

國立臺北護理健康大學

114 學海飛颺／紐西蘭梅西大學交換計畫心得報告



姓名：李笙威

交換學校：Massey University (Palmerston North Campus)

交換期間：2025 年 7-11 月

前言：申請動機與目標

在申請學海飛颺計畫時，我正就讀於碩士班階段，並已逐漸確立未來希望繼續修讀博士班的方向，因此也開始思考，在正式申請博士班之前，是否能先有一段在國外學習與生活的經驗，讓自己更具體了解海外學術環境與研究模式。正是在這樣的背景下，得知系上老師與紐西蘭梅西大學之間有交流與合作的機會，並開放申請一學期交換，讓我認為這是一個非常適合把握的契機。

對我而言，若能在出國攻讀博士班前，先實際到國外校園修課、生活，甚至有機會接觸當地研究團隊與實驗環境，將有助於我提前適應全英文學習情境，也能更清楚想像未來博士階段可能面臨的學習與研究節奏，相較於只透過文件或他人經驗了解國外學術環境，親身參與一段交換學習，能讓這樣的想像變得更加具體而真實。

此外，我本身也對紐西蘭的人文與地理環境抱持長期的嚮往，相較於高度都市化的學習環境，紐西蘭給人的印象更貼近自然、生活節奏相對單純，也讓我期待能在不同文化與生活型態中，重新調整學習步調，專注於課程與自我成長。綜合學術規劃與個人興趣，申請學海飛颺計畫，前往紐西蘭梅西大學進行一學期的交換學習，成為我當時最合適、也最期待的一個選擇。

第一章 紐西蘭 北帕默斯頓 (Palmerston North)

紐西蘭由兩個主要島嶼組成：北島與南島，兩者在自然景觀與生活節奏上都有明顯差異。北島屬較溫暖且人口密度高的區域，不僅有溫泉、火山地形與海灘等多樣景觀，也是主要大城與經濟中心的所在；相較之下，南島以壯闊山脈、高山湖泊與原始自然景色聞名。

而位於北島南邊的 Palmerston North (通常簡稱 Palmy) 則是一座以教育、文化與研究為核心的小城市，它地處馬納瓦圖 (Manawatū-Whanganui) 區的中心

地帶，城市周圍分布著廣闊的草原與丘陵，人口約八萬多人，且由於大學與各年齡層的學院的存在，使得這裡有大量學生族群，形成一種「溫和、年輕且充滿學習氣息」的生活氛圍。

相較於紐西蘭北島上較熱鬧的大城市（如奧克蘭、威靈頓），北帕的步調更為悠閒與安定，但仍保有現代城市的基本便利設施，同時不失綠地與自然景觀的包圍，整個城市規模適中、空間開闊卻也不失機能，北帕的自然特色與「學生之城」的氣質交織成一種既不壓迫又兼具活力的日常生活感。



北帕城市空拍景觀

第二章 北帕生活與寄宿家庭經驗

2.1 北帕生活與城市機能

我當時剛到北帕的第一印象，是這裡不像台灣的都市那樣密集，而是被大片自然景觀所環繞的城市：城市外圍是遼闊的樹林與草原，而市中心沿著河岸也有綠地與步道，是會讓人一走進去就感覺「呼吸得到自然」的地方，在學習閒暇之餘，有非常多步道與自然景觀可以輕易前往，這對我在海外求學的生活節奏調整上，起到了很正面的作用，我也經常在休閒時候一路沿著城市慢跑跑進河邊步道享受風景。

在生活機能方面，北帕雖然規模不大，但對學生而言已相當便利。市中心設有一間大型百貨公司，匯集了多個紐西蘭常見品牌，假日時常有折扣活動，成為不少學生休閒時會前往的地方，此外，公車總站周邊也集中許多重要設施，例如電影院、藥局，以及紐西蘭相當具代表性的超市 **Pak'nSave**。對於在北帕生活的留學生而言，市中心幾乎涵蓋了食、衣、住、行所需，大多數日常採買都能在這個區域一次完成。

