出國報告（出國類別：國際交流）

108 年度桃園市國際交流推動計畫—友誼增溫～再訪美國加州姊妹校

服務機關：桃園市立內壢國民中學
姓名職稱：林祺文校長等
派赴國家：美國
出國期間：108 年 9 月 13 日至 108 年 9 月 23 日
報告日期：108 年 10 月 4 日

桃園市政府及所屬各機關出國報告提要

出國報告名稱：108 年度桃園市國際交流推動計畫—
友誼增溫～再訪美國加州姊妹校

頁數 67 含附件：■是□否

出國計畫主辦機關／桃園市立內壢國民中學 聯絡人／陳秋貝

電話／(03)4522494#211 e-mail：cswawa@ms.tyc.edu.tw

出國人員姓名／林祺文、吳紫文、陳秋貝

服務機關／桃園市立內壢國民中學 單位／教務處

職稱／組長 電話／(03)4522494#211

出國類別：□1.考察 □2.進修 □3.研究 □4.實習 ■5.其他：國際交流

出國期間：108 年 9 月 13 日至 108 年 9 月 23 日 出國地區：美國加州舊金山地區

報告日期：108 年 10 月 4 日

關鍵詞：國際交流、國際教育旅行

內容摘要：（200 至 300 字）

本校校長帶領教師團隊 3 人及學生 22 人於 108 年 9 月 13 日前往美國加州舊金山地區進行為期 11 天 10 夜的國際教育旅行。抵達美國舊金山機場當地時間已是晚上，一行人直接進入飯店休息。

第二天進行城市巡禮，搭乘巴士至舊金山著名景點九曲花街，下午至加州大學柏克萊分校進行參訪，晚上則安排至甲骨文球場觀賞美國職棒舊金山巨人隊與邁阿密馬林魚隊比賽。

第三天至第五天至優勝美地國家公園，展開 3 天 2 夜的露營及登山健行活動，攀登 Yosemite Upper Fall、Vernal Fall 及 Nevada Fall 等路線，以及參觀紅衫國家公園。

第六天及第七天上午至姊妹校蘭喬米爾皮塔斯中學進行交流，入班共學體驗及文化簡報，也準備了阿美族的傳統舞蹈以及數首臺灣經典民謠演奏，與全校師生分享。下午則分別安排了米爾皮塔斯高中交流和入班共學，教師則由該校副校長帶領導覽，了解學校發展現況、師資及各項環境設備等。以及 Google 公司和 Intel 博物館參訪，學生們也期許未來能憑藉自身的努力，成為這些一流科技公司的工程師。

第八天上午至矽谷科技發源地 HP Garage 參觀，接著至 Stanford 大學參訪，並進入羅丹藝術中心欣賞展覽，下午則安排蘋果公司總部（Apple Park）參觀。

第九天是此行最後一天的活動行程，安排市區景點藝術宮、金門大橋、漁人碼頭、市政廳等景點，以及探索博物館教育體驗，便結束這一趟精彩的交流活動。

目次

一、目的……p.5

二、過程……p.5

三、心得……p.8

四、建議……p.8

五、附錄……p.9

課程實施內容……p.10

檢討會議紀錄……p.11

師生心得分享集……p.12

活動照片分享集……p.55

一、　目的：

（一）配合國際教育政策，提昇學生國際競爭力，結合學校與社會資源，發展具國際觀的學校特色。

（二）推動建立長期、穩定且深入之國際交流模式，，增廣師生見聞，開拓師生視野，培養師生外語能力。

（三）配合學校科技教育發展，參觀諸多科技公司包括 Google、Apple、Intel 等，陶冶師生科技素養，為培育未來科技人才扎根。

（四）與美國加州姊妹校以及當地中學進行交流活動，透過雙邊學校教育交流，作為雙方學校進一步推展國際教育旅行互訪之動力，及使學生能從教育旅行中，獲得寶貴經驗。

（五）推展國際文化交流，營造國際化生活環境，豐富學生心靈，貢獻國際社會，使學生透過教育國際化的過程，達到瞭解國際社會、參與國際教育活動，促進世界和平及福祉的目標。

二、　過程：

（一）出國前各項先備知識課程實施、說明會：

本計畫經教育局核定後開始實施，本校於７月８日開始實施交流培訓課程，授課時數共計 60 小時，強化學生國際交流基礎能力。

結合校內外優良師資和設備，辦理美國國際交流暑假培訓營活動，增加學生對美國文化的認識的認同與體解，也希望孩子除了出國交流增廣見聞外，更能大方地向外國朋友介紹在地的傳統文化。營隊活動期間已將分組制度建立，學生並積極籌畫交流的簡報及表演節目，充分展現團隊合作精神，也培養學生的領導能力。

9 月 2 日與得標的詠泰旅行社辦理親師生行前說明會，說明此行行程詳細內容，叮嚀學生應做好的各項準備工作、出訪期間的團體規範以及回國後的作業繳交，並與家長約定學生報平安的時間。

（二）出國參訪交流：

108 年 9 月 13 日晚上，本校校長帶領內壢國中師生團隊一行 25 人前往美國

加州舊金山地區進行為期 11 天 10 夜的國際教育旅行。抵達美國舊金山機場當地時間已是晚上，一行人直接進入飯店簡單盥洗後便就寢休息，儲備體力面對未來幾天充實的參訪行程。

第二天進行城市巡禮及大學參訪，原定搭乘體驗噹噹車（Cable Car）遇到公告維修，改搭乘巴士參訪舊金山著名景點九曲花街，至於金門大橋當天則籠罩在大霧中無緣得見。下午至加州大學柏克萊分校進行參訪，感受這所全美排行名列前茅的公立大學校園氛圍，擁有 150 年的悠久歷史，以熊做為吉祥物的該校，各學院也有專屬以熊為主題的吉祥物呢！漫步校園，聽著導遊說著當年學生為了爭取民主，將校長辦公室門把拆下的故事，學生們驚訝於美國校園對於學生民主意識的尊重與包容，也有更深刻的省思。晚上至甲骨文球場欣賞舊金山巨人隊對上邁阿密馬林魚隊的比賽，大家對於場邊觀眾在棒球比賽中展現的熱情和活力感到相當有趣，也為緊張的比賽增添不少可看性。

第三天來到優勝美地國家公園，至 Hodgdon Meadow Campground 紮營，師學們享用嚮導們準備的豐盛歡迎午餐後，便著手進行營地建設，搭建接下來兩晚住宿的帳篷，下午則出發前往攀登優勝美地瀑布的上層路段，因時間有限，無法全程走完，但從山上眺望山谷及 Half Dome 的美景，著實令人印象深刻，晚餐大家一起動手製作披薩及湯品，彼此的情誼也在這樣密切的互動中漸漸加溫了。

第四天享用自製的早餐，並準備午餐的漢堡後，安排前往攀登 Half Dome 路段的前兩層瀑布：Vernal Fall 和 Nevada Fall，來回 20 幾公里的路程，對於學生的體力、耐力和意志力著實是相當大的挑戰，夥伴們彼此互相打氣，幸而有沿路的綺麗風光相伴，瀑布、彩虹、巨木、花栗鼠等自然的驚喜，讓人忘卻了煩憂。無奈天公不做美，傍晚下了一場雨，把帳棚和一些裝備都淋溼了，氣溫也隨之降低；擔心學生著涼，緊急整理後，晚餐早早結束，把所有師生趕進帳篷就寢，儲備後續行程的體力。

第五天是在優勝美地的最後一天，一早完成炊事工作，師生們合力完成拔營工作，收拾潮濕的帳篷和裝備；今天安排前往優勝美地遊客中心及紅杉公園

參觀，乾燥的加州地區森林大火頻傳，對於森林的養護著實是一大考驗，然園區中隨處可見巨大的加州紅杉，在臺灣都是神木等級，讓我們重新思考神木的定義。在與優勝美地谷地風光合照後，結束三天兩夜的露營健行課程，驅車返回舊金山。

第六天前往姊妹校蘭喬米爾皮塔斯中學進行交流，校長 Casey 精心為學生們安排接待的學伴，不僅入班共學體驗、跑班三節課，也利用時間讓學生向美國同學們介紹臺灣文化及中學生的一天。下午則安排前往 Google 公司參觀，能與工程師面對面互動，對學生們來說是很特別的經驗，也讓有志將來進入國際級科技公司工作的同學們，有更清晰的理解。

第七天接續與姊妹校的交流，姊妹校師生齊聚活動中心，精心布置的「歡迎內壢國中」六個大字，就張貼在舞台前方。移居當地的臺灣媽媽們更是手持著國旗熱情的揮舞，一起欣賞同學們精心準備的臺灣民謠演奏及阿美族傳統舞蹈表演，學生們的表演贏得滿堂彩。雙方致贈紀念品後，再次讓學生們與學伴入班共學，學生們對於美國學生主動積極發問的表現，表示非常佩服。下午驅車抵達另一所交流學校米爾皮塔斯高中，校方安排學伴與學生入班共學，教師由副校長待領導覽校園，了解學校發展現況、師資及各項環境設備等，也明白當地的高中教師每週需授課 25 節，且必須配合校方安排任教年段及分組，校長對於教師聘用及獎懲有最終的裁量權，這點與臺灣非常不同。最後安排至 Intel 博物館參觀，認識全世界最大的半導體公司發展歷史，以及摩爾定律對於半導體產業發展的影響。

第八天上午至矽谷科技的發源地 HP 車庫參觀，了解矽谷創業的車庫文化歷史，漫步在美麗的史丹佛大學校園，欣賞美西第一名的私立學校校園風光，沉浸在羅丹藝術中心的豐富展品中，時光膠囊的故事、高聳的胡佛塔和校園的遼闊景色，更是讓師生讚嘆不已。最後安排至蘋果公司總部（Apple Park）參觀，學生們讚嘆蘋果公司周邊產品的精緻與設計，適逢 iPhone11 新上市，也見識到蘋果迷對於新產品的期待與瘋狂。

行程最後一天安排舊金山城市探索，漂亮的藝術宮、晴朗天空下的金門大橋、

39 號漁人碼頭等景點，我們一一拜訪，留下美麗剪影；下午參觀探索博物館，學生們對於展示的內容充滿好奇，不時提出問題發問，並嘗試操作各項互動設施，過足了科學癮。帶著滿滿的回憶於晚間搭機返台，結束這一趟精彩的交流活動。

（三） 回國檢討報告：本校回國後於 108 年 10 月 1 日（二）中午舉行檢討會議，並規劃於 11 月 6 日（三）、11 月 7 日(四)及 11 月 8 日（五）上午的年級朝會時間，由全體參訪學生向全校師生進行國際交流成果分享活動，讓無法參與的師生以能有機會了解美國的學校現況及此行參訪收穫。

三、 心得：

這是本校第二次辦理赴美國國際交流活動，有了先前的經驗，這次的準備工作較為從容。

在學生的準備方面，學校用心規畫安排了暑假完整的時間進行行前培訓，並以小組方式籌備各項行前作業及表演內容，教師並建立與學生的 line 群組溝通平台，以便即時掌握學生的需求，並能傳遞重要資訊。學生們對於繁重的課業壓力外還要準備這些行前工作，不免覺得有些辛苦。而實際出訪後，學生們在過程中學習到了自動自發、團結互助、生活常規，也都能在師長的叮嚀下，自我省思並調整、成長。這一趟旅程，不僅增廣師生們的見聞，也為學校往後的國際教育推展工作打下了一劑強心針，激勵我們繼續努力，要讓我們的孩子勇敢走出去，讓世界走進內中每一位師生的心！

四、 建議：

依據師生回饋表及檢討會會議紀錄，本次國際交流活動整體建議如下：

（一）姐妹校交流時間拉長，學生對於交流活動皆印象深刻且收穫頗豐，後續可斟酌安排更多交流時間，強化國際教育旅行交流意義。

（二）行程安排及調整應及早應變，旅行社出發前已知勞倫斯科學館無法參觀，但未能及時和學生說明，需檢討調整；僅噹噹車維修是臨時公告，無法預期，且維修期間恰巧與參訪時間重疊，以致無法搭乘。

（三）科技公司參觀缺乏深度，Google、Intel 無法進入公司內部參觀很可惜；往後若安排科技公司行程，會將能否妥善解說納入考量。

（四）餐食安排太多中式餐，建議調整，教育旅行應能入境隨俗，多方面嘗試當地的飲食特色。

（五）第二間住宿飯店，房間間隔距離太遠。因行程安排，當日從優勝美地拉車回到舊金山，前往飯店 Check-In 時間較晚，以致飯店無法協助將住房集中，預排行程時需更周延考量。

五、 **附錄**：如後附。

108 年美國國際教育旅行課程規畫表

培訓課程期程規劃					
項目	日期	時間	授課教師	地點	備註
教育旅行的意義與團體規範，任務說明及表演節目討論、分組	108.07.08	09:00-12:00	陳秋貝	閱覽室	
人權教育課程	108.07.08	13:00-16:00	江美倫	閱覽室	
表演節目編排及練習課程 Part1	108.07.09	09:00-12:00	徐雪茹	活動中心舞台	
探索教育及團隊建立課程	108.07.09	13:00-16:00	杜為	閱覽室	
實用美語會話課程 Part1	108.07.10	09:00-12:00	曾瀞儀	閱覽室	
個人特色名片及謝卡製作	108.07.10	13:00-16:00	王姈妃	電腦教室	
永續發展課程－環境教育我們作了什麼努力？	108.07.11	09:00-12:00	江美倫	閱覽室	
愛女孩計畫-布衛生棉手作	108.07.11	13:00-16:00	陳秋貝	閱覽室	
實用美語會話課程 Part2	108.07.12	09:00-12:00	曾瀞儀	閱覽室	
科技全球化、資安、矽谷科技公司（Google、Intel、Apple）	108.07.12	13:00-16:00	徐碧玉	閱覽室	
國際禮儀課程	108.08.19	09:00-12:00	黃靜宜	閱覽室	
臺灣文化課程	108.08.19	13:00-16:00	黃靜宜	閱覽室	
美國歷史與文化課程	108.08.20	09:00-12:00	王雲慶	閱覽室	
棒球基礎規則及 MLB 介紹課程	108.08.20	13:00-16:00	王雲慶	閱覽室	
表演節目編排及練習 Part2	108.08.21	09:00-12:00	徐雪茹	活動中心	
露營知能課程 Part1	108.08.21	13:00-16:00	陳秋貝 胡鈺敏	活動中心	
臺灣文化、環境教育簡報製作課程	108.08.22	09:00-12:00	徐碧玉	電腦教室	
露營知能課程 Part2	108.08.22	13:00-16:00	陳秋貝 胡鈺敏	炊事場	
臺灣文化、環境教育製作及驗收	108.08.23	09:00-12:00	陳秋貝	活動中心舞台	
表演節目總驗收	108.08.23	13:00-16:00	陳秋貝 徐雪茹	活動中心舞台	
行前說明會	108.09.02	19:00-21:00	林祺文	地下會議室	

桃園市立內壢國民中學
108 年美國國際教育旅行檢討評分會議記錄

時間：108 年 10 月 1 日(二) 12:35 ～ 13:05

地點：圖書館內校史室

主席／記錄：教學組長陳秋貝

出席人員：如簽到表

紀錄內容：

一、主席致詞：

本次活動由詠泰旅行社承辦，感謝校長、主任的陪伴及同學們用心的參與，讓我們一同留下美好的回憶。活動過程很順利，請大家先填寫回饋表後，針對本次活動的檢討事項提出建議。

二、填寫活動回饋表

三、與會成員建議：

(一) **學生廖O謙：**

1. 餐食安排太多中式餐，建議調整。
2. 姐妹校交流時間拉長。

與會學生：19 票附議。

(二) **學生陳O安**：沒有每天設定 Morning Call。

教學組回應：飯店的疏失，可以列入檢討事項，但同學仍應自行設定鬧鐘，避免影響行程。

(三) **學生江O安：**第二間住宿飯店，房間間隔距離遠。

教學組回應：因行程安排，當日從優勝美地拉車回到舊金山，前往飯店 Check-In 時間較晚，以致飯店無法協助住房集中，列入紀錄建議旅行社行程安排時需更周延考量。

(四) **學生陳O安：**噹噹車維修、勞倫斯科學館休館，皆未事先告知。

教學組回應：旅行社出發前已知勞倫斯科學館無法參觀，但未能及時和學生說明，需檢討調整；噹噹車維修是臨時公告，無法預期，且維修期間恰巧與參訪時間重疊，以致無法搭乘。

(五) **學生陳O庭：**科技公司參觀缺乏深度，Google、Intel 無法進入公司內部參觀很可惜。

教學組回應：Google 公司原有展示中心目前因調整內部展示內容，暫時無法開放，但旅行社仍接洽該公司工程師協助接待，盡可能為同學們解說。一般來說，科技公司都有擔心商業機密洩漏疑慮，一般人不太可能實際進入內部參觀，往後若安排科技公司行程，會將能否妥善解說納入考量。

四、臨時動議

(一) **教學組：**已和訓育組協調確認校內成果發表會時間為 11/6(三)、11/7(四)及 11/8(五)朝會時間，除了播放活動紀錄影片外，依序安排各組同學進行 3 分鐘的心得分享，11/6(三)為第一組，11/7(四)為第二、三組，11/8(五)為第四、五組。

