聊天。」（受訪者 D）

也有人出國前會特別設定拓展國際觀等目標。在美國留學可以深刻體驗異國生活，拓展視野。而在相處過程，也確實體會到了在台灣媒體上看不到的真實一面。由於正值疫情，據受訪者而言，美國與台灣的防疫方式差異並非媒體所報導那般片面，需要實際接觸才能真正理解。

「想拓展國際觀，因為在台灣的見聞其實蠻壓抑的，就可能學生的生活就是家庭、學校、補習班就這樣，但是在美國可以有一些不同的（受訪者 D）」

「在台灣有看到很多新聞說美國人討厭戴口罩。但在美國的 HOME 家一聽到新聞，就馬上把自己關在家裡，像我的 HOME 阿嬤，她高齡大概 86、87，馬上鎖在家裡面，外人只能在外面放下東西。我的 HOME 媽也是，一回來想給她一個擁抱。她說我現在很髒不能碰，非常的謹慎。所以其實不像媒體說的，看到可能比較片面、刻板，實際每戶美國人家還是不太一樣。」（受訪者 D）

綜合上述的研究，發現公費留美學生在回台後，由於在美國留學期間對於學習過程中心態以及國際的關注等有所改變，因此會對於台灣原先的文化以及習慣需要再重新適應，但因為在美國也有這樣的經歷，因此也能快速適應台灣的生活。除此之外也發現了留學生們在美國留學期間不只學習到美國的知識，也提升了語言、國際觀和拓展人際等不同的能力，而回台後也將這些能力運用到生活中。

## 伍、研究結論與建議

### 一、研究結論

根據訪談內容所示，希望工程公費留美學生會於美國留學期間遇到適應的問題，且多表現於課堂學習、課餘的校園生活、日常生活以及回台後的影響等方面，適應的能力也會隨著經驗累積而加強，也就是指當留學生面對變動和壓力時可培養出較好的調整能力。

當希望工程公費留美學生接觸到不同的教育體制及環境，例如跑班以及選修課程等制度，或是上課時所使用的硬體及評量方式等會產生新穎和不適感，而留學生們的解決方法，有些藉由朋友協助，有些則是試著慢慢習慣，且老師可能會因其身分而給予寬容，留學生在適應期間也會學習到不同的文化以及增強自身的能力。

在日常生活方面，公費留美學生可能會面臨人際關係與文化差異兩方面的適應狀況。在文化差異方面，除了認識美國在地甚至其他國家留學生的文化，平時也會向同學、朋友以及家人介紹花蓮，以達到文化交流、推廣台灣與花蓮的效果。除了文化差異外，也須建立人際關係，

留學生表示可以多主動接觸他人，甚至利用午餐時間或參加社團的時間來建立人脈。而在異國的家庭生活也是拓展人際的機會，由於寄宿家庭能給予留學生溫暖以及協助，思鄉的情懷也會減輕。

由於留美期間受到美國截然不同的教學方式影響，產生回台後需重新適應台灣傳統教育制度的問題，如學習的方式與課堂氣氛等。而在美國的課堂與生活中所學習到的新知與收穫，如收集資料及上台報告的能力、看待事物時多元開放的態度，以及樂於自我挑戰的精神，也會於曾參加希望工程公費留美的學生的未來中得到展現。

## 二、研究建議

經過此次研究，研究者們對縣府、主辦單位以及參加希望工程公費留美的學生，在留學前、中、後分別提出以下建議：

在留美學生出國前，目前主辦單位每年都舉辦說明會，答覆即將出國的留學生相關問題，在心理建設上有一定的成效。研究者經過研究後，建議主辦單位在修課制度與課堂學習方式、文化與生活差異及心理調適方面，請分享的學長姐們提供更多細節，讓剛到達美國的留美學生減少膽怯和不適的時間，方便適應美國當地情況。

而在出國期間，建議動身前往美國的留學生，事先了解當地的風情、習慣，且在面對當地學生時，要積極的向外拓展人際，也能參加不同社團，多與其他學生社交，藉此快速了解美國的文化，適應在美國的新生活。且在面對適應困難時，能勇於開口、接受挑戰，並與寄宿家庭維持良好感情以提供心靈支持，不但有助於度過留學期間的適應困難，也對於自我成長與拓展人際有幫助。

在留美學生回國後，由於在留學期間，累積了語言、學習以及解決問題等能力，回國後可運用於未來在學習或是工作期間遇到問題時可用美國學到的知識解決，並傳承在美國的所見所聞，讓下一屆的希望工程公費留美學生能有更完善的心理準備。

## 陸、引註資料

1. Dr. Phoebe (2018)。美國人的真正生活：美國遊留學、工作、生活必看！從美東到美西，大城市小牙醫的私房觀察。出版社：時報出版
2. 留學 WIKI 前鋒特蒐小組(2012)。洋墨水，乾杯！？：20 個台灣囡仔 忍不住要告訴你的放洋小祕密。出版社：凱信企管
3. Michelle Lin(2020)。人家有傘，我有美國。出版社：時報出版
4. 吳新華(1996)。國小學童生活適應量表。新北市：心理出版社
5. 溫明麗(2015)。高等教育新視野：比較與前瞻。出版社：國家教育研究院
6. 陳瑋婷、蕭金土(2014)。臺灣學生依附關係、自我概念與生活適應之關係研究。臺中教育大學學報：期刊論文
7. 郭晏伶、陳紀汝(2017)。台灣教育與美國教育之比較分析。國立嘉義高商：小論文
8. 花蓮縣政府 110 年教育希望工程公費留美計畫 國中組甄選簡章。  
[https://www.hlc.edu.tw/home/index.php/2018-04-23-06-50-46/2018-05-25-05-48-54/2018-04-27-06-12-13/item/download/111\\_0c770a4d6f4c5c63f8ae165793d525ef](https://www.hlc.edu.tw/home/index.php/2018-04-23-06-50-46/2018-05-25-05-48-54/2018-04-27-06-12-13/item/download/111_0c770a4d6f4c5c63f8ae165793d525ef)
9. 黃國珍(2018)。原來「標準答案」才是台灣教育的元凶？！  
<https://medium.com/tedxtaipei/maurice-huang-66b9b2c3ff>