

學海飛颺 出國研修結案報告書

交換生:吳奇璇 (Chi-Hsuan, Wu)

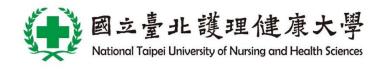
國立台北護理健康大學 資管系



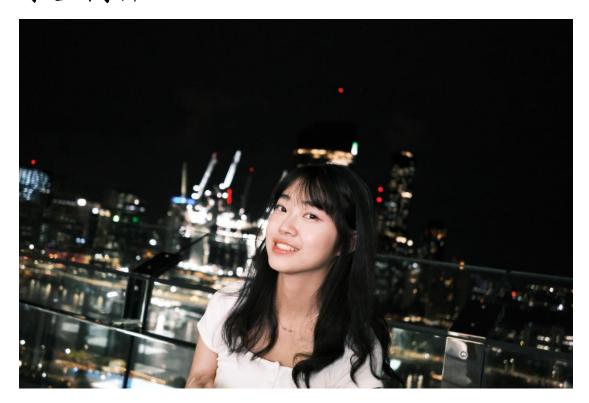
目錄

學生簡介	1
緣起	3
行前準備	4
學校簡介	5
課程階段	6
語言課程 EAP	6
正式課程	6
校內國際生資源	9
生活總覽	10
住宿	10
三餐	11
娱樂	12
打工	13
旅遊	13
研修之效益	14
心得與建議	15
語言能力準備	15
健康心態	18
面對挫折	18
结語	19





學生簡介



學生: 吳奇璇 (Chi-Hsuan, Wu) 同學

留學經歷: 國立台北護理健康大學 (NTUNHS) 四年制

昆士蘭科技大學 (QUT) 三年制

資管系之雙聯學位

緣起

我一直以來都很喜歡出國旅行,認為讀萬卷書不如行萬里路,因此很珍惜從小到大和父母出國旅行的機會,也一直有出國讀書的夢想。但一路走普通公立學校體系升學的我,本來以為在大學畢業前沒有出國讀書的可能,直到看到了台北護理健康大學資管系的雙聯學位計畫。

想當初在申請大學時,因為學測成績不如預期而在申請階段處處碰壁,無法申請上理想的大學。但事實上當時的我也很清楚所謂我理想的大學和科系其實也只是在我能力所及範圍找到的校名最好聽、科系最有「錢」途的選擇罷了,我從來沒有認真思考過最適合自己的路。那時就讀普通高中而非高職的我也一併考慮了科技大學,因此申請了科大體系的北護,也在申請的過程中發現北護資管系提供與昆士蘭科技大學的雙聯學位計畫。對我來說,與其只照著學測成績的落點上大學,不如把握這個可以出國擴展視野的機會,而且在北護完成兩年學業後到澳洲讀兩年就能拿到雙學位,是很難能可貴的機會。我想順從自己的心意做決定,為了自己的未來勇敢一次不要留遺憾。因此,我選擇了北護資管系,也在就讀北護的這兩年朝著雙聯學位的路努力。



行前準備

雙聯學位計畫有兩個條件限制,第一,在北護就讀的兩年中必須完成大學 四年的通識學分和體育學分;第二,達到英文門檻。

為了達成這兩個基本目標,我在剛上大一時就時常到資管系辦問問題,主要是確保我每學期都多修一些學分,把大三大四的通識和體育課提早修完。北護資管系在我之前還沒有人走雙聯學位,因此在準備過程時常感到迷茫,不過系辦的姿涵助教給了我很多修課的建議,幫助我釐清各階度該達成的事,還時常幫我聯絡通識中心及教務處說明我的狀況,讓我在修課上可以暢行無阻。為了拿到大三大四的學分,我在北護的兩年間有很多課都是和學長姐或不同系的同學一起修課,不免在上課時感到孤單和陌生,但很快就習慣了,反而上課可以更專注,因為課表和班上同學差異很大因此也多了很多自己的時間可以運用,為了出國獨立生活做練習。

而我在上大學前就已考取了多益金色證書,達到校內免修英文的門檻,因此抵免了北護的英文學分,這讓我有更多時間修額外的課程,也讓我不至於因為多修學分而焦頭爛額。雖然不用修校內的英文課,但我為了保持英文的語感必須持續接觸英文,因此我報名了英文補習班,在就讀北護的兩年間都持續地在上綜合英文課程,主要加強我的聽讀和說的能力。我在出國前半年才開始上雅思的課程,專心的依照雅思的考試模式備考,大約努力了兩個月,最終拿到overall 7.0 的成績通過門檻。

