

國立臺灣師範大學 學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2019.04

中文姓名： 康文馨	英文姓名（姓，名）： Kang Wen Hsim
臺師大就讀科系所、年級： 心輔系 大四	臺師大學號： 40401028E
修習國家： 香港	
修習校名： 香港教育大學 Education University of Hong Kong	
修習學院：	
修習科系：	
修習期間： 2018 年 9 月 ~ 2018 年 12 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Elementary Cantonese		0	Semester 1
Travellers and Other Cultures: Literature and History		3	Semester 1
Love, Intimacy and Families: Myths and Inequalities		3	Semester 1
Positive Emotion as Engine of Growth		3	Semester 1
Literature in English II: Drama		3	Semester 1

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

一、行前預備:

1. 簽證、機票、金錢

在出發前的一學期中，教大會不斷把各種要填寫、簽名的資料郵寄過來。香港方面規定交換生的簽證必須由香港的學校代為辦理，所以臺灣學生不需要親自去做這件事情，只需要把複雜的表格填完就好。

機票的部分，一定要注意簽證的日期，必定要在簽證效期內才可前往香港。我當初大約 7 月初才拿到簽證，但因為在更早之前就知道 student orientation 的日期，因此就選在 orientation 前一天出發。

各家航空公司都大同小異，但當初搜尋許久未找到前往香港的學生機票。不過長榮和華航的行李限制都是 30 公斤，比較適合交換生。教大會調查學生抵達的時間和方式，並且會有幾個時段派教大的學生來接機。

香港教育大學裡面有東亞銀行，也有其他銀行的提款機，但因為學校在山上，非常建議若要開戶頭的話就直接在東亞銀行開戶，辦理各種事情都會方便許多。當初我大約帶了 2500 港幣在身上，其餘的錢就等開完戶後再一次匯過來，因為會收取大筆的手續費，所以一整個學期就只匯了這一次。學期結束時需要去銀行把錢領完並把戶頭關閉。此外，也建議在身上帶一張可刷卡的金融卡或信用卡，一些較便宜的票券（如海洋公園）需要上網刷卡才能買。我當初也有開通金融卡跨國提款的功能，但並未使用到。整趟交換大約花費 6 萬新臺幣左右。

2. 選課

教大的選課系統很複雜，在出發前一學期環球事務處的老師會將交換生可選擇的課表寄來，上百堂課真的需要花一些時間閱讀和考慮。教大也會寄來一份網上選課手冊，裡面清楚的說明了選課系統該如何使用。選課是使用先搶先贏的機制，因此要在選課前就熟悉系統。當初我想選的課程都有選到，若沒有選到開學後也會有加退選的時間，不需要過於擔憂。

要注意的是，可能到接近選課期，學校還是會不斷寄來有變動的選課清單，有時清單上的課堂的編號時間，和網站上的不一樣，一定要確認到底哪個時間才是對的，否則可能選到課名相同，但是跟想要的時間不一樣的課。

3. 住宿、飲食

在抵達學校前宿舍就會先安排好，教大的宿舍共分成 HallA, HallB, HallC 和賽馬會宿舍(JC)。HallA 到 HallC 都是 2-3 人一間房，睡上下舖，每層樓有自己的簡易廚房，格局和臺灣的宿舍相似，整潔度則比師大宿舍好上許多。

JC 的格局比較特別，像是臺灣的家庭式套房，大約 10-12 個人住一個 flat，

裡面有單人房、雙人房和三人房(交換生似乎只能選三人房)，有共用的客廳和廚房，兩間衛浴，還有一個可以曬衣服的大陽台。每個禮拜會有阿姨來打掃一次廚房和浴室，但其他時間就要大家共同協調整潔工作。強烈建議選擇 JC，雖然住宿費比其他宿舍高上一些，但可以自己下廚，省錢非常多，對於有烹飪習慣的同學來說，JC 也會是個不錯的選擇(香港的菜價不貴，但是人工很貴)。且住在 JC 更有機會和室友們建立感情。據說宿舍的安排是依填寫志願表的時間先後，雖然不確定是否屬實，但早點填好志願或許比較好。

飲食方面，若不自己下廚，學校裡也有一些餐廳可以選擇，是採用先點餐再找櫃檯取餐的方式，價格比外面便宜一些，但跟台灣相比還是貴上許多。除了餐廳以外，學校也有販賣伊斯蘭教食物，另外還有 Pacific Coffee(像星巴克的連鎖咖啡店，校內打折)。

4. 保險、交通

保險的部分，在抵達前就必須在台灣買好指定的險種，並且將證明掃描給學校。在香港看醫生很昂貴，因此可以自行帶一些簡易的藥物，但能保持健康是最好的，若真的不幸感冒了，學校也有校醫，但聽說效果不彰。