(二) **教學組：**作業繳交截止日期為 9/30(一)，尚有部分同學未繳交，各組的成果報告作業也還有待完成，請盡速上傳檔案至指定的雲端空間。

五、散會（13：05）

(以下空白)

美國國際教育旅行粉絲頁札記

報告人：校長林祺文、教務主任吳紫文

9 月 13 日星期五

國際教育再出發

內中於今晚即將展開 11 天的國際教育旅行，預計於 9/23 早上回到台灣。
由祺文校長帶領 25 位師生前往美國，展開藝術、科學、環境教育…的學習。
晚上 8:00 內中北門集合，看得出來孩子們可興奮雀躍，經過暑假的培訓，我們相信孩子們都有萬全準備，帶著滿滿信心要與美國姐妹校的同學們一起學習。
待會我們就要上飛機了！
爸爸媽媽們可以放心，孩子們也懂事，我們隨時會在臉書發布活動訊息和爸爸媽媽們分享。

國際教育再出發～抵達舊金山

大家午安！
現在美國 9/13，晚上 9:30。
大家搭上巴士，準備到飯店休息。
小朋友們跟爸爸媽媽報平安！
晚上涼爽，不冷！
明天看來溫度應該會有 30 度。
長途飛行，不見倦容，孩子們帶著好奇與探索的心，準備好好體驗這 11 天裡頭的點點滴滴！

國際教育旅行～我們在舊金山

今晚舊金山很有中秋節的 fu 喔！一輪明月高高掛，越夜越美越明亮！
夜深了，大家晚安zzz！

國際教育再出發～美麗的舊金山～淘金三藩市～孩子們通關初體驗

舊金山位於加州西海岸，一座美麗的城市，三面環水的山城，環境優雅，加州海岸充足的陽光，氣候冬暖夏涼，擁有豐富多變的景觀之美，同時也吸收了東西方文化的港都，不僅是觀光都市，也被譽為最受美國人歡迎的城市。
這座我們即將造訪的美麗城市，給了孩子們最真實的英語會話體驗。雖然長途飛行，一點都不累呀！孩子們真的都充滿好奇與活力。
「主任、主任，我剛剛都聽得懂他問我的問題喔！我也用英文回答他。」孩子好興奮的說著，似乎終於感受到英文的實用。
「主任，他剛剛問我帶了什麼零食來，可不可以請他吃？」「我說我只有餅乾。」海關人員很親切喔！
「主任，我好緊張，他問我的時候我緊張得結巴！好恐怖！可是他好有耐心的讓我慢慢說。」美國海關人員的友善，孩子們感受到了。
在通關後，每個孩子七嘴八舌搶著分享「烙英文」的初體驗！

9 月 14 日星期六

國際教育再出發～行程滿檔 1

美國時間 9/14，內中國際教育開始第一天的城市巡禮。

第一站來到聯合廣場，舊金山 San Francisco 的聯合廣場 Union Square 就像是舊金山的心臟，是由四條街環繞的聯合廣場，來到這裡一定要來追愛心。廣場正中間的圓柱以及勝利女神雕像，聯合廣場四個角落的愛心是大家來到舊金山必拍的景點，更是一份充滿愛心的藝術品。每一年都會舉辦拍賣並有新的藝術家參與活動，拍賣的收益獻給公益團體，是一個很有意義的活動。

原本準備搭乘的噹噹車竟然臨時公告維修，讓我們好生失望。

這個從 1873 年開始營運的交通工具，如今已經蛻變成舊金山的地標，腳色就像巴黎之於鐵塔，台北之於 101 一樣的重要!!! 它更是現今世界上少數以人工手動操作的纜車系統唷!!! 只是它的纜線是設在地面，不是在車頂。臨時公告維修 10 天，我們只好改搭公車，也是另類體驗美國的日常生活。

Lombard st. 倫巴底街這個聞名的最彎坡道街，位在俄羅斯山丘上 Russian Hill ，陡坡上有 8 個急轉彎，車子只能從上往下單向通行。

這裡就是著名的九曲花街。

花團錦簇的九曲花街，讓我們拍照拍到手軟，美不勝收，路旁的每棟房子更都各具特色，每天這裡遊客如織，還小小懷疑這裡生活的品質是否受影響。

今天另一個遺憾是霧鎖金門大橋。金門大橋可說是舊金山第一名地標，沒有到過金門大橋就不算是到過舊金山啊 ！

討喜的大紅色以及曾經是世界上最長的懸索橋，讓這座線條優美、受人注目、在市區就可以輕易見到的金門大橋，成為造訪舊金山一定要合拍的知名地標之一。但要能一窺其面貌，真的靠運氣。今天整個一片霧茫茫，讓我們都只能匆匆拍個團照便往下一個行程前進。希望幾天後，我們自優勝美地回來，能有好運氣，讓我們一睹其廬山真面目。

出國最惱人的事大概就是時差問題。孩子們中午用餐，明顯食慾不振，眼皮都快蓋上了。一看台灣時間約莫凌晨 3:00，睡蟲蠢動，每個孩子開始喊「好累呀！」

～未完待續～

國際教育再出發～行程滿檔 2

即便睡蟲騷擾，下午我們稍作休息後，還是來到美國最著名的公立大學柏克萊大學，它是一所世界著名的公立研究型大學。

小編覺最棒的是能進入柏克萊大學圖書館，走進世界最安靜的角落！看著琳瑯滿目的藏書，看著自大片落地窗外灑落一地的陽光，看著大學生們各自沈浸在各自的書海，心想著：內中圖書館也太小家碧玉了吧！走訪世界知名大學，感受那股學術殿堂的氛圍，孩子們可知道我們的用意？

柏克萊大學的加州廳 California Hall～是校長辦公室的所在，這裡也是發生在 1964 年自由言論運動的起源地。當時的學生不滿校長無視於他們的需要和言論自由，把大門綁起來不讓校長出入，結果後來連門把都拆了。若不了解這段歷史，走過這裡，很容易錯過它的歷史意義。

晚上重頭戲，我們來到舊金山巨人隊主場甲骨文公園球場，哇！人山人海，真的感受到美國人對於運動的支持與愛好。

今晚是舊金山巨人隊對上邁阿密馬林魚隊，在過去戰績上分析，今晚馬林魚隊要贏可是

機會不大。沒想到最終竟然馬林魚隊勝出！主場觀眾在第八局似乎料到巨人隊今晚不妙，開始陸續離席了。

甲骨文公園球場是一座位於美國加州三藩市的露天運動場，主要用來舉辦棒球比賽，也是美國職棒大聯盟球隊三藩市巨人的主場，是個可容納 45000 人的大型球場，光想到 45000 人湧入球場觀賽，那會是何等盛況？

今晚觀眾究竟有多少，我們不得而知，但我們和所有觀眾一起觀戰，隨著比數的變化而心情起伏，隨著球員的失誤而大聲的「唉！」，也隨著看板上的特寫鏡頭而捧腹大笑。即便只是 3-5 歲的孩子也一樣熱情投入，隨著音樂搖擺熱情。今晚，我們燃燒棒球魂！

但不得不說：好冷呀！

球場座落在海邊，隨著夜幕低垂，海風也毫不客氣的自四面八方包圍我們，哇！怎一個冷字了得。～寒哪！～

9 月 15 日星期日~9 月 17 日星期二

國際教育再出發～優勝美地

幾天沒有向粉絲頁的朋友們報平安，大家可都著急了！

在優勝美地國家公園裡是沒有網路了，所以我們也就暫別現代生活，回到最初沒網路的日子。

在一路往優勝美地的路上，將近四小時路程便讓我們領略了美國地形與樹貌的多變化；來到優勝美地，更是無法形容眼前所見，心想蘇東坡、李白會用怎樣的筆墨來形容這個世外桃源！遊客不少，但卻不覺擁擠喧鬧，大家就是靜靜享受。

這裡三天兩夜，都市裡來的孩子，真的會有點不適應。來到營地得搭帳，就連祺文校長也不得置身事外，一起「撩落去」，大家晚上才得好眠。另外得在摸黑環境下自己料理晚餐，頭燈戴上，呵呵！這是什麼樣的經驗？早餐還沒就口，就得忙準備中餐，因為這裡可沒有花錢就買得到食物的地方。

三餐料理可不簡單，要能分工，不能只挑自己想做的；要能合作，不能袖手旁觀等著吃。過程趣味橫生也衝突不斷，我們看著孩子們如何處理化解，一切都在學習。

有挑食的孩子、有公主王子型的孩子；當然也有勤快積極的和什麼都好類型的；每個孩子一個樣，如何相處溝通，都在學習。

這三天的美景，小編真的文筆拙劣，只能用眼睛紀錄一切，完全無法筆墨形容。曾經大霸尖山的帝王氣勢讓我震懾久久。沒想到，來到這裏，泱泱大國的氣勢，不消多言，就這麼自然而然的讓你懾服！來到這裡，不論所見，一切都是那麼自然，不必刻意享受的享受。

這三天，尋幽訪勝，這座加州最受歡迎的國家公園，有壯觀的花崗岩懸崖、瀑布、清澈的溪流、巨杉和豐富的生物多樣性，能聞名於世不是浪得虛名，尤其更在 1984 年被指定為世界遺產，更顯出其重要性!

在優勝美地峽谷中，讓你體會四面環山的感覺，可看的到優勝美地瀑布、Half Dome…，孩子們走這一趟，絕對值得，雖然有些不方便！

9 月 18 日星期三

國際教育再出發～姐妹校交流～入班體驗美式教育

內中國際教育今天進行到我們此行重頭戲，也是孩子們最期待的入班學習課程。

很緊張的勒！

8:00 抵達米爾皮塔中學，校長早早安排好一切，邀請就讀米爾皮塔斯中學的台灣學生的家長作陪，這貼心之舉讓我們備感親切。同時在圖書館安排小小的歡迎儀式，讓孩子們先跟學伴們藉由吃點心時間彼此熟悉；簡單介紹之後，孩子也就跟隨學伴各自進班交流學習。

我們在校長帶領下，一間一間教室參觀，看看孩子們上課情形。每間課室的老師們真的都讓我們感受到以孩子為主的課程安排。

在這裏，校長、副校長負責一切，所以我們常看到校長兼撞鐘，身兼數職，少有行政人員。老師們在各自領域會議共備，討論每個單元，孩子們必須學習的素養，課堂上老師們各自以自己的方式教學，但殊途同歸，著眼的是孩子們必須學習的。因為如此，我們看到不同的課堂風景，看到老師們各自的班級經營功力。下課時間，看到學生們各自拿著書包到下一堂課教室。老師們在教室內備課，也因為如此，我們看到每間教室都有老師的風格，但大致上教室佈置的特色是色彩繽紛，而且都跟學習主題有關，還有擺滿學生作品。

內中孩子進班後，必須介紹台灣，關於台灣美食或學生生活。之後也開放美國同學們提問。我們看到美國孩子都非常樂意提問，對台灣充滿好奇。課堂上不會安靜無聲，課堂上不會死氣沈沈，老師無需聲嘶力竭喊「安靜」。

自然課上，老師還會即興唱起歌來，孩子們馬上跟著哼唱，馬上全班注意力就集中到老師身上，歌唱完，馬上就從旁邊櫃子拿出道具，自然實驗就上場了，孩子們驚呼連連。三節課的體驗，還特別安排上體育課，校長還為每位內中學生準備體育服，讓內中孩子體驗美式體育課。孩子們的結論：「他們體育課都沒有自由時間，要一直跑步！」

美國課堂上基本上都是分組合作學習，強調動手做。校方會要求老師上課不要講太多，多讓孩子思考，討論。所以，我們看不到無所事事的學生，看不到趴睡的學生。

原以為三節課學生會因為陌生害怕而難熬，沒想到，每個孩子走出教室後都依依不捨，都說：「怎麼這麼快就要離開？」「真的好有趣！我還想留下來。」

今天兩兩一組的台灣介紹，有孩子還是因為緊張而結巴，因緊張而不知所措，祺文校長看著也跟著緊張，好想衝上台去為孩子們化解僵局。看來我們台灣的老師和家長應該也都如此，都急著幫孩子解決問題。

這一天的交流對孩子來說很震撼、很刺激、很～酷！

孩子們很了不起，能勇敢嘗試這樣的課程。明天，我們還會再次造訪姐妹校，又有另一種交流模式，明天再跟大家分享。

下午我們將參訪世界著名的 google 公司，期待！

國際教育再出發～參訪 Google

有人說 Google 儼然已經成為現代人解決疑難雜症的密醫。今天內中國際教育參訪就選擇造訪這個舉世聞名的密醫，究竟為何有此能耐，讓全世界的人都得就教於它。

Google 目前總部在矽谷的山景城 Mountain View，佔地非常廣大，

一區一區的辦公樓建築風格很不一致，主要是因為整個園區是 Google 逐漸收購周邊的其他公司的辦公樓，所以才會如此特別的沒一致性。在這裡沒有高樓大廈，有的是一片綠意盎然。

來到園區內的通常很難不被色彩鮮豔的杯子蛋糕、冰淇淋、泡芙、蜂蜜、薑餅人等造型

藝術吸引，把握時間搶拍照是一定要的。園區內有用 Google 代表色～紅、黃、藍、綠打造，員工可隨騎隨放 的 Google Bike，色彩鮮豔，在園區內騎乘，非常醒目。內中孩子當然也試騎了一會，在 Google 園區內騎腳踏車，酷吧！

園區內隨處可見員工們輕鬆自在的坐著聊天、吃飯，據說在這裡上班，是全世界最幸福的工作，不需要刻意打卡，公司免費提供三餐，餓了，樓房各角落備有各式各樣的零食、飲料。園區內的各種娛樂設施隨你使用，員工只管把工作做好，公司會照顧好你的身心。

今天要特別跟大家分享的是，參訪 Google 公司時，招待我們的四位工程師的其中一位是內中校友，真的是他鄉遇校友，感覺特別親切。一路上為我們介紹導覽，讓孩子們對這世界大廠不得不發出讚嘆之聲。在這麼優美的環境、福利又好的公司上班，羨煞不少人。我們忍不住問了校友如何能進入 Google 上班？校友謙虛的說：「就像準備大學聯考一樣！」真的嗎？沒有三兩三，怎敢上梁山，相信這位校友一定有他過人之處才能在這世界頂級公司上班。有如此優秀的校友，真的是與有榮焉！

9 月 19 日星期四

國際教育再出發～姐妹校 Casey 校長～超 nice

第二次再見 Casey 校長，彷彿久違老友再重逢，熟悉又帶點陌生，但彼此心意相通，因為我們都有共同的目標～擴展孩子視野，讓孩子看見世界。

交流過程的細節貼心安排，小編已經於昨天和粉絲頁朋友們分享，今天想特別介紹 Casey 校長，一位親切友善又非常有愛心的教育人。和我們締結姐妹校前，便仔細研究內中的一切，對於內中的肯定後，所以當我們來到這裡，Casey 校長二話不說便與我們簽訂締結姊妹學校，開啟兩校校史新頁。

Casey 校長非常積極與我們的交流，校網上大篇幅介紹內中，校內課程也與我們進行節慶明信片的交換。

最最讓我們感動的是，Casey 校長對我們的重視。他帶著祺文校長進到他的辦公室，我們看到內中校旗就高掛在他座位正後方牆上，大大一面牆就被內中校旗佔據大半牆面。另一方桌面則擺放締結姐妹校的簽訂文件，還有我們贈送的瓷刻禮物。還有、還有，友誼常存高掛的位置，都可以看出 Casey 校長對我們的重視，還有那份真誠。

今天趁著孩子們進班交流，祺文校長和 Casey 校長也做了些教育想法的交換。Casey 校長對於弱勢學生極重視，所以針對輔導與扶助這一塊非常用心的請教祺文校長，想聽聽台灣在這方面是如何進行。此外也聊到手機的管理，網路成癮的一些問題。

祺文校長和 Casey 校長可說是惺惺相惜，英雄惜英雄，都是認真投入教育的教育人，所以在許多議題上都有共同想法，相談甚歡，更是無所不談。

此次我們也熱情邀約 Casey 校長能在明年來內中，初步共識是天數一週，Casey 校長希望美國孩子能到內中參與每天的課程，從早修到放學，能體驗早修的晨讀，讓學生體驗環境自己打掃，這倒是讓我們覺得有趣。

還沒回台，我們已經開始規劃他們來台的行程與課程。

屆時，我們將安排 homestay,歡迎內中同學踴躍來參與，讓我們也好好招待我們的姐妹校。

國際教育再出發～姐妹校交流～day2

今天再次來到米爾皮塔斯中學進行交流，首先登場的是內中孩子的表演，包含有直笛、長笛、烏克麗麗的演奏，最後帶來原住民舞蹈。音樂的歡樂和強烈的節奏感，700 多位美國孩子忍不住隨著音樂搖擺，內中孩子因為美國學生的熱情互動，越跳越有信心，越跳越 high,最後整個活動中心舞動起來，好不熱鬧！

