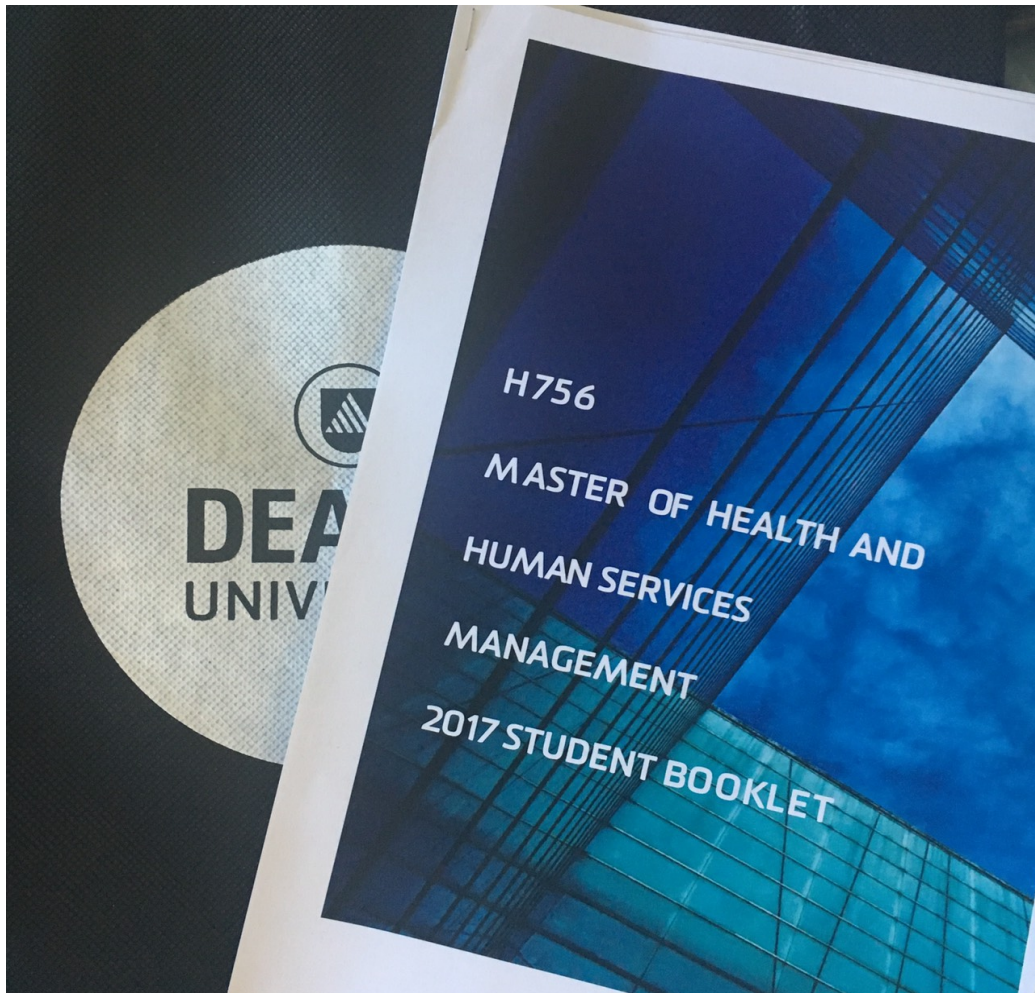


教育部 105 學年度學海飛颺

學生出國研修心得報告書



交換學校：Deakin University

國家城市：Melbourne, Australia

申請學生：洪睿寧

申請學生之學校：國立臺北護理健康大學

申請學生之系所：健康事業管理系二技二年級

目錄

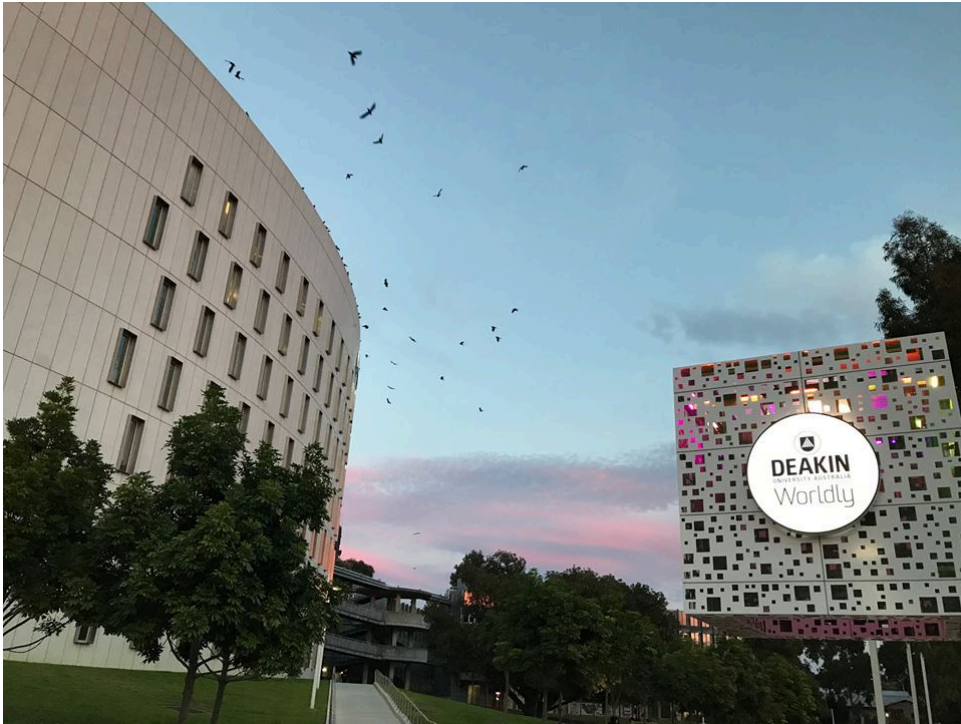
壹、緣起.....	02
貳、學校簡介.....	03
參、學習課程.....	05
肆、澳洲生活.....	08
➤ 食.....	09
➤ 住.....	09
➤ 行.....	10
伍、研修之具體效益.....	12
陸、結語與建言.....	13

壹、緣起

一開始只是抱著試看看的心情參與學海飛揚計畫的考核，雖然一直對去國外進修有一定的憧憬，但卻從來沒有像過要執行，在通過了學校的第一個門檻之後，讓我更確定了目標，在著手寫著讀書計畫及未來願景的規劃的過程中我發現對於未來有更深的期許，也有更明確的目標。