

學校簡介

澳洲國立大學（ANU）位於澳洲首都堪培拉，為學生提供了獨特的學習和生活環境。堪培拉是澳洲的政治中心，擁有現代化的城市設施和安全的社區環境。澳洲國立大學也是一個國際化程度很高的大學，提供豐富的交換學生計劃。學生們有機會參與國際交流，與世界各地的頂尖大學的學生進行互動和學習。學生們可以在不同的學術環境中學習，體驗不同的文化。此外，澳洲國立大學的地理位置也使得學生們能夠近距離接觸澳洲的自然環境和文化資源。附近的黑山、國家植物園提供了豐富的戶外活動和探索機會，體驗澳洲獨特的自然風光。

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

人力資本管理學是一門採用討論論壇形式的課程，與台灣的教學方式有所不同。每堂課都以一個社會或組織內的問題為核心，通過討論和反思來探討相關理論和觀點。這門課還要求我們引用學術研究來支持自己的觀點，致力於將學術研究與學習內容相結合。這種學習方式讓我在思考和表達方面得到了很大的提升。

國外研修之生活學習（課外）

我每週固定參加澳洲國立大學（ANU）的Engagement and Success活動，這些活動每週都有不同的主題。例如，在中秋節期間，我參加了一個月餅製作的活動，而其他活動則包括托特包手工坊、刺繡、果醬製作和製作代詞徽章等。

在假日時，我喜歡到湖邊野餐，並在週末參觀堪培拉的國家機構，例如國家圖書館、國家博物館和國會。這些活動不僅有助於提高我的英語聽力能力，還讓我學習到各個領域的英文詞彙和專業知識。此外，我還趁學期中假期前往雪梨和墨爾本旅遊，以體驗更多澳洲的文化和風景。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

學術表現的提升：透過與國外學生和教師的學術交流，我能夠加深對所學專業的理解和掌握，並獲得新的學術見解和方法。

語言能力的提高：我在國外學習的環境中，能全身心地沉浸在英語環境中，提高我的語言表達和溝通能力。我能夠流利地進行口語和書面溝通，並在學術和社交場合中能夠自信地使用英語。

跨文化交流與領導能力的發展：我能夠積極參與當地社區和學生組織的活動，與不同國籍的學生建立深厚的友誼和聯繫。這將有助於我拓展人際網絡、提升領導能力，並培養跨文化交流和合作的技能。

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？

沒有特別遇到什麼困境

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在海外生活期間，我確實曾經遭遇過文化衝擊的情況。與印度籍的同學相處時，我們在某些文化差異上產生了衝突。這些差異包括言語表達方式及價值觀等方面。

然而，我很慶幸我們能夠彼此體諒和理解，並尋找解決問題的方式。我們進行了開放的對話，互相分享自己的文化背景和觀點，並試圖從對方的角度理解彼此。這種相互尊重和理解的態度是解決衝突的關鍵。

這次經歷提醒了我對於多元文化的尊重和理解的重要性。我意識到每個人都有自己獨特的文化背景和價值觀，這些差異是豐富和多彩的。因此，我學會更加開放地接受和尊重不同文化的觀點，並努力理解和包容不同的習俗和習慣。

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？

海外生活的經歷給我的人生帶來了很多改變和個人特質上的轉變。其中最大的成長是學會獨立面對和處理各種事情。

出國後，我意識到自己不能依賴師長或家人，而是需要自己解決問題。這包括處理日常生活中的大小事務，處理個人需求以及應對突發情況。我必須學會自己找尋解決方案，做出決定並承擔責任。

同時，海外生活也充滿了未知和挑戰，每一天都帶來新的考驗。無論是語言上的障礙還是文化上的差異，我都需要不斷突破自己。這迫使我學習新的語言技能，理解和尊重不同的文化觀點，並適應不同的環境。

這種獨立面對和處理事務的能力是我在海外生活中最大的成長。我學會了依靠自己的判斷力和決策能力，並承擔起自己的責任。這種自主性和負責任的態度不僅影響了我的個人特質，還使我在職場和人際關係中更加自信和成熟。