不過，北帕整體的生活步調相對單純，市區多數商家大約在傍晚五、六點便陸續結束營業；加上我前往交換的時間正值冬季，白天較短，通常六點多天色便已完全變暗，整座城鎮在晚上會顯得相當安靜。這樣的生活節奏，與台灣夜生活豐富的城市型態形成了明顯對比，也在無形中影響了我的作息與生活習慣，反而讓我更容易養成早睡早起的節奏。



Pak'nSave 超市

2.2 寄宿家庭生活與適應

在住宿安排上，因為希望能更深入體驗當地人的生活，我選擇居住在寄宿家庭 (Homestay)，這種生活安排讓我每天與寄宿家庭一起吃三餐，其中晚餐尤其是每天最自然的英文交流時間，寄宿家庭成員會在餐桌上分享他們的日常生活，也會詢問我在學校的故事，這些互動讓我有許多機會用英文表達自己的想法與觀察，而且彼此間也會談到文化差異與生活觀念，讓我在語言與文化適應上都有更多突破。

我的寄宿家庭父母個性開朗健談，同時兩位竟然都是持有執照的廚師，因此非常擅長料理，我在這裡的這段時間裡不只吃到各種風味的食物，也從他們口中聽到很多當地生活的細節與他們的世界觀。對我來說，這種生活點滴不僅是語言練習，更是了解紐西蘭文化與日常節奏的重要窗口，是這次交換學習中最讓我印象深刻的一環，我也推薦將來要來紐西蘭的同學若有機會可以選擇體驗看看寄宿家庭生活。

整體而言，我在寄宿家庭的生活經驗是正向且安心的，多數願意成為寄宿家庭的當地居民，本身對不同文化與背景具有高度包容度；而本次住宿是透過學校官方進行媒合，入住前即有明確的合約規範與生活原則，學校也會對寄宿家庭進行基本審核，使交換學生在住宿安排上具備一定的保障。

當然，在實際生活中仍需要一段適應期，以飲食為例，雖然在寄宿家庭的合約上是有包含三餐的，但在剛開始住的前期我有時會感受到午餐的種類與份量較難符合自己的需求；但我也很快發現這主要與當地飲食文化有關，許多紐西蘭人習慣以沙拉、三明治等簡單餐點作為午餐，與我原本的飲食習慣有所不同；隨著逐漸理解這樣的生活模式，加上當地超市採買便利，寄宿家庭也相當開放學生自行補充食物，並且也非常尊重不同飲食文化，我也開始依照自身需求調整飲食內容，也慢慢磨合並找到與寄宿家庭之間相處的方式。

最後，我也會推薦未來有機會前往紐西蘭交換的同學，若條件允許，不妨親自體驗一次寄宿家庭的生活。



寄宿家庭日常晚餐

第三章 梅西大學與校園資源簡介 (Manawatū 校區)

對我來說，梅西大學在北帕不只是學校而已，更像是整個城鎮裡很重要的「學習聚集地」。在交通上，我覺得最方便的一點是：不論住在北帕市區的哪個位置，通常都能找到公車路線可以通往梅西校園，校園裡就有一個公車總站，因此日常通勤並不會太困難，並且梅西大學的學生可以享有**免費搭乘公車**的優惠，這點真的完全省下了日常交通的錢，在入學時只要先線上註冊公車卡，拿到公車卡後就可以在學校網站上註冊了。也因為學生族群集中，校園周邊的生活動線相對單純，對交換學生而言非常友善。

踏進校園的第一印象，是「很大、很綠、很舒服」，進校園的路段會經過一大片樹林與綠地，加上校區腹地寬廣，周圍也有不少步道與空地，讓人即使只是走去上課，也會有一種被自然包圍的感覺。這種校園氛圍和台灣很多學校的緊湊感不太一樣，反而更像是你可以把生活節奏慢下來，安安靜靜把一整天的課上完、把該讀的資料讀完。

在校內資源方面，除了上課的教室以外，我最常會使用到的兩個地方大概是圖書館和健身房。圖書館幾乎不管什麼時段進去都能看到不少同學：有人自己讀書、有人在討論室分組討論，也有人直接坐在較開放的空間做報告或聊天，圖書館外圍也設有不少圓桌與座位區，整體空間規劃得很彈性，對需要與小組成員討論報告使用時非常方便。另一個方便的點是，圖書館裡有許多微波爐，中午時段會看到不少同學自己帶便當來加熱，周邊也有可用餐的座位，因此即使不像住宿生一樣天天吃學餐，也可以很方便地解決午餐。