希望能夠藉由出國進修能夠得到不一樣對於健康管理的啟發或者是體驗不同學習方式，於是我開始更認真的準備及充實自我英語能力，當然除了不段的閱讀英文報章雜誌之外還有聽電台或是新聞台，也要一邊顧好在校的課業，由於提早半年就讀研究所，所以在二技的學分也要提前修畢，實習、寫讀書計畫、請老師幫忙寫推薦信、準備雅思及準備在校的各科目的大小考試及報告，幾乎都是在同一個時間內進行，最終在一陣忙碌的生活中我順利的度過了我的實習及半年的在校學習，也成功通過了教育部的研修計畫，現在回想起來，突然覺得現在順利的度過了在澳洲讀書生活的這半年是一件不可思議的事。

這是我第一次登上澳洲的陸地，第一次自己在異地生活，第一次離家這麼遠，但我抱著滿懷的勇氣，開始了我在澳洲的生活。

貳、學校簡介



澳洲迪肯大學是在澳洲大學排行前 20 名的一所學校，校園內可以看到許多來自不同國家的學生，每天在校園內經過都能夠看到不同膚色的同學在坐在一張桌子上討論功課。

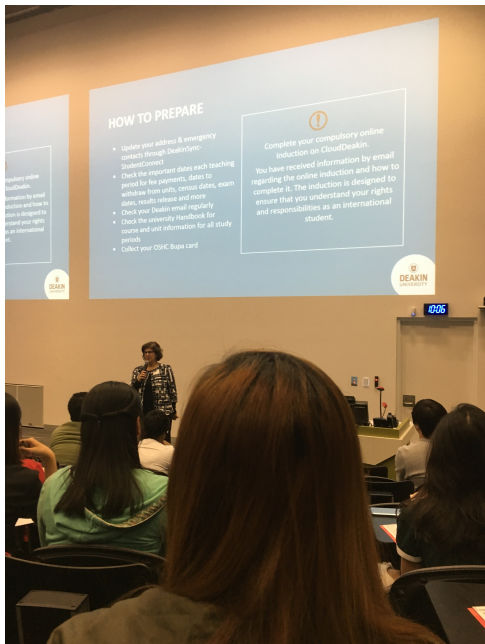
它總共有四個校區都位於澳洲的維多利亞州，不同的校區提供不同類別的學科及研究，包括 Geelong Waterfront Campus、Geelong Waurponds Campus 這兩個校區在墨爾本市的西南方，每小時有火車由市中心開往



