

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：__105/12/16__

獲補助出國年度： 105 學年 第一學期	
中文姓名： 陳芷婕	英文姓名（姓，名）： Chen, Chih-Chieh
臺師大就讀科系所、年級： 英語系 105 級	臺師大學號： 40121133L
修習國家： 紐西蘭	
修習校名： 奧克蘭理工大學 Auckland University of Technology	
修習學院： 人文社會學院 School of Culture and Society	
修習科系： 無特定	
修習期間： 2016 年 7 月 ~ 2016 年 11 月	

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
Culture and Society	Steve Cox Carol Neill Keri-Anne Wikitera Sharon Race Akata Galuvao Deborah Corder Eddie Dolan Janet Blackman	15 points	Semester 2
iWrite	Antonella Coppolino Karen Wise	15 points	Semester 2
Popular Genres	Michael Johnson Brendan Weir Philippa Smith Paul Mountfort	15 points	Semester 2
Visitor Attractions and Activities	Donna O'Donnell	15 points	Semester 2

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

交換前準備：

收到奧克蘭理工大學（AUT）的入學證明後就可以開始準備簽證了，先了解自己適用哪種簽證、要填什麼表格，及該準備的資料，可至[VFS GLOBAL](https://www.vfsglobal.com/)網站查詢。文件準備好後，大約交換前一、兩個月申請，申請後簽證就生效了，所以要考量簽證效期和回國時間。

在交換前，AUT 的 Exchange Coordinator 會寄信和當學期的交換生連絡，並在信中告知該做什麼及其截止日。之後他會在臉書設立交換生群組，如有交換相關問題，例如：旅遊、住宿，學期規劃等等，都可以在這個群組發問，也可以在交換前認識其他國的交換生。

選課：

學校負責交換事宜的人員在交換前會寄信讓交換生填寫想選的課程，通常一學期四門課，大部分一堂課是 15 points，共要 60 points。建議在已確定交換資格後先上[Arion](#)查詢想選的課程。查詢時注意交換期間是否有開課及是否屬於人文社會學群，且多選幾堂課，並可以先排課表，到時候去學校聽第一堂課後若想要換課程才不會太倉促，也讓負責交換的人員比較好做事。

住宿及生活：

交換期間的住宿建議在 Exchange Coordinator 來信告知可以開始申請時就趕快申請。學校宿舍裡住的大部分都是大一生、國際學生和交換生，如果想體驗和當地及國際學生住在一起的感覺，學校宿舍是個好選擇。一間大概有 5、6 個人，裡面有廚房、客廳、餐廳，和兩間浴室。一樓有簡易排球場、籃球場、桌球、撞球，還有共用空間和廚房，學校住宿管理組還會不定時辦活動及提供免費食物。

我當時有點晚申請，所以學校宿舍都滿了，還繳了無法退回的 150 紐幣住宿申請費。一到紐西蘭，我住在青年旅社（[YHA](#)），12 天後才找到離學校 10 分鐘的學生住宿。3 個人一起住，廚房和廁所共用，有點小間，但和室友相處得不錯，所以我也覺得蠻好的。紐西蘭的租金以週來算，我住的是一週 235 紐幣，網路和室友一起分一週 17 紐幣，跟台灣比起來貴很多。我算過在外面住和學校住宿費用差不多，但少了很多認識其他學生的機會。

如果沒有申請上，可以在去紐西蘭前上[TradeMe](#)、[Airbnb](#)及臉書社團尋找適合且理想的居住環境，先約房東看房。選住宿地點時，要考慮到週邊環境、交通、課程安排及房租問題，建議住在週邊區域像是 Mt Eden 和 Newmarket，公車大約 20~30 分內可以到達的地方，再往外也是可以，房租相對便宜，有一週一兩百紐幣包水電，但交通也相對貴一些，不要忘記買張[AT HOP Card 公車卡](#)，學生會有優惠。

如果想省錢、自己下廚，最好是住在 Countdown 或 New World 超市附近。我一週大約花 30~40 紐幣買食材，有些東西像是牛奶、衛生紙、垃圾袋、洗衣精等可以和室友分攤。

學校環境：

開學前，學校會舉辦 Orientation，介紹學校環境和學校提供的資源，一開始肯定記不太起來，但之後會慢慢習慣。學校建築非常現代，散佈於奧克蘭市中心內，有很多棟，棟名和棟與棟之間的連接一開始也會記不太起來，建議帶一張[學校地圖](#)，一開始上課時才不會迷路。如果有比較晚的課程，回住處盡量走人多的大馬路。