圖書館內部空間與設施

說到學校內的餐食，我自己覺得是：學校餐廳選擇其實不算多，而且更像是以住宿生為主要服務對象（因為他們有些是包含餐食的住宿方案）。當然一般學生仍然可以在學餐購買餐點，但以我自己的習慣來說，學餐的口味沒有那麼合我的喜好，加上價格也偏中上，因此我後來大多選擇自己準備便當，搭配圖書館的微波設備，更省錢、也更符合飲食習慣。



體驗學餐餐食

至於健身房的部分，梅西大學的運動氛圍真的很明顯，健身房設備算完善、空間也足夠，整體使用起來很足夠；比較有趣的是，我在那邊很常看到一些「專項運動」的訓練方式：像紐西蘭當地很熱門的橄欖球、板球等運動，會看到一些同學在健身房做更貼近專項的力量與動作訓練，也讓我對當地的運動文化有更直觀的感受。另外，健身房對學生有提供一學期的優惠方案，換算下來其實比台灣便宜不少，因此如果本身就有運動或健身習慣，我會很推薦交換

到梅西的同學去參觀並好好利用這個資源，除了維持生活規律，也能更融入當地的校園運動氛圍。



校內健身房外觀與內部器材



主要修課教室與實驗室

第四章 課程修讀與學習收穫

4.1 體育與運動社會學 (Sociology of Sport and Exercise)

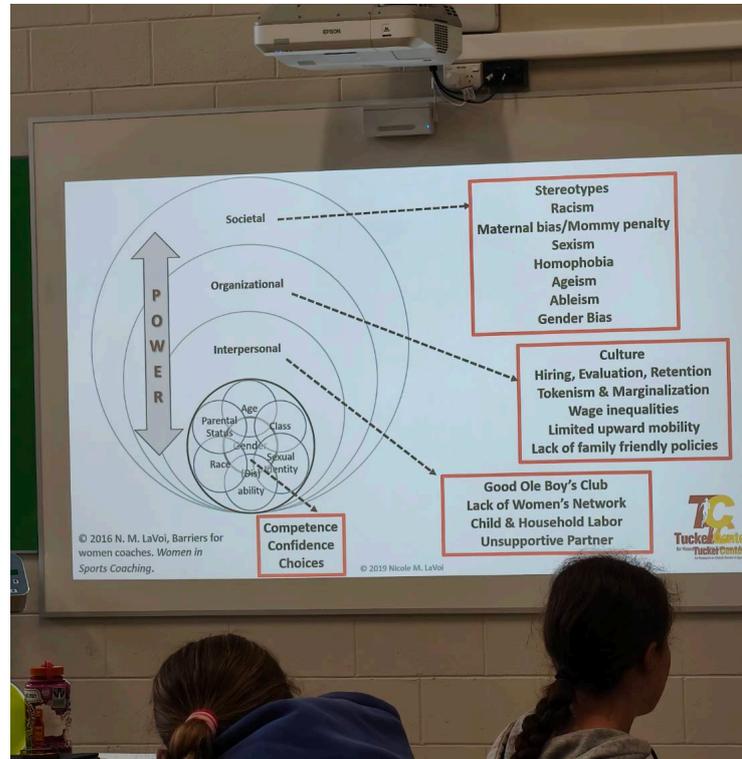
這次在梅西大學修讀的三門課中，Sociology of Sport and Exercise 是一門我在台灣碩士班期間比較少接觸到的課，是比較偏向用社會學的角度去看運動：例如運動如何影響一個人的自我認同、價值觀與人際互動，以及運動在不同社會脈絡下如何和制度、文化、歷史產生連結；課堂討論也會帶到一些大家平常耳熟能詳的議題，如性別、種族、階級、媒體等，只是這門課會把它們放進「運動」的觀點去重新檢視，從一般參與者一路延伸到菁英競技與整個體制層面的變化。