影片：

https://youtu.be/J4DcGcRv8XA

影片下載：

https://tinyurl.com/NeiLiRancho20190919

國際教育再出發～米爾皮塔斯中學

此次內中國際教育最主要目的是讓內中學子與我們的姐妹校交流。孩子們兩天的美式教育的體驗，相信一定都點滴在心頭。

祺文校長也趁此次機會更深入了解美國教育。

美國中學老師不論教授任何科目，每週都 25 堂課，而且每天有一節課備課；我們知道美國學生按照級別跑班上課，於是我們以台灣的思維提出了一個問題，「難道老師不會抗議為何他教 A 級，我教 C 級？」他們的回答：「不會有老師被分等級，因為每位老師每年輪流教授不同級別課程，每位老師也都會教授不同年級的課程。教學是老師的專業，教授不同年級、不同級別是正常的事！」

美國學校對於校長的專業是賦予極高的權責，校長決定學校的辦學方針、辦學目標，每位老師都該積極參與學校事務。對於不適任教師，進行兩年輔導，仍未改善則解聘。因為不適任教師的存在攸關學生受教權，他們以慎重態度處理。

還有很特別的地方是美國對身心障礙學生的照顧。今天我們參觀藝術課堂，兩位老師同時授課，其中一位老師便專門教身心障礙學生畫畫或捏陶。他們會因著障礙類別不同，給予身心障礙學生不同的課程內容。而且是藝術課程喔！這真的讓我們思考，我們的抽離式身心障礙類學生的教育，重視國文、英文和數學的課程，對這些孩子而言，這樣模式是正確的嗎？

真的是中西大不同！但可以肯定的是美國教育是以「學生」為中心。

這次的交流不光學生收穫滿滿，我們在美國教育中也得到一些想法，值得我們學習。

此行到米爾皮塔斯中學參訪交流，Casey 校長的熱情，真心讓人感動。他也特別製作了一份琉璃紀念禮物送給內中，當然我們作客也一定有伴手禮。這次交流讓兩校友誼更進一步，臨別時，Casey 校長竟紅了眼眶，真性情表露無遺。

國際教育再出發～參訪 intel Museum

對有用電腦的人，相信對 intel 都不陌生。內中國際教育科技參訪第二站來到英特爾博物館。

門口醒目的 Logo 好熟悉喔！搶拍那是一定的啦！

在這博物館中主要是介紹 Intel 它的發展史、整合、品牌推廣計劃、組裝及測試、晶圓製造廠、摩爾定律、半導體科學、晶片設計、二進位碼、數位變革、時空寶庫。這裡還有可以透過他們的電腦拍照，然後套用 intel 的背景圖片製作成 postcard，蠻有趣的，製作完成可以再 mail 到自己的信箱。

同學們進到博物館，好奇的到處探索，東敲敲西摸摸的，這座博物館通過獨特的教育展品展示 Intel 它的歷史。展品讓我們親身探索 Intel 先進技術和製造。今天的參觀是一趟很棒的科技旅程。

9 月 20 日星期五

國際教育再出發～漫步史丹佛大學

今天的行程讓我們意猶未盡，能走在全球學子夢寐以求、擠破頭想進入的一流名校～史丹佛大學，讓這次行程才算拼圖完成。

有大器華美的校園廣闊校地，充滿綠意盎然的草地、風格典雅的校舍，更有莊嚴華麗的古教 堂。要考進史丹佛非常困難，可以走進來體會一下這所頂尖大學的氛圍，也可說是不枉此行。

史丹佛大學是由 1891 年時任加州參議員州長的鐵路大亨利蘭·史丹佛和他的妻子簡·萊斯羅普·史丹佛創辦，創辦原因為紀念因病過世的獨子小利蘭·史丹佛。就在 1891 年 10 月 1 號校園正式成立，創校至今 127 年，現七所學院則帶領著來自世界各地的菁英一同推進世界發展，作育無數世界頂級英才。

即便今天安排還算不短的時間讓大夥慢慢欣賞，用心感受。但真的真的再長的時間都不夠，每座校舍都有歷史，每個角落都讓我們流連，每條長廊都值得駐足沈思；藍天綠茵、古樸建築、歷史長廊、浪漫教堂、時光膠囊…，眼中所見都是美麗與浪漫。漫步其間，每一步都有悸動，心想，每日都能在這樣夢幻校園內學習，對一個人人格、性格會有怎樣的潛移默化的影響！

祺文校長對著孩子們鼓勵說：以後這裡希望是你們的母校，可別忘了內中的栽培喔！

校園真的是美輪美奐，廣大寬闊。 史丹佛的校園面積超過三千公頃，校園中較古早的校舍採用羅馬式建築風格。校園內的建築風格多是以半圓形拱門通道連接方形石制建築為特點，散步廊下，心自然就安定！

校園處處是藝術、是歷史。校園裡有幾座人物雕像，感覺姿勢動作滿妙的。 如果你只是當成雕像看待可就可惜了。據說當年英法大戰時，這六位勇士不希望自己的村莊被屠村，因此用自己的性命來換取整個村莊的安全。

校園內最高建築物非胡佛塔莫屬，當然也是為紀念傑出校友胡佛，他曾是美國第十三任總統。

最最讓我們流連的是坎托藝術中心，而館中著名特色為珍藏雕塑大師羅丹作品，其著名的「沉思者」就在其中。館藏豐富，就怕記憶體不夠，拍照可拍到手軟。

很難一一介紹這所名校內所見一切

帶孩子們走訪名校，期盼在他們心底都能種下希望的種子，努力學習，成就自己也造福人類。

國際教育再出發～參訪 Apple park

內中國際教育此行科技參訪第三站 Apple Park Visitor Center。

我們知道蘋果總部造型就像個大飛船，外人是無法輕易進入參訪，所以我們一行人只能在 Apple Park Visitor Center 參觀。

下了車，映入眼簾的就是巨大玻璃面板的訪客中心，線條乾淨又時尚，除了四面落地窗

醒目，市內用色大膽採用白色，整個建築物主體充滿時尚感。我們抵達當天，適逢 Apple11 開賣，人潮洶湧，排得長長人龍，熱鬧至極，讓孩子們見識到 Apple 的魅力。

雖然只能在 Visitor Center 參觀，裡頭陳列的最新產品，讓孩子們還是玩得不亦樂乎，大家除了把玩在展示區展示的 iPhone、iPad、Macbook、iMac、HomePod 等產品之外，最受歡迎的就是 Apple 推出的限定商品區了。讓我們也見識到這些大廠如何讓顧客願意心甘情願掏錢買他們的產品。

由訪客中心一端進入，空間中央展示 Apple Park 模型。我們向員工借了台 iPad，對準著桌面可以使用 AR 技術透視整個園區，手指滑動還能打開圓形 Apple Park 的屋頂，虛擬實境地觀察新園區的佈局。

我們在 Visitor Center 二樓可看見對面的蘋果總部的一角，據我們導遊描述：Apple Park 園區建築構想由賈伯斯提出，大小為 500 萬平方英尺，可容納一萬三千名蘋果員工在此工作，園區內有用於舉辦發表會用的賈伯斯劇院（Steve Jobs Theater），作為新產品的發表場所。Apple Park 同時也是世界著名的節能建築，園區大部分的能源都來自可再生能源，例如裝在屋頂上的太陽能板等，園區設計也以自然通風為出發點，減少對冷暖空調的依賴。

在美國參訪這幾天，我們深深感受到美國在科技上的遠見，也因此創造了矽谷許多科技奇蹟。

9 月 21 日星期六

國際教育再出發～最終回

內中最後一天的國際教育參訪行程緊湊豐富，結束行程便趕赴機場準備搭機返台。回台後馬上投入工作，加上時差影響，以致無暇將最後一天的豐富體驗與大家分享，趕緊在回神後，將最後一天的美好點滴化成文字，與大家共同回味。

雖然想家了，但這天每個參訪的景點，帶給我們內心的激盪，餘波盪漾……！

這天金門大橋終於不再被濃霧籠罩，醒目的紅色大橋在藍天與山巒襯托下更加壯麗！當天天氣好，讓我們能如願看見美麗的舊金山市區天際線、Sausalito 小鎮，還有昔日關押重刑犯的惡魔島，景色非常漂亮！

來到藝術宮，彷彿走進某個希臘聖殿。腹地不大，但建築物的高聳，氣派非常。藝術宮的中心是個大圓頂，直徑約 30 公尺、高約 41 公尺，下方有 8 個拱門，分別由兩兩相對的希臘科林斯式橘紅色圓柱支撐裝飾。圓頂本身不是普通的巨大，左右 30 根列柱卻更是氣派，人走在下方真的相當渺小。環湖漫步，微風徐徐，十足愜意。

接下來參觀漁人碼頭，最著名的莫過 39 號碼頭，有熱鬧的碼頭市集，以及可愛的海獅，這裡也同時能看得到金門大橋，以及舊金山非常熱門觀光景點，也是電影場景 – 惡魔島聯邦監獄。這裏還有鮮豔、漂亮的屋子，穿梭在人群中，還誤以為是置身在童話小鎮。總之這天午後，我們吹海風、逛市集、看海鷗，懶洋洋海獅超可愛；還有品嚐有著 170 年歷史故事的酸麵包。

這天還有最值得大書特書的是探索博物館，真的只能用 amazing 來形容。

這裡是一個可以親身實踐的科學、藝術和人類感知博物館，有 650 多件室內外展品，分六大區塊，包羅萬象的各式既益智又好玩的遊戲讓大人小孩都玩得不亦樂乎，也有許多可以

讓大家親身體驗的設計。三個小時的體驗根本不夠，在這裡就算一整天也無法讓好奇心滿足，不得不佩服美國人在科學領域所下的功夫，小小孩來到這裡也能輕鬆的操作各式科學遊戲，讓孩子們從遊戲中體驗學習科學的知識。我看著孩子們隨意敲打操弄各式遊戲，完全不必擔心是否有毀損的問題，來這裡，絕對可以放心的玩。

我們還馬上計畫若下次國際教育參訪務必將此博物館列為必要行程，而且是一整天的體驗，相信孩子收穫會更紮實。

舊金山市政廳覺導覽人員說明：「是仿造梵蒂岡的聖彼得大教堂而建的，而金頂的設計是借鑒了巴黎榮軍院而建的。」這座在藍天下閃著耀眼金光的建築就是舊金山市政大廳，它是被公認為美國最美麗的公共建築之一。 可惜，孩子們對這棟雄偉壯觀的市政廳不怎麼感興趣，倒是對一旁兒童遊樂區興趣盎然，溜滑梯盪鞦韆玩得忘我，竟然捨不得離開。

最後也是最最讓小編流連的是 Painted ladies，我稱之為彩繪女士社區。這裡一整區都是維多利亞式建築的房舍。

阿拉莫廣場 Alamo Square 周邊是當地高級住宅區，豪宅圍繞著這座丘陵公園，和一般公園的形式不同，中央是隆起的高地，想看最美 skyline 還得小小爬坡一段。

我很喜歡這個公園，剛好利用舊金山起伏的地勢成為得天獨厚的觀景點。

從公園俯瞰，彩繪女士成為優雅前景，又把整個舊金山天際線全包了，在公園裡，隨處或躺或臥、野餐或聊天，輕鬆自在休閒時光。不需要刻意裝飾的天然美景，此時夕陽西下，大地一片金黃，晚景的溫存被我偷嚐不少，想學徐志摩騎了車迎著天邊扁大的日頭直追，可惜，我只能對著冉冉漸隱的金光慨嘆：「夕陽無限好 ，只是近黃昏！」

後記

國際教育再出發～難忘優勝美地

內中此行國際教育參訪交流最大突破在帶學生們參訪了優勝美地。在規劃行程時，旅行社業者對於內中的異想天開，多抱持懷疑，因為帶著一群學生到優勝美地三天兩夜露營以及登山健行，要準備的器材、食材，光想像就覺「自找麻煩」！

但，我們還是做到了。回顧這趟國際教育行，熱鐵烙膚般的深刻美好回憶就在優勝美地。

Yosemite 源自印第安語，意思是灰熊，加州州旗上的灰熊據說就是這裡的特產。在進入優勝美地國家公園前，導遊便一再告訴我們在園區若遇到熊出沒該如何處理。孩子們七嘴八舌的還真希望能真的來隻灰熊。

優勝美地除了奇岩美湖以外還有排名全球第五長的瀑布，動植物生態豐富，擁有眾多絕美步道，在園區健行時巧遇野生動物是常有的事。

優勝美地國家公園「占地 747,956 英畝並延伸到了橫跨內華達山脈西坡。」對於這段文字描述，我們還真無法理解，但從進入園區後，放眼所見就是「壯闊」，難以形容的壯闊氣勢迎面撲來，那股震撼至今難忘。

來到優勝美地，第一眼所見便是擁有全世界最美麗的冰河谷地，周圍環繞著的巨大灰白花崗岩岩壁，讓我們頓覺渺小。三天的行程，景觀從嶙峋有型的花崗岩、清澈見底的溪流到嬌羞的野花都能看到，在這裡，很自然的讓人毫不猶豫的盡情去享受這裡的景觀、聲音和氣味～

能完全投入在這大自然懷抱中很大原因是沒有網路。這三天與世隔絕的日子，讓我重新思考生活、生命與生涯。

第一天 我們中餐後便小試身手，健走到 lower Yosemite fall 優勝美地瀑布，如果體力足夠，還可繼續到更高的 upper Yosemite fall ，可惜不夠時間。這一路上，我們看著 half stone 就在眼前聳立，不同角度、不同姿態展現它的氣勢，高不可攀，讓我對它自然心生崇敬。

第二天 我們準備看著名的 vernal fall 跟 Nevada fall ，來回路程 6 個小時。對孩子們可說是考驗。

這一天，祺文校長可不願錯過一般人去不了的谷地的最美景點 north dome 。孩子們還在整隊準備，祺文校長已經走得老遠，因為他的目標可是一般人要將近 10 小時才能完成的 north dome，他必需 6 小時內完成。從未走過的這一段路程，走得精疲力盡，走到懷疑人生！回想起來，不覺莞爾。

值不值得？那是絕對值得！

前所未見的美景盡收眼底，尤其登頂那刻，登高臨下，極目遠眺，只能趕緊拿起手機收集眼前一切，當時不可思議的心情，畢生難忘。

回程一路小跑步，才能趕上大夥。這一天，真的是夠疲累了。

第三天 來到 mariposa park ，看了 全世界最巨大的樹山紅衫 sequoias。在優勝美地國家公園內，隨處都是參天巨木，幾乎每棵都是「神木」，我們還忍不住自嘲，上學期還大費周章的寫計畫申請經費帶學生到鎮西堡看神木群，相較之下，我們對神木似乎要重新定義。

最後我們來到 Tunnel View，留下在優勝美地的最後一張團體合照。

這座國家公園以其壯觀的花崗岩懸崖、瀑布、清澈的溪流、巨杉和豐富的生物多樣性聞名於世，我們這次國際教育能克服諸多困難完成這項不可能任務，讓孩子見識世界之美，也算是內中校史一項創舉。

帶孩子們來到優勝美地，最初衷讓孩子了解美國在環境保護上所做的努力。我們在國家公園內三天，有許多的不便，但這一切都是為保護生態環境而有的限制。看到這座彷彿仙境的國家公園能被保留的如此完整，不難理解為何有這些限制。

內中校友在 Google

內中此行國際教育參訪美國 Google 公司，非常高興能在 Google 與校友相遇。

這位戴同學 15 年前畢業於內中，考上武陵高中，大學便到柏克萊大學就讀，如今已經是 Google 公司員工，在世界頂級前五名公司上班，真是讓人羨慕。我們好奇詢問如何能進入 Google 上班，戴校友一派輕鬆的說：就像考大學聯考一樣。

有機會回台，我們真該邀請他回內中跟學弟學妹們分享。

內中校友散居各方，一定有許多傑出表現與成就。很希望校友們能與我們聯繫，內中就快 60 歲了，我們在內中 60 歲生日時，歡迎大家回內中，與我們一起為內中 60 慶生。

感謝范秀慧老師，培育出這位優秀校友。教師節前夕，也祝福范老師身體健康，闔家平安。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生江O安

這次的國際教育旅行有很多有趣的事，其中我最印象深刻的是優勝美地，優勝美地是一趟三天兩夜的露營，活動包含了爬山、搭帳篷、煮飯等。從旅館出發到達優勝美地後，先享用這幾天來唯一不需要自己動手的一餐後，就開始搭帳篷，因為之前隔宿露營搭過小帳篷，搭的時候還不至於手忙腳亂，但還是第一次搭四房一廳的大帳篷，還是有點興奮，因為是在山上有些土很難釘營釘，因此遇到一點小困難，還好有老師們在一旁指導，我們才能成功又有效率的完成搭帳篷的任務。

搭完帳篷就是露營的重頭戲之一的爬山，第一天的目標不會很遠，但是很多人是第一次爬山，體力無法適應，我也差點到不了，還好我和同學互相幫助，我們才一起到達目的地，快到的路上還因為太累不想走下去，還好我們有堅持到達，不然就看不到山上美麗的風景，其實在爬山的時候，踏上頂端的時候，你會全身充滿感動，當下我就想，終於到了超感動的，成就感很高，和平常被誇獎完成不一樣的感覺。在山上拍完照準備下山，因為石頭上都是沙子很滑，我就滑倒了兩次，還好後來適應就沒有滑倒了，下完山就搭車回到營地，準備煮晚餐。