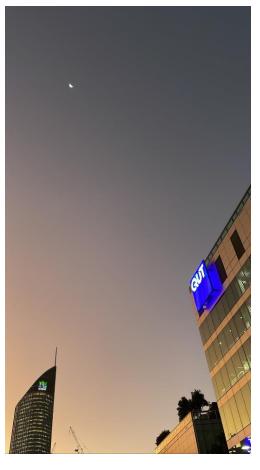
學校簡介



昆士蘭科技大學 Queensland University of Technology 位於澳洲昆士蘭州的首府布里斯本,為澳洲第三大城市,僅次於雪梨和墨爾本。QUT 在 2020 年《世界新興大學排名》中位列於全球第 14 位,為全澳洲第一名。而在《2020 年泰晤士世界世界綜合排名》全球排名第 179 位,多個學科位列世界前 100 名。

QUT 分為兩個校區,分別是位在布里斯本市中心的 Gardens Point 主校區和離市區往北約兩公里的 Kelvin Grove 校區。Gardens Point 內建築結合現代及古典,校區緊臨著植物園,綠意盎然。校園周遭十分繁榮,生活機能非常便利,娛樂也很多元化。而 Kelvin Grove 建築更有新穎的科技感,雖然校區不在市中心,但附近也少不了各種超市、餐廳、酒吧……等,滿足學生的日常需求。兩個校區間能以學校的免費接駁車通勤,每 15 分鐘一班,車程約十分鐘,往來非常方便。我就讀的科系 Information Technology 屬於科學學院,主要課程都在主校區 Gardens Point 的 S block 進行。

課程階段



語言課程 EAP

QUT的語言課程和正式課程有所區隔,語言課程是在國際學生先修學院 (QUT International College)修讀。 課程目的是為了幫助國際學生在進入正式 課程前奠定語言基礎,在英文的聽說讀寫上做加強。此外,舉凡上台報告、小組作業、蒐集文獻、學術寫作……等大學生的 必備技能也會一併教給國際學生。國際學生先修學院的及格門檻為65%,不同於一

般課程的 50%, 若未達到 65%則須申請進入 Diploma 就讀。

雙聯學位的同學若和我一樣在申請前雅思就通過要求門檻(資管系為overall 6.5,單科不低於 6.0),則不需要上語言課程。

正式課程

雙聯學位的學生在台灣已經完成兩年學業以及四年的通識及體育學分,因此到 QUT 只需再完成兩年也就是四學期的課程即可拿到雙學位。QUT 一年共有三個學期,分別是第一學期、第二學期以及暑期課程,一般來說只需參加第一二學期即可,暑期課程可以依照需求修讀。而每個學期的課程週數為 13 周,在

第九周時有為期一周的 mid-semester break,讓學生在結束期中作業後有一周的時間自行運用,可以選擇去旅遊或自行補上先前落後的課程進度。在13周的課程結束後進入約三周的考試時期,部分沒有期末考的課程會在13周內就結束所有課程內容,但有期末考的課會在13周結束後的這段考試時間進行考試,學生必須自行溫書準備考試。

國際生的學生簽證要求一學期至少要修四門課,一門課是 12 學分所以一學期是 48 學分。最多一學期可以修到 60 學分也就是五門課,但據學校所形容四門課的課業量就相當於一份全職工作,我個人也認為四門課非常足夠學生學習了。甚至不少當地學生會選擇一學期只修三門課,如此一來就會有更多課餘時間可以自己安排,例如一邊工作一邊學習,課業壓力也不會那麼大。

在這邊的學校與台灣不同的是,每門課都有大講堂課(lecture)、小班制助 教課(tutorial class)或實作課(practical class)。

大講堂課(lecture):所有學生齊聚一堂在大講堂聽教授上課,可以在 課堂前中後問教授問題。無法到場的同學可以選擇線上直播的方式參 與大講堂課,每堂課也都會錄影放在網路上供學生觀看。部分課程要 求在上大講堂課前要先自行在家觀看 pre-recording 的課程影片,以 利上課時對當天的內容先有大略的認識。另外,部分課程的大講堂課 則是全部以線上課程影片代替,自己在家看完影片再去參加小班制助 教課即可。 小班制助教課(tutorial class)及實作課(practical class):小班制的課堂大約人數在20名學生左右,助教會依照每堂大講堂課的課程內容做更仔細的說明,隨堂作業和小考也會在小班課上進行。實作是QUT很重視的一部分,以我的科系IT為例,在實作課上會讓我們操作電腦,助教會帶著我們做當天的練習,隨著周數增加也會越來越有挑戰性,遇到不會的地方都可以問助教和身邊的同學。