我印象最深的其實是上課氛圍與互動方式，整班人數不多，大約十幾位同學 (約 15 人以內)，因此老師和學生之間的距離很近，幾乎每一堂課開始前後，老師都會先丟出一個問題，讓坐在附近的同學先小組討論，再回到全班分享。我自己很喜歡這種節奏，因為它不是「純聽課再回家消化」，而是當下就要把想法說出來、試著用英文組織觀點，甚至要回應別人的看法；對我來說，這也是第一次很即時地針對某個議題，用英文和母語者交流，不只是練習口說而已，更像是在訓練「用英文思考與討論」的能力；也因為互動很多，整堂課的感受是輕鬆、愉快，但又很有參與感，讓我對每週主題的印象都更深。

在評量設計上，這門課整學期的重點大致可分為三個部分。第一個作業是個人反思寫作 (Reflective writing)，主要回顧自身的運動經驗，思考運動在成長過程中如何影響自己的社會化，以及相關的人、文化與關鍵轉折。第二個作業是小組作業 (簡報+文字說明)，需要選定議題探討運動與身份／社會議題之間的關係；我們小組以性別議題為主，討論女性在運動場域中常見的不平等處境，並以 WNBA 的 Caitlin Clark 作為案例延伸分析，我覺得這項分組作業對交換學生而言，是一個很好與當地學生融入與互動的機會。第三個則是學期末的線上限時測驗 (Final TCA)，內容涵蓋整學期重點，題型包含選擇與概念題，並需在限時內完成一題短文/小論述。整體而言，期末測驗雖然考前會有重點整理，但仍是這堂課最需要花時間準備的部分。

我也對課堂中學生表達意見的踴躍程度留下深刻印象，無論是小組討論或全班分享，多數同學都非常樂於提出自己的看法，並且能尊重不同立場的意見交流，因為班上其實也有來自世界各地的同學一起學習，像是在分享自己國家

運動的風氣等等都讓我更加認識其他國家的文化。這樣的互動方式，使得整體課堂氣氛相當開放，也讓人更願意主動參與討論；我認為，這樣正向的學習環境，是由老師的引導以及課堂學生的主動投入共同形成的，也讓我在學習過程中感受到更多參與感與學習動機。



運動社會學課堂內容

4.2 功能性解剖學 (Functional Anatomy)

在本次交換期間修讀的課程中，解剖學是對我而言學習負擔相對較重，但同時也是收穫非常扎實的一門課；課程安排上，大致以「講課週」與「實體操作週」交錯進行，約每兩週的理論講授後，會安排一週實體操作課，讓學生實際將課堂內容應用於測量與觀察之中。

在實體操作課中，學生通常會分組進行不同任務，例如測量關節活動度，或進入實驗室參觀並操作多項研究用儀器；這些儀器包含肌電圖 (EMG)、肌電訊號量測設備，以及與呼吸或心肺功能相關的測量設備等。對我而言，這些設備有一部分在研究所期間曾接觸過，但也有一些是過去僅聽過卻未實際操作的儀器，也透過這次交換的機會接觸到。透過這些實體課程，不僅讓我更具體理解理論內容，也讓我看見梅西大學在運動科學研究上的方向與設備配置，對未來研究想像有很大的啟發。

不過學習上最大的挑戰，仍然來自於解剖學的專業知識。由於我在台灣碩士階段並未修過正式的解剖學課程，雖然過去有零星接觸相關知識，但這次是第一次完全以英文學習系統性的解剖學內容。課程中出現大量專有名詞、肌肉名稱與結構描述，對非母語者而言，記憶與理解的負擔相當大。但是，老師的授課模式其實幫助非常大，每一堂課前在學生網站上都會有很詳細完整的課程預錄影片，雖然內容節奏非常快、資訊密集，但是在上課前都可以反覆觀看影片，整理重點並熟悉相關英文名詞，在正式上課時就能順利跟上老師講課的進度。

而在實體課堂中，老師並不只是重複影片內容，而是用不同的邏輯與方式重新詮釋，甚至補充新的觀點與應用。我印象很深刻的是，有幾次課堂中，老師在講解肌肉走向與功能後，直接帶著全班進行伸展與放鬆練習。老師本身非常重視日常伸展，並引導我們在動作中實際感受肌肉的位置與功能，讓抽象的解剖概念與身體感受產生連結，這樣的教學方式對理解與記憶都非常有幫助。

