

心得感想

美國之旅心得感想

黃世芳*

首先，很感謝蔡文輝教授推薦我和李薇參與 Western Social Sciences Association (WSSA)會議，讓我們兩人能於 4/10-4/24 到美國報告、參訪老人社區、日托中心、旅遊等。我們兩人都是第一次出國，有很多新鮮、有趣和難忘的經驗，下面就一一分享。

壹、出國行前準備

由於，此行的主要目的為參與國際性會議，和報告自己的碩士論文內容，所以，在去年底前就先完成論文的摘要，好讓主辦單位審查和準備會議流程。學校很鼓勵學生出國發表文章，可以向國際事務處申請經費補助機票、會議註冊費，和一些生活費，以減輕經濟負擔。另外，也還可以向國科會申請經費，但由於我們沒有留意申請的時間，而來不及申請，所以，若有出國發表的計畫，最好於平時和在出國前兩個月就查詢可以提供經費補助的單位，以免喪失了自己的權益。

美國在 911 事件之後，對外國的遊客的篩選更加嚴格，尤其是單身女子更不容易入境。申請美國簽證必須親自到台北申請，接受面訪和指紋採樣，面訪的時間依申請者的目的而有所異，若是為參與會議，就很容易通過。在護照、美簽申請通過後，就可以開始找旅行社幫忙訂購機票，由於，要向學校申請補助，所以，

*成功大學醫學院老年學研究所研究生

記得領取收據和電子機票。

貳、機場

搭乘國際線必須在搭機前兩個小時就必須到機場的櫃檯報到，我倆一大早就機場報到，雖然是睡眠惺忪的，但仍掩飾不住內心的歡喜和緊張。機場的工作人員，還主動幫我跟李薇照相。去程，停留關西機場兩個小時，看到漂亮、整齊的機場，讓人很興奮，也為日本人有禮貌的行為感到敬佩，當我們的飛機從關西起飛的時候，跑道上有三到五位工作人員，向飛機上的乘客揮手、鞠躬和敬禮，讓人有賓至如歸的感受，也期望自己國內的國際機場有同樣的水準。到美國洛杉磯機場，外頭飄著小雨，也吹起冷風，週遭的人也不再都是東方臉，而有來到異地的感受。跟隨大家的腳步來到入境的地方，我們謹記蔡教授和楊老師的叮嚀，不可探頭探腦，以及保持微笑，但仍有許多突發狀況。在排隊的時候，有狗來聞我們的袋子，所幸，我沒有大聲尖叫，也很聽話沒有攜帶肉類和水果入境，但我們的入境單卻一直填錯，跑了好兩、三次，眼見旅客們都已入境，只剩我們兩個人，加上聽到廣播要李薇領取行李，內心更加惶恐，而在外面等候我們的蔡教授和李老師也很為我們擔憂，所幸，後來有親切的工作人員來幫忙，才讓我們順利入境，還遇到在機場工作的台灣人，他還為我們打氣、加油，讓我們感到很溫暖。

參、美國生活體驗

我們有一個星期左右的時間住在蔡教授和李老師的家中，另一個星期則到拉斯維加斯、新墨西哥州，參與會議和旅行。老師住在 Solera 社區(五十五歲以上的人才可以住)，環境十分漂亮、清幽，如同渡假村一樣，可以從後院看見高爾夫球場，也可以在居家外遠望山頂仍有積雪的高山，社區裡更設有俱樂部，提供健身器材、游泳池、桌球、網球、圖書等設備，以及各式大小教室，讓居民可以參與手工藝、韻律操、打牌等社團，而蔡教授和李老師更是盡到國民外交的責任，教

導居民打網球和麻將，宣揚我們的國粹。由於，我們在出國前，尚未準備好報告的內容，所以，到美國的時候，還要在家裡準備報告，打擾蔡教授休閒的時間，也打亂了蔡老師之前所規劃好的旅行計畫。很感謝李老師每天總要打理我們的三餐，讓我們享用各式各樣的西式和中式美食，還陪伴我們逛逛當地的超級市場以及 outlet，並還隨時在我們身旁幫我們翻譯和確認店員找的錢，有蔡教授和李老師的幫忙，才讓我們的美國之旅十分充實和順利。