此外，我也體驗到了獨立生活的自由和成就感。能夠自己做出決定，擁有自主性和自由度，讓我更加堅定地追求自己的夢想和目標。

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？

獎學金對我海外研修的最大幫助在於減輕經濟壓力，即使只是一點點。

出國研修需要承擔龐大的費用，包括學費、生活費、住宿費等等。沒有獎學金的情況下這可能會限制我的選擇和機會，或者改變我選擇不同的姐妹校。

有了獎學金的幫助，我能夠減輕一點點的經濟壓力。另外，獎學金也代表了一種認可和肯定。它表明我的學術表現和個人才能得到了重視和支持。這種認可和鼓勵激發了我更大的學習動力，並給予了我更多自信。

感言及心得感想

這段時間的海外研修經歷對我來說是一個寶貴而難得的機會，讓我在不同的國家和文化中成長和學習。這段旅程給了我許多難以忘懷的回憶和寶貴的心得感想。

首先，這次海外研修讓我更加開放和包容不同的文化和觀點。我與來自世界各地的人相遇和交流，了解他們的價值觀、生活方式和思維模式。這擴大了我的視野，讓我更加尊重和欣賞多元文化的價值。

其次，這次的經歷也鍛煉了我的自主性和解決問題的能力。在陌生的環境中，我必須自己處理生活的大小事務，從尋找住所到處理行政事務，每一步都需要自己負責。這讓我學會依靠自己的判斷和做出獨立的決策，同時也培養了我的解決問題的能力。

最後，這段海外研修經歷讓我成長為一個更自信、勇於嘗試和追求夢想的人。在這個全新的環境中，我面對了許多挑戰和困難，但我從中學會了堅持和努力不懈。這段經歷讓我相信自己的能力和潛力，並鼓勵我在人生的其他領域追求自己的夢想。

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)

I chose to go on exchange to the Australian National University (ANU) located in the capital city of Australia, which provides a unique learning and living environment for students. As the political center of Australia, Canberra has modern city facilities and a safe community environment, allowing students to study and live in a comfortable and stable environment. As a highly internationalized university, the Australian National University offers a wide range of exchange programs that gives students the opportunity to participate in and interact and learn from others students coming from top universities around the world. This cross-cultural learning environment enables me to gain a deeper understanding, broaden my horizons, and cultivate a global mindset.

At the Australian National University, I took four courses each semester, and one of them was Management, People and Organisations, which use quite different teaching methods from Taiwan. This course is conducted through discussions and reflections, learning relevant theories and perspectives by exploring issues in society and organizations. This learning approach requires us to reference academic research to support our own viewpoints, integrating academic research with the course content. This learning method not only enhances my critical thinking and expression abilities but also deepens my understanding of the field of management.

For extracurricular activities, I participated in the Engagement and Success activities held by Australian National University every week. These activities cover a variety of topics such as arts and crafts making, outdoor picnics, etc. These activities not only enrich my extracurricular life but also enhance my communication and collaboration skills with other students. Additionally, I spent my holidays to explore the natural environment around Canberra, allowing me to have a more in-depth experience of Australia's uniqueness.

This overseas study experience has provided me with many benefits and insights. Firstly, academically, I gained new academic insights and approaches through exchanges with international students and lecturers, deepening my understanding and mastery of my chosen field of study. Secondly, my language skills have improved significantly. Through full immersion in an English-speaking environment, I am able to communicate fluently both orally and in writing and confidently use English in academic and social settings. Furthermore, this experience has helped me develop cross-cultural communication and leadership skills. I have built strong friendships and connections with students from different nationalities, which will have a positive impact on my future networking.

In conclusion, this overseas study experience has brought about different changes in my life and personal qualities. I have become more open minded and receptive to different cultures and perspectives, learned to think independently and solve problems, and grown into a more confident, adventurous, and aspiring individual. This journey has given me valuable memories and insights that I will cherish forever and apply to my future learning and life.