學校裡也有學生餐廳，申請住宿的時候可能會問要不要存錢在學生證裡，之後去學生餐廳可以使用，我建議不要，因為可能會想吃別的，且市中心內也有很多吃的，雖然比較貴。有個泰國的交換生因為用不完卡裡面的錢，還請我幫他用完。

如前面所述，學校坐落於奧克蘭市中心，而奧克蘭是個非常國際化的城市，有來自世界各地的人和各國餐廳，不妨可以多方嘗試。

課程及授課方式：

我選的課程有觀光、文學、文化和寫作，大部分屬於 Level 5 的課，也就是第一年的課程，Level 6 和 Level 7 分別為第二年和第三年的課，內容相對困難，老師的要求也較高。大部分課程有國際學生，組成依課程性質和內容而定。

通常一週要上課兩次，時數大約 3 小時，第一次可能 1 小時、第二次 2 小時，依課程有不同的安排，一門課一週兩次的課堂地點可能不同。以 Culture and Society 為例，每週有 1 小時是在演講廳，幾百個人一起上課，來自相關領域的老師合併授課，另外 2 小時是小班制，大約 20~30 個學生配上一個老師，針對前次上課內容進行更深入的探討。

老師授課方式非常活潑，師生是平等的，可以直接叫老師的名字，有什麼問題也可以舉手發問。開學第一堂課，老師都會大概說明那堂課的 Handbook，裡面寫明這堂課的要求、作業及格式等等，建議可以在第一次上課前至[AUT Blackboard](#)詳閱，這樣就可以安排各課程的讀書時間和旅遊時間，甚至如有兩堂課的作業截止日相同，還可以請老師更改截止日，但是在大部份學生也都撞期的狀況下。

作業和報告格式大部份為 APA 第六版，有些老師會連格式也列入評分標準，有些老師不會要求用 APA，依課程性質及老師個性而定。

觀光旅遊及平時娛樂：

平時如果課務不繁忙，周末可以搭[InterCity](#)去比較近的城市，像是 Rotorua、Matamata、Hamilton 等等，車程約 3、4 小時。如果體力比較好想訓練自己，可以參加學校社團[WayWiser](#)和[AUT Off Grid](#)，發掘紐西蘭美景。

平常下課如果沒有什麼事，可以到市中心及周圍區域逛逛。市中心走到最底的港口邊有個 The Cloud，裡面有簡易的桌球、網球和西洋棋可以玩。也可以走路到 Auckland Museum 和附近的 Auckland Domain Wintergardens 欣賞人文和自然美景。搭公車就可以到的 Mission Bay、Mt Eden、Newmarket、K Road、Dominian Road 等等，是可以逛街、欣賞大自然、吃美食的地方。

因為我前一年已經去過紐西蘭南島，在交換期間我只在期中放假時和其他交換生在北島租車繞一圈。北島的 Lake Tekapo 是紐西蘭最大內陸湖，在那邊可以高空跳傘、划船等等。如果想要登山，有 Tongariro National Park 和 Mt. Taranaki，但要注意安全和做好萬全準備才可上山。

心得：

如前述所說，這不是我第一次到紐西蘭。第一次去只待一個月，不算了解紐西蘭。這次去是學著怎麼在那邊生活，生活起居自己打理、學著煮飯、整理環境、和別人溝通等等。從文化層面來看，以前覺得紐西蘭一切都很美好，不管是人文或大自然，這次待了 4 個月多，也看到了更深入的事情，像是紐西蘭居民和外來移民的衝突、種族歧視、房價等社會問題。我發現其實每個地方都差不多，都會有類似的問題，所以沒有哪個國家特別好。當然紐西蘭有許多值得學習的地方，待久了也開始思考自己可以為自己的國家做些什麼，感謝這次的交換計畫，讓我的視野更開闊。

