

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

※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：_2020.1.23_

中文姓名：曾○荃	__108__年度學海飛颺 __年度學海惜珠
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：通過	
短片時間及標題：(短片不一定要繳交，若有以3分鐘為原則，並附上影片連結)	

二、緣起

從小到大我聽過很多故事，後來也看了很多電影、連續劇、動畫，我明白故事能帶給人力量，成為人們心中的依靠，我們都或多或少被故事所拯救。因此我的夢想是成為編劇，我希望我寫的故事能陪伴孤獨的人，為沮喪的人帶來溫暖，為社會議題帶來關注。



為了朝我的目標前進，我在大三時投入本系大英劇的編劇組，更企圖在大四時出國交換，到國外就讀相關科系，我希望透過出國交換，能讓自己暫時遠離舒適圈，遇見新的人，看不一樣的景色，累積人生歷練，在新的環境專心學習另一個專業領域。在成為編劇前，讓自己成為一個有故事的人。很幸運的，我通過申請，順利來到馬來西亞的拉曼大學修習一學期。

三、研修學校簡介

拉曼大學是一所位於馬來西亞的私立綜合性研究型大學，位居全國第二，目前有兩個校區：雪蘭莪雙溪龍校區以及霹靂金寶主校區。雙溪龍校區位於雪蘭莪加影市，是拉曼大學在巴



生谷的校區。金寶校區位於霹靂金寶市，是拉曼大學最大的主校區，占地面積約 1300 英畝，此校區於 2007 年 5 月建成啟用。拉曼大學附近建了許多宿舍(圖 A)，成了外地學生的住所，附近的商店也應有盡有，讓學生更方便購買生活用品或用餐。

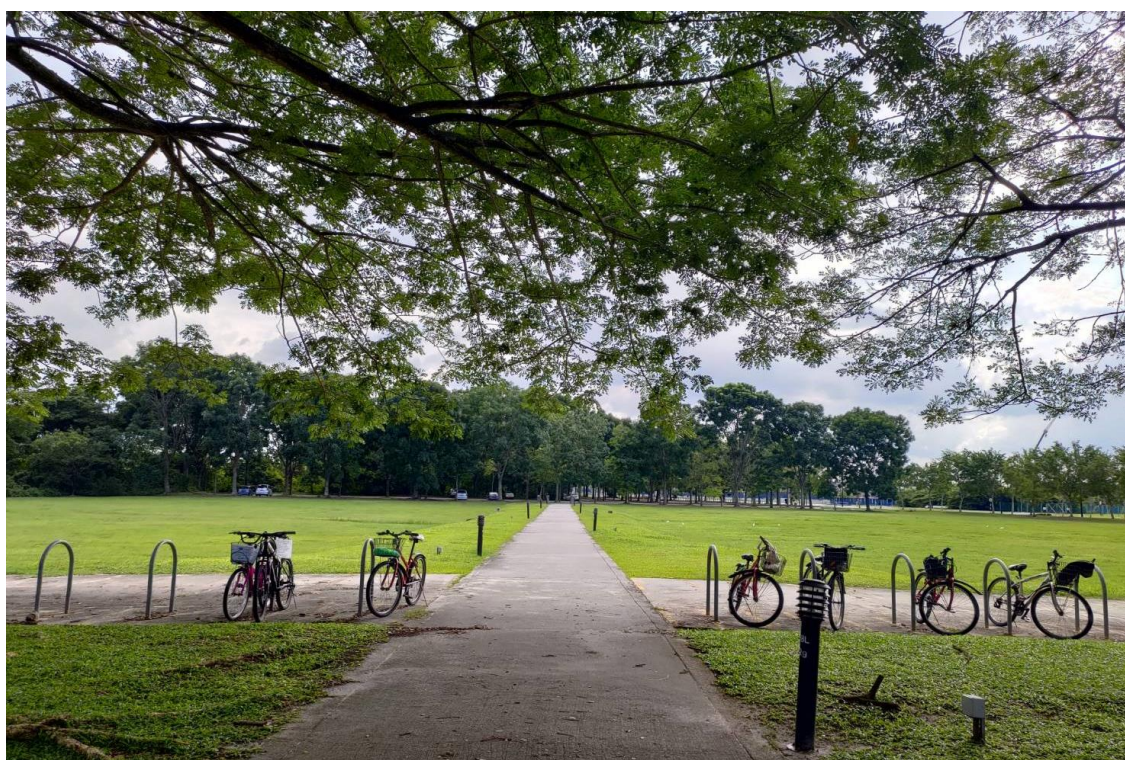


我的生活範圍位於金寶主校區，校內有多個學生餐廳及小攤販，校區廣大，建築與風景都令人心曠神怡，騎腳踏車繞校園一圈需要約 20 到 30 分鐘左右。學校與宿舍區之間隔著一個大湖 West Lake(圖 B)，從前是個巨大礦坑，如今被水填滿，

