

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期： 20230607

英文姓名(姓, 名): YANG, YATING	臺師大就讀科系所、年級: 營養科學學士學位學程 四年級
修習國家: 澳門	
修習校名: 澳門大學	
修習學院: FSS	
修習科系: 心理學系	
赴外學期別: _112_學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2023年01月 ~ 2023年05月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Physical Education I	Chau Hong Cheng	0.5	2022-2
Creative Pottery	Zhang Ze Xun	3	2022-2
Human Learning and Cognition	Zhang Hao Yun	3	2022-2

(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）

（一）學術方面

澳大的課程幾乎都是英語授課，很符合我當初交換想達成的目的。教授的組成也是很多元化，有本地人、內地人，也有台灣的教授。我修習的三門課都是內地的授課老師，其中心理學是我花最多心思的一門，因為期中和期末的考試範圍都不少，也因為是英語授課，我在複習時常常需要再將老師的上課音檔聽過一遍，不僅讓我對心理學有更深入的了解，也加強了我的英文聽力，整學期上下來有很大的收穫！另外，創意陶藝也是我會推薦的一門課！根據修課同學說，只有大四生才比較容易加選到這門課。完全零基礎也不用擔心，老師會給範例還有明確的指引，去引導我們創作，創作時間也很彈性，每堂課都可以完成進度再離開。看著自己完成的作品會感到非常有成就感！至於體育課，我選的項目是手球，因為沒有接觸過這個運動，因此想多了解。我認識到了手球的場地規範、比賽規則，對手球有了很基本的知識。

（二）生活方面

住宿

澳門大學有很特別的住宿式書院系統，在這裡大家都像一家人般互相照顧，也有很多各式各樣的活動可以參加，是我以前在台灣沒有過的體驗！剛開始很期待有室友的生活，不過後來我很幸運地沒有室友，只有廁友（房間形式為兩間房共用一個廁所及淋浴間，廁友是指旁邊那間房的同學），因此這一學期的生活更加自由。澳大一共有10間書院，書院之間會有一些競賽，讓我的日常因為觀看這些競賽變得更加豐富！

日常

因為我這學期的課比較少，因此多了很多閒暇時間，我到了很多知名景點去朝聖，也去到鄉間小巷走走，澳門雖然小但是一個富有歷史氣息的地方，我在這裡體會到了很多新奇的事物！

雖然澳大位在橫琴島上，但到氹仔或是本島的交通都很方便，當然校內的生活機能也很完善！另外，也因為澳大跟兩個島之間隔了橋，所以學生們很常叫外賣，因此若是懶得出門，大小事也都可以用手機 app 解決。

氣候

澳門的氣候跟台灣差不多，只是到了4、5月的時候會有特別潮濕悶熱的幾天，那一陣子會感到不太舒服！除此之外都蠻能適應的。

飲食

飲食可以說是日常生活中花費最高的一部分！其實食品的原物料價位跟台灣差不多，不過變成熟食之後，如果想吃飽，至少一餐要花到20mop 以上（學校食堂），若是到茶餐廳或是路上小吃店，則是要花30mop 以上，若是想要自己煮也可以上淘寶買快煮鍋，或是有一些賣二手用品的群組購買！食品的味道方面，因為我

對吃沒有很講究，所以餐廳或食堂對我來說都蠻好吃的，跟台灣的口味接近！

娛樂

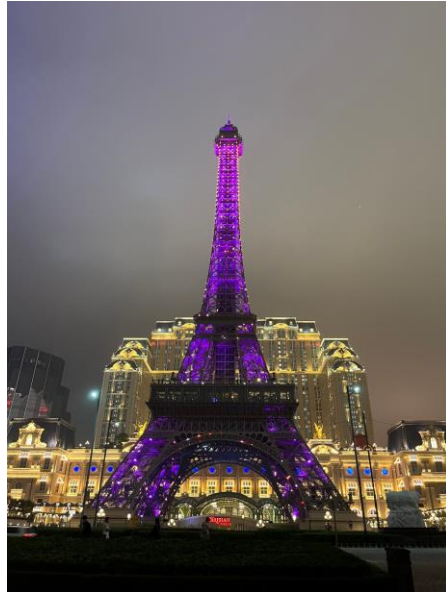
提到在澳門的娛樂，除了歷史文物之旅，還有奢華路線的酒店及賭場可以安排！去過這些地方真的是讓我大開眼界，很多文化及場所都是在台灣沒有辦法體會到的！另外，若是覺得澳門的各個小角落都走遍了，搭上巴士就可以直接到香港，雖然整體的文化跟澳門相似，但還是有很多細節值得去體會，短短的交換半年，就足夠利用閒暇時間去探索了！

開銷

這半年下來，我的整體花費大約是10萬台幣以內(含機票及住宿)，不過我的生活習慣算是節儉的，大家可以依據自身狀況去衡量！

四、照片（如有，請提供）





五、其他

5224418@gmail.com

以上是我的電子信箱，有任何想了解的事情都歡迎聯繫我!!