而整學期的課程設計相當循序漸進，從骨骼結構、肌肉系統開始，逐步延伸至呼吸系統與心肺相關內容，中間穿插關節活動度測量與實體操作，並結合多項實驗室儀器的觀察與應用。課程後期則更偏向動態觀察，分析在實際動作或運動中，不同關節與肌肉如何協同運作，內容逐漸接近機動學與運動生理的整合應用。這樣的安排，讓整門課不僅停留在「認識結構」，而是能實際連結到運動表現與功能分析。

在評量方式上，整學期約安排七次評量，約一半為線上測驗，其餘則為實體操作課後的數據分析與資料上傳；題目皆出自課堂與影片講授，並且學生網站中也有很多課堂知識的整合題目可以進行練習，只要能跟著進度完成預習與複習，考試本身不至於造成太大壓力，實體操作相關作業也多能在課堂內完成，回家後不需額外花太多時間。

整體而言，這門解剖學課程雖然知識量龐大，但老師講課結構清楚、線上資源完整。對我來說，它不僅補足了過去未系統學習的解剖知識，也讓我更深刻體會以非母語學習專業內容所面臨的挑戰與成長。



4.3 非母語者的學術英文寫作課 (Academic Writing in English for Speakers of Other Languages)

這門課是我在梅西大學修讀的三門課中，唯一一門完全線上進行的課程。每週固定會有一堂線上 lecture，另外也會安排一堂 tutorial (有點像補充課或針對各自作業的 QA 環節)。整體上我覺得老師在講課時，會刻意使用比較簡單、清楚的語句，也會放慢速度，讓我們學習壓力相對小很多。

我也很明顯感受到：在梅西大學，幾乎每一門課只要牽涉到報告或寫作，就會要求引用文獻 (academic sources) 來支持自己的觀點。這點跟我在台灣的學習經驗很不一樣；在台灣通常是到碩士階段才會比較頻繁地被要求查找文獻進行佐證，但在梅西大學，學生在大一就已經很習慣要找資料、整理證據、再把論點寫得有結構。另外針對近年的 AI 盛行，梅西大學也已經有很完善的針對 AI 抄襲的政策，但是，並不是完全禁止使用只是規範相對嚴格，例如：每一篇報告作業都會被要求要繳交 AI 聲明書，若有使用必須附上使用的完整對話，並且每份作業繳交都會有線上軟體的相似度審查；我認為梅西大學在這部分算是蠻跟上趨勢的，也可以透過這個反思以後在台灣的教育學術界可能也會慢慢走向這個趨勢，因此建立正確使用 AI 的觀念也是非常重要的。

這門學術英文寫作課整學期的課程主要圍繞在兩項作業上。第一項作業比較像「學術論文」的概念：從紐西蘭社會中選擇一個具有爭議、長期被討論的議題，清楚說明它為什麼會引起不同立場，並且提出自己的觀點。第二項作業則是學術報告：以某個情境或委託需求為出發點，整理利與弊，再提出一個相對有說服力的建議方案，雖然我以前比較少接觸這種寫作方向，但它很貼近未來在職場要向公司會報研究結果，因此我覺得這類練習還是很實用。

如果要說這門課最直接的收穫，我會放在兩點：第一，它讓我重新把「英文寫作的架構與邏輯」練得更扎實——不只是把英文寫得通順，而是更清楚知道一篇文章要怎麼在開頭就先交代核心爭點、怎麼在段落之間做銜接、怎麼在結尾收束回自己的立場。第二，兩項作業繳交後老師都會給很詳細的回饋。從回饋中我也更清楚自己常犯的問題：例如文章架構如果不够明確，讀者會需要花很多力氣才能抓到「這篇到底在吵什麼、我站哪一邊」，而一個更清楚的 thesis statement (主張句) 可以有效引導讀者理解文章方向。整體來說，這門課雖然是線上課，但因為作業設計清楚、回饋也很具體，老師也是非常熱心且盡力的協助我們，所以我覺得英文寫作進步非常有感。

第五章 梅西大學交換申請流程

5.1 申請學期與時程規劃

梅西大學的研修申請基本上可分為第一學期 (2–6 月)與第二學期 (7–11 月) 兩個時段。以申請時程來說，第一學期的申請期限通常落在前一年 11/1 以前；第二學期大約在同一年 5/1 日以前，而我此次申請的是第二學期 (7–11 月)。

