

〈課業起居兩兼顧〉

《美加學訓》—民國七十七年四月十五日：第5版

周祝瑛

留學生涯正如古人所謂的「如人飲水，冷暖自知」。各有不同的境況與遭遇，非得親身經歷才能體會箇中滋味。從出國前的準備工作：補習、語言測驗、申請學校、參加講習……，等到接獲入學許可的考慮選擇，繼而購買衣物、用品，到外交部辦護照、「公義」訂機票，聯絡接機，安排住處……。對個人而言，這一連串可謂層層緊扣，步步為營直到揮淚告別父母、親友，上了飛機，才稍作喘息，無奈腦海中盡是百感交集，面對即將展開的留學生涯，是憂？抑喜？此去前途全靠自己，究竟如何？只有放手一搏，膽大心細。

初抵異域，依筆者經驗，大致會遭遇三方面的問題，即：語言、生活與適應，茲敘述如下：

(一)語言上——

語言的問題是直接面臨的挑戰，從登機後沒有字幕的西洋電影，飛機上的廣播，入境時海關人員的對話……，直到推著兩大箱六十幾公斤的大行李，早已分不出東西南北時，如果幸運的話即時看到門口揮舞雙手的朋友或列有自己名字的字牌，順利被人接走；否則還得拿出銅板打電話請人接機，順便想好英文台詞，以便萬一接電話的是老外，得以開口應對，說明來意。

初抵異域，語言上的隔閡最大，只要一出門，無不需要使用英語，語言的好壞不但關係著適應快慢，對個人的信心也頗有影響。如果一開始就能開口會話，聽不懂時請對方重複一遍，幾次下來膽子較大，就可慢慢進入狀況。一般而言，以聽力進步最快，因為聽的機會最多，其次是說話，最後才是寫作方面。抵達目的地後不妨多看電視；睡前收聽廣播，這些都有助於聽力的改善。在收看收聽的同時，不妨準備紙、筆及字典，遇有生字立即查字典並記錄下來，甚至請教別人，如此效果更好。

在寫作方面，尤其唸社會科學的同學，寫報告是常有的事，而這方面往往也是同學最弱的一環。筆者認為，如果時間許可，出國前應參加美加的論文寫作班，先了解寫報告的技巧，平時多閱讀報章雜誌，熟悉用字遣詞。抵美後，可詢問學校有無 tutor office，可免費幫人修改報告或練習會話。此種機構對外籍學生幫助最大，不但可請其改作文、訂正錯誤，遇有艱澀的文章還可向其請教閱讀技巧。除了 tutor office 外有時教會或其他機構也會辦免費寫作班，不妨考慮參加。

另外許多大學都會要求新生(外籍生)參加語文測驗，形式與托福大同小異，但是多一篇作文，考試通過者可免修英文課，但多數人得補修一門英文，這可能是來美求學唯一上「英文課」的機會，所以不要掉以輕心，許多人以為到了美國，

處在四周都是英文的環境中，英文能力自然會大以進步，其實這是錯誤的觀念，語文能力要想更上一層樓，還得經常接觸、學習、使用，如此才能真正提高英文程度。

談到這裡，想提醒同學的是：來美前需先學會打字，如果能先學會電腦文書處理，來美後打報告便能駕輕就熟，否則光是打字，就要佔去大半時間，可謂既費時又傷神。

(二)生活上——

大多數留學生都是隻身來到異國，真正面對離鄉背井的孤寂，迎接生活種種的考驗。雖說出外靠朋友，來到異鄉彼此照應，然而大家畢竟都是留學生，各有各的生活壓力，長期依賴與打擾，終究給別人帶來不便。例如剛抵美國，人生地疏，暫時借住同學家裡在所難免，然而如果時間太長，則會造成別人負擔，影響下一屆新生住宿的機會。等到找好房子離開時，除了向主人致謝，不妨分攤部分花用。畢竟天下沒有白吃的午餐，出了國門，許多事都不應再視為理所當然，倒不是出國後人變得現實，而是將心比心，體諒對方處境，況且大家都有經濟壓力。

談到食衣住行方面，倘若已申請到學校，且包括伙食，則三餐不必麻煩，省掉不少時間。只是美國食物熱量較高，一、二學期下來體重增加是常見，吃久了也是會厭。如果是住在校外，奉勸同學出國前不妨先學會幾道簡單的菜(男女都一樣)，一來可隨時派上用場，二來自己做比較經濟實惠，選擇機會也較大。

穿衣方面，視各地氣候而定，一般以棉質衣物較佳。由於衣物烘乾容易縮水，尺寸上選擇稍微寬鬆，至於數量適當即可，如：內衣褲、襪準備一、兩打換洗，因一般人都利用假日洗衣，遇到期末忙碌，更有兩、三才洗衣者。

初到異域，能夠住宿舍最好，因離學校近、上課方便。要把握時效，儘早申請。至於與室友相處，靠幾分技巧和運氣，一般而言，研究生課業壓力較重，較需安靜的讀書環境；而大學部則活動較多，較為吵鬧。選擇宿舍及室友不妨多留意。此外，西方社會重視隱私權，這方面中國同學最初比較不習慣，稍久無不便。與美國人相處禮尚往來，不卑不亢。美國人大多比較坦白，開門見山、有話直說，倒也容易溝通、毋須拐彎抹腳。出門在外，凡事不便，然而遇到不合理的事，則不妨據理力爭，以免權益受損。至於住宿的契約、規定，更須研讀清楚。

