

# 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：\_2019/7/17\_

中文姓名： 魏儀欣	英文姓名(姓, 名): Wei, Yi-Hsin
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系-四年級	臺師大學號： 40407137E
修習國家： 紐西蘭	
修習校名： 奧塔古大學	
修習學院： Certificate of Exchange	
修習科系： Certificate of Exchange	
修習期間：108年2月 ~ 108年6月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Introducing Asia	Paola Voci Will Sweetman Elizabeth Guthrie Balazs Kiglics	18 points	1
Financial Decision Making	Olena Onishchenko	18 points	1
Sport, Science and Society	Steven J. Jackson	18 points	1

(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）

#### 行前準備

在我大學必做清單中一直有一項是出國交換，但因為每學期都有想跑的活動和想做的事而遲遲未付諸行動。直到三年級下學期，是最後一次機會可以申請赴外交換，才開始著手準備。前前後後思考了很久，考量語言能力、經濟狀況與生涯規劃，深思許久，拖到報名截止前三天才完成自傳，處理完所有申請程序。最後，很幸運的順利錄取位在紐西蘭的「奧塔古大學」。

隨後就是一連串的行前作業。東西方文化差異甚大，怕一時之間適應不過來，所以上網找了很多介紹文化、民情或是習慣等的資料，對西方文化有初步的了解。也聽聞紐西蘭是一個很值得一遊的國家，也大略的列出想要拜訪的景點。再來就是最麻煩的簽證，不過和一些也要出國交換的同學一聊，比起其他國家，紐西蘭的簽證既方便辦理又工作天極短，只要將所需資料上傳到網站，待審核後即可拿到，無需親跑一趟辦事處。

行李空間有限，割捨掉很多平時生活習慣的小物，騰出空間給必需品，就連怕思鄉情發而準備的零食也不能肆無忌憚的放進行李箱。這是我第一次獨自一人搭乘飛機，長達十多小時的飛行時間，目的地是陌生的國度，心情是期待、興奮又不安。



#### 交換中

交換過程發生太多事，即便現在細細回想，也很難一一道來。



就先從生活習慣說起吧。就像大家常聽聞的，店家大概下午 4.5 點就會關門，外食不像台灣發達，餐廳一餐也要 300 台幣起跳，所以大家都會選擇自己煮，在台灣幾乎沒下廚過的我，剛開始幾乎餐餐都吃泡麵果腹，花了不少時間精進自己廚藝，從只會荷包蛋到義大利麵、煎牛排甚至是泰式料理都難不倒我了。和室友也常常一起煮一頓豐盛的晚餐，或者品嚐室友準備的異國料理。可惜但尼丁華人很少，唯一的

亞洲超市多也以韓國商品為主，所以很難買到台式食材，無法讓室友一飽口福嚐嚐台灣美味的料理。



但尼丁是一個大學城，大多數的節日與活動都圍繞著奧塔古大學，生活機能良好，但沒有特別的課餘活動，所以當地學生最愛的休閒活動就是小酌、開派對，什麼理由都能夠讓大家大肆慶祝一番，就像校園美劇演的那樣，音樂播得很大聲、身體隨著音樂擺動、喝得爛醉，迷幻又糜爛。白天走在路上看擺在路邊的回收桶，就知道昨晚鄰居玩得多瘋了。

大部分住在但尼丁的都是奧塔古的學生，所以我們的 Kiwi Host 常常帶我們一間一間的去串門子，藉此認識了不少當地學生和交換生，起初因為好奇而體驗看看西方學生的休閒，但本身不是很喜歡喝酒，也不喜歡派對的吵鬧氣氛，了解過會，久而久之就會婉拒參與，雖然可能會錯失很多機會可以認識新朋友，但也不要因為社交而強迫自己做不喜歡的事，懂得拒絕也是一門重要課題。



這學期修了三堂課，分別是 Introducing Asia、Financial Decision Making 和 Sport, Science and Society，我對選課沒有太大的研究，因為在出發之前就修完所有學分，所以就課名、上課時間來選課。三堂課看似很少，但就連當地學生一學期至多也只會修四堂課。在我所選的課程中，我最期待 Introducing Asia，很好奇怎麼以西方角度介紹亞洲，大部分都是介紹亞洲國家的歷史、宗教及文化，很少講到現況及未來發展。學生很依賴用電腦做筆記，一堂課一百多人，大約只有個位數的學生做紙本筆記。教授上課的方式沒有太大差異，而學生則主動很多，十分踴躍發表意見，教授也很喜歡一來一往的和學生激盪思考。



學期中有一長假，和因緣際會下認識也來自台灣的姊姊相約把南島遊遍，紐西蘭盛行自駕，無奈我們都不太會開車，加上紐西蘭是右駕，所以決定以大眾運輸的方式旅遊，但紐西蘭地大，一趟車程動輒四小時起跳，光交通就花了不少時間呢。紐西蘭網路不如臺灣遍布各處，每每在公路上想滑滑手機消磨時間，不是沒收

訊，就是因為沒有吃到飽網路而不能大肆使用。

紐西蘭處處都像一幅畫，美得令人窒息，著名景點也不會過度開發，就小小的一間旅客中心和一兩個



## 旅程結束

商家佇立在那，不會為了金錢而破壞自然環境。當然也嘗試了非常著名的極限運動—高空彈跳，刺激又驚恐，但也很驕傲自己竟然有那膽量嘗試高空彈跳。紐西蘭有活的地理教室之稱，所以我們也不錯過可以一睹冰川之壯麗，搭乘直昇機登上 Fox Glacier，雖然只有短短幾分鐘，卻是難能可貴的體驗，終生難忘。

一學期看似很久，一眨眼則倏忽即逝。如果被問到這趟赴外交換最大收穫是什麼，真的很難具體描述。

西式生活步調緩慢，在師大五學期的高壓轟炸後，能夠在紐西蘭度過大學生涯最後一學期，著實令人放鬆不少，身心靈也有充電的感覺，但在享受的同時卻又對回國畢業後所需面對的現實感到焦慮。

交換看似很美好，的確也有不少令人讚嘆的地方，但好的背後是大筆鈔票堆疊出來，還有獨自一人在外的辛酸。事情本來就沒有絕對的好與壞，也因為這樣才顯得更加精采。

只要覺得有所成長、更認識一點自己或是突破自我，那麼這趟旅程就會是有意義的。當然，這次的赴外交換對我來說意義非凡。