Geelong，另一校區則位於 Warrnambool，而我的校區是 Melbourne Burwood Campus 位於墨爾本市的郊區，因此多了一份寧靜的校園生活。在校園內，學生可以使用各式各樣的運動及娛樂設施，在學生中心有免費的 XBOX360 及桌球台提供學生娛樂，另有器材充足的健身房。非常漂亮資源充足的圖書館及資訊中心，也擁有最先進的工業及電腦設備，校園內也有非常便利的公共交通的服務。

國際學生專屬的福利非常的多，包含提供各式各樣的諮詢，住宿安排，國際學生會、接機、註冊及新生訓練的服務，各校區校內也有醫療保健中心，及提供 24 小時的電腦設備供學生使用。另外，因為 Burwood 校區中會經過一條河，旁邊都是樹林，燈照並不充足，夜深行走若是擔心安全，學校有提供深夜的警衛陪同的服務，可以讓女學生安全的從校園的一端抵達另一頭的宿舍。目前，學校正在對這個問題執行建設，正在河上蓋一座橋，並提供充足的燈照，讓學生夜間行走多一份保障。

參、課程學習



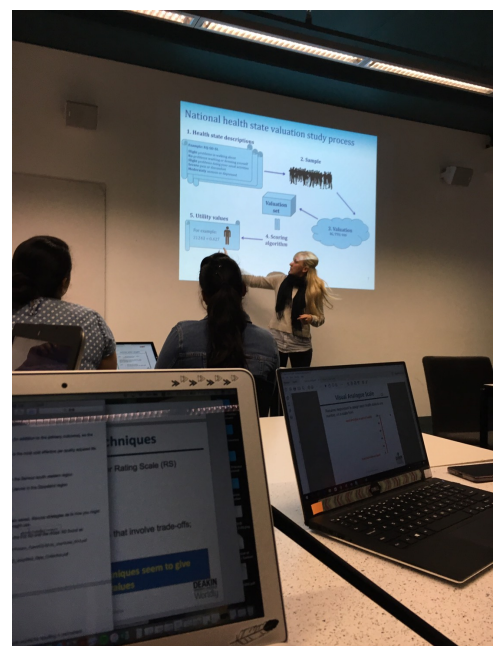
▲ 大課堂

這邊的課程模式大概分成兩種，一種是講堂類的大課(Lecture)，另一種是小組討論式的小課堂(Seminar)。講堂的大課通常會有大約一百多位的學生一起上課，相比小組討論式的小課堂多出五倍以上的學生，小課堂大約二十人左右，課程主要的目的是在讓學生複習大課堂上

的內容以及澄清學生對於大課堂所不理解的地

方。小課堂平時分數的評分方式也提供了學生一個發言的重要動力，每堂課每位學生都有三分，一分是出席、一分是對課程的貢獻，最後一分是是否有參與

課堂。澳洲的上課方式確實與台灣傳統的教育方式有所不同，在課堂裡，師生互動必須相當的頻繁，若你不提出問題，老師也不會特別點出需要注意的地方，他們著重實際的學習以及實際的運用，而不是死記應付考試。學生需要在小課堂中發展獨立思考的能力，並且能夠主動與同儕分享，如此才能獲得一分。因此課前的準備與課後



▲ 討論式小課堂

的預習更是很重要的一環，因為不準備就無法在課堂上分享，在課堂上要分享才能獲得一分，而台灣的學生多偏向於被動的教育，老師問問題學生才回答，剛開始真的很不適應，因為亞洲學生總是害怕回答錯誤或是提出老師已經說過的問題，但這邊的老師不論你提出多簡單的問題，他都會希望你有問題就提出來一起討論。

第一學期，我修了四門課程：健康經濟學（Health economics）、經濟評價（Economic evaluation）、商業過程管理（Business process management）和健康資訊概論（Introduction to health informatics management），其中兩門課程在台灣就修過概論，但有另外兩門課是完全沒有碰過的新課題，因此在沒有基礎的情況下就需要非常認真的上課、預習、複習。這邊的課程除了要求我們寫出2000~2500 字的個人研究報告之外，還有大大小小的個案學習報告，有獨立完成的個案報告，也有大約三到四個學生一組的小組報告。我的這門科系因為有一半的課程需要在商業系所下完成，因此更增加了我與不同科系的學生互動的機會，同時，老師也非常鼓勵既然我們都到了外地求學，更應該與來自不同國家不同科系的同學互相學習切磋。

