

※本表於返國後 2 週內填妥，上傳 PDF 檔至教育部學海系列網站

<https://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/student>，並將 WORD 檔寄至本處承辦人信箱 fangyu@cc.ncue.edu.tw (版權為本校所有)。

※撰寫注意事項：所列大綱為基本應填項目，不可刪減；版型不拘，可依需求增加內容；1,000 字以內中文/英文心得報告，附加 4 張照片以上 (內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵)。

一、學生資料填寫日期：_2020.01.12_

中文姓名：黃○晴	_108_年度學海飛颺
彰化師大就讀系所、年級：英語系四年級	
研修國家：馬來西亞	
研修學校：拉曼大學	
國外研修成績：GPA 3.67	
短片時間及標題：4:19 馬來西亞交換黃意晴 https://youtu.be/p6Y6gDTW4qE	

二、緣起

1. 文化交流

我想要沉浸在和台灣不一樣的文化，馬來西亞作為一個多元種族融合的國家，能讓人體驗到其豐盈的飲食、宗教、語言文化。我想到各個地方旅行，打開心胸結交當地朋友，了解身處在多元文化背景環境下的人們的想法。

2. 體驗不同教育方式

因未來想從事教師工作，想親自體驗國外的教育方式，思考台灣和馬來西亞的教育方式的不同，其背後所抱持的理念又是什麼，期望能藉此而擁有較廣闊的教育觀，在教學現場能有較活潑的發揮。

3. 提升競爭力

我希望能具備國際移動力，藉由跳脫舒適圈到另一國家生活，學習獨立解決生活問題、快速適應新環境，培養受挫力，並從各樣文化衝擊中，深刻地學習尊重不同的文化。在種種過程中不斷地磨練自我，以了解自己的優勢和待加強之處，讓自己變得更有競爭力。

三、研修學校簡介

環境清幽

拉曼大學(Utar) 在當地的知名度還滿高的(因為載我們的 Grab 司機都曉得)，而我所就讀的金寶校區面積廣大，學校建築圍繞著礦湖，放眼望去盡是群山綿延，天氣好時可以看到美麗的藍天白雲，讓學子看著看著便忘卻沉重的課業壓力。



學風嚴格

拉曼大學作為馬來西亞極有聲望的一所學府，在 2019 年泰晤士高等教育世界大學排名名列 501-600 名(維基百科)，學風嚴格，注重學以致用(理論&實作)及學術倫理。舉例來說，學生上台報告都需要穿西裝、打領帶；老師會在上課前就把教學內容上傳到 Utar wable；寫作如引用別人資料的話一定要註明出處(APA 格式**不熟悉這是什麼的話，可以參考 APA blog 這個網站**)，而且每項考試或作業都會事先公布清楚的評分表，讓學生有所依循，知道該往什麼方向努力。

全英授課

課程以全英文授課，以英文作為和世界建立連結的媒介，校方鼓勵老師和同學都用英文來溝通，因此在此學習除了可培養以英文接觸各類資訊的習慣，更能發展出以英文和他人溝通、協調的能力。

四、國外研修之課程學習（課內）

課程制度分為大班制的 Lecture (在三面階層式的大教室上課，因為大部分是老師一直講話，所以比較容易想睡覺)，和小班制的 Tutorial (在一般教室上課，小班制，無法睡覺，因為老師可以清楚看見每個同學，也時常有實作活動，像是我修 Public Speaking，那就得時常站到台前發表 Speech!)。

備註：

我交換的學期因為是拉曼比較短的一個學期(交換生最多可以選三門)，所以可供選擇的課不多，所以最後我挑的課甚至是以前就曾在台灣的學校修過的，像是 Public Speaking & Oral Presentation，但後來發現這樣也不錯，因為可以比較兩所學校針對同一門課程的上課方式有什麼差異，這對我之後想要從事教學是有幫助的，畢竟我出國交換的目的除了上課，還有觀察教授的教學方式。