如果宿舍未申請到，則不妨到學校住屋辦公室查詢或請學生會幫忙。租屋考慮的因素有幾：如價格、地區及交通狀況等。平時多在學校、圖書館、實驗室停留，房間只是晚上睡覺而已。至於地區的選擇，美國住宅區的好壞差別很大，好的區環境幽雅、治安良好，房租相對較貴；反之，則龍蛇雜處。租屋時環境好壞十分重要，千萬不要為了省錢而忽略安全問題。另一方面，交通狀況也應列入考慮，在大城市中，如：紐約、洛杉磯，有方便的地下鐵或公共汽車；有的地區也有校車直接通達。有些學校為了白天工作人員的進修，許多課設在晚上，因此住處的交通須事先查明。此外，有一種叫“live in”的方式，由房東免費提供吃、住，但交換條件是陪伴老人、照顧小孩或打掃庭院等，對於經濟有困難

的同學幫助較大，不過有時行動因而受限制，各有利弊，找尋時不妨多方打聽，工作條件也可形諸文字，以免將來發生糾紛。

行的方面，有無需要買車，因人而異。駕照考試各州不一，多分筆試、路考兩種。前者試題在紐約、洛杉磯等地中、英文都有，可以任選。路考則靠技術及幾分運氣，對於已有國內開車經驗者，路考自不成問題(出國前可先換國際駕照)。如果是初學者，則不妨多練習、多熟悉交通規則，並牢記煞車、燈號、U型轉彎、停車等專有名詞，以便聽懂考官指示。由於駕照在美國是一項重要的證件，舉凡開支票、證明身分都須利用它，因此駕照的取得是遲早的事。至於買車，在大都市中，開車風險較大、保險費相對提高，尤其對於新車、新手，保費更高。買新車可免修理的煩惱，但容易失竊；一般同學多買用過的車子：選擇舊車憑經驗和運氣，車況和價格差別很大，購買時請對車有經驗者陪同，多跑幾家、仔細比較。

談到娛樂方面：留學生涯中最難排遣的還是生活上的孤寂，尤其每逢假日，獨自一人不知如何打發時間。平時課業忙碌，容易忘了鄉愁，一遇假期，舉目無親，日子難過，大都市打工、逛街的機會較多，小城鎮的生活則比較單調、孤寂。所以最好能培養一、兩方面的興趣，排遣孤寂，倘若心情真是不佳，不妨到教會、學校心理輔導中心、外籍學生顧問或同學會找人聊聊，避免一個人胡思亂想，甚至走極端。此外，許多同學來美後，成為虔誠的教徒，宗教信仰可提供心靈的寄託，教會對留學生鼓勵甚大。如果有海外留學生和您通信，請千萬不要吝於回信，因為您的隻字片語可能是對方十分重要的精神糧食，千萬不要以忙碌作藉口「石沉大海」對留學生而言是殘酷的打擊！

(三)學業上——

選校方面，美國大學差異很大，優缺點都有，只要是水準以上，倒不必太執著於名氣與排行榜，重要的是看個人的情況與需要。

學校制度方面大致可分為兩種，即：學年制及學期制。前者與國內制度相同，一年兩學期，上課時間較充裕。至於後者，一年分春、秋、冬三學期，每期十周，有的第十一週為期末考，若加上暑期修課，一年則達四學期。一開學就得全力衝刺，不到一個半月就是期中考，再過一個月就進入期末。短短十週內要上課、考試、趕報告，分秒必爭，非常緊湊。初來者就讀此制，開始時甚不習慣，非常緊張，過了兩、三星期倒也能夠適應。學期制的優點在於比較節省時間，可在短期內修完較多學分，缺點是容易造成學習上的「消化不良」。至於是否比較好拿學位，仍依各校規定，學期制不一定比較快畢業。

此外，學校中與教授的相處十分重要(尤其是指導教授)，上課時的準備和參與留給對方好印象，課後的請教往往是加深其印象的機會，如果能取個簡單好記的名字，能夠讓他們隨口叫出你，則更有助於師生的關係；這不但和以後工讀或申請獎學金的機會有關，也是可能對畢業時有所影響。

初來求學時，語言障礙一時無法克服，幾堂課下來不知所云本是正常現象，只好靠課後自己下功夫。上課時可帶錄音機(事先要徵求教授同意)下課後向同學借筆記。如果能組織討論小組或讀書會效果更佳。至於上討論課，可事先備妥

小卡片，將問題大綱擬好草稿，以便上課討論。同時開學後對於圖書館的使用辦法，應儘早熟悉利用。萬一一學期下來，發現所學的志趣不符，想要轉學，則建議同學抽空先到所欲轉去的學校實地察看，並與當地的教授、同學談談，再作打算。

負笈海外，除了求學外，開拓視野，體驗人生也是一項重要的學習，尤其在一人獨處，面對新環境的挑戰下，對個人的成長幫助很大。因此不妨開放胸襟，廣結善緣，藉著報導、雜誌了解當地社會；經由廣結善緣與實地遊歷，認識異國風土民情，由於語言、文化上的隔閡，許多人到了國外變得格外保守與缺乏自信，不但無法入境隨俗，結交外國朋友，反而成天生活在中國人的小圈子裏，如此則失去留學異國的意義。畢竟語言的進步、視野的開拓、人生體驗的充實，異國友誼的獲取，都需要個人主動的嘗試與努力。在此僅以「膽大心細」提醒即將出國的同學，祝福大家：做好準備、充滿信心，迎接挑戰！