

A Guide for an Exchange Student

交換學生指南

出發之前

- 這是準備階段。您的交換計劃可能要求您取得所有必要的旅行文件，例如護照、簽證、免疫注射與預防接種證明書。有關您本國與即將前往的國家的特定規定，您應該洽詢旅行顧問或旅行社。贊助的扶輪社或地區青少年交換職員可以幫助您，但是主要的責任仍應由您承擔。提供您一個訣竅：以充裕的時間來辦理。
- 同時，務必請教您的醫生，他或許會為您提供資料與建議。在旅行之前做一次全身檢查總是好的。您身上應隨時攜帶一張卡片，記載您的血型、服用的藥物、以及會過敏的藥物。如果您戴眼鏡或隱形眼鏡，請額外再攜帶一副，以及眼睛度數的資料。
- 您必須自行購買機票，向信譽良好的旅行社洽詢是最實在的作法，特別是您需要轉機的話。您在交換計劃結束之後必須直接返國，因此應該購買來回機票。
- 考慮是否能和團體一起旅行，扶輪社地區青少年交換委員也許能提供資料，這種作法，能減少許多成本。
- 提供您一個訣竅：行李應該越輕便越好。當然，到外國待一年比待一個週末需要攜帶更多衣服及物品。但是，除了避免浪費時間之外，無論是多麼珍貴，不須要攜帶您所有的藏書唱片以及錄放音機或其他隨身物品。請在出發之前計劃您要攜帶的物品，而且要確定這些物品是必要的。如果能攜帶照片來介紹您的家人、房子、學校、都市等，將會受到很大的歡迎。
- 您應該利用這段時間研究您將前往的國家。學校或社區圖書館、旅行顧問、貿易機構、以及類似機構都能提供有用的資料您應該或多或少瞭解接待國的歷史、文學、藝術、以及主要的問題。雖然您不需要成為專家，但也應該建立日後深入瞭解的基礎。如果有接待國的國民到府上拜訪，如果能以他的母語來交談，將能獲得有用的資料。
- 作為一位交換學生，一位貴國非正式的大使，並非易事。如果您希望交換計劃獲得成功，您將必須承擔下列責任及義務：

明瞭規定

- 您的派遣扶輪社或地區將提出一份協議書，供您簽名及遵守。接待扶輪社或地區也會有同等重要的特定規定。您的接待家庭也會有相當的家規，請瞭解這些規定。

準備適應環境

- 您是接待家庭的客人，雖然接待家庭的成員會盡力使您覺得賓至如歸。但是您也必須準備適應環境，而不是希望環境適應您，您將經常置身於不同的社會及政治環境，在發表評論及心得時，請謹言慎行，且盡量讓自己成為接待家庭的一員，而不是永遠的客人。

瞭解語言

- 如果您即將前往的國家，語言與您本國不同，而您還沒有加以訓練，那麼請在出發之前參加密集課程，然後竭盡全力來熟悉。即使您已經學過接待國家的語言，一開始也要有面對困難的心理準備。

參與

- 如果您完全的參與接待國的一切，就能從中獲得最大的收穫。亦即：分享家庭生活學校生活以及社區生活。您如果可以演奏某項樂器，請在學校或社區中尋找知音。
- 如果您擅長某項運動，儘可能從事該項運動。隨地發揮您擁有的才華。參與可以協助您轉化在某些時候幾乎是無可避免的思鄉情懷。您應該發揮派遣人之所以選定您的多樣才華與敏銳的特質。

