



Australian
National
University

103 學年第一學期赴外交換生 心得分享



陳宥蓁

國立臺灣師範大學

人類發展與家庭學系

四年級



目錄

壹、學生資料	2
貳、緣起	2
參、研修學校簡介	3
肆、國外研修之課程學習（課內）	4
一、新生訓練	4
二、修習課程名稱	5
三、修課心得分享	5
伍、國外研修之生活學習（課外）	6
一、宿舍與生活	6
二、旅行與探索	7
陸、感想與建議	8



壹、學生資料

填寫日期：2014.12

中文姓名： 陳宥蓁	英文姓名（姓，名）： CHEN, YU-CHEN
臺師大就讀科系所、年級： 人類發展與家庭學系 家庭生活教育組 四年級	臺師大學號： 40106902E
修習國家：澳大利亞	
修習校名：澳洲國立大學 Australian National University	
修習學院： College of Arts and Social Science. College of Business and Economics	
修習科系： School of Sociology School of Literature, Languages and Linguistics Research School of Management	
研修期間： 103 年 7 月 ~ 103 年 12 月	

貳、緣起

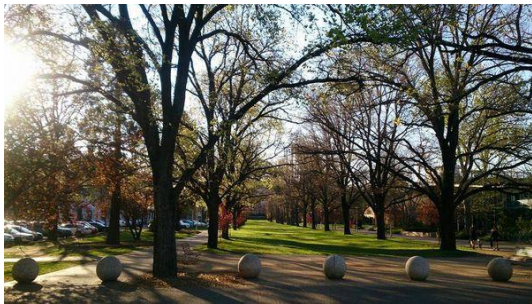
身旁的朋友得知我申請交換學生時，總覺得我對自己的人生很有想法，其實正因我對自己的未來仍然有些不確定，期許能夠在新環境體驗不一樣的學習與生活後，對於自己的下一步更明確。



這次我很幸運榮獲 103 年度教育部學海飛颺計畫的補助，前往澳洲國立大學（The Australian National University, 以下簡稱 ANU）進行一學期的交換學生計畫，藉由這次難得的機會，讓我走出自己的舒適圈、經歷新的人生體驗，在學術上及生活上都有更深刻的體認。

參、研修學校簡介

ANU 創建於 1946 年，是一所位於澳洲首都特區 Canberra 的研究型大學，2014 年的 QS 世界大學排名，ANU 排名全球第二十五位，ANU 有人文科學院、藝術學院、亞洲研究學院、經濟與商學院、法學院及科學院。校園環境優美，生態多樣，隨處可見特殊美麗的鳥類、小鴨、野兔，廣闊的校地含一百多棟建築物及各式各樣的設施，包含圖書館、求職中心、學術技巧及學習中心、書局、藥局、銀行、咖啡廳、餐廳、運動中心等。



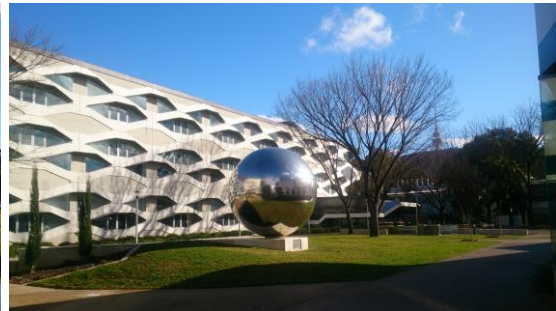
ANU University Avenue 美麗的景色



校內最常舉行各式活動 Union Court



校園一景，遠處為 Telstra Tower



校園景色

ANU 位於寧靜恬淡的澳洲首都 Canberra，這裡並非像雪梨、墨爾本那樣繁華熱鬧的大城市，也沒有那麼多的觀光景點，卻是個多次被選為世界上最適合居住的城市，經過一學期的生活，我很享受這裡平淡的美好。Canberra 以人工湖 Lake Burley Griffin 為中心，環型和棋盤式的道路環繞於湖延展開來，有著順暢的交通、秀麗優雅的景色、清新寧靜的環境、寬廣的空間，常常可以看到人們在野餐、騎腳踏車、曬日光浴，即使是走在街上擦肩而過的人，有時也會給你一個微笑或是問候。它是一個經過都市規劃設計出來的城市，作為澳洲政治學術的中心，ANU 除了鄰近國會大廈、政治機關、大使館外，附近也有很多美術館、博物館、紀念館。