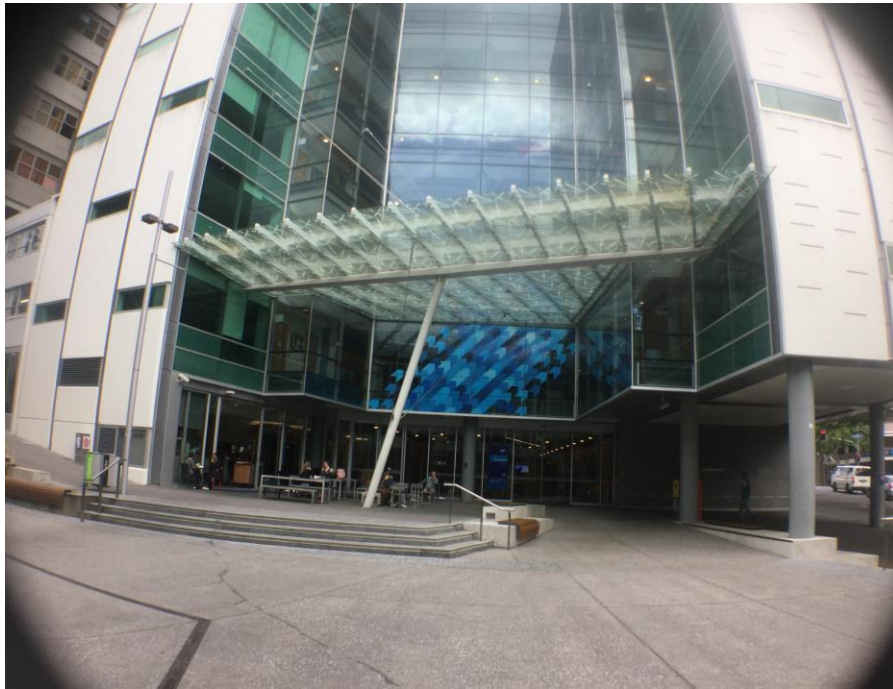
四、照片（如有，請提供）



↑ AUT Tower 的自動門。



AUT Tower，緊鄰 Queen Street，藍色的是郵筒。



↑ WG Building 和 WF Building (圖裡這棟樓) 間的廣場。



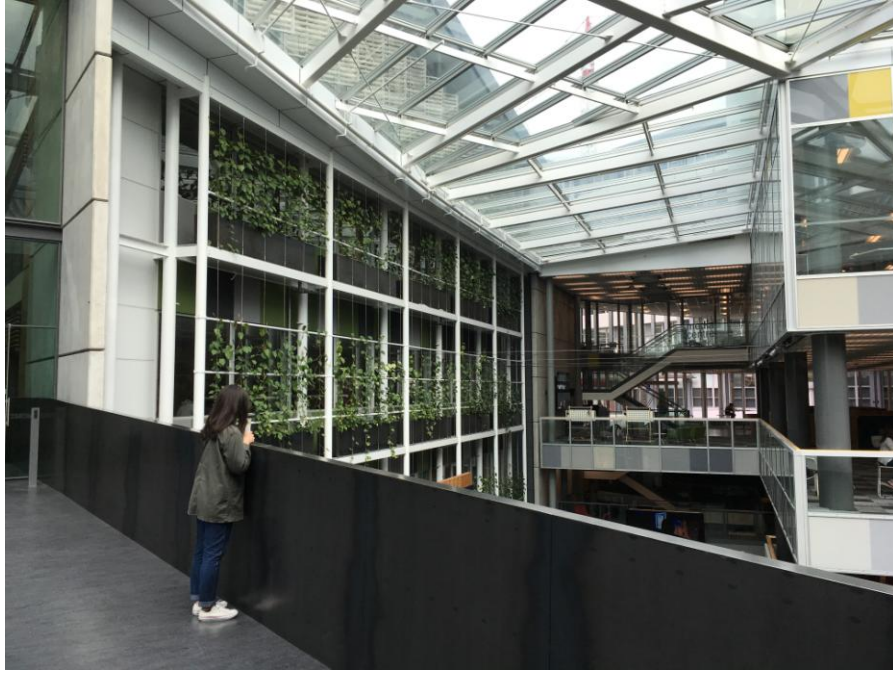
↑ WG Building 進來會看到的接待處，開學前的 Orientation 也是在這裡集合。