雖然剛來的這半年非常不習慣非常多的報告及上課舉手發言分享，但經過半年的洗禮，已經非常能夠適應這邊的生活模式，習慣舉手發言，習慣熱烈地與同學討論。

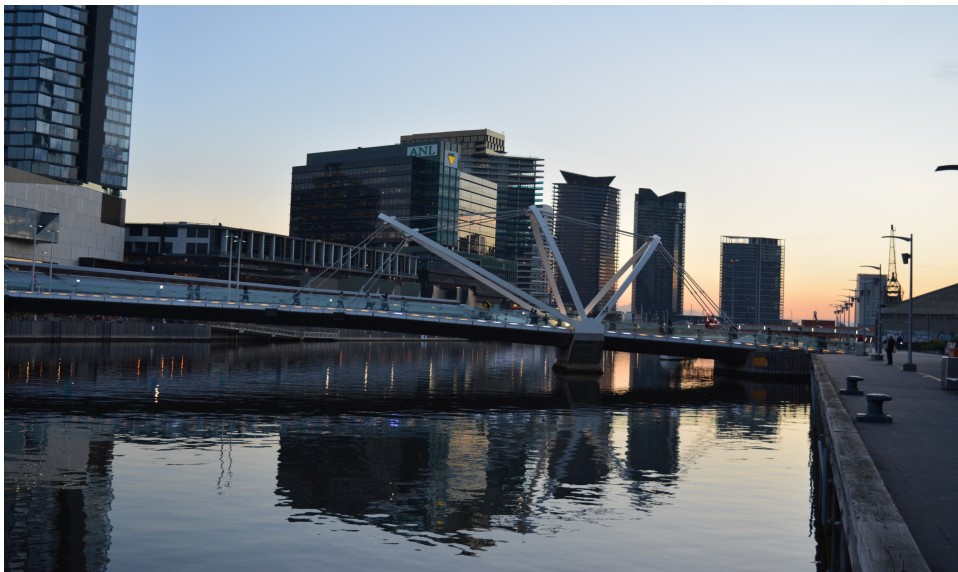
在澳洲，大小課堂都可以帶著電腦去上課做筆記，我也非常驚奇的發現，在學校內求學的學生帶著電腦真的都在做筆記，沒有人會用在其他用途。小組討論各處輕而易見，圖書館也是每天都滿滿的學生，借書、小組討論、與老師約談，這邊的圖書館與台灣的圖書館非常的不同，這邊的圖書館可以帶飲料食物進去，但卻不見有人將食物殘渣或飲料倒在地上，這邊的圖書館沒有限制音量大小，但卻不見有人會大聲喧嘩，學生的自制力可想而知。

因為迪肯大學 78% 的學生都來自外地，因此他提供了許多外地學子的特殊服務，除了經濟上的幫助，生活上或學習上有任何問題都可以向學校人員預約討論，每個禮拜一還有免費的健康檢查門診可以使用。

肆、澳洲生活

澳洲是一個約有兩千萬人口的移民國家，每五個人裡面就有一個是海外出生的，澳洲人民來自 150 多個國家，多元文化是澳洲特質的一部分，所以也不會有種族歧視，因此亞洲人的存在並不稀奇，隨處都可以見到不同種族的人一起搭車聊天、一起吃飯逛街。

在台灣我們走在街上左右都是餐廳，路邊攤賣熟食的也隨處可見，肚子餓想覓食在台灣並不是一件難事。而在澳洲，雖然在市區的路邊也可以輕易就看到餐車賣著咖啡甜點，但並不見像台灣的路邊小吃。澳洲的咖啡非常有名，相比起台灣的咖啡，這邊的咖啡確實多了一份滋味，隨處都可見的咖啡餐車及甜點餐車，更顯示出了澳洲人的一份愜意。假日下午去雅拉河畔邊的餐車買杯咖啡，就可以在雅拉河畔旁邊享受一整個下午的愜意，等到日落時分，夕陽配河畔是絕美的風景。