根據我自己的經驗，雖然官網會標示申請截止日，但我會建議**務必至少提前一個月**完成文件寄送到梅西大學。主要原因是送件後常會遇到信件往返、補件或確認細節的狀況，若準備期過於貼近截止日，容易把後面的繳費與簽證流程一起壓縮；尤其是最後一步簽證的部分，按照紐西蘭移民局的公告，以學生簽證為例，最久可能需要等上 5.5 週 (將近一個半月)，因此若你在 5/1 才送出申請，等到 7 月入學時若還沒有拿到簽證可能會因此延後入學，因此建議有興趣申請的同學務必在申請截止日一個月前向梅西大學送出申請。

| Semester of study | Application deadline |
|---------------------------------|--------------------------|
| Semester One (February to June) | 1 November (year before) |
| Semester Two (July to November) | 1 May (same year) |

以上是梅西大學 2025 Study Abroad 計畫申請期限

Semester Two 2025

| Event | Date |
|---|--------------------------|
| Course guides normally available on Stream | 30 June to 13 July |
| Orientation | 9 to 11 July |
| Semester and lectures start | 14 July |
| Mid-semester study period | 25 August to 5 September |
| Semester resumes | 8 September |
| Final day of lectures | 17 October |
| Study period | 20 to 24 October |
| Labour Day (university closed) | 27 October |
| Exam period start | 28 October |
| Exam period and semester end | 10 November |
| Release date of course results and grades (approximately) | 5 December |

以上是 2025 第二學期官方公告的行事曆 (*學期中有兩週的假期)

5.2 申請文件準備重點

在文件準備方面，梅西大學的 Study Abroad Program 申請，除了填寫正式的 Application for Admission 之外，亦需備妥護照身分頁、英文版成績單與英文能力證明等文件。

因為我是碩士生，梅西大學申請時通常會要求提供碩士時的成績單，而我在後續與校方聯繫過程中，有被要求補交大學時期成績單；因此，若是研究生申請，我會建議一開始就把「**碩士+大學**」**英文版成績單**都先準備好，避免後續補件造成時程延誤。

另外，英文能力證明也是申請資料的重要一環，梅西大學接受蠻多種常見英語檢定 (例如 TOEFL、IELTS 等)，**TOEFL iBT：總分 ≥ 80，寫作 ≥ 19；IELTS：總分 ≥ 6.0，各科 ≥ 5.5**。英文成績的部分也是當時造成我申請時間很緊湊的主因，若有意願申請出國交換的同學，**第一步驟一定是先考取學校規定的英文成績**，文件越早備齊、越能把申請節奏掌握在自己手上，後續流程也會比較順。

5.3 入學確認與繳費流程

在完成申請資料寄送並經校方審核後，接下來通常會進入「入學確認」與「繳費」階段。以我的經驗來說，若文件齊全、流程順利，校方大約有機會在一個月左右確認是否符合入學資格，並開立學費單；同時，學校也會提供一個入口網站 (portal) 帳號，在入學前的一些重要的繳費資訊以及選課都會透過它來進行。

付款方式方面，入口網站你收到學費單的當下就會有連結可以直接到校方合作的第三方平台，可以直接用信用卡繳費。不過使用第三方刷卡通常會比較貴 (可能因匯率與手續費造成金額差異)，我建議直接去梅西大學官網搜尋付款資訊，裡面有校方提供的銀行帳戶，從台灣以跨國電匯方式繳費 (手續費約台幣 1200)；好處是可以在平時趁匯率好時先進行換匯，就算沒有先換也比校方提供的第三方繳費划算。

5.4 寄宿家庭申請

住宿的部分可以選擇住學校宿舍 (在申請過程會透過 portal 詢問，若是沒有要住宿直接忽略即可)，或是透過學校另外申請寄宿家庭 (homestay)。在寄送申請資料給梅西大學的同時，就可以同步到梅西大學官網查找寄宿家庭申請方式，並填寫相關表格與住宿偏好；由於寄宿家庭媒合也需要時間，因此與學校申請流程並行處理就好。