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期	心得
1	Public Speaking & Oral Presentation	Lecturer (4 小時): Dr. Joanna Tan Tjin Ai Tutorial (2 小時): Dr. Indrani a/p Rama Chandran	3	10-12 月	這堂課提供我一個很棒的英文學習環境，因為每一個人都要上台演說，所以我可以同時訓練我的英聽及演說技巧。不難發現同學們說英文，就像我說中文那樣自然(他們早已習慣用英文和別人溝通)，而專業的嚴師(能直指學生的問題)也激勵我更努力的去組織我的演說內容。
2	Critical Reading & Thinking	Lecturer (4 小時): Dr. LIM Kar Loke Tutorial (2 小時): Dr. LIM Kar Loke	3	10-12 月	這堂課著實讓我絞盡腦汁，因為老師想培養我們思辨的能力，所以他設計的作業都逼得我不得不靜下心來，好好的梳理萬頭思緒，利用上課所學到的理論，學習把文章做有邏輯的安排。老師循循善誘，課前課後都會替我們複習重要概念，有疑惑時，他也會很有耐心地引導我們。老師給我們做的練習題和辯論活動，都和他所教授的課程內容息息相關，讓我在漫漫的學習的過程中，深深體會到什麼叫作學以致用！

3	Malaysian Studies 3 (For International Students)	Miss Nazreena binti Mohammed Yasin	3	10-12 月	<p>這堂課為我打下馬來西亞文化的基礎。老師上課生動、很有教學熱忱，教學效率高，時常說故事讓我們了解馬來西亞特殊的風土民情。</p> <p>作業和報告很有趣，像是要訪問當地人對於某議題的看法，或是要自行比較馬來西亞和自己的國家有什麼不同，而做報告的過程讓我接觸到不少資訊，收穫良多!對於報告或作業老師給我們的自由度很大，讓我們可以選自己最有興趣的議題來寫，所以我寫得滿開心的，也覺得自己在做的事情很有挑戰性，很有意義。</p>
---	--	------------------------------------	---	---------	---

五、國外研修之生活學習（課外）

1. 學習多去探索，不要怕麻煩：比起一直在同樣的地方用餐，朋友更想去沒吃過的餐廳吃飯，因為她喜歡嘗鮮的態度，我們跑遍多家餐廳，讓我每次的用餐經驗都很新鮮有趣。
2. 學習承擔後果：去檳城遊玩時沒有估好回程的時間，所以最後沒能趕上回金寶的巴士，只好重新訂票，以其他路線回家；回國前發現行李超重，我只好在旅館忍痛捨棄一些東西(還能用的東西就送給旅館人員)。
3. 學習解決問題：網路訂機票(到東馬沙巴)屢屢出現問題，之後只好打電話給客服人員，跟她說明情況，一開始雖然因為語言而導致溝通有一些問題，但所幸最終有成功訂到機票!
4. 學習做人處事要發揮功用，不要造成別人的困擾：到新加坡旅遊時，我很少和旅伴一起規劃行程，或幫忙看 Google map，導致旅伴玩得很累，從這個經驗我學到要多付出，不應坐享其成。
5. 學習分享：一開始得知交換生有機會在一場分享會(International Culture Exchange Programme)中，介紹自己國家的文化給當地學生時，我便立即報名，想趁這個活動 push 自己用英文把台灣的好推廣出去，沒想到其實明荃同時也對這個機會充滿興趣，於是我們之後一拍即合，決定一起擔任分享者!在分享會中，我們努力用英文（因為有的人不懂中文）向馬來西亞學生熱情介紹台灣的景點、美食、活動、時事，並安排一些能讓聽眾有互動的小活動，整個活動進行得滿順利的，我們十分開心能和當地同學有許多的文化交流。原來，熱情的人收穫最多!

六、研修之具體效益

1. 融入環境的能力

馬來西亞是個多種族的國家，人們常使用英文或摻了各種語言的句子來溝通，身處在這個環境，我學會聽懂不同口音的英文以及他們的表達方式。另外，馬來西亞的飲食比較重口味，有許多辛辣、油膩、鹹的食物，蔬菜的選擇很少，也常配飲料，這是我在台灣所無法接受的飲食方式，但既來之，則安之，三個月下來，我在馬來西亞最大的進步，可能就是在飲食方面的接受度提高了不少！另外，金寶時常會下雷陣雨，所以儘管一開始我不太喜歡淋雨，但最後也慢慢習慣騎腳踏車時雨滴打在身上那種濕漉漉的感覺了。

2. 欣賞多元的能力

不同宗教的建築及其信徒(佛教、印度教、錫克教、伊斯蘭教、天主教)，還有各種種族(馬來人、印度人、華人、土族)的人都生活在馬來西亞這塊土地上，在與他們的互動中，可以感受到他們流露出的友善態度，與他們談話則可以認識其豐富的文化內涵。