第一天的晚餐吃披薩，連麵團都要自己揉，做完披薩還有剩配料，因為廚藝都不好，也不會處理，大家就把剩下的食材丟在一起分批炒，簡稱大雜燴，因為披薩要一段時間考，所以我們就先吃我們煮的大雜燴，還好不會太難吃，還吃的下去，吃完後去其他組參觀，和別組對比起來我們真的是，一個在天堂，一個在人間啊，後來披薩好了，結果大家大雜燴吃多了，披薩都吃飯不下，最後是分人才處理掉，大家都吃飽後，就準備刷牙洗漱，因為營地沒有水我們要走比較遠的路去取水，結果因為太黑，分不清楚路，我們還在山上迷路，我還超怕萬一遇到熊怎麼辦？我沒帶到哨子，還好最後成功找到路，也沒遇到熊，成功回到溫暖的帳篷。

第二天早晨到來，我們一早就醒來準備早餐和午餐，第二天的目標又更遠，午餐還是混合著沙、水和風一起吃，晚上比前一天還冷，溫度到達個位數，晚上睡覺的時候，我穿了一件吸濕排汗衣再穿了一見厚棉 T、羽絨衣、厚外套，才進入我那可以到 5~10 度的睡袋，可是晚上還是好冷，還好我沒有被冷醒。第三天我們去欣賞神木，總算不用走那麼遠的路了，欣賞完神木後，我們就搭車回到都市，終於會到有電有訊號，用水不用走到很遠的地方了，營地都沒有訊號，爬到高處才有訊號，這也是促使我們往上爬的動力之一，回到都市後就不用吃自己煮的大雜燴了，不過我吃了我們亂煮的食物，竟然沒肚子痛，是我們煮的方式是正確的，還是我的胃太強壯？

這次國際教育旅行裡有很多美好的回憶深植在我的心中，當然除了回憶還帶給我很多東西，例如變強的毅力，說英語的勇氣，體會到的文化差異等，這些都是會給我一輩子都受用的技能，謝謝校長主任和組長這次的安排，也謝謝美忻姐姐和韻昇哥哥的帶領和幫助，讓我

們有機會參與到這次的活動，可以在一邊參觀一邊學習到課堂上學習不到的事物，增廣我們的視野，讓我們不再是井底之蛙，這次教育旅行收穫豐富，我會謹記在心這次學習到的事。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生吳O榆

這是我第一次去美國，從我們暑假陪訓認識彼此開始，到我們搭飛機回到內中，我交到了許多好朋友，學到了團隊合作的重要和知識。出國時，我們也去了許多大家在網路上瘋傳的景點，自己真的去一探究竟後，就知道，真不虧是著名景點，真實的樣貌，完全是比照片上的完美一兆倍，會完全不敢相信自己的眼睛。這一次的經驗還有讓我體驗到美國人巨大的熱情。

我們這一次主要的目的是，和米爾皮塔斯中學與高中做上課交流，在學校裡，我認識了許多朋友，在我們剛進校園時，美國學生主動跟我們問好、打招呼，我的學伴也都很好，會主動和我聊天，介紹學校，這有點讓我覺得台灣的學生可以改進，試著把壓力破除，發揮自己，展現熱情。我覺得美國的教育很好，因為它們以獨立自主為教學重點，對他們來說，課業不是要達到最高境界的東西，或許台灣不用把重點放在讀書、考試與成績上面，也藉此讓學生發覺自己的喜好。有時老師問有沒有問題，大家如果有不懂的地方是可以「隨時」發問的，老師也不會說：「我剛剛不是教過了，自己回去看課本。」等等的語句，作為回應。畢竟學生就是因為講太快或是有聽不懂才會發問的。還有，他們是提早讓學生適應大學生活，是以下課跑教室的方試，來連接下一堂有趣的課程。他們也從高中開始就可以自己選課，去尋找與衡量自己的興趣和能力。

另外，美國文化的部分。我看到的美國人是很開放式的，例如：街上親吻、親密的打招呼方式等等。我認為這也是一種表現自我，開放自由與不受拘束的模式。如果換在台灣頂多也是摟摟抱抱而已，在台灣的路上親吻，或許大家會覺得噁心，我自己是覺得還好，畢竟每一個文化都有各自的特色，大家應該要尊重不同的文化。還有，美國因為地很大的關係，所以每一戶幾乎都有庭院，不像台北一樣，蓋一棟房子都已經有難度了，更何況要有庭院？我覺得這樣雖然能美化街道，但其實這樣也挺麻煩的，因為你必須要花時間整理，或者是花錢找人清理，花時又花錢。他們的房子也都是彩色的，所以會讓人覺得有一種美。美國鄉下的紅綠燈也很酷，如果行人沒有按穿越按鈕的話，就永遠不會斑馬線變綠燈的時候，我認為這樣很不錯，美國地大、人多、車也多，這種方法可以減少塞車的問題。在整個美國文化上，我是非常喜歡的。

我覺得這次的旅程非常值得，這讓我體驗了美國文化的美，與美國學校的教育方式，這也讓我發覺到，台灣也可以學習一些美國的做法，教育這一塊，是我體驗到最深刻的。教學生獨立與展現自我，表達自己，在這一方面，我認為台灣學生能做到的真是寥寥可數。當然，我期望有一天，我也能發覺自己的興趣，找到自己真正想做甚麼，去學自己想要的技能，大家也都可以，或許你一下就找到了，但也或許有些人需要花很多時間去尋找。我覺得課業真的沒有如此重要，人生就只有這麼長，課業與夢想、興趣是必須要平衡的，或許我們不能改變什麼，但希望大家都能做自己人生的主人翁。也期望能再去一次美國，體驗更多不同的事物。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生李O愛

這次的美國教育旅行行行讓我學到許多事情，也讓我印象深刻，第一次離開家人這麼久，前幾天有點不太習慣，但後來漸漸的適應，就沒有這麼的想家了。還記得，第一天到舊金山的興奮感，還有夜晚的城市風光，到現在都還歷歷在目。這幾天過的非常充實，時間咻一下就飛過了，實在有一點捨不得離開美國，希望到了高中還能有這樣的交流活動。

在這近十天的旅途中，令我印象最深刻的就是優勝美地的露營，在三天缺水又缺電的環境中實在是非常的辛苦，我也體會到了原來水龍頭打開就有水、晚上有電燈是件多麼幸福的啊！大家剛到營地時都抱怨連連，並想回去舒適的飯店，不過當大家漸漸習慣這種生活後，就會苦中作樂了。在營地的三餐都要自己煮，雖然很麻煩，但過程是有趣的，我們從中也學習到分工合作的可貴，每個人盡心做好自己分配到的事，合力完成任務，小隊的感情因此也更堅定了，藉由大家共同努力完成的餐點，吃起來格外的美味。在這幾天我們爬了許多山，印象最深刻的是第二天的 half dome，中途我幾乎想放棄，但看著前方的同學大步的向前邁進，讓我也不敢停留，用意志力繼續完成，當走到了山頭真很慶幸我沒有放棄，如果我停留在山下我就看不到這山頭美不勝收的風景了。

這次國際教育主要的就是和姐妹校交流了，其實我對這交流活動，有點緊張害怕，害怕上台報告時，一緊張就唸錯稿，或是全身發抖，但後來我發現這些的擔心都是多餘的，上台大聲清楚表達，就算講錯他們也不會取笑。在姐妹校令我印象深刻的是上體育課之前要去更衣室換體育服，裡面也沒有隔板或單獨更衣間，美國人果然開放啊，讓我這個鄉巴佬大大開眼界了！兩天交流中，我也試著用英文跟學伴交流，有時我們都不知道彼此在講什麼，但試著透過肢體表達和簡單的單字也能大約了解彼此的意思，用英文跟美國人溝通也是我第一次體驗，透過這次交流我和學伴互相了解彼此的學校的生活、文化、食物，我也更認知到英文的重要性，學好英文才能和世界溝通。十一天中我們也去了許多著名的地方，像史丹佛大學、柏克萊大學，兩所的校園都非常的美麗，建築物多有歷史特色。另外我們也去了著名的科技公司例如 apple park、google、intel museum，感受美國在科技上的先進領導地位。

參加這趟旅行非常的值得，而且有許多是在台灣也學習不了，也謝謝校長、吳主任、秋貝老師、韻昇哥哥、美忻姐姐還有帶我們露營爬山的哥哥姐姐，因為有了你們才能有這趟完美開心難忘的旅程，這也是國中生活中最難忘的回憶。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生林O陞

當我們在遊覽車上時，你一句我一句的讓車裡沒有一刻是安靜的，每個人都非常期待這次的美國之行，經過 20 分鐘的車程，終於抵達了機場。過完海關、放完托運行李後，我們帶著興奮的心情上了飛機，雖然是晚上 11 點的深夜飛機，卻沒有一個人想睡，在飛機上與彼此述說著自己有多麼的期待這次的行程，直到飛機的引擎發動，坐在靠窗座位的人拿著手機記錄我們正式離開臺灣地表的那一刻。

從桃園機場飛離地表，再從臺北上空鳥瞰地面的繁星後，我們離開了家鄉，在無法分辨東南西北的太平洋上空航行，航向我們的目的地－San Francisco，在這 14 小時的飛機上，有人在休息、有人在適應時差、有人在使用座椅上類似平板的東西看電影、聽音樂放鬆、我則陷入沉睡中。當我從熟睡之中醒來，就發現我居然已經睡了 10 個小時，可能是昨天晚上檢查行李到太晚了吧，我就看了一部電影，吃了一餐味道普普通通、應該算是晚餐的料理墊墊胃，就要下飛機了，再從機場出來後已經快八點了，所以當天沒有行程，直接讓我們回飯店洗澡睡覺了。隔天早上，我們前往舊金山市區坐噹噹車，結果噹噹車在維修，只好先去下個行程，九曲花街，雖然名字叫九曲花街但他只有八個彎而已，讓我感到蠻意外的，緊接著來到下一個景點，聯合廣場，拍完照、聽完導遊介紹後，我們前往柏克萊大學參訪，再去裡面的勞倫斯科學館，結果又沒開，真是意料之外的小插曲。終於到今天的重頭戲，甲骨文球場，主場是巨人隊、客場是馬林魚隊，數千個座位被坐滿，幫巨人隊加油，結果最後以 2 比 4 的成績輸給了馬林魚隊，真是太可惜了。

回飯店已經 10 點了，大家早早入睡迎接明天的行程。今天要去 Yosemite 國家公園，並在那邊露營 3 天 2 夜，由於距離市區比較遠，我們 7 點半出發 12 點才到露營地吃完一頓簡單的午餐後，我們搭了兩個 3 房 1 廳的大帳篷，就出發去第一天的登山了，他的山路非常陡，因為旁邊都是懸崖峭壁，能找到路就很不錯了，雖然我努力嘗試追上校長的腳步，但校長平時都會參加學校大大小小的活動，像是登山和健走，我怎麼可能追上經驗豐富又有體力的校長呢？雖然我沒有走到目的地和大家拍照，但明天還有機會。在優勝美地的第二天，我們的目標是 Vernal Fall 和 Nevada Fall，我雖然比大家慢一點，但我還是有到達兩個瀑布，並對台灣沒有的懸崖瀑布覺得新奇。優勝美地的第三天，今天的行程是讓我們放鬆的，因為昨天 20 多公里的路走得真的很累，所以今天我們在優勝美地只有去遊客中心和看山紅杉而已，但是當我看到山紅杉時才現裡面的樹大部分比臺灣高山上的樹高、老，讓我覺得很震驚。

回到旅館後大家終於可以好好睡一覺了，但這之前我們還要為了隔天到姊妹校 Milpitas 中學的報告做準備，休息一晚後我們帶著忐忑不安的心情進到校園了，我們在小小的圖書館認識了學伴之後就到各自的教室了，第一節課的報告我們這組在很尷尬的狀況結束了，第二節課在吸取經驗後，真的比上一節課好多了，報告結束後老師開放給同學問問題，大家爭先恐後的舉手，我很開心報告成功了。上完體育課後，我們去了高科技公司，Google 的總部

參觀。隔天我們再次回到姊妹校體驗他們的教育，美國教育跟臺灣的填鴨式不一樣，目的是要讓學生吸取知識的，不是為了考試而讀，我覺得台灣應該要學習這點。接下來我們到了 Milpitas 高中參訪，再去第二個高科技公司 Intel 參觀。

最後兩天的行程我們去了史丹佛大學參訪，但因為大學真的太大了，所以我們只去看了雕塑園、博物館和主庭院等建築，參訪完後我們到了 Apple Park 我們看到了許多高科技產品還用平板掃描模型，平板上就出現 3D 立體模型，我感到非常驚訝又覺得很酷。隔天我們去了金門大橋，那天剛好灣區沒有起霧，有一個拍照的好視野，買完紀念品後再去參觀藝術宮，結果十分鐘就逛完了，出乎意料的小。然後我們去了 49 號碼頭看海獅、15 號碼頭的探索博物館，最後在市政中心拍完照之後就再次回到機場、再次搭上深夜的班機、在熟睡中回到了屬於我們的、最熟悉的家。

這次美國之行我學習到了許多美國的文化，像是舊金山地名的由來、丘陵地形的市區、美國的國民運動的熱門、國家公園兼世界自然遺產的震撼、學校教書的方式、美國大學的龐大等，讓我大開眼界。我認為人們應該放寬國際視野，臺灣應該要從教育擇其善者而從之，其不善者而改之，才能提升國民在國際間的競爭能力。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生邵O樺

自父母同意我參加內中舉辦的國際教育旅行,我的心便雀躍不已，暑假為期兩週的培訓,剛開始在寂靜的閱覽室坐著幾張陌生的面孔，大家都不熟悉，但在一天天的學習(國際禮儀、美國文化、才藝、舞蹈表演…等)過程中，漸漸熟悉彼此，也提升了相互之間的默契。

9 月 13 日(中秋節)傍晚，國際教育旅行也在家人的送行及校長、老師的帶領下，隆重的揭開序幕！歷經 13 小時的飛行，我們終於抵達嚮往已久的「舊金山」。

隔天一早，我們進行了城市巡禮，那裡有著名的九曲花街、聯合廣場(是由 4 條街環繞而成，中間的圓柱及勝利女神像和四個角落的愛心，都是來此必拍的景點)、金門大橋…等，美不勝收！下午去參觀柏克萊大學，那裡的圖書館藏書琳瑯滿目，每位學生都徜徉在書海之中，讓我印象深刻。晚上去坐落在海邊的棒球場，觀看 MLB 的比賽，感受到美國的棒球魂，實是精彩無比。

終於要去「優勝美地」了，在去之前，早已耳聞此處擁有全世界最美麗的冰河谷地，到達後，放眼望去果真不負盛名，無盡蒼穹和大自然合而為一，身心都跟著飛躍了起來。在營地可是水電欠缺，滴水難求，不像在家裡般方便，野炊時也顧慮用水問題，要盡量節約使用。我這才發現水是如此珍貴、不可或缺的資源，要善加珍惜與利用！

在這裡什麼都要自己來，但大家都合作無間，團體默契得以發揮到極致，所以料理三餐都還算順利。第一晚睡覺時，冷冽之氣凍得我輾轉難眠，再加上想念家人的思鄉情緒，所以沒睡幾小時就天亮了。

隔天早上，大家備好行囊及午餐，前去攀爬立一座山，此山巍然屹立，很難征服，途中幾乎想放棄，但又想到攻頂後便能登高望遠、極目四望，湖光山色盡收眼底，洪荒之力瞬間爆發，與同伴相互打氣，攜伴繼續向上，勇往直前，途中還看到二座瀑布傾瀉而下，令人心曠神怡。快攻頂時，感覺迷路了，我和幾位向外國人問路，他們一知道我們迷路，立馬熱情告知所在地，並指引登頂的方向。登頂後，真的有如置身世外桃源，感動得無法言語，美景深深烙印在我的腦海裡，上山時的疲憊頓時煙消雲散，來探訪這世界遺產果真不虛此行，一切都值得了。

第六天我們來到了此行主要目的地：米爾皮塔斯中學，進行姐妹學校學術交流，我們一入校內便接受她們熱情歡迎與款待，我們也準備台灣的紀念品及零食與學伴們分享，與學伴們相談甚歡，因他們會隨著課程的不同，而在不同的教室上課，所以必須與學伴跑班上課，真是中西大不同啊！

隔天再度參訪姐妹校，這次我們身著阿美族傳統服飾，載歌載舞，引起很大的迴響，台下許多同學都熱情參與，大家都跳得欲罷不能，非常開心！結束後緊接著去 Google 參觀矽谷科技產業，四位接待的工程師中，碰巧有位內中畢業的校友，真是他鄉遇故知，與有榮焉。之後又去 Intel Museum 參觀，這是一趟很棒的科技旅程。

第八天去美國一流名校~史丹佛大學，校園遼闊無際、綠草如茵、建築物既典雅又美輪美奐，處處皆是畫，彷彿置身在古希臘。下午參訪 Apple park，裡頭陳列了許多最新的產品，我們都玩得不亦樂乎，也看到了矽谷的研發能力。除了讚嘆，還是讚嘆！

