

繕打 **中文及英文** 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

澳洲國立大學 (Australian National University, ANU) 位於澳洲首都坎培拉 (Canberra)，也是全澳洲唯一一所公立大學。在 2024 年的 QS ranking 上，是全澳洲中排名第一的學校，2025 年更榮獲全球排名第 30 名，在研究與教學上都有家喻戶曉的成就。位於政府總部的首都，ANU 有多元的資源與龐大的工作機會，有許多同學都是目標畢業後要留在坎培拉就業而選擇前來就讀。此外，ANU 的聲譽也是無庸置疑國內數一數二學生眼中最頂尖的學校。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

2024 Semester 2

1. CHIN3041 Chinese-English Translation

中英雙向翻譯的筆譯課程，每週都有 10 句中譯英及 10 句英譯中的作業 (Assignments, 35%)，一學期一共 12 週，課堂 (Lecture) 就是老師自己授課，不太會和學生互動，Lecture 都有錄影，不會記錄出席，沒到也可以回看影片補課。助教課 (Tutorial) 時則會帶大家一起做題目練習，其中一共有 6 次紙筆無字典的即時筆譯小考 (Quizzes, 15%)。期中考 (Midterm Exam, 20%) 會在第六週 Lecture 時進行，期末考 (Final Exam, 30%) 則是在第 12 週時的 Lecture 舉行。

2. PSYC1005 The Wellbeing Formula: The Science and Practice of Making a Good Life

這門由醫學與心理學學院所開設的課程，探討如何運用有根據的心理學策略與行動，讓生活過得更幸福、提升個人的心理健康。本課程採全線上授課的方式，讓不在 ANU、坎培拉的同學也能遠端上課，對於半工半讀的同學很受用，能夠自己決定想上課的時間。每週需要觀看預錄好的 2 小時 Lectures，Lectures 每週都是由不同的心理學專家授課，觀看完畢後會有一個 Zoom 的時間是即時和當週授課專家上課、討論本週課程議題。每週課程結束後都會根據該主題與課程內容撰寫 Reflective Writing Pieces (30%)，需要寫出 (1) What? 敘述你根據課程所教，採取的心理學行動、(2) So what? 你從中學到了什麼、這個行動的重要性為何、(3) Now what? 未來你將如何繼續將所學運用於生活中。第六週結束後會有期中放假兩週，回來上課時需繳交 Written Assignment (30%)，並於第 12 週後會有 2-3 週的期末考週，會由學校擇一日讓全體學生考 Final Exam (40%)，考試內容是每週課程各出一題 essay question，共 10 題要在 3 小時內完成。

3. MKTG2004 Introduction to Marketing

這門行銷基礎入門課是 level 2000 的課程 (課號第一位數字是 level，可以想成是一年級~四年級的必修，難度有所不同的概念)，對於基礎課來說還蠻特別的 (可以看到我其他入門課都是 level 1000，像是 PSYC1005、FINM1001、GEND1001)。這門課真正的教學是預錄的方式，可供學生預習，Lecture 時則是會以互動、分組寫學習單的方式，分析當週老師要使用的品牌 (通常都是食物，像是澳洲很知名的巧克力餅乾 TimTam、鹹的餅乾 Shapes 等等，每週都有不同的食物被餵食，比起 PSYC1005 更稱得上是門通往幸福的課...)。至於 Tutorial 反而才是比較死板的課程內容教學/複習，以供我們準備 Assignments。評分方式只有四個作業、不計出席、沒有考試，分別為 (A1) Fast-Pace Short-Length High-Speed Theory Assignment (30%)、(A2) Segmentation, Targeting, and Positioning (20%)、(A3) The Marketing Audit (30%)、End of Semester Learning Recap Video Assignment (20%)。

4. MGMT3025 International Human Resource Management

這門國際人力資源管理帶我們探討將人力全球性地調動有哪些潛在成本與困難，例如人員抵達異國後的安頓、連而來需照顧配偶的公司責任、協助孩子教育的安排與定期關心文化適應狀況等。這門課也是 Lecture 2 小時、Tutorial 1 小時，是中規中矩的一門授課方式。評分方式有 Participation (10%)，須在助教課中發言才算出席、不是前往就有分，是很常見的出席計算規則；期中放假回來時要繳交 Literature Review (40%)，第 10-12 週有小組作業要上台報告的 Case Presentation (20%)，以及含選擇題和 short essay questions 的期末考 (30%)。