在住宿費用方面，寄宿家庭媒合完成後，也會透過 portal 提供繳費資訊，需要預繳的費用包含「校方行政費 + 預繳兩週的住宿費給寄宿家庭」。比較方便且省錢的做法是：**學費與寄宿費用可合併一次電匯到學校帳戶**，並在匯款備註註明「學費 + 寄宿家庭費用」，學校可以對帳與辨識用途，這樣可以省下一次電匯的手續費。

完成繳費後，接下來就是等待學校開立「繳費完成收據／付款證明」。這份收據在後續申請學生簽證時會派上用場，因為簽證申請通常需要附上學校繳費證明作為文件之一；因此，「取得學費收據」也是申請流程中的重要節點：收據確認後，才正式進入下一階段的簽證準備。

5.5 學生簽證申請

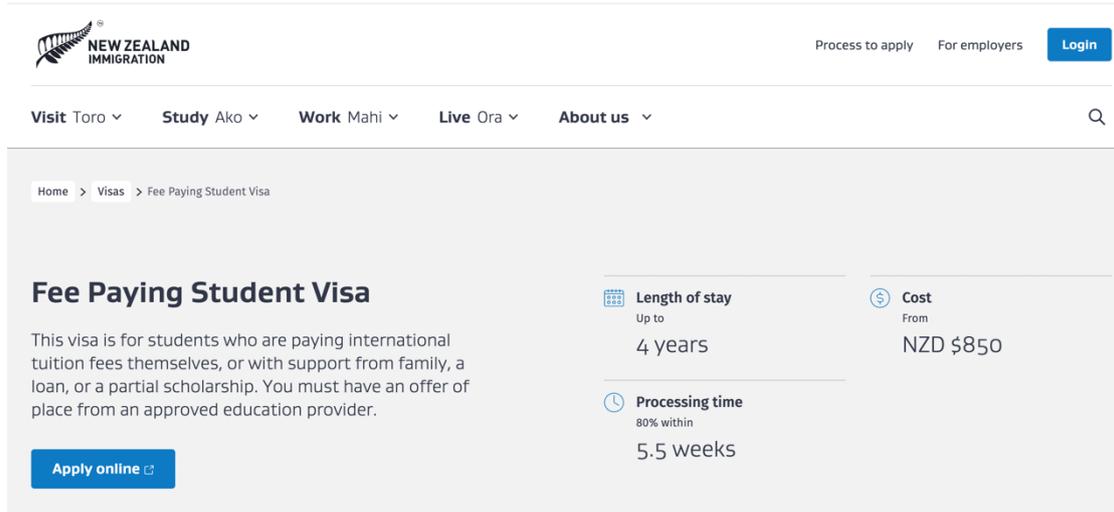
完成學費與住宿費繳交並取得學校收據後，就可以銜接學生簽證申請。學生簽證的申請方式很單純：直接到紐西蘭移民局 (Immigration New Zealand) 官網上申請即可。

需要特別注意的是，紐西蘭的學生簽證種類其實不只一種，我在申請前有先與梅西大學負責協助國外學生的窗口 (Yuka) 確認過，這個計畫應申請的是「**Fee Paying Student Visa**」，費用約 NZD 850。在整個交換申請過程中遇到任何不確定的地方，我都建議直接寄信詢問 Yuka，是一位非常友善且熱心積極協助交換學生的老師。

在文件準備方面，移民局的要求主要包含：入學/錄取文件 (Offer of Place)、護照身分頁、學費收據，以及足夠生活費的財力證明，其中生活費標準以大學學程為例，移民局要求至少準備 NZD 1,667/月計，而我這次計畫是約 4 個月的學期時間以此計算；財力證明部分我當初是請郵局開立英文財力證明並以美金註記，並且附上一份美金換紐幣的同等幣值即可；若尚未購買機票，則還需額外提出足以購買離境機票的金額。

另外，雖然「申請動機/學習計畫 (cover letter 或 statement of purpose)」並非強制，但移民局明確建議提供，內容可簡要說明個人背景、為何選擇該校與課程，以及學期結束後的規劃，有助於加快審核與降低補件機率，當時我因為時間緊迫的關係，這些文件都在一起準備附上，最後也是有成功在出國前兩週左右拿到簽證。