第九天來到金門大橋，橋身壯麗雄偉，氣勢磅礴。接下來到藝術宮，行程中讓我印象深刻的是參觀探索博物館，在那可體驗許多和科學、藝術、人類感知密不可分的遊戲，使人深深地著迷其中，我最喜歡的莫過於是讓水滴浮在空中，真教人流連忘返。後來去漁人碼頭(Pier 39)，看見許多可愛的海獅趴在碼頭上做日光浴，場面非常的可愛又壯觀，熱鬧非凡。

一晃眼旅程即將結束，同學們皆帶著滿滿的收穫，踏上歸途。非常感謝校長、主任、組長及導遊精心策畫此行程，讓我們見識到世界之美，眼界大開，真的是不虛此行。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生徐O誼

才剛上國中，還不適應這樣的生活，我就要準備去美國教育旅行營了。雖然要整理行李很麻煩，回來之後還有很多功課和考試要補，但是只要一想到在美國的美好時光，心裡的大石頭都放下來了。

整理好行李，飛了 15 個小時，還得克服時差問題，終於抵達了遠在地球另一端的國度-美國舊金山，停留在美國的那段時間，最令我印像深刻的地方分別是優勝美地、google 公司、米爾皮塔中學和探索博物館。

優勝美地是一個美麗而且生態很豐富的國家公園，在那邊可以看到許多的松鼠和非常高大的神木，運氣好的話還可能看到當地的灰熊。在那邊，我們不管是早餐、午餐還是晚餐，通通都要自己去煮，每天為了自己煮飯，總是費了九牛二虎之力。光是這樣就算了，做完早餐和午餐之後，我們還要爬三到六個小時的山 ，導致於我的脖子痛、腳痛還有頭痛，而且回去之後還不能休息，還必須要做晚餐到晚上九、十點才可以睡覺。而且還得要感受一下遠離 3C 及科技生活的單純。

google 公司是一個全球性的公司，而 google 是世界上最大的搜尋引擎，不管是甚麼都查的到，也就因此贏過 firefox 或 yahoo 這類的搜尋引擎。而且 google 的工程師的工作其實是有彈性的，他們只須要想點子，然後把自己的點子做出來就好了，只要一想不出點子，就可以做其他事來刺激自己的靈感，例:玩遊戲、聊天、看影片……等，這樣的工作真的還蠻讓人羨慕的。在 google 總部中我看到的景象，讓我有很深的體悟，知識真的很重要，但是如何活用知識，跟上時代，創造人們所需，才是把知識活化的最高境界。

而米爾皮塔斯中學則是我印象最深刻的地方。那裡的學生雖然都跟我們同年齡，但是他們都來自各種不同的國家，可見美國是一個多民族融合的國家,大家都希望感受自由民主的氛圍。首先，在第一天的時候，那邊的校長先帶我們去圖書館，跟我們講解我們的參訪行程及上課模式。

我的第一節課是體育，他們的上課方式就是就是一做完暖身運動就是一直跑、跑、跑到下課鐘響，可見美國的教育非常重視體能的訓練，而下課也只有一分鐘給大家換教室，上了三節課後才有一個非常久的下課。在第二天的時候，我們一大早到學校就要表演直笛、長笛、烏克麗麗和跳舞，表演完前三項之後，就到了我們跳舞的時間，在跳舞的時候，他們好像非常喜歡這樣的旋律，有一大半的學生都站了起來，大家熱情的跟著我們一起跳，一起感受快樂的旋律，可見大家都非常喜歡這首歌，當然，我也希望能藉由這首原住民舞曲，讓他們對台灣的印象變得更深刻。

在探索博物館裡面，有著許多跟科學有關、而且非常有趣的物品，重點是，裡面的器具都可以親自去摸索、去實驗，而不只是走馬看花，例：會走路的彈簧、用鐵粉做成的藝術品和光做成的動畫……等各式各樣的東西。

這次的美國行，讓我學到了很多東西，包括英文、禮貌、科學還有如何改變自己和檢討自己，我覺得真的收穫很多，希望下次能有這樣的機會帶著所學來體驗世界。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生徐O賢

我是第一次去美國，所以我很期待這次的美國教育營，出發當天晚上我很興奮，我們搭了十二個小時的飛機終於到了美國，因為當地的時間已經很晚了，所以我們就直接去飯店裡睡覺。到美國的第一天我們去了九區花街，因為那裡是斜坡，所以車子開很慢，而且限速只有五公里那裡很漂亮。之後我們去金門大橋，那邊的霧很大所以看不清楚。第二天一大早我們就搭著遊覽車去，我覺得優美勝地是一個充滿大自然的氣息，我們一到那邊，就有人煮午餐給我們吃，吃完後就開始搭帳篷，搭完我們就搭著遊覽車去爬第一座山。

爬山時有大家速度不一，我是爬得快的，爬上山的時候，花了一個小時，我們沒有爬到山頂，因為太高了，爬到差不多三分之二的地方就停下來休息，之後再往下走，我和一個女生一起走，因為我們兩個都走很快，我弟走到一半突然跌倒，有人在旁邊等他，我就先去了，我和她是第一個走下山的，下山花了一個小時，等全部人都下來，就回去營地了。回去後就要煮晚餐，我在別人還沒有出帳篷時，就先把要準備的東西準備好。我們要做披薩，我去拿麵粉、酵母粉和水做麵團，我做好麵團後，開始塗番茄醬，同學們把番茄醬塗邊緣結果燒焦了。

第二天早上，我們吃貝果，也要順便做中午要吃的午餐，午餐要做的是漢堡。我們這次要爬的山是露營第一天的兩倍高，所以時間也會更長，我們從早上十點開始往上爬，我算是走得快的。我們花了兩個小時爬到我們原本預計會到的地方，然後我們就開始吃午餐，順便等別人上來 ，等別人都上來後我們就陸陸續續的下去。下去的路比較長，但是比較緩，比較安全，下去大概花了兩個半小時，下去的時候，我走比較快，到後面只剩三個男生一個女生，我們到山腳下時，上下山總共花了四個半小時，因為有人計時。回到營地，就開始做晚餐，我們這次是做白醬義大利麵，我去把全部的食材拿到我們這一桌，我學著炒蝦仁，一定要動手試試看才知道怎麼做，吃完晚餐後就直接躺進睡袋睡覺了，當天晚上真的很冷。

第三天早上，我很早起，所以我和另外一個男生先煎鬆餅，我先去拿才料做麵糊，做完就開始煎了，第一次煎的很失敗，但第二次做鬆餅做的就很成功，女生煎的太晚翻面所以就焦掉了，而我則是一開始等凝固了就翻面，之後每五秒翻一次直到煎好就不會焦了，我煎的第二片很成功的我給了校長，他說我煎的很好。之後我們做午餐，我們的午餐是三明治，我先煎一片肉片，他們說我煎的不好，但是我煎的就像外面賣的咖啡色，我讓他們煎，我覺得他們根本沒有熟，他們說肉本來就是熟的所以加熱就好，但是那根本是紅的！我們準備好就出發去看神木了。導遊說這次不會太爬了，只是去看神木而已，這一天是三天中最輕鬆的一天。看完神木這次的優美勝地之旅就結束了，我們跟在營地三個這三天都在幫我們的人說再見，就回去舊金山了。

旅行的第五天和第六天，我們要去我們內壢國中的姐妹校，我從在飛機上就在想美國的學校長什麼樣子，終於可以看到了，我們是兩個兩個一組。我的學伴的第一節課是歷史課，按照流程我們要先報告，在報告時因為很緊張所以有一點口吃，所以大都是老師問我們答。

第二節課是電腦課，我們這一次的報告有比較好了。第三節是體育課，我們練習跑步五十公尺，不知道我跑的是快還是不快，我還遇到移民到美國的台灣人，我還和他拍了照片。

第二天，我們要表演原住民舞蹈和吹笛子，我們在跳舞的時候，那些美國朋友就一起站起來跳舞，他們好熱情阿！第一節歷史課，大家都在看書，歷史老師還送我一本英文蜘蛛人漫畫，我覺得老師很好；第二節課則是電腦課，上完課後，我們跟那邊的校長拍一張團體照，校長送那邊的校長禮物，我們就離開了。這一次的旅行讓我印象深刻，我希望下次還可以再去一次。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生張O宥

早上就開始心奮要出國了，不過要寫一大堆的功課，也是很累人的。到了下午，再檢查一次行李，確認有沒有忘記帶的東西。晚上，在內壢國中出發之前先和家長道別，上演「十八相送」的場景。在機場通關時，原本以為會要非常久，沒想到一下下就順利的過海關了。上了飛機，同學很快就睡覺了，只有我在看電影。還在飛機上看電影的我，發現外面開始天亮了。也開始送上飛機餐了，有雞肉佐洋芋和豬肉稀飯。服務人員非常認真的問我們要吃什麼，不過學長一直聽不懂她在說什麼，所以我就「日行一善」幫學長翻譯。在飛機上的景色真是美不勝收阿！下了飛機，我們去飯店，趕快洗澡睡覺了。

第二天早上去了舊金山市區的「九區花街」，有非常多的花，也有非常多的跑車，下午我們到了舊金山金門大橋，那裡非常非常的冷又剛好有多霧，所以看不見金門大橋。我們只有在看得到金門大橋的三分之一的看台上拍照。晚上我們去舊金山巨人隊的棒球主場看幫球比賽。在那邊，我們晚餐吃有名蟹肉沙拉堡，雖然有人認為很美味，不過我覺得不好吃。最後巨人隊雖然輸了，不過我還是覺得非常好玩。

第三天早上，一吃完早餐，我們就上了巴士準備到優勝美地去露營。去優勝美地的路程很遠。在中途我們有停下來去超市買吃的，同學們也下車去買零食。還有同學突發異想的買十瓶可樂，打算在露營期間賣給同學。到了優勝美地，我們先吃中餐，就開始搭帳篷了。下午我們去優勝美地國家公園爬山，好累喔！所以一上車，大家就睡著了。

睡了一夜，覺得很冷。睡到凌晨，我滑到客廳裡了。第四天起床後，穿上厚厚的保暖衣物，去領食材和早餐，準備開始煮早餐和午餐。上了巴士，準備到優勝美地國家公園爬山了。開始爬之後，我發現，爬很快的爬很快，爬很慢的超級慢，我們這些爬在中間的，就沒有老師帶，我們還以為迷路了，不過後來發現是對的路，真是驚險啊！

因為昨天老師們的帳棚露水了，所以晚上就睡在我們女生的帳棚裡，早上起床後，大家心情似乎都不錯，因為今天不用爬山！今天是去看神木的。進入園區，神木一個比一個大。在搭接駁車回去時，在車上，我們遇到一個外國人，他和我們聊天他說他今年 78 歲了，在優勝美地當志工。我們還和他拍了一張合照。

終於在昨天晚上洗了頭，好清爽阿！第六天早上我們要去姐妹校交流，在他們的圖書館裡竟然為我們準備了早餐，好感人喔！不過他們也非常熱情，我們上的第一節課是體育課，老師先叫大家做暖身操，接下來，全部在上體育課的學生，都開始跑十分鐘，好累阿！下午，我們去了 Google 參觀，還有園區的工程師接待我們。

隔天早上我們一樣是去姐妹校交流，不過今天比較特別，因為我們今天要表演音樂和原住民舞蹈。我們在彈烏克麗麗時，他們就跟著節奏在拍手，跳原住民舞時，他們甚至一起跟我們跳舞欸！後來下課後，全班同學都跟我擊掌，真是太酷了！

第八天我們去史丹佛大學的博物館，那個博物館有畫作、藝術品、雕像……等。還有一個非常漂亮的教堂，有玻璃彩繪。下午，我們去 Apple Park ，當時非常多人，因為 iPhone 11 上市了。我們有用 iPad 看整個園區的地圖，還有試玩 iPhone 11。

第九天，也是最後一天在美國了！早上我們去了藝術宮，剛好有人在拍廣告。下午因為上一次沒看清楚金門大橋，所以我們在去一次，並買了紀念品。接近晚上時，我們到市政府附近的公園玩，讓學長學姐們找回了「童年的快樂」。

搭上返台的班機回國，下了飛機，吸了一口台灣的……工業空氣，雖然有點依依不捨的懷念美國，不過，還是很高興看到家人，也將這趟旅程滿滿的收穫收在記憶裡。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生許O芸

第一次搭飛機到那麼遠的地方，期待又緊張，完全沒辦法想像在那邊，我會過的怎麼樣，我會不會吃不習慣他們那邊的食物，會不會很想念家人。

這次到了柏克蘭大學參觀，我印象最深刻的一直都是：「他們的學生因為不滿校長，所以就把校長鎖在校長室裡，還把門把拆掉。」他們的學生真的很厲害，這種事都敢做，如果是我們的話……可能早就被退學了吧！他們的大學也跟台灣的差很多，他們大學感覺就是觀光勝地，根本不像學校，而且也很美！除了到柏克蘭大學參觀還到了史丹佛大學參觀。在史丹佛大學裡，有好多的藝術作品都來自於雕刻家 —「羅丹」，他的其中一個作品「地獄之門」就好像群魔亂舞的紛擾，水平視線上的人物好像都要掙脫出那塊他們的門界。「地獄之門」整體就像自成一個世界，表現了肉體的痛苦與情慾的狂野、生命的奮鬥與死亡的悲鳴。門上面包含了有 186 個人物，分成 17 組場景進行著 17 段主題，人物有：「影子」、「沉思者」、「吻」、「夏娃」等後續獨立的作品。博物館裡還有很多的作品（如沉思者），之後還去了教堂等等。他們學校真的好大，又很有藝術感，而且除了校園優美，那裡的學生各個都是人才，真的讓我羨慕不已。

我們這次旅行最有趣的一個行程，也就是到「優勝美地」，我們坐了 4 個小時的車，才到了優勝美地，一下車，就讓我感受到了大自然的美妙跟山上的新鮮空氣。第一天去爬了「優勝美地瀑布」，第二天爬「Vernal 瀑布和 Nevada 瀑布」也是我印象最深刻的一天，對於沒爬過山的我，第一次要爬那麼高的山，真的很沒信心，但跟著朋友們一步一步的往上爬，我開始有了自信心，但除了自信心還得有意志力，我的意志力真的不夠，有好幾次都想要放棄，但當我想放棄時，我都會想到前面的同學都在前面努力的往上爬，所以還是憑著微小的意志力終於爬上了我們的第一個休息點「Vernal 瀑布」在那裡我們休息了一陣子，就繼續往上爬，沿途的風景真的是美不勝收，讓我覺得大自然的力量真的讓我無法想像，不知爬了多久，我終於聽到有人告訴我們已經到了，我當時第一個感覺到的就是我的努力終於沒有白費，我真的真的做到了，也真的真的爬上去了，雖然我知道我爬的速度真的很慢，但重點是我做到了，我爬上去了，我們在最高點，也就是目的地「Nevada 瀑布」，在那裡我們吃了我們的午餐，吃完，休息一下，我們就準備要下山了。我們那天總共爬了大約 14 公里吧！真的感覺我的腿要變成鐵腿了，我完全不敢相信我做的到，這就是「成就感」吧！

第三天，我們那天沒有要爬山，是要到優勝美地的遊客中心去，之後還有去了都是大樹的地方，那裡有一棵樹超級特別，那棵樹中間是有洞的，而且那裡的樹真的都很特別，每個都又高又大，真的不知道他們為什麼都長得那麼巨大。三天的露營行程就這樣過去了說短其實也覺得不短，說長也不覺得長，但我現在回想起來，真讓我難以忘懷。

我們這次去美國最主要的目的地，就是要跟我們的姐妹校「米爾皮塔斯中學」的學生交流，一到學校，我就深深感受到他們的學校真的跟我們台灣的學校差好多好多，每天學生都不會像台灣一樣穿著同樣的衣服，背著同樣的書包，最有趣的是他們那邊的校長，因為他們

的校長只要沒事，就會幫忙打掃啊澆花啊之類的。我們的學伴叫—Sophia，她人非常好，不論是對誰，她都一樣笑笑的，而且還會一直跟我們分享他們學校的規定什麼的。

我到那邊的第一件是體育課，我在這裡真的很想跟大家說：「他們體育課真的很像我們的田徑隊。」我一去就是做操，還要做伏地挺身、平板撐之類的，做完這些還要跑 10 分鐘，啊！還有，他們學校沒有操場（沒有 PU 跑道），地板就是那種石頭地板。跑 10 分鐘真的讓我感覺台灣的體育課太輕鬆了，還有一個重點，他們上體育課都有規定的服裝，就是一般的 T-shirt 加一條很透風的短褲，但他們的體育課是每次上都會上不一樣的東西。之後是歷史課，我完全聽不懂老師到底在講什麼，我只知道他們上課都是 Q&A，老師都會抽籤，然後抽到誰就誰回答，根本不會像台灣的「老師在台上寫什麼，我們學生就抄什麼」，而且他們的桌椅是滾輪的，整體看起來就是不一樣。之後是科學實驗課，前幾分鐘是我們的報告，接著他們就開始做實驗，課堂氣氛輕鬆，可以自由走動、聊天。