經過整治後成為許多人運動休息的湖邊公園。宿舍區有些小攤販賣三餐，學生們可以就近覓食，也可以騎腳踏車 5 到 10 分鐘離開宿舍區，到達餐廳選擇更多的熱鬧地帶。學校附近也有巴士站、影印店、醫院、電影院、加油站.....等，生活機能良好。白天治安良好，學校和宿舍區都有多個警衛 24 小時輪班站守，但是夜間安全仍需多注意，金寶的夜生活很少，晚上叫計程車很難，如果到比較遠的地方玩，一定要注意安全，提防怪人，晚上不要太晚回家，避免叫不到車。

四、國外研修之課程學習（課內）

馬來西亞一年有三個學期，我們 10 月來交換剛好遇上最短的學期，教學周只有 7 周(10-11 月)，12 月是考試月，在這個月學校會安排期末考試，學生按照校方公布的時間到學校考試，應試時需帶准考證及學生證，另外，交換一學期以上的交換生需先和學習顧問老師面談才可應試。有關期末考應試注意事項要主動詢問老師並確認，以免不符規定。以交換生而言，最多能在這學期修三個學科，一個學科每周的上課時數大約 4-8 小時不等。



學校課表沒有安排下課與午休時間，而是例如：8-9 點，9-10 點，10-11 點...，所以要自己找時間休息、預留時間跑堂；另外，學校沒有鐘聲，老師都是上完進度就下課，通常提早 20 分鐘以上，這些細節在安排課表時都可以考慮進去。一門學科會有 Lecture + Tutorial 或是 Lecture + Practical，學習很豐富很有深度。(Lecture 課是老師大班授課；Tutorial 課是助教更深入引導學生思考問題，以及解答疑惑；Practical 課是助教帶學生實際操作練習。)



我這學期修習三堂課(九學分)，一周上課 20 小時，認為課業壓力相較台灣減輕很多，因為馬來西亞課程花更多時間在單一科目上，學習更深入，於是老師不會有趕課的壓力，可以更清楚的講解，這對於學生的學習吸收是有幫助的。雖然因此學的科目少，但是都很紮實。

課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	Introduction to Multimedia	Lim Ean Heng	3	OCT 2019
2	Media Publication	Pn. Mulyati Binti Mat Alim	3	OCT 2019
3	Bahasa Melayu Komunikasi 2	Puan. Hanisah binti Md Idris	3	OCT 2019

(請依實際修課情形自行增加列數)

五、國外研修之生活學習（課外）

運用專長介紹台灣

身為英語系學生最大優勢就是語言能力，在馬來西亞我也把握機會用英文介紹台灣。這學期學校舉辦了一系列國際講座，邀請交換生們擔任講者介紹自己國家，我跟同學一起準備演講內容、遊戲和小禮物，第一次面臨這麼多外國人的場合我感到非常緊張，由於要用全英文介紹台灣文化，我很擔心自己講得不夠好。不過拿起麥克風講了



幾句話之後，緊張感逐漸消失，取而代之的是滿腹熱情和眼裡閃爍的光芒，因為我很專注於要介紹台灣，我知道無論我講得流利與否，我都是在做一件對台灣有益的事，我正在介紹我最愛的台灣啊！在這樣的心情下，我和同學不知不覺完成 3 小時的講座，看到同學們熱烈討論台灣的樣子，我們真的很開心。

利他主義

很多事情不是做完就好，如果抱著利他的精神，更能讓大家感受到你的用心。在某堂課上，老師要求我們用馬來語簡介自己的國家作為期中考，隔了一星期，同學一個個輪番上陣，全程使用馬來語介紹，不過本班都是初學者，基本上只有老師聽得懂報告者的內容。我覺得這是介紹自己國家的好機會，如果只有老師聽得懂就太可惜了，抱持著希望大家都聽懂的心情，我特意多準備了英文版的演講內容，並集中介紹最容易勾起大家興趣的台灣美食，果不其然，勾起同學的興趣，有的甚至還拍下簡報內容，跟我說他們好想來台灣看看！雖然準備英文版是多此一舉，也沒有加分等實質利益，可是我知道我沒有浪費這些上台時間，有好好地將我的心意傳達給大家，並引起討論。這些善良的本意，別人一定能感受到，也許還能引起漣漪效果，一點一滴，會回饋到這個社會的。

