■從派遣準備到回國為止■

1. 一般的心理準備

□當今,居住於國外已經不是什麼了不起的事情了。絕對不可以自己是交換學生而自 傲,在派遣中也不可以交換學生的身份自滿,回國後,不可忘記對青少年交換活動
應有的責任與義務。
□了解交換學生的目的,並記住扶輪親善大使的任務。
□不可認為自己是特別的學生。回國後,希望能對地方、社會有所貢獻。
□交換學生扮演著一種外交官的角色,所以必需事先學習國際扶輪社的綱領以及服務活動的概略。交換的活動基楚為就學的學校。除了扶輪社的例會以及地方活動、其他特別場合外,每天必須踏實地上學,努力獲得令人滿意的成績。
□對於扶輪社、接待家庭、接待學校、地方社會人士等等,在物質、心理雙方面他們 都對你都有很大的奉獻,所以要經常保持感謝的心情。
□積極結交好朋友是派遣任務中的最大要件,所以必須要慎重交友,必要時與接待家庭的爸爸媽詳細協商。
□要經常保持整潔的外表、開朗、直爽、坦白的態度以及微笑,切勿因挫折而產生卑怯。
□要常懷感恩的心情,養成習慣對任何事都要說 Thank you。此項派遣是學習社交真 諦的大好良機。
2. 特別注意事項
□派遣停留期間,不得駕駛汽車(包含摩托車、快艇等-由馬達帶動之交通工具)。
□不得飲用含有酒精的飲料或抽煙。
□不得使用毒品。
□不得有戀愛行為(性行為)。與異性交往時要特別注意。

3. 一般的準備

□出發前地區委員會會舉行數次的訓練講習會。應由學生和監護人出席。
□出發前半年請每月至少一次出席派遣扶輪社的例會。
□地區委員會會指示向總監致意的日期時間、地點。
□在知道接待扶輪社、接待家庭的地址之後,請寫信致意,並和對方良好溝通。這是 對接待一方的基本禮貌,讓對方瞭解你/妳,並有心理準備,對行前準備有很大幫助。
4. 行前必須準備的事項
□各位都是以扶輪親善大使的身分到外國去讀書,同時也是把台灣介紹給國外的外交官。這是難得的機會,事前一定要對台灣多做了解。大略掌握台灣的歷史、地理、政治、經濟、文化、教育、宗教等概要知識是很必要的。
□此外,也要掌握自己所居住的縣市歷史、風俗習慣、文化、家庭生活等資訊。當然, 對於接待地區的情形,特別是家庭生活最好也能事前多做了解。
□要說明台灣時,如果遇到專門用語不會解釋就很麻煩,所以請準備一本英文的介紹台灣書籍,在網站、英文書店、交通部觀光局都有這類書籍。另外例如準備幻燈片,介紹自己教熟悉的環境,例如學校、自己的家庭、派遣扶輪社、以及周邊的情形、或自己穿旗袍、唐裝的樣子,則會比較受歡迎。
□抵達後,很快就會被邀請參加接待扶輪社的例會。因此,須預先準備好演說內容, 最重要的是先與接待扶輪社的負責委員,或是輔導顧問、接待家庭討論。
□有時候會遇到需要表演的場合,如果本身學會一、兩樣才藝會很有幫助。柔道、空 手道、舞蹈、鋼琴、小提琴、吉他、長笛、任何表演都可以。此外,能夠做一些台 灣料理也會很有幫助。
□當知道自己的接待地區後,找出幾首當地受歡迎的歌曲並學會唱,則比較容易融入當地文化和結交朋友。
5. 語言的學習
□到了當地才要學語言的話,在最初的 2~3 個月恐怕會很難熬,為了盡快熟悉當地語言,應趁早學習當地語言。

□學習語言與其一週上課一次,還不如每天聽收音機或看電視一天學一點,效果會比

- □很多台灣學生能夠讀寫英語,但是卻無法開口說話,這都是因為學了以後沒用的關係。學習之後只要有機會就要常用。害羞是最大的敵人。要進步只有練習一條路。 因此與現有的交換學生接觸、交朋友是最好的辦法。
- □學習讀書也很重要。除了學業用外,攜帶英漢、漢英字典會很有幫助。
- □在外國生活的基本條件就是熟習該國的語言。除了出發前要努力學習外,停留期間 也必須更加努力。