在會議前幾天，蔡教授和李老師還看我們演練口頭報告，逐字逐句幫我們修改簡報的內容。很感謝李老師還另外抽出時間，很有耐心地教導我的英文發音，讓我有踏出說英文的勇氣。會議結束後，江易龍老師還帶我們享用美食，一邊討論會議的內容，一邊分享求學、工作的經驗，讓我們滿載而歸。

老師們還帶我們參訪加州明康保健中心(Mikkon ADHC)及老年社區(Sunlake 55+ community)，透過參訪的經驗，以瞭解美國老人服務和社區的現況。明康保健中心是華人開設的，裡面接受服務的對象也大多是來自台灣、香港、大陸等亞洲人，他們在美國的身分為低收入戶 65+Medicaid card holders，但美國政府並不會清楚調查個人在海外的財產，所以，他們並不一定真的是貧困的人。中心的工作人員包含醫師、護理、治療師、心理師、社工等，提供老人健檢、復健、休閒活動安排、資源連結，也專車接送老人，並提供早、午兩餐，當中的費用全由政府負擔，從中見識到美國政府的慷慨。(Sunlake 55+ community)是個高級的住宅區，但相較於老師所居住的社區老舊，社區門口有噴水池，也有自己的高爾夫球場，仍可見社區的氣派，在進入社區前，警衛人員還會確認身分，並給予通行證才可進入。

到美國除了報告、參訪之外，還要到處趴趴走，欣賞美景和品味各種美食：美式漢堡、薯條、披薩、蘋果派；中式的便當、珍珠奶茶、油飯；韓式泡菜、火鍋和拌飯；墨西哥的家常菜；巴西烤肉。在前往會議的旅程中，先由蔡教授開了三小時多的車子，路過光禿禿而無綠意的沙漠區，但山卻是連綿不絕，十分壯觀，對大自然的力量感到敬佩。在停留拉斯維加斯兩天，每一間賭場裡面的遊戲設備

大同小異，但外觀和賭場裡的造景，卻是金碧輝煌，彷彿置身於皇宮，有自由女神、鐵塔、倫敦鐵橋、雲霄飛車、電車、噴水池，和室內花園等，見識到沙漠中的人造奇景。而賭場裡的賭客，除了年輕人外，更有許多老人，賭場還會到老人社區裡專車接送老人，這是因為老人的經濟貢獻不可小覷。之後，再搭小飛機前往新墨西哥洲，此地的地質較為貧乏，但仍有許多美景可欣賞，我們前往 Sky city 印地安人的保護區，早期印地安人的生活十分辛苦，不斷地被白人趕離居住的地方，而被迫搬至環境較為惡劣的地方。當地的天氣十分炎熱，但到處可見高聳的石塊，讓人很敬佩大自然的鬼斧神工。在回台灣的前兩天，老師還開車帶我們參觀加州的風車，風車的數量很多，而且排列地十分整齊，讓人嘆為觀止。

美國的氣候較為乾燥，與台灣有所差異，所以，我和李薇就常常有靜電的反應，十分的刺激。另外，到國外旅行難免會有水土不服，而自以為健康寶寶、環境適應能力強的我們兩個人，都沒有想到要攜帶腸胃藥，但我們卻遇到肚子痛和頭痛等症狀，所以，一定要記得攜帶個人藥品。此外，也可能會遇到時差的問題，在前幾天的適應最為困難，很想睡覺的時候一定要找事情做，要撐到當地的晚上才能睡覺，這樣時差才能很快調回來。

最後，要再次感謝蔡教授和李老師對我們的照顧，不但提供我們報告的機會，指導我們報告的技巧，還幫我們安排豐富的旅程，並把我們養得更黑更胖，還要擔心我們的健康和安全，真的帶給他們很多勞累。也要謝謝楊靜利老師，在我們行前，不斷督促我們的進度和耐心地教導我們統計方法，更在我們報告的前一天，與我們跨洋連線，給予支持和鼓勵。也要感謝周學雯老師，對學生的指導，支持學生做此研究。還要謝謝一路相陪的好伙伴—李薇同學，有妳同行讓我省去語言的擔憂，也感謝妳在我生病的時候，還在半夜起來照顧我。最後，也祝福同學、學弟、妹們未來出國報告順利，為成大老年所爭光。