A. 學校簡介

提起香港中文大學，如果只看官方那種依山傍水，環境優美的死板介紹，絕對無法體會這裡真實的靈魂。在我看來，港中大簡直就是中山大學的翻版。同樣把校園蓋在山上，周圍也環繞著一片蔚藍的大海。不過除了美景相似，兩地的氣候也一樣讓人不敢恭維，無論是高雄還是香港，還沒到夏天就熱到不行。

但在港中大生活，有一個比中山大學更可怕的挑戰，這裡沒有機車可以騎。剛來的時候，每天在陡峭的山路與無數的階梯之間奔波，真的走到讓人崩潰。一學期下來，最大的收穫之一，大概是我的腿部肌肉練得非常結實。雖然學校貼心地提供了校巴，但說實話，那複雜的系統對新生來說實在不好理解，我一直到交換的最後兩個月，才終於完全搞懂要怎麼看班次，怎麼抓時間。這座依山而建的校園，給我的第一堂課就是體力與耐心的極限鍛鍊。

B. 國外研修之課程學習

在課內學習方面，我推薦且受益最多、同時也是最喜歡的課程是 Introduction to Social Work and Social Welfare。當初選這門課，就是希望能夠跳脫觀光客的視角，從結構性的層面去理解香港。而這堂課也完全符合、甚至超越了我的預期。

透過教授的帶領，我深刻地了解了香港當前所面臨的各種嚴峻社會與經濟問題。有趣的是，我發現香港與台灣在很多層面上驚人地相似，例如同樣面臨嚴重的少子化與高齡化危機。到了期末報告時，我決定結合自身背景，分享了一個台灣現存的爭議議題，那就是《少年事件處理法》對未成年人權力的過度保障。我以 2023 年震驚全台的新北市國中生校園殺人案為例，深入探討了法律在保護少年，與維護社會正義之間的失衡與兩難。

這個主題意外的很受教授的喜歡。他非常喜歡我切入的觀點，想辦法找出更合理的法律改變方向與處理辦法，探討社工可以為這個事件提供什麼幫助，平時能夠怎麼樣的介入，避免事情重蹈覆轍。最終在看完我的報告後教授給予了我很高的評分。這堂課不僅讓我學會用社工專業眼光審視社會，也讓我有了在國際課堂上為台灣議題發聲的機會。

C. 國外研修之生活學習

如果要談到課外生活上的學習與精進，我想廚藝絕對是我名列前茅的技能。還沒去香港前就知道這裡物價高，但實際生活後才發現貴得離譜。在港中大，哪怕是單純在學餐解決，隨便點一餐折合台幣都要 200 元以上。在這種物價壓力下，我剛開始每天只吃兩餐，且兩餐都在學餐解決，結果算下來，一個月的餐費竟然輕輕鬆鬆就超過了台幣 12,000 元。

這樣下去荷包實在吃不消，於是我毅然決然開啟了自己的下廚之路。然而長期自己煮飯很快會面臨另一個瓶頸，那就是我個人完全無法接受餐餐吃同樣的東西。為了不讓自己吃膩，我開始在廚房裡變出各種花樣。我上網看各種食譜自學，挑戰許多從未做過的料理。從台式家常菜、日式丼飯、韓式料理、甚至到歐美式排餐。被香港的可怕物價逼迫著，意外地讓我解鎖了煮飯的專長，讓我體會到一手掌握自己生活步調的踏實感。

D. 交換/研修之具體效益

(1) 英語口說能力的實質突破： 台灣學生的英文閱讀與寫作水平普遍不差，單字量也夠，但最大的痛點就是缺乏說出口的機會。在台灣，我們明明腦袋裡知道很多詞彙，但真的遇到要講的時候往往舌頭打結、講不出來。在港中大的全英文環境中，每天高頻率的溝通迫使我必須把那些沉睡的字彙提取出來，成功打破了口說的瓶頸。

(2) 自信心的重塑與提升： 台灣學生常有另一個內向的心理障礙。或許有些人英文其實不錯，但一遇到外國人，就會缺乏展現自己的自信。在社交場合中，往往會退縮到邊緣，成為看著大家聊得興高采烈、自己卻在角落默默不語的小透明。但在交換校這種充滿各國學生的環境下，我強迫自己多去嘗試、多主動交談，自然而然就建立起了大方展現自己的自信。

(3) 實地體驗跨文化的風俗民情： 唯有真正住下來，才能看清一座城市的靈魂。香港雖然擁有極度華麗與現代化的外殼，但在這繁華的背後，我感受到的城市氛圍卻是煩躁且抑鬱的。這與台灣人普遍的熱情、溫暖形成了鮮明的對比。在香港街頭，沒有多餘的閒聊，沒有溫暖的關心，只有快速的步伐與不耐煩的語氣，有時像一座冰冷憂鬱的圍城，不過這也讓我更加珍惜身邊僅剩的溫暖。那些學校裡的同學朋友、學餐的熱情阿姨，以及在我遭遇困難時挺身協助我的香港阿 sir。