6. 出發前的學業與健康管理

- □即使決定會被派遣,學校的課業也仍須照常努力學習。
- □要特別注意健康,如不舒服要找醫生詢問,不可疏忽健康的管理。如果有重大疾病 發生時要馬上報告地區委員會。
- □在國外要及時看牙科醫生不容易,建議在出發前先把自己的牙齒完全治療好。
- □在當地買藥很麻煩,可與主治醫師討論,準備一些常備藥、體溫計等。

7. 行李

- □赴美旅客免費託運行李每人限兩件,每件限重三十二公斤。旅客隨身攜帶的手提行 李,以一件可放在飛機座椅子下者為限。其他可攜帶放在膝上的東西,包括照相機、 女用皮包、外套、大衣、小型樂器、圖書、美術品等。
- □除往返美國外,往其他國家與地區旅客,免費托運行李是按重量計算,頭等艙、商 務艙三十公斤、經濟艙二十公斤。

※因各家航空公司規定不同,請務必在出發前親自詢問各航空公司

- □到達機場後,應先至航空公司櫃台辦理報到手續,將護照、簽證及機票交由航空公司櫃台檢查後發還,同時選定吸煙區或非吸煙區的座位(現已有班機絕對禁菸),並領取登機證及托運行李卡(需確定行李已過 X 光機海關檢查無誤才可離開)
- □如需要另外寄送行李(UNACCOMPANIED BAGGAGE),可利用航空貨運業寄送。這類行 李每包的重量要在10公斤以上。只要在出發前一個星期攜帶機票與護照辦理手 續,行李就能在抵達機場時同時到達。

□入境時要申報攜帶物品。如果在填申報單時,能夠比實際行李數量多申報2件,以方便日後(6個月內)再另外將隨身物品寄回國。
□女性最好能攜帶棉襖或旗袍。被邀請參加派對時很方便,而且會很受歡迎,攜帶實用性的旗袍即可。派對時經常需要穿著長洋裝,可準備 1~2 件。在當地的價格會比較昂貴。
□服裝只要一般的就可以。準備牛仔褲及布鞋,對野外活動會很方便。
□一般服裝的穿著視要去的場合、流行、喜好等會有變化,不要參考此處的內容,請 在講習時邀請前輩或母親參加,根據經驗提供意見。
□睡衣外的睡袍請務必要攜帶。離開寢室時,睡衣外面一定要穿上睡袍。
□攜帶的醫藥品請和家庭醫生商量,作好準備。
8. 禮物
□請不要攜帶昂貴的禮物。這樣會讓接待家庭很困惑。原則上只要給接待家庭每一成員一份禮物就可以。如果事前了解家族成員的話,也可以為小孩子準備小禮物(例:竹蜻蜓、紙氣球、陀螺、橡皮擦等),會很受歡迎。
□要帶給接待家庭的禮物,可準備 8~10 個左右價格在 200 台幣左右具有中國風味的禮物,一般的朋友,可準備 5~100 台幣的禮物 10~15 個。不夠的話可以用郵寄的。 (例:景泰藍、筷子、繡荷包等)可至中華工藝館選購(台北市徐州路 1 號)
□送禮時一定要附上一張卡片。
□訪問接待扶輪社或其他扶輪社時,請帶著台灣的徽章及派遣社社旗,與對方交換。 台灣帶去的手冊也很好。
□可事先準備聖誕卡等季節用品,會很方便。
9. 出國手續
□出發2個月前就需開始準備出國手續。簽證所需資料請參考〔各國簽證辦事處〕上網或電話查詢所需之資料。但護照必須先辦好,且注意有效期限,儘早將護照和照片準備妥當,會讓你的簽證過程更加順利。至於機票之購買,一般會有固定的旅行社與扶輪社配合,也可自行尋找旅行社,但必須將航班行程於出國前兩星期傳給地區青少年交換辦事處。

□外幣在抵達當地方後,立即與接待家庭討論存到銀行裡。只要將戶頭帳號通知台灣的家人,錢不夠用時,可以請家人匯款過來十分方便。

10. 費用的分攤

- □學生(監護人)負擔的部份
 - (1) 到當地的往返機票
 - (2) 出國手續(護照、預防注射、健康檢查等)
 - (3) 疾病傷害保險費
 - (4) 講習費及補貼扶輪社接待費用
 - (5) 若干攜帶金錢(2000美元左右),視派遣國而異
 - (6) 一般的衣服費、乾洗費
 - (7) 電話費(特別是長途)、通信費、包裹郵寄費等
- □接待扶輪社或接待家庭負擔部份
 - (1) 學費(學費、教科書、通學費)
 - (2) 生活費(住宿、飲食)
 - (3) 與家人共度週末的小旅行
 - (4) 若干零用錢