心態與國際觀

在馬來西亞我交到許多好朋友，回台灣之後依舊有保持聯絡，在和他們聊天的過程中，我的世界觀逐漸被拼湊起來。雖然高中學了不少地理知識，也出國玩了幾次，但是我對於各國的認識還是很淺，因此這次能在馬來西亞這個大熔爐，和來自不同國家的人們成為朋友，我覺得很感謝很幸運。我們聊天的範圍很廣，從音樂、電影、動漫到政治、學業、價值觀，甚麼都聊，我發現我們並無不同，無論來自哪裡，我們都一樣有對於未來的嚮往與不確定，我們同樣關心自己的國家，我們同樣想跨出舒適圈卻也害怕受傷。



一開始我很想和一位美麗的德國鄰居搭話，但是我害怕她已有自己的朋友圈，可能會不想理我，後來我鼓起勇氣敲她的門和她主動打招呼，並送她台灣的零食作為見面禮，後來才知道她也同樣不安，想主動認識人卻也害怕別人的不領情，發現我們竟抱著相同的心情，我們不禁相視大笑。我很開心我主動去認識她，除了多認識一個朋友外，我更打破我內心的偏見和恐懼，認識她以後，我不再為任何外國人貼上勇敢、主動的標籤，我能更坦然的面對遇到的外國人，並自然的聊天，沒有甚麼好害怕顧忌的，因為這份想認識別人的心情，是如此純粹。



我認為，國際觀就是包容和理解，以前我總是保有成見，認為歐洲人不好親近，認為東南亞複雜混亂，認為台灣比不上其他國家。這次來到馬來西亞，我發現國籍只是認識人的第一步，心才是人的真正價值，敞開心胸去面對各種文化，理解各種宗教，友好平等對待每個人，才是國際觀的真諦。這次交換最大的收穫，是發現台灣在別人眼中的樣子，如此美麗、和平、雖有紛紛擾擾，卻總能保有我們的民主和聲音。

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 順利學習到拍片技巧、媒體專業和 Adobe 軟體操作，並有實際作品。
2. 學會旅遊規劃，和旅伴溝通，掌握自己想去的的地方。
3. 培養國際觀，廣交朋友。
4. 讓更多人認識台灣，想來台灣旅遊。
5. 鍛鍊英文口說。
6. 旅遊過程中認識馬來西亞歷史和文化。
7. 聊天過程中了解馬來西亞種族之間的關係及政治。
8. 認真生活，然後更了解自己，發現台灣的好。(醫療、治安、效率、交通、整潔等)

七、感想與建議

感想

感謝教育部和學校的幫忙，國際處葉老師的協助，我才能有這麼精彩的交換生活。回想這三個月就像夢一樣，不敢相信自己完成那麼多任務，去了那麼多地方，做了那麼多一直想做卻沒做的事。對我來說，這三個月像是給我一個喘息的空間，在即將面臨畢業之際，重新審視自己的內心，回頭看自己的過往，停一下，確定方向，再出發。甚麼是自己真正想要的生活，在此時有了答案。

一開始的第一步總是最難，當你下定決心要出國後，就沒有甚麼能攔得住你了。期勉大家都能有充實的交換生活！

建議

1. 租屋處可以選便宜一點的(300 多馬幣)，一樣很舒適。
2. 旅行箱可帶 24 吋以上(我們收到的通知是只能帶一個旅行箱，限制 24 吋以內)，且可以帶一個以上，校方會開卡車來載行李，不必擔心放不下。
3. 拉曼大學服儀要求嚴格，真的不能穿破褲、短褲、無袖、拖鞋...喔! 其餘休閒時間可以穿自己喜歡的，一旦要進學校就是要遵守服儀規定。
4. 記得幫金融卡開通國際提款功能和 visa 功能，有信用卡更好。
5. 保養品和化妝品在馬來西亞很貴!建議自己帶齊。其他日常用品都很便宜。
6. 交換一學期租腳踏車就好，交換一年買腳踏車比較划算。
7. 考期末考時，要帶學生證和准考證(上網列印)和原子筆，詳細情形請主動問學伴或當地同學，校方有些事情不會特別說明(或忘記說明)。
8. 在考期末考前，要和自己的 Academic Assistant 約時間見面;只交換一學期的同學不用，交換一年(有跨學期)的同學才要。
9. 可帶感冒藥出國，這裡看醫生很貴喔! 但是如果真的看醫生，也可以拿收據向老師報帳(在就學期間)，因為學校有幫我們保醫療險了。
10. 床單、垃圾袋...等，只要是如果你覺得在當地買了用不完的東西，或是體積不大、可放進旅行箱、在當地買怕很貴的東西，都建議從台灣帶過去。
11. 帶台灣食物過去交流!會非常有用的。
12. 私心建議可以帶台灣國旗和學士服，方便拍照和交流。

八、其他(例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔...等)

未來願意接待國際學生或導覽員，協助籌辦國際活動，並舉辦交換分享會，為學弟妹解答，鼓勵大家到馬來西亞拉曼大學交換，促進兩校交流。