

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，是一所位於澳洲首都特區坎培拉的大學，也是澳洲唯一國立的公立大學。其成立於 1946 年，擁有許多國家級的研究中心和國家學院，除了在核子、醫學院有高標準的研究成果外，ANU 也在人文、社會科學、經濟、法律和精算聞名於世。除此之外，也在 2024 年《QS 世界大學排名》中全球排名第 34、全澳第 4。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

我在 ANU 總共修習了 4 門課程，分別是 Dynamics of Asian Business、Personal Leadership、Social Enterprises and Social Business 和 Introduction to Marketing。其中，我受益最多的一堂課是 Personal Leadership。雖然我在這堂課的分數並沒有到非常理想，但我認為我所受益的遠遠超出於我所得到的分數。教授會在上課中一步一步的帶到成為一個好的領導者，會需要具備怎麼樣的條件，並請我們在上課中不斷地和同班同學討論並反思，自己是否或要如何才能增進這些能力。除了在上課時可以不斷增進自己的英文口說能力之外，回去時所撰寫的反思心得也可以培養對一個觀念的想法和要怎麼樣才能把想說的話用英文精確地表達出來。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

因為生活在坎培拉的緣故，所以相較於其他城市並沒有那麼多的夜生活或娛樂活動。因此在課外上的活動就會比較單調樸實，例如接觸大自然或跟朋友相處，但也是因為這樣更能放慢腳步來體會到生活中的美。如果沒有朋友約的話，平時生活的最大樂趣我覺得就是去逛 Coles 和 Woolworths 等等的連鎖超市，或也可以去 Canberra Outlet 裡面挖寶。而如果是跟朋友的話，就可以在 lake griffin 河畔野餐，或到宿舍一起下廚。除此之外，我也還有花一點時間在參與社團—Taiwanese Student Association(TSA)，他們時常會準備一些小活動，或甚至準備台灣的美食！不僅可以和同鄉的朋友們增進感情，有個小小可以說中文的喘息機會，也可以向其他國家的人介紹台灣的特色。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1.英文口說表達能力 2.生活自主能力 3.英文論文寫作方法 4.對事物有自己的想法 5.拓展國際視野

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？

在最後一天要回台灣時，我因為在坎培拉，所以要先轉國內線到大城市才可以直飛台灣。而很不巧的，我的國內線航班因為飛機出了一點狀況而 delay 了三個小時左右，令我差點就沒辦法搭乘回台灣的班機。當時在機場時，就與爸媽協調是否要更換兩天後的航班，或是再購買另一班航班的機票。最後因為我不想再多待兩天，就預備先買了另一班航班的票，並想辦法在下國內線航班後在機場衝刺，結果很幸運的趕上了本來的航班。

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？

我覺得我可能不會說這算是文化衝擊，但是我去澳洲剛開始最不習慣的一件事是當地的物價。因為外食很貴的緣故（平均一餐要 20 澳幣，440 台幣），所以像我們這樣的學生大部分都是自己煮三餐，真的有和朋友一起出去玩才會到咖啡廳或餐廳吃飯，跟在台灣非常不一樣。而且外送的運費也非常昂貴（一次大概要付 3 澳幣，66 台幣），餐廳選擇也非常少，讓我在剛開始去的時候非常想念台灣。但是到後來因為已經非常習慣自己煮的關係，所以就比較習慣了。也會覺得這樣吃的比外面健康，且花費也比較低。

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？

我覺得我自己最大的成長，除了更敢說也更會說英文之外，更多的是開拓了我的眼界。在出去交換之後，真的可以了解到不同的國家是如何教育他們的學生，並且與我們的教育方式是如何不同。我一開始在那裡上課的時候，我非常不習慣直接回答老師所問的問題、或是對於一個知識點及觀念有什麼樣自己的看法。因為之前所受的教育一直是屬於偏填鴨式教育，而且上課如果要回答問題也是要經過老師點你，你才能夠回答。所以在經過這一學期的交換後，在學習到一樣新的知識時，我會學著先思考並提出自己的觀點，同時也對於上課回答問題不那麼排斥。

H. 感想與建議

我覺得如果有機會的話，希望大家都可以出國去交換。除了可以培養自己獨立生活的能力之外，也可以更認識當地的文化，並且認識到許多不同國家的朋友。或許你可能會擔心自己的英文能力並不是那麼好或擔心自己沒辦法融入當地。我一開始去之前也是擔心自己會不會交不到什麼朋友，又或是第一天到澳洲只會回人家 yes，但是經過了幾個月的歷練後，我自認我的英文也變得流利了。我認為只要有心，並且敢努力說英文的話，相信過了最初的艱難時期，你一定會有所成長的！（交一個不同國家的朋友一直跟他講英文是進步最快的方式哈哈）

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 赴中國交換者免填英文心得

Australian National University, which is ANU, is a national University located in Canberra, the capital of Australia. It is known for its Nuclear medicine and medical school, but also its social science, economy, and law school. It got 34th place in the QS ranking in 2024 and it's the number fourth of Australia.

Although I think there are less people heard of Australia maybe because it's kind of too far away from us, but it's really nice to go on an exchange to Australia. It is because that people are more friendly there, they are multicultural and also have high inclusion and diversity. And I think the public security are also quite nice if you just don't go out at midnight. You don't need to be afraid of racism that much.

Additionally, Canberra, the place where I lived, is a chill and quiet capital. I always told people that Canberra is really a good place for people to study because it's always so quiet. Although if you are walking on the street at noon, but it's still quiet. That's the thing I love the most. Also, we got quite a nature here. We have cute ducks walking and swimming around the lake, as well as different kinds of colorful birds.

I have taken a total of four courses at ANU: Dynamics of Asian Business, Personal Leadership, Social Enterprises, and Social Business, and Introduction to Marketing. Among these, the course I

benefited from the most was Personal Leadership.

In this course, the professor guided us step-by-step on the qualities required to become a good leader. We were encouraged to engage in continuous discussions and reflections with classmates during class to evaluate whether we possessed these qualities or how we could improve them.

In addition to improving my English-speaking skills through frequent conversations in class, writing reflective journals after class also helped me develop my ability to form opinions on specific concepts and to express my thoughts clearly and accurately in English.

My greatest growth during this experience, apart from becoming more confident and fluent in speaking English, was broadening my horizons. Studying abroad allowed me to gain insights into different teaching styles in other countries.

When I first started attending classes there, I felt very uncomfortable directly answering the professor's questions or sharing my opinions on certain concepts and ideas. However, after five months of learning, I gradually learned to think critically and express my views. I also became less resistant to participating in class discussions and answering questions.

I believe that if given the opportunity, everyone should consider exchanging. Not only does it help develop your independence, but it also allows you to know the local culture and meet friends from various countries. You might worry about your English skills or whether you'll be able to fit in, but after a few months of experience, I believe that with determination and the courage to speak English, you'll grow significantly after overcoming the initial challenges! (Honestly, in my experience, making friends from different countries and constantly speaking English with them is one of the fastest ways to improve)

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？

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？

H. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

J. 別具意義的照片