11. 出發

出發证	直常不	是團] 體出	國,	而是	單獨	成行	,出到	 	星期	開始身	與接名	宇家庭	電話:	連絡	,
確定功	王機行	程,	以便	接待	家庭	及扶	輪社声	前來扌	妾機。							

- □出發時期因地點而異,預定是在7月至8月。
- □出發時刻3小時前須抵達機場大廳,依照旅行業者指示辦理手續。
- □行李請注意每個人不得超過20公斤。
- □洗臉用具、必要文件須另外裝在小袋子裡,帶上飛機。

12. 抵達

- □抵達安頓好之後,先以對方付費電話通知家人,再請家人連絡委員會。
- □貴重物品 (護照、簽證、回國機票、保險證等)、大筆金額要特別注意,絕不可帶在身上到處走。

□派遣手冊「接待家庭之第一夜問題集」的內容,詳細向接待家庭洽詢。
□時差大的旅行會產生「時差」的生理現象。那並非生病,請參照「派遣手冊-時差」
13. 日常生活
(1) 扶輪社
□為了緊急之需,一定要攜帶負責扶輪委員、輔導顧問、接待家庭的姓名、地址、電話號碼,以及熟知投保內容的必要文件。
□接待扶輪社將任命能夠給留學生適切的指導與建議的輔導顧問。在抵達接待地之後,要確認輔導顧問的姓名、連絡方法,關於接待家庭所無法解決的問題,不要客氣可詢問顧問。
□接待家庭的遷移依照接待扶輪社的指示進行。
(2)國外生活
□特別在歐美,很多家庭都是雙薪家庭,因此要在事前就問清楚接待家庭的生活步調、行程,不要給人加添麻煩。
□不要用自己的喜好挑剔外國的食物,因為歐美飲食比台灣還簡單。凡是端出來的菜餚最好能都嘗試看看。歐美很少人會特別為交換學生做特別的料理。如果還是無法接受的話,要明白地說"No, thank you",明白傳達自已的好惡。
□歐美的飲食方式有許多麻煩的規定,不過最重要的不在於規矩,而是感覺。請注意要隨時保持愉快的用餐心情,不要給人帶來不愉快的感覺。模仿家人用餐的方式是進步最快的方法。
□用餐的第一項禮儀就是不能發出聲音來。還有不要在用餐中將手伸到別人前面拿東西。例如可以說 "Pass me a salt, please"。
□除了換衣服外,平常可將自已房間的門略微打開。這表示自己接受家人進入的意思,這樣也能傳達出善意。
□有時候浴室與廁所會在同一個房間裡,使用時一定要記得敲門。大部分的家庭都使 用淋浴,洗頭髮、所有的動作都在浴缸裡進行。使用時浴簾一定要放在浴缸內側。