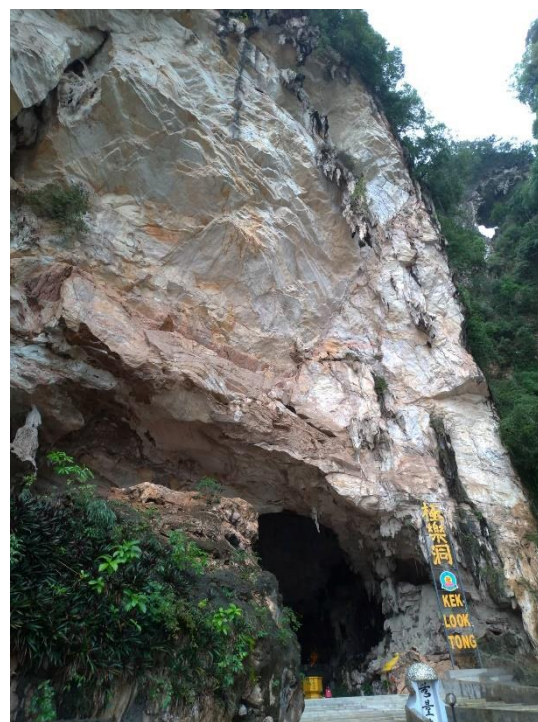


印度教黑風洞



占美回清真寺

極樂寺



怡保極樂洞

3. 與不同背景的人合作、相處的能力

批判思考這堂課有一個辯論活動，和我同組的同學有一個西馬人、一個東馬人，還有三個陸生，我們的辯論主題和「馬來西亞的放假政策」有關，這對我們而言是一個很大的挑戰，因為每個人都不太熟悉這個議題，所以我們必須藉由不斷的討論及相互聆聽來釐

清議題，才能朝正確的方向去探討。這個經驗讓我發現和不同背景的人溝通，需有更大的耐心，以及願意努力聆聽的態度，因為要理解生長環境與自己很不一樣的人，從來就不是一件簡單的事。

而到了國外，我們一定會想要到處旅行，我從大大小小的旅行經驗中，學到如何和新認識的旅伴共同規劃行程，如何互相幫忙(看行李、提行李、拍照等等)，如何替旅程增添樂趣(例如：找大家一起玩桌遊)，讓彼此都能玩得盡興。



關丹海邊



檳城壁畫



近打錫礦工業博物館



太平湖



沙巴小島爬樹

4. 情緒獨立

有一段時間，在我回到房間關上房門的那一剎那，一股孤獨的寂寥感就會不自主的朝我襲來，然而熟悉的土地台灣和親友都在千里之外，深知他們都有各自的事情要忙，我便

學習一個人度過低潮時刻，找事情來做，像是看電影或閱讀，或是書寫日記，藉此釐清一些重要課題。

七、感想與建議



感想:

到國外當交換學生是我從大一時就立下的目標，雖然我拖到大四上才去交換，而且為此必須延畢(因為沒有提前把主修修完)，但我很開心自己終究有實踐這個夢想，因為我這三個月在馬來西亞學到很多事情(規劃旅行)、品嚐到許多美食，做了許多以前不曾做過的事(住 Airbnb 享受露天游泳池、按摩、泡泥漿浴、穿泳衣赤腳走步道、爬樹、吃重口味的食物、玩拖曳傘、乘風破浪的搭船體驗、進入賭城、去環球影城、光大高樓繩索挑戰、穿伊斯蘭服裝入清真寺、到劇院看電影、和 Grab 司機聊天、夜間動物園探險、KTV 歡唱)，也多了許多探索自我的時光(到住家附近的花園散步、探討電影)，生活就如同馬來西亞給我的感覺——「多采多姿」！



讓人食指大動的港式點心



滑嫩無比的豆腐發

建議:

先想好出國交換的動機，這樣一來實際出國時便會有特定的觀察及學習方向，最後的收穫滿滿的回台灣！

簽證

(以下部分內容擷取自馬來西亞簽證中心發給我的 Email)

馬來西亞簽證需到申請中心(大瀚環球商務中心松仁中心-台北市信義區松仁路 89 號 16 樓 1615 室)親自辦理。簽證費用為 NTD 1,920。

1. 需帶 eVAL(拉曼大學的老師會寄給交換生，有效期限為 30 天)和簽證申請書(電子信箱: osc.mytw@vfshelpline.com 諮詢專線: 02 7718 8705)
2. 收件時間為 9:00 至 11:30 (需兩個工作日);取件時間為隔天 15:00 至 16:30。外國護照審件時間較長，故建議早上 10:00 以前前來辦理。
3. 須注意馬來西亞國定假日申請中心不開放!
4. 簽證有效期限為辦理後的 3 個月內!