Canberra 九月春季 Florida 百花盛開之美



右側兩張皆為 Lake Burley Griffin 湖邊景色

肆、國外研修之課程學習（課內）

一、新生訓練

開學前一週：Orientation Week 新生訓練週

ANU 的新生訓練為期一週，每天都有多元的活動可以自由參加。在這一週的時間，學校提供很多開學準備的協助，例如：課程諮詢、領學生證、OSHC 健保卡、選課系統協助。此外，新生訓練還分為：交換學生的新生訓練、國際學生的新生訓練以及所屬學院的簡介。除了學校在開學前一週舉辦的新生訓練 Orientation Week 外，開學第一週也有 ANUSA(學生會)舉行的 Bush Week，而宿舍 B&G 也有期初的宿舍 party，學期初每天都有五花八門的活動可以參加，是認識新朋友及體驗生活的機會。

Orientation Week 在 Union Court（校內中心的廣場）有許多開放式的活動，如：mini market、點心提供早午餐、學校各項諮詢服務。也有學術寫作教學相關的講座、提供當地生活、打工、食衣住行娛樂的資訊，以及校內的各項資源和服務，讓新生能夠迅速的了解新環境。ANU 的新生訓練週讓我能夠很彈性的參與自己有興趣的活動或是課程，從中獲得開學需要的能力或是生活資訊，也從眾多的活動中認識新的朋友，學習學術寫作的基本技能，orientation week 充實又有趣！



二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
GEND1002 Reading Popular Culture: An Introduction to Cultural Studies	Vivien Silvey	6 units	2014 semester 2
SOCY1004 Introduction to Social Psychology	Kevin White	6 units	2014 semester 2
MGMT1003 Management, People & Organisations	Prashant Bordia	6 units	2014 semester 2
MKTG3024 Social Marketing	Stephen Dann	6 units	2014 semester 2

三、修課心得分享

ANU 的 full time student 每學期要修 24 units，也就是四門課(多數的課程每門都是 6 units)，雖然交換生也只有四門課，但是課業負擔並不輕，每一門科目每週都要花很多時間學習與完成作業。

與師大最大的不同是 ANU 除了教授上課的 lectures 之外，每科也有每週一次的小班教學 **Tutorials**，通常將全班分成十幾人左右的小班，tutorials 由助教或是任課教授帶領，針對當週閱讀文章及上課議題進行討論。開學第一週教授發下的課程大綱上就有**每週指定閱讀**的進度，閱讀內容與當週上課主題相關，當週 tutorials 也會以指定閱讀做為討論。ANU 的 lectures 都有**上課錄音檔**，能在**數位平臺 Wattle** (類似師大的 Moodle) 下載錄音、PPT 及其他教學檔案，對於上課不清楚或是考前複習非常實用。

ANU **嚴謹的報告**並不只是寫心得或是查資料就能完成，是需要自行搜尋研究論文或其他資源閱讀後以自己論點完成的「研究報告」，對於各項作業中的**文獻引用 Reference** 要求嚴謹，報告中 Reference 一定要寫得非常清楚，註腳需依照國際標準格式，最重要的是學習如何引用才算抄襲，讓我感受到 ANU 在學業上的嚴謹。在 ANU 的**評分標準十分清楚透明**，例如該作業評分標準有：argument, analysis, structure, referencing, representation 五項 (各 20%)，每一項中又分五個層次 (優異到待加強)，收到成績結果同時能了解自己在五項評分標準中的表現分別落在哪個層次，最後的得分也是根據以上計算而來。雖然在 ANU 的分數普遍不如師大高，但努力後拿到的分數很踏實。此外，教授們用心**詳細的批改作業回饋**更是讓我印象深刻，教授能在 Wattle 針對學生所寫的某一段文字旁邊給予評論或是修改建議，詳細的針對各個評分項目給予意見，對於往後的平時作業及期中期末報告很有幫助。

伍、國外研修之生活學習（課外）

一、宿舍與生活

我很幸運的分發到位於校內的 self-catered 宿舍 Burton and Garran Hall(簡稱 B&G)，B&G 是一人房，廁所及衛浴為同一層樓共用，每層樓有 Senior Resident(SR)照顧整層樓的人，平時 SR 每週舉行兩次的晚上小聚會、每學期兩到三次 floor party，凝聚同一層的朋友們的感情。即使是一人房，宿舍提供許多公共空間與人互動，如宿舍內的共用音樂教室、電腦室、圖書館、運動空間、交誼廳。ANU 每棟宿舍都是一個很大的社群，有宿舍的幹部、球隊、Academic Team、樓長等組織，有點像台灣的系學會。