2025 Semester 1

1. CHIN3216 Chinese-English Interpreting

這是中英文雙向的口譯課，因為澳洲的學期是從 2 月-6 月是第一學期、7 月-11 月是第二學期，所以其實口譯應該先修、接著才是筆譯。但因為台灣的學期制度與澳洲相反，所以我是先去 2024 sem 2 才接著讀 2025 sem 1，同樣就先修了筆譯才修口譯。難度上真的簡單很多、老師的要求也降低很多，畢竟思考時間短很多，精準度不會那麼講究、也不要求全部完整翻譯，用詞也可以貼近日常口說溝通一些，無需太過正式。評分上和筆譯很像，也是有 10 個 Weekly Assignment (40%)，內容是中英文各 10 個短句 + 中英文各一段約 30-60 秒的獨白，有時也會是中英交替對話的題目，要整句以中英交替的方式口譯錄音並寫成筆譯分析自己的口譯有何可改進。此外助教課時也有 4 個小考 (10%)，另有期中考 (20%) 和期末考 (30%)。

2. MKTG3023 Strategic Marketing

這門行銷課每週利用不同主題帶大家更加認識行銷的不同方法與面向，課程的第一個小時是 Lecture，緊接著兩個小時的 Workshop 會帶大家進行個案分析的小組討論、分享，並且撰寫 Brand Case Memos (30%)。期初就分好組的三個人要一起提出一個新的品牌，期中考前會有一份 CBBE Minor Report (30%) 要繳交、期末前則是小組的 Major Brand Report (40%)，要把期中報告的個人作業統合成一份更完整、全面的品牌設計與規劃。

3. FINM1001 Foundations of Finance

入門金融課程帶我們認識如何聰明有技巧地投資。整門課理解了原理後就大多是數學的計算，對於很習慣數學計算的亞洲人來說很吃香。課程有 2 小時的 lecture，主要是講解概念和基本的計算，到 1 小時的 workshop 時則是會帶我們解難度更高（更靠近期末考難度與題型）的題目。至於 1 小時的 tutorial 則是助教帶我們複習比較基礎的 lecture 題目與理論。助教課裡會有三次小考（各 10%），期末考週則會有一個期末考（佔 70% 所以平常真的很需要讀書）。

4. GEND1001 Sex, Gender and Identity: An Introduction to Gender Studies

這門性別課程雖然是入門 level 1000 的課，但我自己是覺得語言上很艱澀且專業，內容上理解比較困難。但也因為這門課遇見很多同樣很重視性別平等的同學，大家一起分辨生理性別 (sex) 與心理性別 (gender) 的不同，以及這當中有多少非二元的存在，是值得我們深入學習與認識，才能懂得好好尊重每個個體的多樣性。這門課只有兩個作業/評量，一個是期中放假要寫的 1,800 字 Case study (40%)，一個是期末要繳交的 Short answer questions (60%)，要從老師提供的 8 個題目中選出 4 個分別撰寫 500 字的回答。

C. 國外研修之生活學習（課外）

課外生活，因為坎培拉不像雪梨、墨爾本、布里斯本/黃金海岸等大都市，有很多事可以做、很多地方可以逛，坎培拉常被我們開玩笑為適合退休的地方，來自韓國首爾的同學表示很喜歡這裡給她的片刻寧靜，能暫時遠離都市喧囂很好。也因為沒有太多喧囂的雜事佔據我們的大腦，生活很簡單，我們常花很多時間去逛遍各式各樣的小市集；花一個半小時去吃一個台幣 500 元的吃到飽；走路+公車去好市多再一路把超大量的食物扛回家。