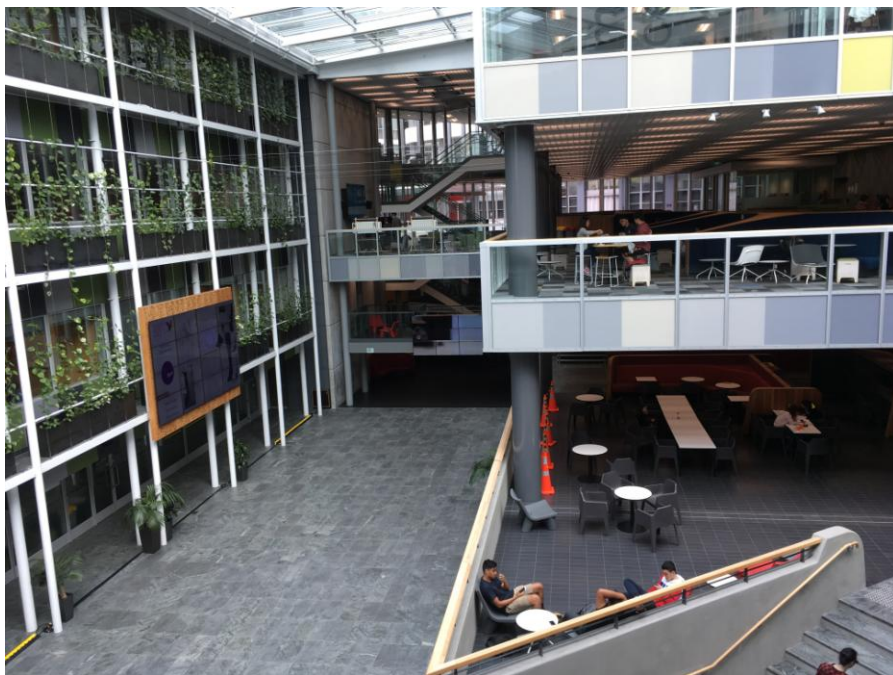
↑ WG Building 一進去右手邊會有個學生餐廳，有賣咖啡、沙拉等等。



↑ WB Building 一直走進去就會到這裡，AUT 的建築非常現代，又因為位在火山地形，山坡地多，樓層組合有點複雜，這裡是 2 樓。



↑這裡是4樓，左邊往圖書館和媒體中心，有電腦和影印機，右邊往演講廳。



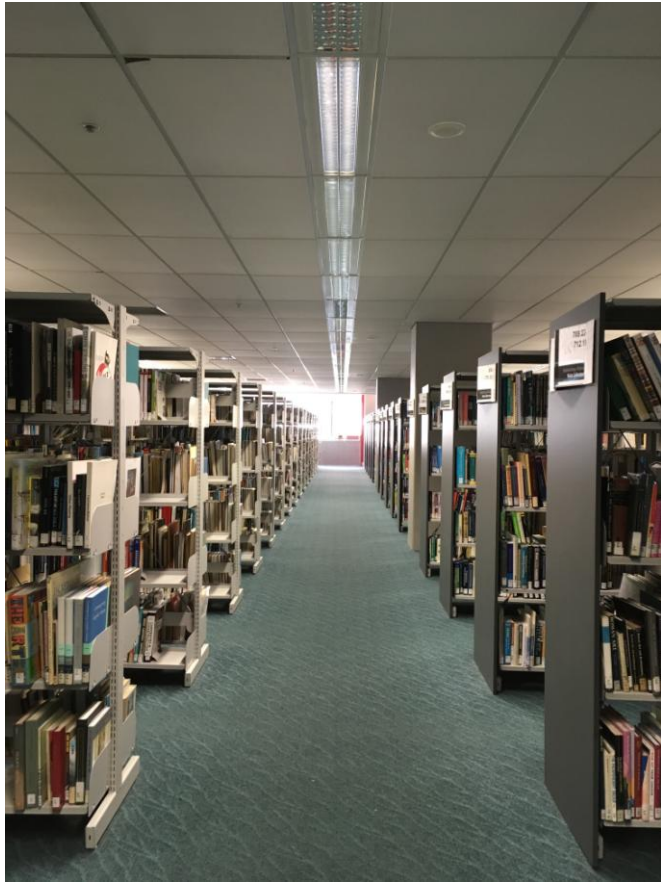
↑從4樓往下看。



↑從4樓往下看。



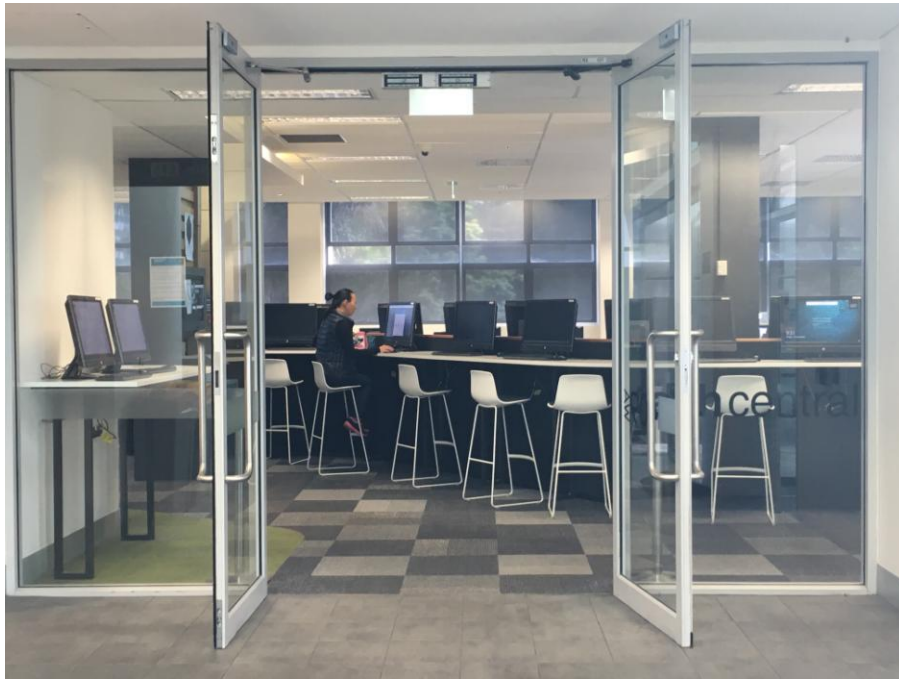
↑圖書館4樓拍的，WG Building 走到最底右手邊就是這個樓梯，上來後可以到4樓，有圖書館、Hikuwai Plaza，和媒體中心。