第七天，是我最最最興奮也最期待的一天，因為我們要上台表演，印象最深刻的還是我們在跳舞的時候，他們真的好熱情，我們在台上跳，他們在台下跟著跳，最後我們從台上跑下去拉著他們一起跳的那一刻，真的讓我感覺我們其實是同一種人，根本沒有什麼美國學生，台灣學生的區分，我們就是一個群體，一起讀書，一起跳舞，一起聊天……真的很開心他們會跟我一起跳屬於台灣原住民的舞蹈，在那裡有很多美國學生就圍過來問我們說「能不能跟他們當好朋友」我們都爽快的答應，我們的學伴還請我們吃了美國當地的糖果。當然，我們送他們鳳梨酥和科學麵，聊了一陣子後，我們就繼續到下一個要上課的地點。這次到那裡觸感很深，因為他們真的都好親切，每個人都會過來問你「你叫什麼名字、可以跟你當好朋友嗎？」之類的話，而且在我們要離開之前，他們都跟我們說「兩天太少了，很想讓我們繼續在那裡跟他們上課」我也很想多去幾天……真的很喜歡他們那邊的同學，也很喜歡他們的上課的環境，有機會真的想再次去到美國參訪他們的學校，我相信每個人都會有不一樣的收穫。我們還有到「米爾皮塔斯高中」參訪，米爾皮塔斯高中是我們桃園「永豐高中」的姐妹校，所以我們藉由永豐高中跟他們的關係，到了米爾皮塔斯高中參訪，美國的高中跟台灣的高中還是真的差很多，他們的學生一樣都不用穿規定的衣服，都是想穿什麼就穿什麼，老師上課通常都不會管太多，只要你寫完規定的考卷之類的，你就可以用手機、聊天等等……除非老師說不能用手機，否則都可以。

準備回台灣的時候，心中充滿滿滿的不捨，我突然不想回台灣，很想繼續待在美國，一開始還覺得十天好久、好漫長，誰知道現在覺得十天太短了，想在那邊待一個月，也很想念那邊的學伴。這次去美國很謝謝我媽媽，也很謝謝老師、主任、韻昇哥、美忻姐姐及校長，一同帶著我們到那麼遠的地方，時時刻刻都照顧著我們；有同學睡過頭，遲到，還會幫我們準備早餐，怕我們餓肚子。有機會我還會想跟著這次的同學、老師及導遊一起再去到其他國家，一起去參訪學校。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生陳O晴

新生報到時，學校的親職講座中有提到將要舉辦美國國際教育旅行和姐妹校交流。我的媽媽聽了校長的一席話之後，非常感動，就決定讓我參加。我覺得學校對每件事都非常用心也非常重視。我們從暑假就開始在學校上國際教育培訓營，每一節課都請專業的老師為我們上課，每個課程都很有趣，所以大家都上得很投入也很認真，而且規劃的課程都是之後行程所需要知道的，包含了：瞭解美國的文化、棒球規則、露營野炊、登山……等的教導、姐妹校交流的樂器表演、舞蹈表演、卡片製作……行前準備。回到家，我一邊準備需要的物品，一邊期待著出發那天的到來。

終於到了出發這一天，飛機航行時，我興奮又開心的看著窗外的雲海和夜景。一想到可以跟好朋友們在一起十一天，不會被家人約束，就學得自己像個大人，心情好自在啊！抵達美國舊金山機場時，是晴朗的夜晚，我雖然十分疲憊，還是好奇又用力的呼吸幾口「美國的空氣」。哇！自由自在的感覺充滿了我的全身。趁著家鄉中秋節，搶拍圓圓的月亮傳給家人報平安。

滿檔的行程中，最讓我感到刺激的是：美國職棒，巨人隊 V.S.馬林魚隊。三面環海的甲骨文棒球場比台灣的棒球場「高級專業」很多，晚上的海風好冷，但是看著精采刺激的球賽，讓我熱血沸騰，忘了寒冷。

最賞心悅目卻又具有高難度挑戰性的優勝美地三日行：在這裡所有的事都要靠自己，紮營、三餐煮食……讓我學習到團隊的合作的重要。這是我第一次登山，雖然路程艱辛，在想放棄的那一瞬間，竟然看到了比風景畫更優美壯觀的仙境！在 Nevada Fall 頂，看到花栗鼠的驚喜、發現靈活快閃的鹿、陽光灑瀑布映出的虹霓……一切是那麼的夢幻，走上來的成就感是沒有辦法形容的，我到現在還很回味呢！希望下次有機會可以攻頂。這裡壯觀的山紅杉幾乎都是神木，我學到了如何以樹的年輪來判斷當年發生了什麼事和樹的年紀。優勝美地的自然景觀真的太值得再來探險了！

最溫馨有愛且讓我難忘的是米爾皮塔斯中學姐妹校的交流。兩天一起和他們上課，深深的讓我感受到他們的熱情和主動。他們沒有固定的上課教室，一下課，就直接前往下一堂課的教室，和我們的上課風格完全不同。我上台發表簡報時，十分緊張，一直唸錯，幸好我的同學悄悄的協助了我，他們問了幾個問題，我也盡力回答，回家後，我一定要再努力把英文學好再去。我們表演舞蹈時，熱情的他們加入了我們的隊伍，海洋之歌讓我們像一家人一樣和樂融融，感覺肢體結合了音樂，讓我們不需要言語就可以充分溝通同歡了。

最高科技的 Google 是我小學老師最想來的，雖然不能進去裡面參觀，在它的招牌前面拍張照片，傳到我小學的群組，大家還是很羨慕我喔！不過這裡的紀念品都很貴，我買不下去，就去騎免費的腳踏車運動一下了。最搶手的 iPhone11 在 Apple park 開賣，長長的人龍，讓我覺得「果粉們」都很愛排隊，也很敢買。我去體驗了免費的平板、智慧型手錶……

試用、AR 的試看與使用。最文青的史丹佛大學，每一棟建築都有自己的歷史，當中有一座教堂非常漂亮，裡面的彩繪玻璃很精緻，每一片都是一個故事呢！

這趟國際教育旅行讓我收穫滿滿，看到了不同國家的社會型態、文化的特色、大自然宏觀、令人震憾的景色，很感謝學校的舉辦，讓我參加了連作夢都沒辦法完成的國際教育旅行。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生陳O安

這趟美國行回來後，想著美國空氣中迴盪的英文、念著舊金山微風中透著的溫暖、記著米爾皮塔斯中學揮舞著的手，是我每天不自覺做的事，雖說台灣是一個很美麗的國家，但台灣人口中的中文不像美國人口中的英文那樣讓我驚豔、台灣潮濕悶熱的氣候仍比不上美國乾爽的氣溫、臺灣人濃厚的人情味卻和美國人的熱情截然不同，但美國不能給我的是回到台灣時那種回到家鄉的歸屬感，會發現這些是要從剛來到內壢國中時說起。

那時，爸爸媽媽聽朋友說內壢國中舉辦了國際教育旅行的活動馬上問我有沒有興趣，因為前兩次去美國的經驗讓我對美國有很好的印象，我也不擔心要離開爸爸媽媽，二話不說答應了。

經過暑假共 10 天的集訓和開學後每天午休的集會，和大家認識、準備簡報、表演，我覺得我已經做好去美國的準備了，但誰又能知道會不會發生許多小插曲？到美國的那天，我的網路卡就被我試到不能用、差點找不到行李箱鑰匙等小插曲，讓我差點對這趟旅行失去希望了，但接下來的幾天卻創造了許多美好回憶。

從我們到舊金山市區的那一天我就愛上了這個城市，即使以前曾到訪過舊金山，但當時和爸媽旅行時的走馬看花不同，這次我們以學習的心在導遊和老師們的帶領下了解這個城市的美。

舊金山擁有典型的丘陵地形，讓我們能在地勢較高的地區將山、海、建築等美景一次盡收眼底；舊金山更可說是文化的大熔爐，可以看到現代建築和古建築、東方人或西方人，也是一個合法同性婚姻的國家，讓我感受到美國的開放、自由。

我覺得美國人非常熱情，不管是大人還是小孩，當你向他們問問題時，不僅細心回答你，大多都會和你聊上幾句，如果你想要和他們拍照，他們會開心地答應你，有些人更會主動和你拍照；我們在米爾皮塔斯中學表演原住民舞蹈時，台下的同學竟然站起來看著我們的動作跟著我們跳！我們手牽著手到台下邀請他們一起加入，不少同學興奮的加入，就算是比較害羞的人，也會主動伸出手和我們擊掌，還會說許多鼓勵我們的話，這是在台灣不太可能會發生的事。

美國的學校和台灣的學校很不同的是：台灣學生是一樣的一個班級，除了特殊的科任課，其他時間都是在自己班級的教室，每一節課的任課老師進到班級，美國學生沒有固定的教室，而是依照自己選的課程去老師的教室上課，在教室裡，有些教室的座位是像小組一樣好幾個人圍在一起，有些是兩兩一組，各具特色，體育課時會到一間更衣室，換上體育服上課。

參觀了幾間科技公司的園區、博物館和起源地，雖然他們屬於不同的科技領域，但他們都有一個共通點：不放棄、不斷創新、進化、求新求變的精神，不只令人佩服，更應該向他們學習。

去美國的這一個多禮拜過得非常充實，享受著每一天，只是沒有坐到舊金山有名的噹噹車和沒有參觀到勞倫斯科學館，但在優勝美地得到的經驗、看到的美景、受到的感動彌補了這些缺憾，在我去美國之前，我從來沒有想過我會深深愛上美國，回來後會這樣子想念美國，讓我有些後悔去了那麼美好的國家，但能擁有如此美好的經驗是絕對不後後悔的，讓我在國中新生活開始之際有個美好的開始。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生陳O庭

這次旅行的重頭戲也是我印象最深刻的是優勝美地三天兩夜的露營、健行。這過程固然辛苦，但卻為我創造了最多的回憶，自己野炊、紮營，才懂的原來在家是多麼幸福，父母為我做了多少，而我最喜歡的活動則是野炊，雖然料理非常不便，沒有水和電，大家都需戴著頭燈做事並且每一滴水在此時都是無比珍貴，能省則省啊！除了料理外，大家因為沒有網路，只能聊天啦！在這兩個晚上跟許多人聊天的過程當中，我更瞭解每一個人，也算因禍得福吧！

三天的健行，看到難走的階梯、都是砂子的路，我也曾出現停下來的念頭，但，向前看，這麼多人為了美景努力著，我憑什麼放棄？走到終點的那一刻，我是多麼慶幸自己沒有放棄，除了山上的美景，更多的是替自己感到開心，也很有成就感。

美國將自然資源視為國家重要資產，非常保護國家公園內的生物，例如:為了保護黑熊自己找食物的本能，以及味覺不被我們影響，國家公園內嚴禁有人類的食物影響黑熊的生態，所以為此在營地設置許多鐵櫃（food locker)，沒有人在營地時，我們需將所有食物鎖在這個鐵櫃裡，避免動物們去翻找人類的食物，不僅保護動物，也保護了我們。

對孩子而言最緊張興奮的無不是中學交流啦！第一天看到我的學伴，在我還有點緊張時，她熱情主動的向我介紹自己，讓我瞬間拋開了緊張的情緒，馬上開始跟她聊起我們不同的生活，互相的好奇感讓我們有聊不完的話題，最後我們還交換社群軟體，承諾要繼續當朋友，繼續聯絡生活。接下來進班上課，還是有些擔心，但老師上課氣氛活潑，教育方式採用問答制，讓學生有多方面思考空間，同學們也都勇躍發言，討論氣氛很熱絡呢！

第二天就是換我們表演交流的時間啦！直笛是最先上台的，看著體育館內七百多個人，心裡默默祈求著不能吹錯音，果然，一分耕耘一分收穫，平常花時間特別排練，表現很好，默契十足，獲得大家熱烈的掌聲，這就是給我們最棒的獎勵！接下來穿著一身原住民服表演阿美族傳統舞蹈，起初覺得有點尷尬，沒想到才剛開始跳，底下的學伴們一個個站起來一起跳，原先的緊張感瞬間煙消雲散，取而代之的是內心滿滿的感動和歡樂，看著他們願意與我們同歡，兩學校的校長老師們也很開心呢！

接下來幾天在城市內逛逛，參訪了金門大橋、39 號碼頭、史丹佛大學等知名景點，舊金山有著美麗的市容，隨處有垃圾桶，並且大家都遵守規定，乾淨的城市讓人看著很舒服。由於舊金山是丘陵地形，常有許多上下坡，為避免停在路邊的車煞車失靈，影響他人安全，政府規定停在路旁的車輛需將輪胎方向調整成斜向，防止打滑傷及他人安全。由這些小細節可以發現，他們很尊重別人，且思考周到，值得我們學習！

第一次離家這麼遠，出發前的不捨難免出現，但也因為這樣的心情，讓我學會了獨立，以及珍惜跟家人相處的時光，更體會何謂“水是故鄉甜”，回台灣後，我會永遠記得這段旅行帶給我的收穫。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生陳O庭

這是我第一次去這麼遠的國家－美國，也是我第一次離開父母這麼多天。也讓我體會到平時大部份都由父母打理好的一切是多麼的幸福。

這次主要目的是去米爾皮塔斯中學交流－米爾皮塔斯中學文化、學習風格都和我們不太一樣，例如他們的體育課都是一直在跑步或是其他的運動，真的都沒有在休息的。還有他們的上課也是很隨性，很可能上課到一半老師唱歌，學生後來也都會跟著哼唱，學習氣氛很歡樂的。再來是他們沒有打掃時間，所以當他們一聽到我們有打掃時間時都發出非常驚訝的聲音及表情。而他們平時大約三點鐘就放學，另一天則是一點鐘就放學。

參訪交流第二天我們有準備了音樂演奏及原住民舞蹈，讓美國姐妹校的學生們也了解我們臺灣的文化及民族風情，最後他們也很熱情的加入我們的舞蹈中一起跟著跳。美國有許多來自各個國家的人，所以使用的語言也很多元，有西班牙語、英語、甚至葡萄牙語……等語言。

我們還有到甲骨文棒球場體驗我人生中的第一場棒球賽，這個棒球場也很特別，是位於海邊的棒球場呢，但是晚上看球賽還真的是有點冷呢！幸好看球賽的熱情不減。說起棒球這可是一大學問呢！一開始大家都覺得棒球很簡單，但事實上卻不是我們想像中的簡單，打擊者需要算準了球可能的變化及速率後才能精準地揮棒把球打出去，當然能有這樣的成績也必需是要靠平時專業的訓練及經驗的累積。應該就是所謂的台上一分鐘，台下十年功。

我們還有來到美國加州第二大的國家公園－優勝美地國家公園，公園的面積大約 3026 平方公里。優勝美地國家公園裡面是非常原始、非常接近大自然，聽導遊領隊們說優勝美地國家公園裡面還有熊呢！我們有在優勝美地國家公園有看到很壯觀的 vernal fall 瀑布和內華達瀑布、Half Dome。公園裡的山十分的陡峭，不過在這裡我們學到了要珍惜大自然，不可惡意地破壞。在優勝美地國家公園有安排二天的露營，因為沒有路燈，所以我們需要先準備頭燈。且還要自己動手料理三餐，才能吃到美味的食物，紮營的地方也沒有水，都需要自己去取水才能煮晚餐。在這裡可以體會父母為我們準備三餐的辛苦及懂得節約用水、環保愛地球。

這次的國際教育行程還有參訪史丹佛大學看到不一樣的建築風格的校園，它是西岸最大的一所大學，大到需要花上一天才走的完校園。

GOOGLE 公司－這裡十分的大，很像一個園區的概念，在園區內還有腳踏車可以騎，雖然是一個園區，特別的是它沒有圍牆。

APPLE PARK－去參訪的這天剛好是 APPLE11 開賣，一大早就有長長的人龍，果然 APPLE 魅力無邊啊!另它的屋頂是用 IPHONE 的模型做建構的，十分有巧思。

最後一天我們還有去探索博物館，裡面有超級多的小遊戲，在這裡可以讓我們用不同的角度去看待一件事情，看完之後，你就會覺得我之前的想法和現在的想法十分不同。

最後我們有去舊金山的金門大橋，這可是舊金山最著名的地標，它橫跨舊金山灣。這座金門大橋十分顯眼，可能跟橋身的顏色有關，聽說光是塗油漆就要花上一個月的時間。另我們還有去舊金山漁人碼頭又稱 39 號碼頭，那裡有很多的海獅，海獅們都會喔喔的叫不停，還有很熱鬧的商店街，有賣很多的紀念品，足夠讓你逛一整個下午呢！這些將來都是我很美好的經驗及回憶。

藉由這次的國際教育旅行讓我們了解當地的文化及不同的民族風情，也讓我的視野更為寬闊。當然最後也要感謝帶領我們的校長、主任、組長及導遊、領隊，一路上照顧我們也紀錄這次國際教育旅行的點點滴滴。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生詹O吉

在這次美國國際教育旅行中，你問我喜歡哪一個地方？我會思考一下，因為這次的行程中，有太多好玩的，不論是爬山、去景點、參觀博物館、藝術館還有參訪學校，在這個過程中雖然會很辛苦，但我們的歡樂還是依然存在著。