入境

要帶印出來的 eVAL 給馬來西亞教育局的人員看

金錢

建議帶多一點現金來馬來西亞(我帶 5 萬)，減少在國外提款的次數(國外提款會扣手續費)。另外，記得在台灣辦好郵局 Visa 卡(記得申辦海外提領功能)或信用卡，因為買巴士票或訂旅館都需要刷卡，而簡訊驗證問題請參考網路文章 <http://chichiswonderland.blogspot.com/2017/10/blog-post.html>

住宿

住在學校附近的 Danish house student hostel，一人一間房，水電費另外算錢。住二樓有陽台可以眺望湖景，而我住一樓(ground floor)，方便走到外面的花園去散步。一樓有過濾水，可以直接飲用，每層樓有公共區域可以坐下來聊天或討論課業，以及煮飯的空間。建議帶曬衣繩，方便在房間晾衣服。可以從台灣帶延長線來，在當地買轉換插頭(三頭轉兩頭)，方便同時充手機、電腦、或吹風機的電。吹風機建議在當地網購，如此一來不僅符合當地的電壓，也能以較優惠的價錢買到。建議在台灣買好單床人床單和枕頭，並事先洗淨晾乾，這樣入住當晚就可以有乾淨的寢具了。

電話

我辦的是 Digi，(在新街廠的 Econsave 商場)，而因為我個人的網路用量不大，所以使用的方案是一個月 2 GB，馬幣 15 元。

保險

拉曼大學的老師會幫我們保學生健保，我自己有另外保意外險

抵達學校方式

拉曼的老師會帶交換生去租腳踏車(如交換時間較長，可以考慮買腳踏車)，從住家 Danish House 騎到學校校門口大約只要 5-10 分鐘。如不想騎車，也可以搭巴士(到學校買巴士票，一本 8RM，可以搭 10 次。)進校園記得配戴學生證，不能穿短褲(dress code)，可以的話戴個帽子和穿長袖薄外套，可以遮陽或禦寒)，帶件雨衣會更好，因為這裡下午時分容易風狂雨驟，有傘還是會全濕的那種，因為風會淨把雨水往身上吹，而且一下就下個不停，所以陰天雷聲轟轟作響時就別出室外冒險了!

健康檢查

到馬來西亞的一星期內老師會帶交換生去健檢，要記得帶最近吃過的藥，以便醫生看診。

常用網站

帳號為學號，密碼為護照號碼

Utar Wable (講義下載、課程公告)

Utar portal (Syllabus、課程表、考試公告、Utar Email 可以看活動資訊)

修課

- A. 在網站 Utar portal 辦好 Utar 的 Email 後才可以登入 Utar Wable 哦!
- B. 直接找系主任幫忙選課事宜
- C. 至少需準備一套正裝，因為課堂報告要求著正式服裝!

考試(考古題可至 Utar portal 下載)

- A. 去申請選課的辦公室 confirm course verification
- B. 跟 Academic assistant 約見面 (聯絡方式: utar portal > portfolio > academic advisor)只交換一學期的話就不需要
- C. 考前 5 天 Authorization slip 印准考證
- D. 必帶學生證、准考證、藍黑筆
- E. 考前 15 分鐘不得進入
- F. 前、後半小時不能出考場
- G. 手機關靜音
- H. 考試當天響鈴再進去考場

教科書

大都不需要買教科書，只需要上課前到影印店(上網站 Utar Wable)列印出老師當周的簡報和練習題。

語言

英文、中文（華語）、馬來文（常見餐點名稱、數字說法、基本問候語如謝謝可以學一下）、中國方言（如福建、廣東、客家、海南、潮州話）。

禁忌

盡量不要提到豬，絕對不要罵別人是豬(發音似“巴比”)，因為馬來西亞是伊斯蘭國家，人們對於豬這個詞很敏感的！

八、其他

交換期間可以多和當地人交流，鼓勵當地學生來彰師大交換，同時努力學習當地文化及優點，以臉書發文、部落格、影片(附上我的影片連結: <https://youtu.be/p6Y6gDTW4gE>)或是日記的方式記錄下點點滴滴，回國後和親朋好友分享，甚至是出書，讓更多人了解到馬來西亞的有趣事物以及到國外交換的好處。

*特別感謝好友的陪伴，讓我的交換之旅走得更長更遠，步伐踏得更為堅定！