↑ 圖書館，有 4 層樓。



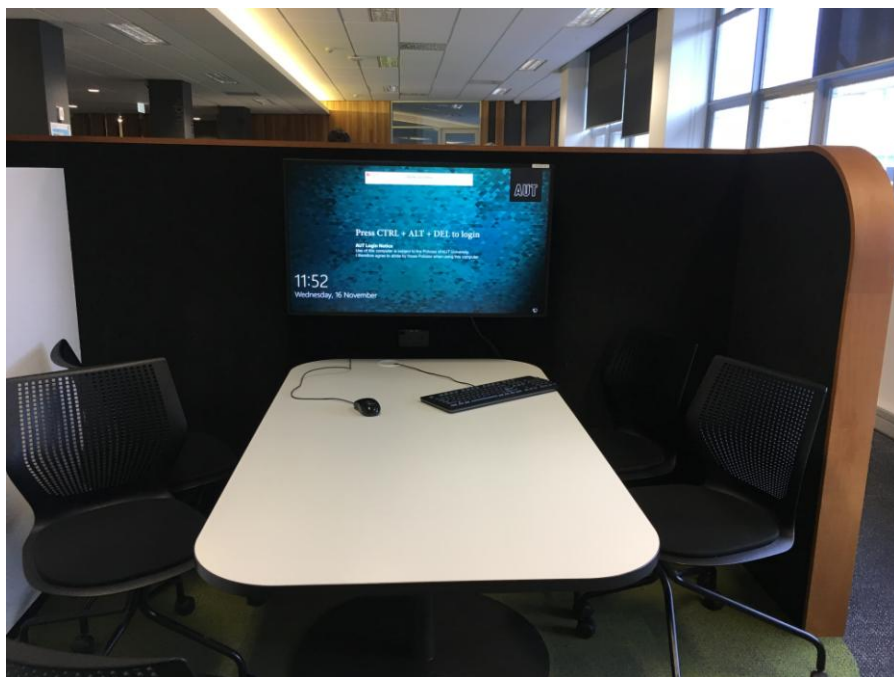
↑ 從 Hikuwai Plaza 往圖書館的自動門，進去後左邊就是圖書館。



↑ 4樓媒體中心，電腦都入後都可以使用。



↑ 圖書館外的媒體中心，有很多電腦可以使用，開學後通常很多人。



↑ 圖書館附近的小組討論區，要先上網預訂。



↑ 圖書館。



↑ 圖書館 3 樓其中一間小組討論室，要先上網預訂。



↑ 圖書館內的電腦，開學後也經常客滿。



↑ 教室內的電腦。



↑ WA Building 和 WH Building (Hospitality & Tourism 樓) 間的廣場，可通往 Wellesley Street，對面就是 Albert Park。