在優勝美地國家的時候，當時是完全無網路的，早中晚餐都要自己做，讓我們體會到做菜的辛苦，平時的我們都是吃著學校的營養午餐，都覺得平時的營養午餐做很簡單，到了那邊才知道做菜的辛苦，水資源也有限，平時的我們打開水龍頭就有水了，在那邊我們很節省的用那些水，一滴水都不可以隨便浪費掉，也不能洗澡，讓我們活得像半個原始人一樣，優勝美地國家公園裡有許多的高山，我們也有去爬山，爬山的過程很辛苦，但最後看到那遼闊的山景，心裡就會想剛剛的努力都值得了，在優勝美地國家公園的最後一天，我們去看了許多巨大的樹木，許多都已經上千年，讓我們體驗到了大自然的奧妙。離開之前，我有把滿滿的照片收錄在我的手機裡，形成美好的回憶。

隔天我們去姐妹校米爾皮塔斯中學，我們表演給他看直笛的丟丟銅仔和雨夜花和阿美族的海洋之歌，直笛選這兩首是因為它可以代表台灣的歌，阿美族是台灣最多的原住民族，選這首歌是因為很熱情，我們在表演的時候，底下的同學先是三、四個跳，後來大家都跟著我們一起跳這首海洋之歌，也可以看出來這個國中的學生 都很熱情。我和我的另一個同學配一個學伴，雖然我的英文不是很好，可是他還是很努力的跟我對話，後來就跟他們一起上課，台灣跟美國教育不大相同，台灣是會發課本，美國則是每人一科都有一本筆記本，台灣是老師到各班去上課，美國是學生到老師的教室，台灣是老師抽籤決定誰回答問題，美國學生都會自己主動舉手回答。

後來我們去 GOOGLE 公司，GOOGLE 是幾乎全世界都知道的瀏覽器，GOOGLE 園區很大，也有很多棟建築物，現在又在多建一棟大樓，我在 GOOGLE 公司買了一件衣服留念。後來去 INTEL，INTEL 是世界第一大半導體公司，他生產許多有關電腦的配件，說到半導體第一個一定是想到它，裡面的晶片都很小，都要用儀器才可以看得清楚晶片 。

最後一天去藝術宮，裡面有很多漂亮的建築物，都很巨大。後來就去了探索博物館，裡面有很多有關於科學的東西，除了讓你玩之外，旁邊還會有關於那個實驗的原理，可以邊玩邊學習，真是一舉兩得。當天晚上就坐飛機回去了，結束了這一次的國際教育旅行，你問我學到了什麼？我只能回答你，我學到的是東方和西方的差異之處，很多都與東方差了許多，在這一次的國際教育旅行我學到了許多東西，會在我的腦海中留下深深的印象。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生廖O謙

這次參加美國教育旅行覺得非常值得，尤其是優勝美地與米爾皮塔斯中學，如果下次還要辦，我一定會再次報名。

第三天中午，經過漫長的四小時終於到了優勝美地。享受完中餐後，就去爬這次的第一座山，但因為時間不夠，所以沒到終點就要折返，但就已經有很多人氣喘吁吁了！第二天我們自己動手分工合作，做出了我們的中餐：漢堡。

在車上阿冠哥哥向我們講解有兩個選擇，第一個是和大家一起爬到第二個瀑布，或者體力比較好的爬到 Half Dome－這裡的最高點。我知道校長一定會爬 Half Dome 我也想爬爬看，順便挑戰自我極限，何況第一天也是在最前面與校長主任爬，到了之後校長與主任果然都要爬，我問校長我可不可以和你們一起爬？校長答應後，我們就開始衝了！阿冠哥哥說：要快因為會有六到七個小時都在爬。

爬了三個小時時我就有點支撐不住了！但午餐救了我，我們停下來吃午餐，結果校長吃了兩顆橘子就要繼續走了，當時我一個漢堡都還沒吃完，但我有跟著繼續走，但速度比較慢且三人距離越差越大，最後我都看不到他們，而且每走十五分鐘就要休息兩分鐘，但沿途的風景，真的是美麗至極，手機都沒放回口袋，不停地拍那壯碩的山河，就算累也值得了！到了下午兩點才看到 Half dome 當我爬到他上面時，我心裡想著我終於辦到了！我做得到，任何人只要相信自己做得到他就做得到，我相信沒有人能形容上面的風景，那美麗的程度已經超過語言了。下山後一上纜車就睡了！

要去米爾皮塔斯中學的那一天，我還蠻緊張的，但也充滿了期待，我們一進入學校，就看到有人熱情地與我們招手，我們要先前往圖書館與美國校長見面，也認識我們的學伴，我與陳芷安一組被分到的學伴叫 Zoe，第一堂課是數學我最愛的科目之一，他們用英文上數學我都被打敗了！但也證明了我的英文還有待加強。第二節課是歷史，我們介紹台灣前，他們的老師說要尊重我們，我們講完後那個歷史老師很開心，因為上一節課都是他在講，第二次發表時我沒那麼緊張了！但看得出陳芷安還是很緊張，他講話都在發抖，我們講完後有很多人問問題，我們回答完後請他們吃王子麵，他們很愛吃。吃完後我們就變成朋友了！

第二天，我們一到歷史課他們就開始問我們用什麼聯絡，因為他們都用 Instagram 我也馬上下載一個，然後全班一起加我好友，告訴我怎麼使用，如何聊天，最後因為歷史老師真的很喜歡我們還邀請我們加入他們的積分隊，我們直接把五十五分鐘的課吃掉了！剩下兩天也一直和他們聊天，到了大賣場問他們建議有什麼好吃的，一上遊覽車就和他們聊天，要回國時也和他們視訊對話，回台灣的每一天英文課就會想起他們。

如果下次還要舉辦美國教育行程我一定會報名參加。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生劉O凡

經過昨日興奮、迫不及待的夜晚，終於來到了今日的早晨。

我跟平常一樣 7:00 起床，好好的打理自己一番，等待晚上 8:00 在內壢國中的校門口與一同去美國的校長、老師、朋友們。

經過今天，到了晚上，我在校門口與爸爸、媽媽說再見，雖然心中有些依依不捨，但我還是搭上了遊覽車，往桃園國際機場出發。到達了機場，等待了一段時間，終於，我們坐上了飛往美國舊金山的飛機，與在台灣的親朋好友說再見。

第一天因為時差的關係，我們一到目的地就進飯店休息了。

第二天，一早起來我們到了舊金山的市區，九曲花街，走一走，再到了柏克萊大學參訪，我們再到了勞倫斯科學館，接下來是今晚的重頭戲，我們到了職棒殿堂「美國大聯盟」，地主球隊是舊金山的巨人隊，這是我第一次走進大聯盟球場，感覺非常的興奮、前所未有的感覺，雖然球隊輸了，但我還是忘不了今天，第一次到大聯盟球場。

第三天我們離開了市區，來到了「優勝美地國家公園」，在這我們搭了帳篷，做了中餐，走了一段山路，為明日爬山做準備。隔天一早我們也自己做早餐、午餐，今天我們爬了一座大山，雖然過程非常危險、辛苦，但還是爬完了，登上最高點。我非常開心。

第五天結束了最艱辛的旅程，準備離開營地，到舊金山市區。

第六、七天，我們到了姐妹校「米爾皮塔斯中學」做交流跟表演。在學校裡我交了許多新朋友，下午我們到 google 公司參觀，Intel museum，我也買了一些紀念品。接著還到了米爾皮塔斯高中參訪，學伴的熱情接待也讓我印象深刻。

第八天，到史丹佛大學參訪，下午還去了 apple park ，看到了最新的 iPhone 11，也見識到果粉的瘋狂。

第九天，也是在當地的最後一天，我們到金門大橋拍照，到藝術宮，欣賞價值連成的藝術品，接著去探索博物館，再去漁人碼頭，吃海鮮，非常美味。最後到舊金山國際機場，準備離開，雖然很不想離開，但終究還是要回台灣。

回到台灣，早上 5、6 點，我回到家洗完澡後就直接倒在床上睡著了，我覺得很睏，這十一天就這麼結束了，但回憶和收獲真的滿滿，感謝這趟爸媽讓我能參加這趟美哦國際教育旅行。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生鄭O哲

今天我和平常一樣六點就起床了，起床後我好好整理一下自己。到了晚上我準時 7：30 在內中門口集合，準備和校長、主任、組長、同學們一同搭上遊覽車，準備出發去「桃園國際機場」，和家人道別時雖然有一些的不捨但還是搭上長達 13 個小時的飛機，準備出發到美國。

第一天到達美國時，因為時差的關係讓我們直接先到飯店休息。第二天一早我們吃完早餐，準備出發到我們在美國的第一個景點，去搭乘美國特有的「噹噹車」但是他們正在保養當中，所以我們變直接前往下一個個景點「九曲花巷」，九曲花巷有著九彎十八拐的特色，接下來我們前往博客來大學參觀，到了晚上便是我一直很期待的活動，我們到了「甲古文球場」，我們看的是馬林魚對上舊金山巨人隊，我們還在那邊享用了有名的蟹肉堡。

第三天我們吃完早餐便出發前往「優勝美地國家公園」，一到了那邊我們便開始搭帳篷，一開始以為都很簡單，但是沒想到這是很困難的工作，一搭完帳篷，我們就去爬我們在那邊要爬的第一座山，一路上對我來說都是很輕鬆的，回到營區後我們就開始煮今天的晚餐。

第四天我們在營區吃完早餐，就出發到了我們在這邊要爬的第二座山，第二座山稍比前一天的山還要困難一些但我還是順利登頂了。第五天我們一早吃完早餐，參觀巨大的山紅杉，便回到了舊金山的市區。

第六七天我們去了我們的姐妹校「米爾皮塔斯中學」，我們在那邊上課是由我們的學伴帶著我們跑班，結束後我們去了「Google」的總公司參觀，在那邊我們遇到了一位工程師，他是我們學校的校友，知道時我感到與有榮焉。

第八天我們去參觀了「史丹佛大學」他們的校園非常的大，結束後我們去了「apple park」參觀，我們在那邊看到了 apple 公司最新的產品「iphone11」雖然很想買，但我最後還是沒買。

第九天我們去了金門大橋拍照，拍完照後我在那邊買了一些記念品，結束後我們去了藝術宮，這個藝術宮是非常有歷史的建築，接著我們去了「探索博物館」在那邊有非常多跟科學有關的東西可以體驗，然後我們去了「漁人碼頭」，我們在那邊吃了當地非常有名的酸麵包，我們還去了市政府拍照，我們還在那邊的公園玩，結束後我們就去到「舊金山國際機場」準備回台灣，雖然會有一點點的不捨，但帶著滿滿的收穫，還是要回去，留下滿滿的回憶。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生饒O語

這是我第一次出國，我帶著興奮不已的新心情搭上飛機，經過數個小時的等待，終於到達了美國。

這次我們來到的美國的主要目的是跟米爾皮塔斯中學和高中交流。一進入校園時，我十分緊張，但是美國學生立刻跟我們的揮手打招呼，學伴也很熱情的跟我們講話，讓我慢慢的卸下心防跟他們說話，跟著學伴進班上課時，他們只要有任何問題都會舉手發問或發表自己的意見，且老師一定都會回答，所以課程中他們都勇於討論。他們的上課方式十分活潑，比較不死板，老師讓學生作答時也會給予時間慢慢思考。美國人比起台灣，他們更注重獨立生活的能力，品德教育，還有自我發展，讓學生能找到自己的興趣或專長。

來到米爾皮塔斯中學的第二天，早上我們到了他們的活動中心表演，我們全部人分別演奏直笛長笛跟烏克麗麗，我要表演直笛時看著全校 700 個人坐在舞台下讓我十分緊張，祈禱自己不要吹錯音，最後老天不負苦心人，完成了這項表演，也讓我嚐到一分耕耘一分收穫的滋味。接著我們表演了台灣原住民阿美族的舞蹈，美國同學也一個個站了起來跟我們一起跳舞，美國校長和老師也很喜歡我們這次的表演。

除此之外，這趟旅程中，我們還有來到另一個很重要的目的地，那就是優勝美地。這三天 我們到優勝美地露營還有健行。露營時，每一餐都要自己煮好，營區的水資源也十分稀少，所以我們都很珍惜的使用每一滴水，煮飯時更要分工合作，才能完成一道道飯菜。健行時看到路途遙遠，還有崎嶇不平的石梯和砂子，讓我心中產生放棄的的想法，但看到老師和同學都還在努力，使我堅持下去，果然走到山頂的時候一入眼簾的是一片美景，也替自己感到高興。美國人非常保護自然生態，他們在營區設置了許多裝食物的鐵櫃，讓本地的黑熊不會去找尋人類的食物，保護黑熊也保護人類。

除了這兩個地點我們也到了許多地方，39 號碼頭 Google 公司 Apple Park，九曲花街，甲骨文棒球場，金門大橋，史丹佛大學還有柏克萊大學等。

這次的旅程，從事前的培訓，我們開始認識彼此，到出國旅行時結交到不同國家的朋友，讓我了解不同國家的文化差異，這次的旅程也讓我收穫滿滿，十分難忘。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生沈O欣

第一天晚上，我們大家在內壢國中的校門口集合。大家都到了之後，我們就和爸爸媽媽說再見了。午夜 23:20 我們上了飛機，23:30 準時起飛。12 個小時後，到了舊金山國際機場，我們在過海關時，我的海關跟我說中文，真是意外的驚喜。領完行李後，直奔 Radisson Hotel Oakland Airport 飯店入住，我們的旅程才正要開始呢！

第二天我們進行舊金山城市探索，看到了小小自由女神，可惜我們本來要去坐噹噹車走整個九曲花街的，但遇到維修，只好改搭公車繞整個九曲花街。接著去金門大橋，但天候不佳、雲霧繚繞，只能改日再來。接下來，我們到 BERKELEY (柏克萊）大學參訪，看到他們的圖書館，諾大的圖書館沒有任何一點交談的聲音。除此之外還有一個大鐘樓，旁邊還有一個南廳老建築 South Hall，是柏克萊大學最古老的建築。可惜的是，當我們搭著遊覽車要去勞倫斯博物館時卻因為裝修被攔下，只能調整行程。晚上我們去看棒球，是巨人隊對馬林魚隊的比賽，最後馬林魚隊贏了，但一天的行程下來，我也累癱了，回到飯店，洗完澡就立刻就寢了。

第三天一早，我們上車準備去優勝美地國家公園露營，到那裡已經中午，接著吃中餐。接著男女生分別合力各搭一個帳篷，老師的帳篷則是一些學生和幾個大人搭起來的。接著我們去爬山，我本來是第三個，結果走到最後竟然變倒數第三個，唉！但我也沒有攻頂，因為我已經走不動了，聽老師說上面的瀑布因為進入枯水期沒有水，所以沒有瀑布。回到營地，我們自己煮了晚餐，我們做了披薩，還有蛋花香菇湯，主任還燒了抹布和紙巾，晚上睡覺時超冷的，但我還是睡著了。

第四天一早 5:00 時男生就出來活動了，他們的聲音把我們吵醒了，所以我們乾脆早起做早餐，享用麥片牛奶後，一起做了中餐，準備出發去爬另一座山，我和姐姐還有張O宥跟許O芸一起走在最後，但後來我們走在中間，而且還以為我們走錯路了，結果沒有，只是我們不知道這座山，有兩個瀑布，第一個瀑布叫做 Vernal，第二個瀑布叫做 Nevada，我兩個都有看到，而且還有看到彩虹，我的臉還被小石頭打到好痛，晚上回去大家都很想睡覺，所以就簡單煮一煮，煮了義大利麵，但是不夠分，所以就有一些人吃領隊他們烤的肉，這樣一天就過了。

第五天大家都比較晚起床，起床後，大家也是到自己的組別去做早餐和午餐，吃完早餐和做完午餐後，大家都去幫忙洗碗和拔營，都用完後，東西全搬到車上，我們就去優勝美地的遊客中心了，我買了一些紀念品，拍了一些照，那裡有印地安人用樹皮蓋的樹屋，而且我們還去看大樹，美國的大樹真的叫做'「大」樹，因為都超級高，我個人比較喜歡人可以走過去的那棵大樹，但他的爸爸卻倒掉了，但沒有關係，你要堅持下去！後來我們就回舊金山了！但我在車上睡著了，急忙下車的我，把我的後背包遺忘在遊纜車上，但司機已經把遊覽車開走了，我拿不到了！

第六天一早 6:00 就被挖起來了，上了遊覽車，我們準備去 Rancho Milpitas Middle School (姐妹校）參訪，到了姐妹校我看到了，很多皮膚和我不同的人，但我覺得很正常，因為美國有 3 種皮膚不同的人，有白人、黃人和黑人，在學校裡較多的是黑人，連我的學伴也是黑人。然後我們就自我介紹，然後，再跟學伴一起去上課，我們上了三節課，第一節是英文課，第二節是地理，第三節是數學，然後我們就離開準備下午的行程。中午吃漢堡薯條，很像麥當勞，但不是麥當勞，後來，我們去了 Google Store ，我看到了一個叔叔，他把一把小傘夾在衣服上，然後雨傘擺在頭上，真的很有趣。然後，我們在紀念品店買了 8 隻筆，都有 Google 的 logo，我覺得很漂亮。