E. 海外生活遭遇的困境與事後的啟發

在學期末時，我在宿舍經歷了一場驚心動魄的困境。我的重要證件在眼皮子底下遺失了，而這背後還牽扯到了一段複雜的宿舍人際關係。

當時週末，朋友們約我一起去深圳吃飯。一大早，我特別把台胞證找出來放在書桌上，隨後只是去浴室刷個牙，短短幾分鐘的工夫，回到寢室後證件就不見了，而室友此時也正好離開了宿舍。我徹底翻遍了寢室內每個角落、抽屜和床底，卻始終一無所獲。後來我甚至拜託了宿舍服務處的阿姨和負責打掃的阿姨幫忙留意，但依然沒有結果。百般無奈之下，我只好親自去當地的警署報案掛失。幸運的是，那天遇到的香港阿 sir 人非常好，非但沒有敷衍，反而非常熱情且耐心地幫我處理完報案程序，並詳細告訴我接下來該去哪裡跑流程、重新辦理證件。雖然最後耗費了大量的時間成本與往返的通勤費，我還是咬著牙自己把這件麻煩事搞定了。

事後回想這件事讓我越想越不對勁。我這位室友平常很喜歡我、很信任我，經常跟我分享心事，甚至對我出櫃。但事情在他生日那天開始變調。那天他請我吃生日蛋糕，我幫他唱了生日快樂歌，沒想到當晚半夜他突然把我喚醒，問我能不能讓他抱一下。我當下立刻拒絕了他，並非常清楚、嚴正地表明我是直男，而且我有女朋友。自那之後，他卻開始不時提出一些逾矩的要求，像是執意要跟我視訊、打電話，如果我不回訊息，他就會進行言語上的情緒勒索。他也多次表達他不希望我週末都跟外面的朋友出去玩，希望我留在宿舍陪他。而在我證件遺失的那天，他知道後竟然很高興地對我說：「所以你這週末哪都去不了了嗎？」

這場宛如八點檔的經歷給了我極大的啟發。隻身一人在外求學，防人之心不可無，無論平時人際關係多好、對方多信任你，涉及個人安全與重要證件時，絕對必須更加謹慎，隨身攜帶才是最安全的做法，絕不能心存僥倖。

F. 海外生活之文化衝擊與適應

在香港生活，最大的文化衝擊莫過於校外日常生活中，部分香港人所展現出來的冷漠與不耐煩。在校園內，大家身處學術環境，互動通常還算友善，但只要一出校門，去到餐廳、超商或搭乘大交通工具時，那種高壓城市帶來的急躁感便撲面而來。

在多次嘗試與觀察後，我意外發現了一個有趣的潛規則。相比於對著他們說中文，當你對著他們講英文時，他們往往會展現出多一點點的耐心與禮貌。摸索出這個規律後，我便發展出了一套自己的生存適應策略，那就是在校外時，我都裝作自己完全不會講中文，一律用全英文和店家溝通。這個方法不僅幫我避開了許多不必要的白眼與冷漠對待，無形中還幫我創造了一個天天都在高強度訓練英文口說的實戰環境，算是在文化衝擊中找到的意外收穫。

G. 最大的成長與轉變

回顧這一整學期的歷練，我個人特質上最大的轉變與成長，絕對是與外國人交流的勇氣與自信。比起出國前的羞怯與自我懷疑，現在的我變得更勇於用英文來展現自己，不再害怕犯錯，而是大方地讓別人了解我的想法、了解我的文化，進而和他們建立深厚的友誼。

在這種心態轉變下，我交到了許多來自世界各地的摯友，包括美國、日本、韓國、新加坡以及印度的朋友。在交換前，我從沒想過自己那口稱不上完美、甚至有些不流利的英文，竟然能讓我在國際舞台上暢行無阻，甚至收穫了一群跨國界的好友。這段經歷讓我明白了一個深刻的道理，人與人之間的交往，真誠的態度往往能超越語言的隔閡，直擊並打動人心。

H. 感想與建議：心靈的蛻變與未來的期許

這趟交換研修是一場徹底重塑我眼界與性格的精彩旅程。它逼著我走出舒適圈，在垂直的山城校園裡鍛鍊體魄，在物價的現實中精進廚藝，更在複雜的人際與文化衝擊中，學會了如何獨立思考、包容差異，以及成熟地應對生活中的各種突發狀況。

在這短短一學期中，我經歷了從最初對陌生環境的焦慮與無助，到後期能夠自如地面對各種挑戰。無論是在陡峭山路上趕校巴的狼狽，還是在深夜廚房裡看著食譜變出世界料理的成就感，這些點點滴滴的個人經歷，都化為我內心深處最踏實的養分。最讓我觸動的，是自己心態上的轉變，我從一個在國際社交場合中容易退縮、保持沉默的小透明，成長為一個能夠帶著真誠與自信，跨越語言與文化隔閡，與來自美國、印度、日韓及新加坡的朋友建立深厚友誼的獨立個體。這讓我深刻明白，海外生活磨練出的不僅僅是外語能力，更是面對未知世界的底氣與勇氣。

對於未來想要申請交換的學弟妹們，我由衷地建議出國交換絕對是一段值得大膽嘗試，甚至會讓你脫胎換骨的旅程。但在出發前，請務必對各項行政程序、生活常規與資源規範保持高度的謹慎與細心，主動且反覆地確認所有細節，讓自己能無後顧之憂地投入海外生活。

最後我也期許自己能帶著在香港中大培養出的這份堅韌與自信，繼續迎接人生下一階段的挑戰。這段旅程雖然短暫、甚至帶著些許生活中的顛簸與遺憾，但正是這些不完美的實地體驗，才構成了最真實、最深刻，且專屬於我個人的海外歷練。