以上就是我把申請流程大致分成『送件—繳費—住宿—簽證』四個階段逐步完成；完成簽證後，就能專心進入出發前的行李與課程準備。



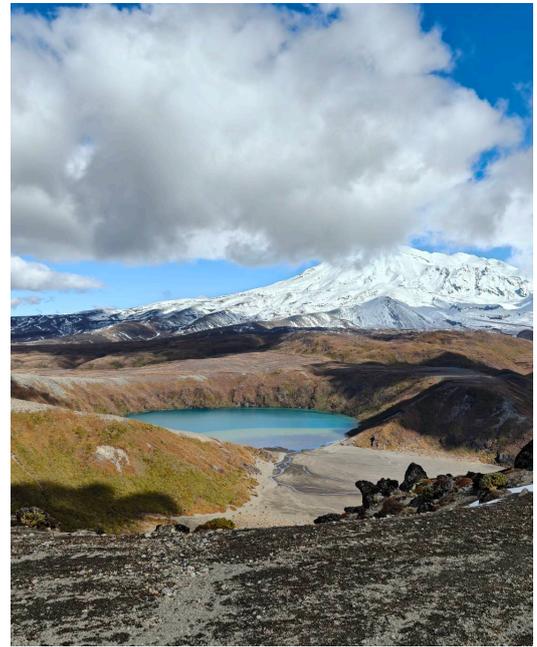
The screenshot shows the New Zealand Immigration website. At the top, there is a navigation bar with the logo on the left and links for 'Process to apply', 'For employers', and 'Login'. Below this is a secondary navigation bar with links for 'Visit Toro', 'Study Ako', 'Work Mahi', 'Live Ora', and 'About us'. The main content area is titled 'Fee Paying Student Visa' and includes a description: 'This visa is for students who are paying international tuition fees themselves, or with support from family, a loan, or a partial scholarship. You must have an offer of place from an approved education provider.' There is an 'Apply online' button. To the right, there are three key features: 'Length of stay' (Up to 4 years), 'Cost' (From NZD \$850), and 'Processing time' (80% within 5.5 weeks).

移民局學生簽證頁面

第六章 課堂之外的延伸：北島小旅行經驗

學期中間有一段兩週的小假期，我也趁這個時間和朋友一起在北島安排了一次自駕旅行，算是把平常上課以外的時間，拿來好好認識紐西蘭的自然景觀。其實如果同學對南島的冰河探險、高空彈跳等極限活動很嚮往，我也很推薦可以利用這段假期直接飛去南島玩一圈；但我當時因為時間和預算的考量，最後選擇留在北島，結果反而發現北島其實非常值得趁待在北島讀書時前往旅遊。

這趟旅行讓我印象最深刻的地點是東加里羅國家公園 (Tongariro National Park)。原本我最想挑戰的是很有名的 Tongariro Alpine Crossing (常被視為紐西蘭最經典的一日健行路線之一)，但因為我去的時間剛好在冬末春初，部分服務在冬季會受到影響，所以我後來改走另一條同樣很推薦、難度也相對友善的步道 Tama Lakes Track。這條步道沿途可以看到火山地形的景色，最後會抵達由火山坑形成的湖泊，整體風景非常壯麗，也算是我第一次這麼近距離感受火山地貌與雪融的畫面。



北島著名的火山 東加里羅山 與 Tama Lake

另外，如果同學沒有打算自駕，北島各大城鎮之間其實也有 InterCity 這種長途巴士可以搭配使用，對學生來說是相對省錢、也很方便的交通選項 (班次與路線可以依照行程彈性安排)。



InterCity 雙層巴士

除了國家公園，我也很推薦像陶波湖 (Lake Taupō)、胡卡瀑布 (Huka Falls) 這一帶的景點，我也有去體驗了北島著名的藍光螢火蟲洞探險，車程與安排上都很適合放進北島行程中，非常推薦大家有機會可以前往一看。

回顧這一學期的交換生活，無論是在課堂上的學習挑戰、與來自不同文化背景同學的互動，或是在學期中段走出校園、實地探索紐西蘭自然環境的經驗，都讓我對「出國學習」有了更立體而踏實的理解。這段在梅西大學的學習與生活歷程，不僅拓展了我對專業與研究的視野，也讓我更確定未來持續走向國際、投入更高階學術訓練的方向。