

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2019-2-24

中文姓名：陳智聰	英文姓名(姓, 名)：Chan Chi Chung
臺師大就讀科系所、年級： 體育系大四	臺師大學號：40430070A
修習國家：紐西蘭	
修習校名：奧克蘭理工大學	
修習學院：LANGUAGE AND CULTURE	
修習科系：	
修習期間： 2018 年 7 月 ~ 2018 年 11 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Food and the Senses	Suzanne Bliss	15 points	Semester 2
International Noho Marae: Indigenous Encounters of a Maori Kind	Jason King Aini Grace	15 points	Semester 2
Writing and Referencing	Chris Jenner	15 points	Semester 2
Leadership For Sustainable Enterprise	Peter McGhee	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）

出發前準備：

選擇紐西蘭作為前往的交換國家的話，這邊學期末的時候就要把東西準備的差不多了，基本上是所以交換生進度最快的，別人可能還沒有收到學校的通知書，但你已經完成了像入學選課，辦理簽證，購買機票，宿舍選擇，寢具購買，學生資料的上載，費用繳交，等等的事務。在出發之前，就已經差不多花掉 15 萬台幣了。簽證要特別說明一下，因為從你收到的那天開始計算半年的有效期，所以建議大概提前 1 個月或半個月申請就好了，這樣你結束學期的時候還有蠻充裕的時間可以待在紐西蘭。申請步驟需要的資料也算比較多，當中需要銀行帳單，審查你的銀行戶口有沒有足夠的生活費，大概擔心你去了紐西蘭之後沒有能力生存吧，可是如果準備齊全的話，只需要上網處理就沒問題了。出發前有一位對方交換導師跟你聯繫，會邀請你加入 exchange 的 FB 群組，所以在出發前就可以大概知道一下你接下來跟你一起去交換的同學有哪一些。

課程選擇：

出發先就會先初步選好課程，可以到 Arion 了解課程大綱，奧克蘭理工大學（AUT）每學期基本上都是選四門課，可以先看好哪幾門課你是有興趣的，開學後的第一週可以去聽聽課看，之後再直接跟你的交換導師確認你想選修哪四門課。目前我們學校是跟 AUT 簽訂文化與語言學院，但其實去那之後我發現是可以選擇其他學院的課，但注意 AUT 一共有三個校區，在選課時注意上課的地點。主要課程是都集中在 city 校區，但例如與運動相關的課程就會在北岸校區。校區之間也會有穿梭校巴作為連接。

我選的課程有關於飲食，文化，領導和寫作。大部份都為 level 5 的課程，屬於一年級的課程，level 6-7 屬於二，三年級的課程，難度也相對比較高。雖然是 level 5 的課程，但整體的工作量也不輕鬆，一門課一週大概會上兩次，大部份跟當地學生一起上課，裡面也有一些國際生。課堂上很多時候需要小組討論，或者發表個人意見，所以是一個相當好練習英語能力的機會。其中有一門課我挺推薦給交換生的就是 International Noho Marea，是專門為國際生設計關於毛利文化的課，課程相對輕鬆，工作量也不會太過硬，開學不久的時候需要參加一個三天兩夜的毛利文化週活動，也可以藉機認識更多的國際生，體驗當地的特色文化，學上一兩句的毛利語，很有意思。然後我發現其實有一些其他的課挺有意思的，像是我的室友有在上烹飪課，或者甜品課，每星期都可以帶一些好吃的回來讓我嚐。不過修讀這些專業課就可能要注意，去之前準備好上課用具，例如說一套廚師服和一套的刀具或者是一些烘培用具。不然在當地買的話是相當昂貴的。

當然還有一些比較酷的課程像是去戶外探險 5 天的，回來做個海報發表；學習酒店管理的；泡咖啡的課程。這些資料都是我一些 AUT 好朋友們上過的課程，所以不一定被局限在 culture and language 裡面，AUT 還有其他非常精彩有趣的課程可以選擇，不要浪費了這難得的機會。建議第一個禮拜都去試試看，然後再做決定。

校園環境與住宿：

AUT 是一間很新的學校，本部校區集中在市中心，距離全奧克蘭最熱鬧的街 Queen Street 不到五分鐘，不過要爬坡就是。剛到奧克蘭你也許會有一種感覺，為什麼這裡的坡那麼多啊，街上的路總是上上下下的。沒錯，就是這裡的特色，每天從宿舍去超市或者去喝咖啡什麼的，就要爬一條長長的斜坡，一個學期下來大腿還增強了不少。學校有分成很多棟，本部校區都以 W 開頭，像是 WA 棟，WB 棟，剛開始要拿著地圖稍微熟悉一下校園的分佈，因為上課可能會在不同的地方。校內有一個健身房，設備還挺齊全的，不過需要辦會員，每個星期 10NZD 左右（有時候會有不同的優惠），gym room 裡面每天都有一些課程，像是瑜伽，拳擊，戶外活動，滾筒放鬆，核心鍛鍊等等，都有專業的導師教，只要是會員都能免費上全部都課程，所以我覺得你想要有規律運動，可是去到健身房又不知道從何做起的話，加 gym room 的會員就是一個很好的選擇，而且上運動課更容易認識朋友。