抵達與安頓

- 抵達目的地將是旅程的高潮，也是所有計劃付諸實現的開始。在興奮之後，無可避免的會恢復平淡。接待家庭會盡一切努力來歡迎您的加入，但是絕不可忘記應該調整的人是您。您本國的遴選委員會選定您時，您本身具有彈性的人格性質就是考慮的重點之一，現在您必須準備充份發揮這種性質，例如：必須忍受別人對於您的國家提出似乎可笑的問題，或作家中一份子應做的家事，而在您自己家中也許不做這些家事。也許不准開車的規定會讓您厭煩，特別是您在自己國內已有開車的經驗。
- 然而，在這些規定背後都有正確的理由，都是依據經驗而實施的規定，如果忽視這些規定，您可能就必須返國，您在抵達之後，應儘早與接待家庭或扶輪社顧問進行討論，使得所有人都明瞭這些規定。
- 您應以相同方式，與接待家庭討論家規。有些家庭對於您這位年輕的成員所求並不多，有些家庭會分配您鋪被褥廚房家事或家庭清潔工作。無論您分配到什麼工作，都應愉快而樂意接受。請討論您承擔的責任。找出您晚上應該在家的時間。您將發現這種溝通能使交換計劃長期順利進行。

轉換家庭

- 您必須適應的狀況之一是：從一個接待家庭轉換至另一個接待家庭。大多數扶輪社的交換計劃要求學生在一年期，在一個以上的家庭居住。我們將會告知您交換計劃的特定要求，而您應做好轉換家庭的準備。
- 轉換家庭可能不是一件容易的事，但是，您應該把它視為經歷新文化各種階段的一部份，您也會發現這對您有益處。轉換家庭並不是忘了以前的接待家庭而是您已經拓展了友誼。這是一種機會，而非剝奪。

輔導顧問

- 大多數的扶輪社青少年交換計劃會指定一名非屬接待家庭成員的扶輪社員，擔任交換學生的顧問。顧問的職責是提供協助，請勿客氣，有問題就與他連絡。但是這並不是說，每次您心情欠佳，或覺得自己受到輕視，就應該去找他。如果您的問題不能與接待家庭中的母親或父親討論，那麼請向顧問提出，然後聽從他的建議。
- 學校經常設有交換學生的顧問，這些教職員負責解決學校的問題，並針對學習課程以及類似事項提出建議。他們的職責也是提供協助，當您不明瞭某些學校程序或問題時，請與他們連絡。

學校的問題

- 無論您來自哪一個國家，您都會發現地主國的學校系統與您本國的不相同。適應的問題也是由您承擔。您必須適應做事的新方法。這並不困難，數以千計的扶輪社交換學生都順利做到了，您也能。如果您有學業方面的問題，請與顧問溝通。
- 事實上，「溝通」這個詞可能是解決您學校接待家庭或其他問題的關鍵。請和最適當的對象做徹底的溝通。開誠佈公的問題比隱瞞醞釀的問題要容易解決得多。
- 最後，請把握所有機會，熟悉接待社區及國家。請與接待家庭的父親參加扶輪社的會議。事先請充分準備向扶輪社員說明您本國的狀況，在社區與學校中作為交換學生的經驗。從事您信仰的服務工作，參與學校活動，但是不要忘記您的課業是最重要的。

請與接待家庭中的兄弟姐妹或父母親，在社區中散步一圈，以便熟悉環境。請陪伴地主家庭的母親一起去購物。拜訪您接待家庭父親的工作場所。換言之，敞開心胸，接納全部社區，當您返國後，就能代表您的接待家庭，發揮第二部份的大使功能。

返國

- 您可能在交換計劃中已經決定，在計劃結束之後，由預定的路線直接返國。
- 有些交換計劃安排一個令人振奮的結束之旅，安排旅遊接待國或地區。如果有這種機會，將使您這一年的記憶越加多采多姿。
- 這些記憶也是您返國之後，藉以完成交換計劃新階段的基礎。請運用這些記憶，向本國的扶輪社發表演說，您的同學們都會迫不及待想要瞭解您的經驗。最重要的是，藉助美好的回憶與接待家庭保持連繫。在交換期間結束之後，通訊是保持溝通與連絡感情的方法。
- 交換計劃的機會可能又會降臨在您身上。在扶輪社的記錄中，有許多長期持續的交換計劃，國際性的拜會，以及計劃的更新實施，一切就看您如何把握！