

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：__2020/01/16__

獲補助出國年度： 學年 第一學期	
中文姓名：何婕誼	英文姓名（姓，名）：HO, CHEIH-YI
臺師大就讀科系所、年級：英語系 大五	臺師大學號：40421223L
修習國家：紐西蘭	
修習校名：Auckland University of Technology	
修習學院：LANGUAGE AND CULTURE	
修習科系：	
修習期間： 2019 年 7 月 ~ 2019 年 11 月	
護照入出境時間：	
出境： 2019 年 7 月 4 日 V 使用自動通關	
入境： 2019 年 12 月 17 日 V 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
International Noho Marae: Indigenous Encounters of A Maori Kind	Jason King, Anahera	15points	Semester 2
Project Management	Roger	15points	Semester 2
Travel and Tourism Marketing	Sheree O' Neill	15points	Semester 2
Integrative Practice	Anne Morison	15points	Semester 2

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

Auckland University of Technology (又稱 AUT)

一、交換學校介紹:

大部分的人想說 AUT 是位在紐西蘭的大學，所以附近可能很荒涼，都是藍天草原跟羊群，但 AUT 是位在紐西蘭最繁榮城市-奧克蘭，且是在奧克蘭的市中心，距離奧克蘭最熱鬧的街-Queen Street 步行約五分鐘，所以是紐西蘭生活機能最好的地方，不僅交通相對其他地方方便，平常吃飯、買菜、購物、逛街等也都能在 Queen Street 及周圍的街道上解決。另外，紐西蘭是移民大國，校內跟校外可以看到紐西蘭人、歐洲人、中國人、日本人、韓國人、印度人、南美洲人、東南亞人等，來到紐西蘭，可說是世界的縮影，國家跟種族豐富，也因此紐西蘭可以品嚐許多異國美食，應有盡有!

AUT 是一所綜合型大學，包含商學院、人文學院、工學院、設計學院、理學院、保健學院等，雖然名義上是跟 AUT 的 School of Language and Culture 簽訂交換，但實際上學校有開的課，只要是 LEVEL 5-6 (等同大一、大二)的課都能修，所以只要是有興趣的課，都能試著修看看，不一定侷限在 School of Language and Culture，也不一定要侷限在自己的主修。

還有一個我很喜歡的特色是:課程是小班制，班上人數大概二十幾到三十幾人，老師比較能認識學生，了解學生的狀況，相較大部分的國外大學課程是大班制，我覺得 AUT 的課比較有品質。

AUT 是一所近期有翻新的學校，所以學校的建築、設施都很新、很有都市感，校園滿小的，由很多棟大樓組成，每個學院幾乎都是自己一棟，每一層樓都有討論空間，一樓有小 CAFÉ，沒課時可多加利用!

然後我最推薦的設施是健身房，不過 AUT 的健身房是需要收費的，要加入會員才能使用健身房，而最划算的方案是\$NZD10/週，會綁信用卡每週固定扣款，但這裡的健身房比師大的好，除了能使用重訓設備外，每週都有固定開設的健身課程能上，課程包括 yoga、核心訓練、hiit、rumba、拳擊等，偶爾去運動個一小時，舒活筋骨，我覺得很棒!重訓設備不知道怎麼使用的話，都有值班的教練能詢問!

二、課程介紹

在 AUT 一學期學校規定要修滿四門課，不能多也不能少，每門課原則是 15points (約三學分)，所以一學期大概是修 12 學分，這邊的課一門都比台灣還要重，會有期中報告或期末考跟期末報告或期末考，大考前會有個人或團體報告，基本上它的課程設計滿紮實，是一定能讓你學到東西。

選課是等收到 AUT 的入學通知後，交換導師會寄信通知你能上 Arion 這個網站看課跟選課，同時也會附上一份交換生推薦的課程清單，讓你參考，而開學第

一週能把有興趣的課都聽一遍，再決定最後的選課，交換生沒有自己上系統加、換、退課的權限，想要調整自己的修課，都是要再寄信告訴交換導師，請他幫忙處理，如果是上學期(7月-11月)去交換的話，在紐西蘭當地是 Semester 2，所以有些課只有上學期有課，或是有些課是學期課，這個時間去只有開下部分的課，要特別注意一下。