此外當然也會盡可能在期中放假兩週和期末考結束後多加旅遊，我自己在第一學期的期中放假，和我的朋友圈（中山的台灣朋友、香港人、韓國人）去了墨爾本 (Melbourne)、阿德雷德 (Adelaide)、塔斯馬尼亞 (Tasmania)，旅遊了整整兩週。期末則是去了黃金海岸 (Gold Coast)、布里斯本 (Brisbane)、雪梨 (Sydney)，並飛了一趟紐西蘭南島。第二學期因為前一學期已經把該玩該看的都大多完成了，所以花比較多時間在工作。旅遊的部分著重在前往 Kiama 拜訪高中時交換的接待家庭，期末則是去了中澳沙漠裡的烏魯魯巨岩 (Uluru)。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 跨文化溝通能力提升

與來自不同國家的同學共同生活、旅遊與課堂討論，增強對多元文化的理解與尊重。

2. 專業知識的深化與應用

修習行銷、金融、人力資源、心理學等多元學科課程，建立紮實商管知識基礎，同時能夠修讀自己真心有興趣的課程，拓展視野。

3. 獨立性與時間管理能力養成

兼顧旅遊、學習與打工，練習在多重任務間取得平衡；多門課程採線上預習、分組作業等多元方式授課，得以練習自我規劃學習進度。

4. 語言能力實質進步

除了中英筆譯與口譯課程，提升專業語言轉換能力外，和當地澳洲人和身邊交換生朋友長期使用英文交談，也讓自己的整體語言能力大幅提升。

5. 國際視野的拓展

在澳洲排名頂尖的學府學習，得以和其他優秀的同儕學習，並意識到國際高等教育的差異。

6. 心靈成長與自我探索

一個人居住於海外，我自己花了很多時間和自己對話，每天早上撰寫日記時都有不同的體悟與心靈的成長。具體說不出來，但內心知道自己變得很不一樣，成為了心目中更好的模樣。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

最主要的一個挑戰是如何有效管理時間，平衡課業、打工、社交與旅遊等多重事務。尤其有些課程是線上授課，彈性很大，讓我一開始誤以為自己有很多自由時間，結果反而導致拖延、一堆課要補、臨時趕交作業的情況。後來我開始善用 Google Calendar 安排每週的時間，把讀書、工作、社交、休息都一一規劃進去，同時列出每週的待辦事項，幫助自己掌握進度，才逐漸建立起穩定的學習與

生活節奏。

課程方面，對於全英授課的理解困難，我會事先準備好當週的討論內容，預習課程簡報來做因應，讓我在正式課堂中更有自信發表。同時，助教們也很鼓勵學生參與，創造了一個包容、友善的學習環境，讓我慢慢放下害怕說錯英文的焦慮，真正投入討論。

心理層面，我也曾經歷過一段輕微的低潮，特別是在坎培拉冬天日照短、天氣寒冷，課業壓力較大時，常會感到孤單與倦怠。我透過每日寫日記與自己對話，試著整理情緒，也保持與台灣家人朋友的聯繫，讓自己能在情感上獲得支持。同時也會主動參加台灣學生會（TSA）舉辦的活動，與其他留學生互相陪伴，得到很多力量。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

台灣習慣含蓄、間接表達，但在澳洲，師生之間、同儕之間的互動非常直接，不論是給意見或表達不同觀點，都相當坦率。剛開始時，我在課堂討論中會擔心自己的想法不夠成熟、不敢直接表達意見，怕「冒犯」到別人，也難以適應他人對我的直率回饋。然而，我很快意識到這種「直言不諱」其實是對個人想法的尊重，而非批評。為了更好地融入當地的學習環境，我主動觀察同學與老師之間的互動方式，模仿他們在提出問題與回應時如何保持尊重又坦率。

此外，飲食習慣也是一種文化衝擊。澳洲人習慣吃冷食或一人一道、蔬菜配一道主食的簡餐。有時我會很想念台灣熱騰騰、五菜一湯的有溫度又有人情味的料理。為了適應，我學著自己煮飯，甚至和其他亞洲朋友互相分享家鄉料理，這不僅舒緩了思鄉之情，也讓我在廚藝與跨文化交流上獲得新的體驗。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

最大的改變是我變得更加獨立與有彈性。剛到國外時，面對語言、時差、生活習慣與學術制度的差異，我曾一度感到手足無措，但我知道，這些挑戰必須靠自己去面對。從解決生活瑣事（如開設銀行帳戶、處理租屋問題），到適應全英文授課與國際同儕合作，我學會了如何冷靜分析問題、尋求資源並主動應對。在海外孤身一人，常遇到計劃趕不上變化的時候，初期還會很沮喪、想掌握一切時程，後期才慢慢改變心態、放輕鬆面對生命的安排，從一個依賴的女孩，成長為能獨立思考與行動的個體。