▲ 亞拉河畔

➤ 食

來到澳洲最超乎我想像的就是這邊的餐廳一餐要花 15~20 塊澳幣才能吃到一份餐點，但相對的他的每一份份量也都非常的大，對於來自亞洲的我們很容易就會剩下一半的餐點，所以可以很容易看見餐廳的食客向服務人員問是否有盒子可以外帶，也可以看到學生常會帶著自己的餐盒將所剩的餐點打包回家當下一餐吃。再者，因為是移民國家，走在市中心的街道兩旁不難發現來自各國的各地美食，他們也有區分越南城、中國城、泰國城等聚集地，各式各樣的文化餐館琳瑯滿目，絕對能夠滿足饕客的胃。

➤ 住

因為澳洲非常的大，墨爾本也是一個大城市，而迪肯大學位於墨爾本的郊區，離市區搭電車要大約 45 分鐘左右的時間，所以在澳洲求學的這半年我住的是學生宿舍。澳洲的學生都非常的自主獨立，他們的學風相當開放，因此也非常懂得享受生活，學生宿舍是男女混合住的，我與和我一樣來自外地的學生互動比較頻繁，這個學生宿舍裡面除了本地生以外，大部分都是來自外地的學生，像是來自日本、印度、德國及西班牙等地的學生，學生宿舍的工作人員也時常舉辦活動，像復活節時就舉辦了各層樓的變裝競賽，平時也有各種球類的競賽，

每個人都非常有活力，提供不同的點子，因此住在宿舍中非常容易結交到朋友。



▲ 宿舍各樓層的運動



▲ 復活節各樓層的變裝活動



▲ 宿舍公共區域新落成的慶祝會



▲ 住宿生在公共區域一同欣賞賽事

➤ 行

澳洲地大，交通變成了一個非常需要了解的問題，這邊有四種主要的交通方

式：電車(Tram)、火車(Train)、公車 (Bus) 及計程車或 Uber，在迪肯大學的

校門口便有一站電車站，有 75 路電車可以直達市區最主要的百年火車站弗林德

街火車站 (Flinders st. station) ，想去市區也有另一個方法，便是搭學校提供的 201 或 281 號校車直達博士山火車站 (Boxhill station) 再轉火車到市區的大火車站。同時，也可搭 767 路公車到號稱南半球最大的購物中心 Chadstone Shopping mall，每年的六月到七月是澳洲人的經濟結算月 (Financial year) 所以有許多的商品都在打折，如果缺少什麼日用品都可以以最多對折的價格買到，非常的划算。



▲ 在墨爾本市穿梭的電車

伍、研修之具體效益

藉由這次的機會，第一、來到澳洲之後外語能力有全方位的進步，聽、說、讀、寫的能力在一堂堂的課程中聽講及討論與教授討論的過程中有飛快的進步。

第二、專業知識方面也有顯著的進步，因為該科系相對其他科系來說較新，概念也比較新穎，藉由國外多方面的知識比對在台灣所學的知識，更是增廣了我對專業知識的見聞。

第三，國際觀開闊，因為認識許多來自不同背景同學，相處起來難免有文化上的衝擊，但在一個多元風氣的社會中，我們學會如何包容對方的不同，不會歧視與我們不同的種族，並在相處過程中發掘一個互相尊重的生活模式。

第四，訓練獨立自主的生活。在台灣的我們總是被父母保護的很好，沒有自己試一試也未必能發掘自己的潛能，在台灣到處的餐館讓我們不必學會做飯，但到了澳洲之後，洗衣、煮飯樣樣都得自己來，靠不得別人，這個能夠讓溫室裡的小花快速成長個經驗真的很寶貴。

陸、結語與建言

這是在澳洲這半年的生活所遭遇到的心得，而親身體驗的澳洲生活是無法與三言兩語表達清楚的，回想起來，猶如一場夢。首先感謝教育部提供獎學金，及國立臺北護理健康大學給我這次的機會，能到國外讀研究所，體驗不同的教育文化，並能更深入的學習不同方面的知識。在外求學的這半年，學習及適應的辛苦不在話下，但所獲得的知識技能及適應力卻是無價的。在澳洲學會如何獨立自主完成所有的生活瑣事，更讓我透過課程的學習清楚自己的就業方向。除了對專業領域有更近一步的認識，也有了更深刻的的認知。

在國外求學的歲月豐富了我的人生，也改變了我的仍升價值觀，到了外地才發現身為台灣人的我們多幸福，三步一家便利商店，三十分鐘就能從台北到台中，台灣的便利便是我這半年來最想念的生活。最後，要感謝我的父母，義無反顧地支持我出國求學的梦想，若沒有他們的經濟援助，我也不可能實現我的理想。