香港的巴士很複雜，建議下載「APP 1933-KMB. LWB」和「新巴城巴」這兩個 APP，可以查詢巴士路線和抵達時間。「APP 1933-KMB. LWB」主要用在新界和九龍，「新巴城巴」則主要用在港島，可以從巴士站牌和巴士外貌去判斷是哪一家的巴士、要用哪個 APP 查詢。這些在台灣時很難搞清楚，可以等到了香港再慢慢摸索。除了巴士以外，香港還有小巴(小臺的巴士)的存在，但是沒有清楚的路線和時間可先查詢，若不熟悉的話，建議搭巴士或港鐵就好。

通往學校的巴士是 74，小巴則是 26，若搭港鐵則是搭到大埔墟站，再轉 74 或 26 回學校。

港鐵在香港非常的方便，且一定要去辦學生版的八達通，在開學沒多久後可去學務處索取表格，填好後交回港鐵站。學生版的八達通優惠非常多，但就只有港鐵有優惠，巴士則是原價。

八達通類似香港的悠遊卡，可以搭乘交通工具(計程車不行)，也可以在許多商店購物。

二、學術、修課心得

在教大的課堂上很有機會認識各國的老師和同學，也可以看見不同文化間有趣的差異，例如歐洲人講話比亞洲人大聲、也更勇於發言。

幾乎每堂課都會有很重的閱讀量，我選到的好幾門課也有期末的 essay 得交，忙碌但也充實。教大的圖書館非常新穎，lounge 開放 24 小時，有舒服的沙發也有很多插座，還可食用小點心，如果不想在宿舍裡讀書，這是一個好選擇，我甚至有看過別人直接帶著毛毯在裡面過夜。

在教大的 moodle 上交作業，必須先通過系統檢查，檢查這份作業和網路上的論文有多少比重相似，有些老師會規定必須在多少比重下才可以繳交，這對師大的學生來說是很不一樣的地方。

三、生活心得

教大非常照顧交換生，事前就幫交換生分好了組別，每組都會有組爸組媽，若遇到問題時，除了環球事務處的張瑾老師非常熱心、友善可以請教以外，也可以請教組爸媽。教大也會舉辦許多交換生出遊的活動，以小組為行動單位，在這個小組中就可以認識許多人。我認為參加教大的出遊活動非常值得，除了可以認識其他交換生之外，還有一些香港比較需要舟車勞頓才能到達的地方(例如西貢、大澳)，搭乘學校安排的巴士就可以到了。

對於分組我個人認為唯一的缺點是，教大的分法是將中國及臺灣的學生統稱為「大中華地區」的學生，在一些活動時，與其他的「國際交換生」是分開來的，因此在這些活動中，認識中國、臺灣以外交換生的機會就會少了許多，或許是因為政策的緣故，但香港對於臺灣在國際上的地位大多都是認同的。

香港人非常喜歡台灣人，” I’ m from Taiwan” 像個咒語一樣讓香港人笑顏逐開，並且對你產生濃厚的興趣，對於一部份的香港人來說，臺灣是個更怡居的地方。從香港回來之後，我更加的喜愛和珍惜台灣自由的氛圍，儘管香港是特別行政區，在許多地方仍受到中國的限制，也因為中國人的湧入而影響了香港人的生活品質。

香港的文化非常多元，從大澳的漁港、港島的英式建築、九龍的矮房子，處處都可以見到不同時代遺留下來的痕跡，這是我覺得香港非常有魅力的地方。香港看似很小，但其實也比大台北地區還要大，有許多的角落值得細細探索。

四、旅遊

臺灣交換生若想要在週末或是學期末離港再入港，記得要去「香港入境事務處」申請「多次出入簽證」，因為一離開香港學生簽證即失去效用，不得再度入境。多次出入簽證一份大約需要 2000 多新台幣，擁有後在效期內即是「香港居民」的身份，入境時可以走香港居民的通道。我在學期中和學期末分別和朋友到了深圳和桂林遊玩，除了網路部分需要特別再去買網卡較麻煩以外，香港到中國遊玩真的很方便，從大埔墟站搭乘東鐵線到終點站羅湖口岸即可出境。且從香港出發的許多機票都比臺灣便宜許多，若時間和經濟許可，在交換期間或結束後到其他地方遊玩，都是很棒的選擇！

四、照片

宿舍客廳



學校游泳池與 JC 外觀



教大外觀



香港島上叮叮車



與臺灣同學到長洲遊玩



文化節與韓國室友合照



與課堂老師及助教合照



香港的的士與鷹架



中環港口的風景



和臺灣同學到深圳吃海底撈