B and G 共用的大廚房



學期初宿舍舉行的 party



與宿舍朋友們一起盛裝打扮慶祝萬聖節



宿舍年度最大的交接暨歡送宴會 Valet

B&G 也是一個很國際化的宿舍，ANU 的交換生大部份住在這裡，宿舍活動多采多姿，開學第一週就舉辦很多 party 歡迎新生，也有各種主題的活動，宿舍生活忙碌又充實。除了 B&G 舉行的各式 party 外，很大的共用開放式廚房也是宿舍最熱鬧的地方，裡面設備齊全，有瓦斯爐、烤箱、微波爐、烤麵包機、電子鍋、鐵板等共用設備，每個人分配到一格可上鎖的個人冰箱空間以及一個置物櫃。在廚房能夠認識來自不同國家的朋友們，一起下廚的時間就是最輕鬆愉快的時光，煮好後在餐桌與往來的人群打招呼、聊天、一起吃飯。每過一段時間與好友們一起舉辦 potluck，每人準備一兩到菜色，大家聚在一起的時光總是很快樂，經過一學期每日煮飯的生活，廚藝進步也是交換額外的收穫吧！

二、旅行與探索

交換生活中，除了校園生活外，旅行也是另一項很有收穫的寶貴回憶，ANU上課時間比起臺灣相對較短，期中有兩個禮拜的 mid break，期末課程結束後，最後三週不上課為溫書及考試的 exam period。



墨爾本市區絢麗的夜景



騎腳踏車環 Rottnest 島欣賞夢幻島嶼風光



維多利亞州的蒸汽火車 Puffing Billy



在西澳划獨木舟 一路上邊划邊賞海豚!!

在遼闊的澳洲，每到一個地方都有不同的感受。在恬淡的 Canberra，ANU 及宿舍 B&G 的美好體驗讓我難忘，我也把握期中期末的時光走過繁華熱鬧的 Sydney，山海城鄉並存的時尚 Melbourne，度假冒險的 Cairns，陽光熱情的 Brisbane，壯麗又神祕的 Tasmania，開朗美麗的 Adelaide，悠閒又優雅的 Perth，以及澳洲大陸西邊夢幻又讓人驚艷的 Rottnest Island。雖然最後無緣親自體驗北領地荒漠的原住民傳說以及紐西蘭令人驚艷的自然風光，但是難得有機會踏上這麼多個澳洲城市我已經非常珍惜，最重要就是懷著一顆開朗與期待的心，迎接每一段旅行的風景、享受每一個城市的特色、把握每一段旅行所遇到的人們，親自寫下自己在澳洲的故事。

陸、感想與建議

感謝我的父母及家人、師大交換生及教育部學海飛颺計畫，讓我有機會赴澳洲國立大學進行一個學期的交換學習。回想去年從準備到錄取的心路歷程，以及在澳洲完成一個學期學習後的成就感，這五個多月以來嘗試、經歷、體會到不一樣的世界，也看見不一樣的自己，在交換的歷程中成長。



Thanks to everything happened here, it's so precious in my life :)

學期結束前，一年的交換生朋友們貼心的為我們即將離開的半年交換生舉行驚喜歡送會，圖為朋友親手繪製的圖以及大家給我們的祝福，一份永遠珍藏的珍貴禮物！

一學期的時光，真的過得很快很快，我曾造訪的每一個地方，所遇見的每一個人，從出國前到回國後每一個給我幫助的人們，都是這段澳洲交換之旅中不可或缺的一塊塊拼圖，不論是在臺灣或是在澳洲的家人、貴人與朋友們，感謝您們給我無限的支持與幫助，讓我有機會順利在澳洲交換、生活、旅行，謝謝您們成就我一段人生難忘的回憶，也讓我在這些歷程中成長蛻變。在澳洲交換的每一天對我而言都充滿意義，在不同的環境學習，有許多挑戰和新嘗試，很喜歡這樣不停挑戰自己的日子。ANU的學術及教學，讓我對學習有更寬闊的視野，在澳洲跨出的腳步，看見這個世界真的很大，也發現自己更多的可能。謝謝這五個多月在澳洲難忘又美好的生命經驗，期許自己帶著這些力量繼續努力向前邁進！