↑ AUT Tower 的樓層。



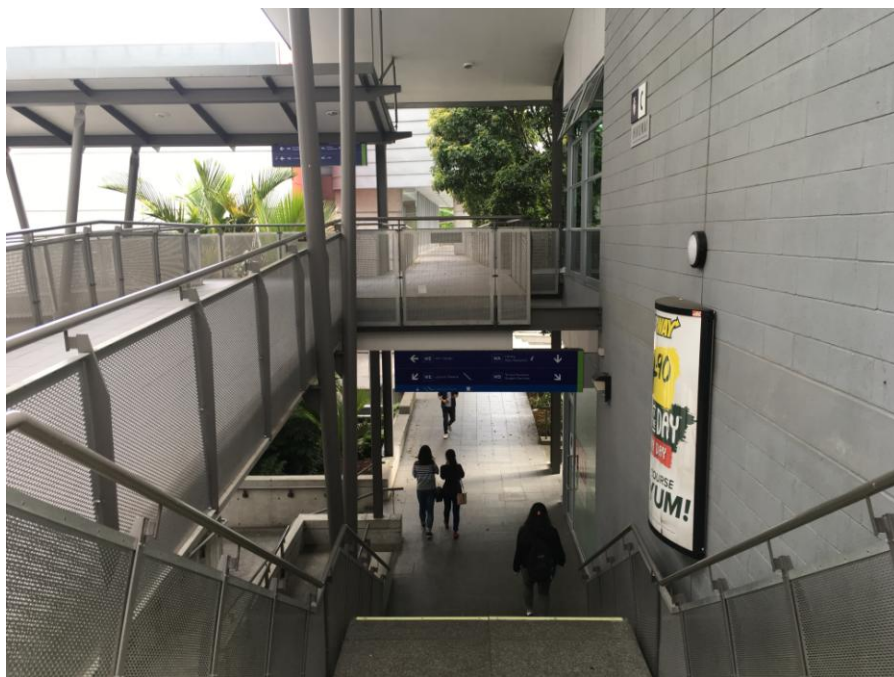
↑ WF Building 內的教室



↑ WF Building 的餐廳，有漢堡、薯條、咖啡、麵包、蛋糕等。



↑ Hikuwai Plaza，會有學生在這邊打籃球，週三時會有免費食物，也經常有活動在這裡舉行。



↑ 這個樓梯通往 Hikuwai Plaza。



↑ Hikuwai Plaza 周圍有各式料理，平時會有警衛巡邏。



↑ Orientation 時 Student Ambassador 會介紹學校週邊。



↑ WG Building 4 樓的某間教室。



↑ 右手邊可以通到 WG Building 4 樓，往下走就是 WG Building 和 WF Building 間的廣場。



↑ Culture & Society 課堂內。



↑ 上課教室。



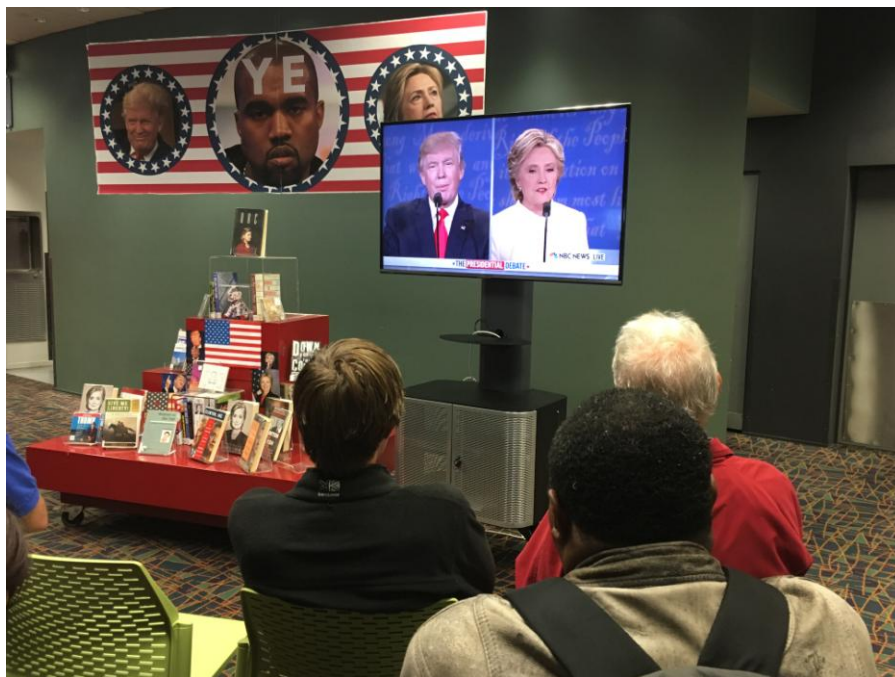