H. 感想與建議

能付著台灣的學費去到國外實際生活、學習體驗，絕對是人生一定要一次的經驗（甚至我已經體驗兩次了還是覺得很值得）。有些事情真的是 once in a lifetime，現在不做一輩子都不會做也不會有機會做了。絕對鼓勵大家去國外看看，那個文化與感官的巨大衝擊，所能帶給你的成長，是無以名狀也無以比擬的。沒有什麼想建議各位的，所有事情都親自體驗與感受，你會發現就連所有的失敗與挫折也都好值得。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

During my one-year exchange program at the Australian National University (ANU) in Canberra, I had the opportunity to immerse myself in a world-class academic environment while experiencing life in a vibrant, multicultural city. ANU is recognised as the top university in Australia and ranks among the best worldwide, offering outstanding research facilities and a diverse community of students and faculty. This exchange was not only a requirement for my degree but also a life-changing opportunity to broaden my horizons academically, culturally, and personally.

Academically, I enrolled in a variety of courses spanning marketing, finance, psychology, international human resource management, and Chinese-English translation and interpreting. These courses were designed with different teaching formats including online lectures, interactive tutorials, group projects, and written and oral examinations. For example, the marketing courses included case studies and brand analysis workshops that allowed me to apply theoretical knowledge in practical settings. The psychology course was fully online, offering flexibility and expert insights into wellbeing and mental health, which helped me reflect on my personal growth. The Chinese-English translation and interpreting classes challenged me to improve my bilingual communication skills, crucial for my future career goals.

Balancing multiple courses with different evaluation methods, such as weekly assignments, quizzes, presentations, and final exams, strengthened my time management skills and self-discipline. I learned to prioritise tasks, meet deadlines, and actively participate in group work. The multicultural classroom environment exposed me to diverse perspectives and encouraged critical thinking, collaboration, and adaptability. Interacting with students from various countries enriched discussions and broadened my understanding of global business and cultural issues.

Living in Canberra was a unique experience compared to more bustling cities like Sydney or Melbourne. Canberra's calm and organised atmosphere provided a peaceful setting for study and self-reflection. I enjoyed exploring local markets, cafes, and parks, and frequently spent time with friends from Taiwan,

Hong Kong, Korea, and other countries. During semester breaks, I travelled to several Australian cities and New Zealand, which deepened my cultural awareness and created lasting memories. These travels also helped me step out of my comfort zone, improving my independence and problem-solving skills.

Despite the excitement, I encountered some challenges, such as adjusting to different teaching styles, coping with the academic workload, and managing finances while living abroad. Language barriers occasionally made communication difficult, especially with locals or in group discussions. However, I actively sought support from university resources, professors, and peers, which helped me overcome these difficulties. Reflective journaling and mindfulness practices also supported my mental wellbeing throughout the exchange.

One of the most valuable outcomes of this exchange was the growth in my cross-cultural communication skills and global mindset. Living and studying with people from diverse backgrounds helped me become more open-minded and empathetic. I learned to appreciate cultural differences and handle misunderstandings with patience and respect. This experience also boosted my confidence in using English in professional and social settings, as I had to continuously practice and improve my language skills.

Personally, the exchange pushed me to develop greater independence and self-awareness. Being away from home for an extended period forced me to manage daily life on my own, from cooking and budgeting to planning travel and study schedules. I spent a lot of time reflecting on my values, goals, and identity, which led to meaningful personal growth. This experience strengthened my resilience and adaptability, qualities that I believe will benefit me in my future career and life challenges.

In summary, the one-year exchange at ANU was a transformative journey that enhanced my academic knowledge, practical skills, and personal development. It provided me with invaluable international exposure and a deeper understanding of myself and the world. I am grateful for the support I received from my home and host universities, and I encourage other students to embrace such opportunities wholeheartedly. The challenges, successes, and unforgettable experiences will always remain a treasured part of my life.