課程的安排是上課 12 週，中間(第 8、9 週)有兩週 semester break，學期的最後三週是 study break，讓學生準備考試，期末考則是看自己修的課是什麼時候考試再去考，學校前一天會公布考場，如果提早考完 學期就提早結束 可以提早開始期末後的出遊。

至於以我自己修過的課，我非常推薦 International Noho Marae: Indigenous Encounters of A Maori Kind 這堂課，這堂是專門開給交換生的課，所以能透過這門課，認識更多交換生;課程跟其他課程比起來輕鬆很多，且上課內容非常有趣，能夠認識跟體驗很多毛利文化，上課都在唱毛利歌、用毛利語自我介紹、跳毛利舞，還有不定期幫忙做菜、做蛋糕宴客;因為毛利語在紐西蘭也是認證的母語，所以外面的路標等都會寫英文跟毛利語兩個語言，了解一些毛利文，也能夠看懂外面的毛利文在寫什麼，還滿有趣的，這堂課的老師人超級好，而且都記得我們的名字，從這堂課得到滿滿的鼓勵跟感動!

三、生活介紹(奧克蘭市區):

(1) 住宿

住宿我建議住學校的宿舍 Wellesley Student Apartment (簡稱 WSA)，除了省去自行找房的困擾外，因為大部分的交換生都是住在學校宿舍，所以可以認識比較多交換生，宿舍也有很多活動，常常有提供免費的點心，ex: Nachos, Pizza, Burger... 加上學校宿舍還是一個比較安全的選擇，有任何問題，都可以到櫃檯詢問舍監或宿委，他們人都很好，都很願意幫忙解答。

學校宿舍是兩棟 12 層樓電梯大樓，跟校本部只隔一條街，上課超級方便，房間的話是五人的家庭式，有個人的房間，跟室友共用浴室、廚房跟客廳。

(2) 交通

因為紐西蘭的交通運輸不是這麼發達，出去門主要是租車，或是也可以搭客運到一些熱門的城市，至於平常在奧克蘭市區內的話，有很多線路的公車能搭，只要去辦一張 AT hop card(學校裡就有設點販售)，儲值後就能用這張卡搭公車、火車跟船，這三個交通工具都是屬於 Auckland Transportation 這家公司;宿舍外跟 Queen Street 附近都有公車站，而從 Queen Street 走到底，就能看到火車站 (Bristomart)跟港口 (Auckland Harbor)搭火車的話比較去不了什麼景點，我比較推薦偶爾能體驗搭船，可以搭到 Rangitoto island 去爬山，是一個火山地形，或是搭到 Waiheke island 逛一下離島、品酒、玩 zipline。

(3) 飲食

因為紐西蘭的物價很貴(是台灣的兩倍以上)，外食的費用，一餐約台幣\$200-400，所以大部分會選擇偶爾外食，然後自己煮菜為主，(自己煮的價格跟在台灣外食的價格差不多)菜主要是到超市購買，紐西蘭最主要的超市有三家，Countdown、New World、Pack n Save，Countdown 跟 New World 從學校步行即可到達，Pack n Save 是三家中價格最便宜的，但大多在郊區設點，從學校可以搭公車前往，超市不定期對某些食物有折扣，紐西蘭的蔬菜都滿貴的，主食的話馬鈴薯跟義大利麵很便宜，水果的話則是蘋果較便宜，多到超市採買幾次就會對當地物價更有概念;另外，假日也有些農夫市集，是農夫自行種的，產地直送到市集販賣，也可以去逛逛嘗鮮!

四、照片 (如有，請提供)



海灣



在郊區隨處可見的羊群



紐西蘭也有很多海鳥



跟室友一起聊天狂歡



Kayaking!



八月(當地冬季)去滑雪



爬山



搭船去 Waiheke island



峽灣地形 Doubtful Sound



Lake Tekapo feat. 紫色魯冰花



南島第一大城 Christchurch



紐西蘭唯一的城堡