↑ Culture & Society 課堂內。



↑ 印度 Diwali Festival 的人潮。



↑ 我每天上學都會看到的都市景色。



↑除了學校圖書館外，在學校對面也有個 City Library，平時也可以去那邊讀書，每天有 1GB 的 wifi 可以用，美國總統候選人辯論時大家都很關心。



↑從 WH Building 出來後會到 Wellesley Street，這邊也有很多吃的。



↑ AUT Tower 對面的 Aotea Square，不定期會有活動，這天舉辦台灣日。



↑ 從 AUT Tower 拍的 Aotea Square。



↑ AUT Tower 旁，Queen Street 上也有很多吃的。



↑ 奧克蘭到處都是這種陡坡，訓練我們的大腿。



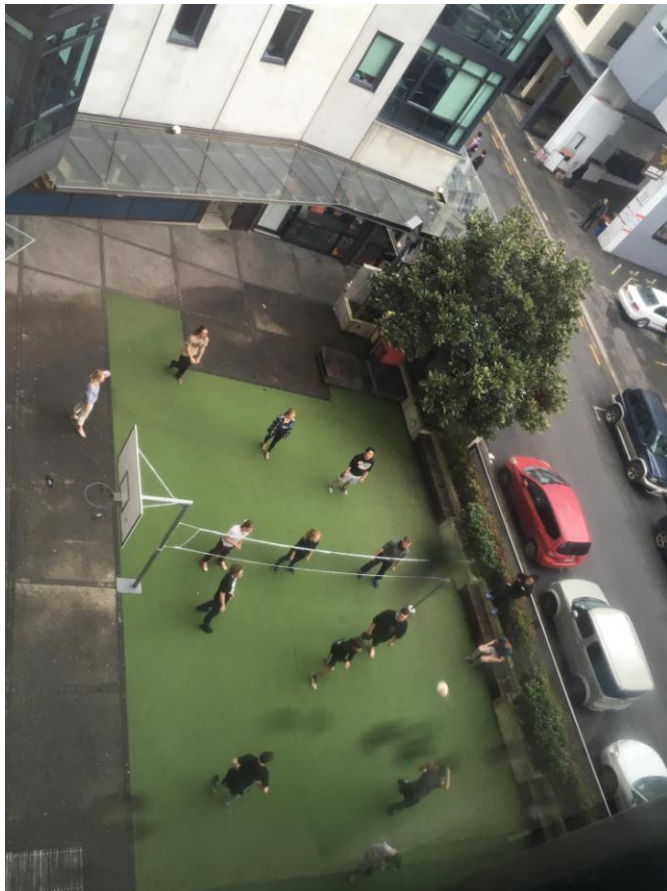
↑ 電影院，是個地標，下面有美食廣場，大多都要 10 紐幣以上，一樓有好吃的 Burger Fuel 和台灣也有的 DAISO，三樣東西 10 紐幣。