我這次選擇住在學生宿舍，非常的靠近學校，每個單位有 5 間單人房，可以選擇男女混宿或者單一性別宿舍。一個單位有一個大客廳，一個廚房，廁所跟浴室就各有兩間。宿舍不定期會有一些活動，例如像吃 pizza，烤肉，漢堡，電影會等等。樓下大堂也有一些娛樂設施可以使用，像是乒乓球桌，台球，大電視等。住宿舍的好處是可以有很多跟國際生們相處的機會，同一個 apartment 會遇到來自不同國家的人，大家常常也會在宿舍舉辦 party，上課也非常方便，節省了交通所要花費的時間，但是學校宿舍就相對的比較昂貴。不過我挺建議交換生住宿舍的，因為在人生地不熟的情況之下，在外面找房子一來比較麻煩，二來可能會跟同學們少了一些的接觸機會。

觀光旅遊：

紐西蘭——又稱被為長白雲之鄉，這裡好山好水好風光，蘊藏著最美麗的大自然，是一本活生生的地理教科書。會選紐西蘭的同學想必都非常熱愛大自然，在這個羊比人更多的國家，最好不過的就是用眼睛去欣賞這裡最原始的樣貌。在平常週末的時候，我常常喜歡跟室友沿著海岸跑去附近的 Mission Bay（距離宿

舍大概 8-9km 左右)，或者去碼頭那邊喝個咖啡坐一下午，有時候會坐公交車去附近的 Mt.Eden 爬爬山。在不遠的北岸（坐公車 30mins 就可以到）每個禮拜天的早上都會有一個市集，那裡聚集了很多農夫來賣自己家的產品，有蜂蜜，有水果，蔬菜，雞蛋，或者自己做的麵包，奶酪等等，非常具有本土特色，是我最愛逛的地方之一。週末還常常和一些有開車的朋友到公園或者海邊去烤肉，政府會在那邊安裝公共的烤爐，你只要帶錫紙鋪在上面，然後還有食材就可以了，非常的方便，當然走的時候要把周圍清理乾淨，通常附近都沒有垃圾桶，要帶回自己住的地方處理。

如果是長一點的假期，或者學期結束之後，你就可以選擇租車，甚至坐飛機到南島去玩。由於紐西蘭這個國家實在太大了，離開首都奧克蘭之後，基本上交通都不是那麼方便，需要自己駕車。所以建議在出發之前要換好國際駕照，租車也有很多家不同的公司，建議找一些紐西蘭本地的公司，會相對比較便宜。租車時建議盡量都買保險啦，雖然保險的價格就差不多是租車的價格，但是如果買全保的話借車和還車的時候就不太需要檢查車子有沒有刮傷，會省一點點步驟，再說保險這種事通常都是買了不會出什麼意外，不買就偏偏出個意外，到時賠錢就可能賠死了。

去旅遊的話可以選擇用 Airbnb 租房子，非常的經濟實惠，這裡的很大部分是跟房東一起住的，就是他們一棟大別墅，有好幾間房間用來做民宿，有一些家裡還會養寵物。我有一次就找到一家住在農場裡面的，他們家就跟動物園似的，有羊，有馬，有兔子，有狗等等，然後遇到一些好的房東呢，還會幫你準備早餐。有一次在基督城，我就剛好住到了一對夫婦的家，他們有兩個小朋友，比較大的那個姐姐常常跟我在他們家後花園的草地上踢球，我一住就住了好幾天，房東邀請我跟他們一起吃飯，還帶我去附近的湖邊釣魚呢。比起住酒店的話，我更喜歡住 Airbnb，因為可以更近距離的和當地人一起生活，聊聊天什麼的，常常會有意想不到的事情發生。

四、照片（如有，請提供）

紐西蘭的自然風景



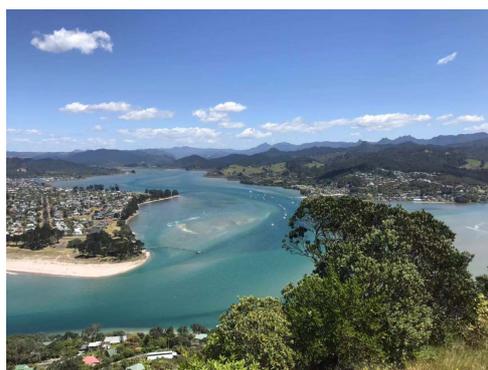
（這是一個很有名的地熱湖）



（悠哉悠哉的牛）



（Miford Sound）





(這是我很喜歡逛的 morning market)



(自家做的奶酪)



(手工麵包)



(現場墨西哥燒餅)



(新鮮摘的草莓)



(剛出生五天的羊寶寶，在早市集裡讓人抱)



(在 Airbnb 找的房子)



(他們家有養迷你馬)



(住到一個農場 Airbnb)



(這一家的前院還可以打球)



(一個羊比人多的國家)



(開車千萬別超速啊，罰得不輕🙄)



(去旅遊的時候可以直接在戶外野餐)



(週末的時候去附近爬爬山)



(可以客製化一張屬於自己的銀行卡)



(在這種景色下喝一杯咖啡)



(自己製造晚餐，有趣又省錢)



(約個三五知己一起吃，住宿舍的好處)



(跟好朋友到海邊看個日落)



(除了自己煮還可以自己剪頭髮)



(週末到公園去喂鴨子)



(穿短袖去爬雪山)



(學校附近的一個工業碼頭)



(希望你也有一個難忘的紐西蘭交換生活)

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他