(3) 日常生活中的態度

- □你英語講得不好是理所當然的事情,並不丟臉。想表達的事情除了語言之外,也可 以努力以手勢等傳達給對方了解。這麼一來對方就會教你正確的講法。接待家庭的 父母親應該會是你最好的語言老師。 □平常不要過度拘泥自己是台灣人的自覺,會讓停留期間的生活更有意義。比較、批 評、羨慕其他派遣學生的生活環境,將使自己在停留期間的收穫全部泡湯。 □一般外國的家庭生活都很簡單。因此不要對停留期間有太大的期待。 □接待家庭不會將你當作是客人,而是家中一員的心情來歡迎你。因此要把接待家庭 當成自己的家,自己的父母,有事情的話要盡量拿出來討論,如果什麼都不說反而 會讓對方擔心。只要提出來談,對方就能放心地照顧你,成為親密的家人。Home Stay 最忌諱沈默。 □每個年齡都有應盡的義務與責任。請努力與接待家庭中的家人一樣盡義務。 □每個家庭的禮儀與對孩子的規定都不一樣。請努力盡快適應接待家庭的方式。一些 限制可能會讓你不滿,但是也要坦然地服從。 □外出時一定要報告回家的時間。尤其是夜間外出,一定要確定回家時間,獲得許可 才可外出。如果回家晚了的話,一定要打電話連絡清楚。 □當朋友或鄰居邀請參加各種活動時,要與接待家庭討論,取得他們了解之後再行決 定。 □如果不懂得話可以重複詢問。特別要努力,明確地表達 Yes, No。與其含糊不懂, 也要努力表示自已對談話的內容不是很了解。 □晚餐是全家齊聚一堂的快樂時間。要養成習慣將當天發生的事情、學校的事情、朋 友的事情等拿出來談。這是增進會話能力的大好機會。 □很多家庭餐後的洗碗以及收拾善後是屬於大家的工作。還有,割草、隨手的整理、 打掃等也應該主動幫忙。. □自己房間的整理要自已做。通常家庭都沒有傭人。要保持服裝、自己的清潔。至少 內衣褲要自己洗, 乾洗的費用也要自己出。 □注意盡量不要一個人躲在房間裡,要與家人一起。 □身體不舒服時,要早點告訴父母。你的健康問題是由接待扶輪社與接待家庭負起全 責。
- □在國外有很多到野外烤肉、戶外生活的機會。如果怕蟲咬的人要帶藥防備。

□在當地有時候很難取得醫藥品,如果有常用的感冒藥、腸胃藥,可以帶去。但是要

□你已經有醫療保險,因此要事先就讓父母親看保險證。

以原來銷售的包裝帶去,才可以知道使用方法、內容。

□剛開始的 2~3 個月成績或語言能力不足時不要悲觀,要勉勵自己,凡失敗為成功之母。如果有不懂的地方要勇敢一問再問。	(4)	學校生	活												
	•	•		•		 	•	要悲觀	,要	·勉勵	自己	· ,	凡失敗	為成	功之

- □大部分的學校都要自己選擇教科書。可詢問老師或朋友,問清楚內容之後再決定。
- □要積極參加社團活動結交朋友,結交很多好朋友是很重要的事情。

(5) 生病

□事先準備中英對照的『醫院看診』,例如旅行小手冊,在國外求診時將症狀正確地 表達出來。

(6) 感謝卡

□除了接待家庭、扶輪社員外還有很多人都給你很多照顧吧。一定要記得寫感謝卡。

14. 旅行

- □接待家庭有時會利用週末或假日帶你做 1~2 夜的小旅行。但每個家庭都有自己的事情,不要做過度的期望。
- □派遣停留中的所有旅行都要接待扶輪社或是接待家庭的許可。特別是到其他地區去 旅行時,一定要地區委員會以及母國監護人的同意。
- □有時候地區內的其他團體或家庭會有邀約,一定要取得接待扶輪社以及接待家庭的 許可。

15. 與母國的通信

- □接到家鄉來的信件應該會非常高興。父母親應該也會很期待接到你的來信。不過讀書、交友可能讓你連寫信的時間都沒有,至少也要寫一些短信報告平安。
- □千萬不要忘記也要寫信給學校的老師,告訴他們國外的情形。

16. 從派遣地寫來的報告

□請在每月的中旬將上個月發生的事情,健康狀況填寫在要給派遣社的「交換學生按

月報告書」(參考資料-交換學生按月報告),並在每個月的月中寄出。

□每季則要詳細填寫季報告書,連同生活照片,在第四個月五號前 email 或寄到派遣 社及地區委員會辦事處,這也會投稿到扶輪月刊或總監月報。

17. 回國

- □派遣期限結束就要立即回國。途中不可因私人理由停留在任何地方。
- □在當地出發的日期一定要在出國時所核發的簽證期限之內出發。
- □回國後要立即以電話連絡地區主委、地區委員會,之後要儘早出席派遣扶輪社的例 會,報告致意。此外,也要向負責委員提出地區指定的歸國報告書。
- □這樣就完成你身為交換學生的任務了。你對國際理解與親善的工作,可能從現在才要真正開始呢。對那些照顧過你的扶輪社、家庭、學校,要記得常常寫信連絡感情,並,長遠地持續下去。
- □回國後你有義務要加入 ROTEX。ROTEX 是派遣學生的同學會。將你在當地學到的新 體驗交給下一屆要出發的人,或是照顧來台灣的交換學生,或是與前輩們認識等, 幫助交換學生計劃能有更好的發展,善用你們的經驗是很重要的事情。