↑ 奧克蘭天空塔是個地標，可以買學生票 20 紐幣到 50 樓看整個城市，上面也可以玩 Sky Walk 和高空彈跳。



↑晚上的學生宿舍。



↑從宿舍往下拍排球場。



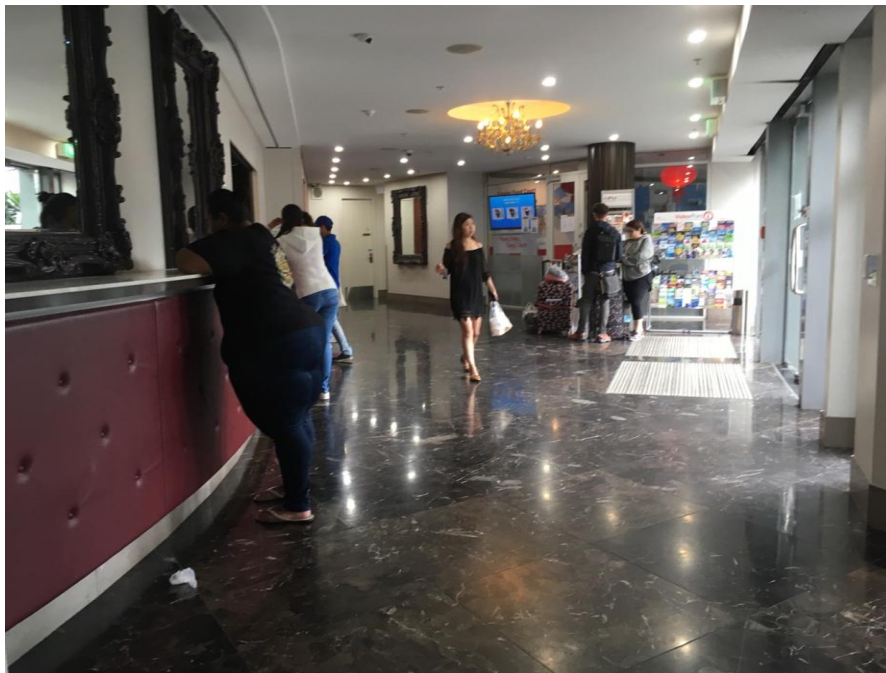
↑ 宿舍的房間，這間算大間的。



↑ 宿舍一樓室外。



↑ 宿舍一樓的共同空間，有電腦還有影印機。



↑ 我住的 Empire Student Apartments，管理的人員有中國人、韓國人，還有台灣人。



↑還沒找到房子前住的青年旅社，4個女生一間房間，在那邊認識了一些朋友。



↑也是YHA。



我後來住的地方，共用的廚房。



浴室很小間，但從來不會洗冷水澡。



和室友聊天吃飯的客廳。



我住的房間。



Queen Size 的床，被套和枕頭那些是自己買的，後來聽說也可以跟他們買，建議到 The Warehouse 買便宜的就好，因為不會使用很久。



↑從 Cape Reinga 回程看到彩虹，前面的沙灘就是我們露營車停的地方。



↑ 微軟桌布的 Coromandel Cove。



↑ 露營區通常都有美麗的海灘在旁邊。露營只有在 [Department of Conservation](#) 認可的地方才可以露營，不然會被罰款。每個營區提供的設施不同，有些簡陋到沒有洗手台。紐西蘭很重視大自然，所以要保持營地乾淨，露營後也要把垃圾帶走。



↑ 我們租的露營車。



↑ 覬覦我們早餐的海鷗。



↑ 去 Cape Reinga 的路上，走在山脊上。



↑ 回頭看我們的營地。



↑沿途的美景，若有下雨最好不要上山，地面濕滑，風又很大。



↑終於到達燈塔，這裡是塔斯曼海和太平洋的交界。



↑ 紐西蘭這種美景到處都有。



↑ Coromandel Cove。



↑ Rotorua 的 Whakarewarewa Redwood Forest，在安靜的樹林中漫步。



↑ Rotorua 是地熱都市，市內經常煙霧迷漫，有硫磺的味道，這裡是 Wai-o-tapu Thermal Wonderland，要 32 紐幣。



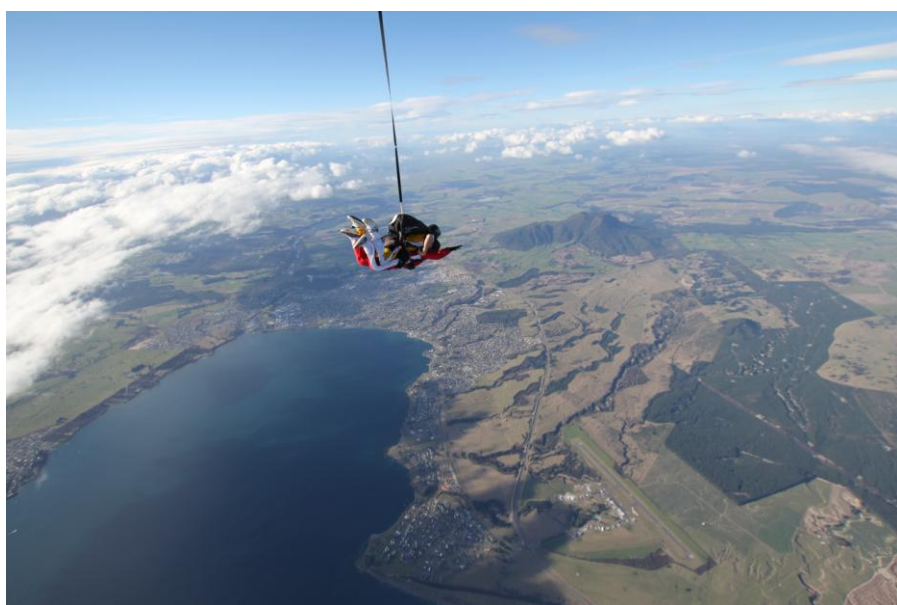
↑ **Wai-o-tapu Thermal Wonderland** ◦



↑ **Rotorua Museum** ◦



↑ 毛利圖騰。



↑ 在 Lake Tekapo 高空跳傘。



↑ Auckland Domain Wintergardens，圖內為魯冰花。



↑ 好吃的 Burger Fuel 漢堡和薯條。



↑也晚的電影院。



↑繁忙的 Queen Street。



↑ 天空塔上往 Auckland Harbour Bridge 看。這座橋通往北岸，也可以在那邊玩高空彈跳。



↑ 從天空塔上看整個城市，還可以看到 AUT 喔！第二張圖右邊有條特別亮的就是 Dominion Road，有各國料理。



↑ 位在北岸的德文港(Devonport)，可以搭船到。



↑ 德文港上看到的景色。



↑ 離市中心不遠的伊登山(Mt Eden)。



↑ 伊登山的火山口，還可以看到市中心。



↑ 一定要吃的 Fish & Chips。



↑ 開車時沿途的風景，都是綠油油的草地。



↑ 在北島上方的 Tepaki Sand Dunes，宛如撒哈拉沙漠。



↑ 在 Waitomo 的 Black Water Rafting，要吊繩索下去看螢火蟲洞及在水中行走。

五、影音電子檔（如有，請提供）

<https://youtu.be/I0W68SbES5I>

六、其他