第七天我們一早起床就在穿原住民裝，因為不熟悉穿法穿了很久。但到了姐妹校時，我覺得穿這套服裝是值得的，我們在表演時，大家都很配合我們，因為他們都起來跟我們一起跳舞，而且他們很熱情很大方，在我們跳完舞時，他們還給我們拍拍手，讓我很有成就感，然後就繼續跟學伴去上課了。上完課後，我們去吃了麥當勞，吃完後，我們去了 Milpitas High School (米爾皮塔斯高中)參訪，到那裡時，下車走了一小段路，就看到一群哥哥姐姐們在等我們，而且他們都會講中文，好厲害哦！我的學伴是高三女生，他的媽媽是台灣人，而且，他說以後大學要來台灣讀，真的好厲害。後來離開後，我們去了 Intel Museum，裡面是做半導體的，了解公司的發展。

第八天我們去 Stanford 大學參訪，接著去學生餐館吃飯，下午去 Apple park，新上市的 iphone11，讓裏頭擠得滿滿都是人，所以我沒有亂走，只有待在一個地方試用 iPhone11。

第九天我們再訪金門大橋，這次終於看到金門大橋的全貌，我也在那邊買了紀念品。後來去了藝術宮，看到有人在那裡拍戲，我們拍了跳躍照，接著去 39 號碼頭吃飯，欣賞風景，最後是探索博物館，裡面有很多很不一樣的體驗遊戲，我們待到 4 點半才依依不捨的離開，準備用餐搭機。就這樣帶著滿載的回憶，結束了美國國際教育旅行的 10 天。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生沈O欣

第一天，我們從桃園機場飛到舊金山機場大概要 16 個小時，抵達當地後直接到飯店入住，為接下來的行程儲備體力。

第二天進行舊金山城市探險，原本要在九曲花街坐噹噹車，但剛好遇到維修，真的好可惜呀！後來我們去柏克萊（BERKELEY）大學參訪，也認識了柏克萊大學的吉祥物－黃金熊，後來要參訪的勞倫斯科學館因為維修不開放參觀，便接著進行美國職棒舊金山巨人隊球賽 MLB San Francisco Giants 的行程。球場門口會進行安全檢查，今天我們看的是馬林魚 vs.巨人的比賽，最後馬林魚贏了。巨人輸了這場比賽，代表我們也輸了。但很有趣的是有很多歡笑還有很多我們在台灣看棒球看不到的東西，美國人在看棒球的時候很激動，有一個巨人隊的球員打出全壘打，我後面的觀眾突然大叫，接著一直尖叫，我嚇得跳了一下，六個人一起叫讓我身邊的學姐和同學都被嚇到了。

第三天一大早就出發去優美勝地國家公園露營，一到那邊我們就先把行李放好享用午餐，下午我們去爬 Yosemite Falls Trail，瀑布因為估水期所以沒水。露營第二天下雨，老師們的帳篷進水了，所以秋貝老師和紫文主任睡我們女生的帳篷，兩個導遊和校長睡男生帳篷，我們去露營還得去爬山，唉呦～真累！晚餐我們吃自己做的披薩，真的很美味。

第四天我們去爬 Half Dome Trail，欣賞美麗的瀑布，是我們這幾天走的路線最美的。早餐享用貝果和麥片牛奶、午餐吃漢堡、晚餐吃義大利麵，餐餐自己動手做，樂趣多多。

第五天早上我們吃鬆餅，但搭配的蜂蜜怎麼樣倒都倒不出來，因為天氣太冷了！大家先把早餐吃完，豐盛的午餐三明治做好收起來，就去幫忙拔營。我們去山紅杉園區看大樹，最老的大樹有個可以讓人、腳踏車、摩托車騎進去的大洞，我們去看的是它的兒子，爸爸樹在幾年前倒了，原本的洞是一台車子可以進去的大小呢！

第六天吃完飯店早餐，我們馬上出發去蘭喬米爾皮塔斯中學－內中的姐妹校餐訪，跟學伴一起去上課。第一節體育課要換衣服，我發現他們好開放，更衣室沒有隔間，直接脫衣服換運動服。第二節是歷史，前面老師都在唱歌聽音樂，同學好像已經完全習慣，直到這節課已經過了一半了老師才開始上課。第三節是自然科學課，老師讓我們報告我們在台灣事前準備的簡報，在講稿之前同學還特別提醒我一定要講《台灣不是泰國》這句話。下午接著去 Google 看可愛的 Android 的代號公仔，最後我們去參觀 Intel Museum。

第七天我們再次回到米爾皮塔斯中學，但這次我們不只要上課還要表演給全校師長同學們看，有人表演直笛、有人表演長笛，我和我妹和宥宥一起表演烏克麗麗。最後最後，最厲害的來了，大家用熱烈的掌聲歡迎我們的舞蹈表演。這個舞蹈是原住民的舞步，在結尾時內中的所有學生必須下臺來一些姐妹校的人跟一起跳舞，他們真的超熱情，我們跳沒多久他們就開始跟著跳、跟著唱，讓我們十足感動。

第八天我們到史丹佛大學參訪，裡面有一個坎特藝術中心，還有一個羅丹雕塑公園，有著名的沉思者雕像，也有很多佛教的藝術品，還有埃及的法老的木乃伊、法老的飾品、原住

民的船和服飾，以及許多傳統藝術品，讓人目不轉睛。後來去 Apple park 參觀，正好這天是 i11 開賣的第一天，裡面人山人海，讓人看見果粉的瘋狂！

第九天也是旅程的最後一天，今天的金門大橋好美、好漂亮啊！湛藍的海水和金門大橋真是絕配！在其中一端也能看得到著名的惡魔島。下午我們去探索博物館參觀，裡面有很多有趣的科學實驗品可供大家試玩，還有一個馬桶裡面的水是可以喝的喔！我覺得裡面最好玩的科學實驗品是流沙，就是盒子裡面裝沙和一些有重量的物品，然後轉動會噴出氣的開關，原本在沙子上的東西就會沉下去。

就這樣結束收穫滿滿的旅程搭機，我們在飛機上期待著回到可愛的台灣，見到多天不見的爸媽！

美國國際教育旅行心得

報告人：學生李O翾

很多人都有過搭飛機的經驗，而第一次飛到這麼遠的國家還是頭一次，從 13 號的起飛就開始了新的經驗。就這樣，下飛機以後開始了新的旅程。下飛機的第一天因為是晚上所以上了巴士就先回飯店休息了。

第二天早上起床吃的是飯店的早餐，因為吃的是「真正」的美式，還真的挺不習慣的。接下來去的是舊金山必去之地—聯合廣場，它四個角分別有四顆愛心，中央還有勝利女神像，不是「自由」女神喔 是「勝利」女神，再來就是九曲花街，下坡挺難走的，很陡。然後去了一個是交通橋的地方—金門大橋，今天去的時候雖然沒有下雨但是直接一個「霧鎖」金門大橋，風真的超大，還好有帶厚外套。去完大橋就去柏克萊大學。拱門就分別有四個希臘女神像。它的圖書館也超美的，門口還有「愛因斯坦」、被學生拆壞的校長室門、一個很高的鐘塔。參觀完以後我們去了校外小逛了一下，看到的台灣數一數二的飲料店—一芳、coco，話說.....台灣本地還比較好喝，之後就是去一些觀光景點了。

然後最期待的來了，去姐妹校跟他們上課，然後發現跟台灣不一樣的是學生沒有自己的教室位子，而是帶著自己的書包找老師，因此每間教室都有老師自己的風格，體育課甚至還會播放歌曲。

這次去美國發現了，他們真的很有公德心，也有互相幫助的地方很多！教室也很獨特而且他們沒有制服，所以很自由都自己搭配。上課也不會因為跟朋友坐很近而一直聊天。這是我們最應該要學習的。

美國國際教育旅行心得

報告人：學生劉O軒

第一天台灣時間晚上八點在學校集合，和爸媽道別，這是我第一次離家那麼遠。第一次坐飛機，飛機上的東西都好新奇，但一落地，也意謂著接下來的挑戰的開始。

第二天，我們去了柏克萊大學，這間學校不只是學校，它更像一個美術館，華麗的建築就是這裡最美的風景。

接下來的三天，也是這十一天行程的重頭戲之一——優勝美地國家公園。這是我第一次在野外自己搭帳棚露營。在優勝美地，我們走了三個步道，看了美麗的風景，看了壯觀的瀑布，看了高大的山紅杉，優勝美地的美景，美不勝收！

第六、七天，我們去了姐妹校做交流，當我們一進教室，立刻感受到美國的不一樣。他們的教室色彩繽紛，我們的相對樸素。當下課鐘一響，老師還沒說下課，學生們就已經離開教室了，像是長期以來達成的默契似的；但在臺灣，下課鐘只是參考用，下課了沒是老師說了算。姐妹校的第二天，我們為他們表演原住民舞蹈，我們才開始跳沒多久，就有美國學生起立與我們共舞，而且隨著音樂進行，起立的學生愈來愈多，讓我們感受的了他們的熱情。

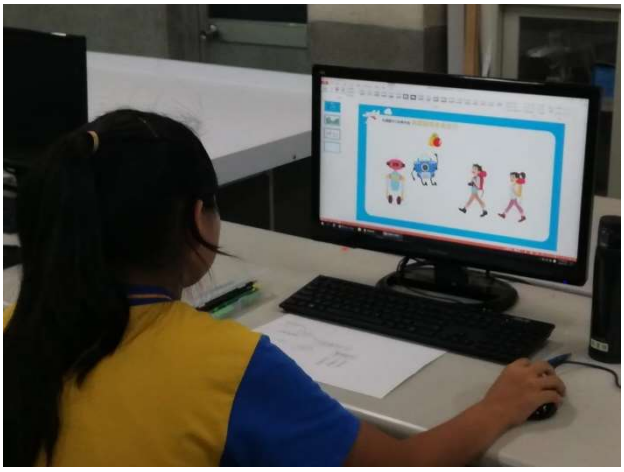
第八天，我們去了史丹佛大學——矽谷的發源地。這裡就像一個小市鎮，有警案局和消防局，還有郵局和購物中心，簡直是應有盡有。

最後一天行程，去了探索博物館，這裡的各項設施都很有趣，最讓我印象深刻的是讓水滴漂浮的設施。

這次旅行受獲良多，期待下次的美國行。

行前課程翦影

<table>
<tr><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td>108.07.08
初次見面，才藝表演及英文自我介紹</td><td>108.07.08
談美國人權運動歷史</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>108.07.09
阿美族舞蹈表演-「海洋之歌」練習</td><td>108.07.09
探索教育課程培養團隊默契-翻葉子活動</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>108.07.10
實用美語會話-練習自我介紹</td><td>108.07.10
名片及謝卡製作，學習遞名片禮儀</td></tr>
</table>

108.07.11 環境永續發展，帶領學生省思	108.07.11 呼應性別及人權議題，學生手縫布衛生棉
	
108.07.12 實用美語會話-情境練習	108.07.12 簡報製作技巧，掌握表達重點
108.08.19 臺灣文化課程，思考分組簡報架構	108.08.19 國際禮儀，微笑、大方握手、問好，真誠互動

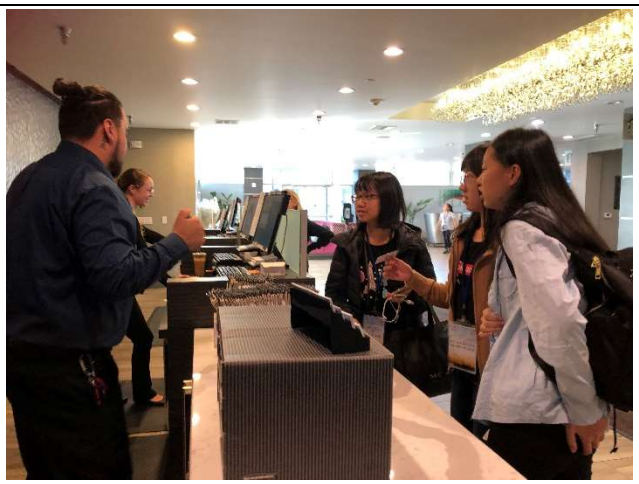
108.08.20 認識美國歷史與文化	108.08.20 美國職棒 MLB 概況介紹
108.08.21 露營技能培訓－搭帳練習	108.08.21 分組簡報製作，學習分工合作及口語表達
108.08.22 小組報告驗收，檢討再修改	108.08.22 露營知能培訓－基礎繩結使用

行前課程與說明會翦影

108.08.22 露營知能課程－卡式爐使用	108.09.02 行前說明會，旅行社說明
108.09.02 行前說明會可見家長與學生關心及專注的神情	108.09.02 行前說明會，校長與家長說明此行目的
108.09.02 露營行程規畫說明－遇到熊該如何應變	108.09.13 即將出發，學生與家人依依不捨

國際教育旅行行程翦影

108.09.13 滿懷期待心情，桃園機場大合照，出發囉！	108.09.13 抵達舊金山機場，合照報平安
108.09.13 入住飯店，說明住宿注意事項及團體規範	108.09.14 聯合公園裝置藝術－四顆愛心各具特色
108.09.14 九曲花街合影留念	108.09.14 噹噹車維修，改為搭乘巴士體驗

108.09.14 柏克萊大學校園參觀，靜謐的圖書館	108.09.14 第一餐中式合菜，還在調整時差胃口稍差
108.09.14 車程中盡責解說的導遊	108.09.14 庶民文化體驗，欣賞美國職棒大聯盟比賽
	
108.09.14 把握旅程中每個練習說英語的機會	108.09.15 前往優勝美地國家公園露營，風景優美壯麗

國際教育旅行行程翦影

108.09.15 抵達營地第一餐，豐盛的歡迎午餐	108.09.15 分工合作搭起帳篷
108.09.15 營地建設完成，準備進行暖身健行挑戰	108.09.15 攀爬優勝美地瀑布上層段
108.09.15 動手做晚餐，合力製作披薩及濃湯	108.09.16 早起做早餐及午餐，分工合作樂趣多

國際教育旅行行程翦影

108.09.16 攀登 Half Dome，校長挑戰成功	108.09.16 攀登 Vernal Fall，稍作歇息後繼續攻頂
108.09.16 大自然的驚喜，不時可見花栗鼠蹤跡	108.09.16 攀登 Nevada Fall 下山途中，美麗河水倒影
108.09.17 參觀山紅杉公園，全體師生與巨木年輪合影	108.09.17 優勝美地景緻壯闊的 Tunnel View

國際教育旅行行程翦影

108.09.17 來到這裡會不禁重新省思神木的定義	108.09.18 姊妹校交流，分組簡報發表
108.09.18 姊妹校入班共學，換上運動服體驗體育課	108.09.18 姐妹校學生專注聆聽簡報內容
108.09.18 與姐妹校校長、副校長及臺灣籍家長合影	108.09.18 課堂講究動手實作，並融入科技設備

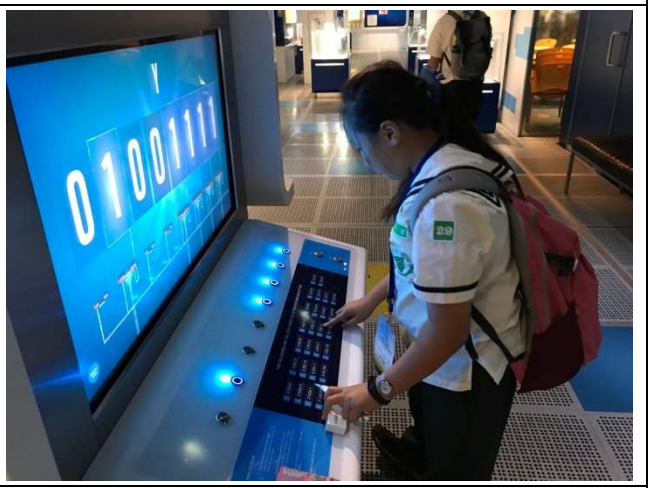
國際教育旅行行程翦影

108.09.18 Google 園區參訪，與臺灣籍工程師合影	108.09.18 參訪 Google 公司，開心遇見內中校友
108.09.18 Google 公司的人性化管理，讓人印象深刻	108.09.18 美式速食餐點 In-N-Out 體驗
108.09.19 再訪姐妹校，熱情的臺灣媽媽舉牌歡迎	108.09.19 學生和學伴彼此建立可貴情誼

國際教育旅行行程翦影

108.09.19 學生表演阿美族舞蹈「海洋之歌」	108.09.19 烏克麗麗的熱情演奏帶動氣氛
108.09.19 長笛吹奏臺灣民謠「望春風」、「捉泥鰍」	108.09.19 直笛吹奏臺灣民謠「雨夜花」及「丟丟銅仔」
108.09.19 姊妹校同學們欣賞表演時熱情共舞回應	108.09.19 雙方交換紀念品後合影留念

國際教育旅行行程翦影

108.09.19 米爾皮塔斯高中交流，致贈紀念品	108.09.19 師生與高中的副校長及熱情的高中學伴合影
	
108.09.19 副校長分享當地高中教育現況，獲益良多	108.09.19 Intel 博物館參觀，動手體驗 2 進位原理
108.09.19 表達對於帶隊師長及領隊的感恩、感謝	108.09.20 Stanford 大學校園參觀

108.09.20 Apple Park 參觀合影	108.09.20 矽谷科技發源地－HP Garage
108.09.21 藝術宮創意合影	108.09.21 校長對於同行的學生關懷備至
108.09.21 探索博物館，展覽內容新奇有趣富教育意義	108.09.21 舊金山地標－金門大橋合影