在澳洲的學習模式和台灣最大的不同是要習慣自主學習。一學期四門課雖 然聽起來很少,每周要去學校的時數也確實比在台灣少非常多,但課前準備真



的必須花很多心力,否則去上課會聽不懂這樣就很浪費時間了。每一門課都會放許多教材在網路學生平台上供學生學習,把required readings都看完後還有further readings可以更深入了解該堂課的相關知識,不怕沒東西學。

校內國際生資源

Studiosity - 24/7 writing support

Student https://qutvirtual4.qut.edu.au/group/student/study/academic-help-and-workshops/studiosity

Get feedback on your writing anywhere, anytime with Studiosity, an online platform that offers personal support from a dedicated team of subject ...

Academic help and workshops

••

Student https://qutvirtual4.qut.edu.au/group/student/study/academic-help-and-workshops

... Studiosity. Got questions about your assessment? Get one-on-one support in the week after the workshop to plan your next steps ...

QUT十分注重學生的學習狀況,無論是課業還是身心健康都提供協助與支持。在課業方面,語言絕對是國際生的一大挑戰,尤其每堂課都有上百字甚至幾千字的報告,對國際生而言是很大的壓力。因此,QUT提供線上的免費寫作批改服務 Studiosity,學生能在繳交作業前先將寫作放到 Studiosity 上,在24 小時之內就會收到線上老師的批改,對於文章架構、文法、選字……等都會詳細的給予學生建議,這對國際生來說是很好精進寫作能力的平台。另外,除了個別寫作輔助之外,QUT 在每周都有不同的活動讓國際生參加,內容包含口說練習、文法課、共同學習討論課……等各式各樣的課程,幫助國際生融入學校這個社群。而日常無論遇到大大小小的問題都可以到學校的 Hi Q 櫃台做詢問,他們都很熱心願意幫助學生,因此在學校不會感到徬徨無助。

此外,身心健康更是學生的一大課題,QUT提供學生免費的簡單心理諮商,若學生壓力太大或心理不適則可以預約一對一的諮詢,也有要付費的更進階鎮密的治療。QUT的國際學生在澳洲就醫只需出示 medi bank 的保險卡即可免去門診費用,負擔藥錢即可。

生活總覽

住宿





我在澳洲的第一個住處是離學校走路約10分鐘的學生公寓。 QUT和台灣的大學不同的是學校沒 有提供宿舍,學生可選擇住寄宿家 庭、學生公寓或在外租房。考量到 寄宿家庭的好壞是運氣成分,首次 抵澳對一切都不了解也不適合在外 租房,我最後選擇入住學生公寓。

大多學生公寓住戶都是附近學校的學生,且有著優質的管理制度、大樓新穎舒適、配備齊全,是首次抵澳非常好的選擇。我當時入住的學生公寓甚至提供水果、咖啡,周一到周五還有供早餐,對學生來說非常方便。學生公寓的缺點是空間較小,價錢相比在外租房昂貴許多,因此不少人在熟悉環境後便會和朋友相約搬出去住。

在外租房可以選擇公寓或平房,如果不住市中心的話澳洲非常多平房,空間大價格又便宜,但就少了管理制度因此可能安全比較沒保障。我認為學生還是要住離學校近一些的區域減少交通的麻煩,繼續住在市中心生活機能也很方便,因此選擇入住公寓,雖然價格比平房貴些但住著也較安心。租房或是想找

人合租可以到"Realestate", "Domain", "Flatmate"等網站搜尋,或是加入Facebook 社團尋找適合的房子。

三餐

和台灣相比,在澳洲吃外食的金額非常高,每一餐大約落在 20 至 25 澳幣 (約 400 至 500 台幣),而在超市買食材的價格大多和台灣差不多,奶製品、肉類、麵包、酪梨這些食物更是比台灣便宜許多。因此,自己煮三餐的能力變得十分重要。當地最常見的超市有 coles 和 woolworth,兩間超市品項種類都很豐富,在週三會有打折品(不是即期品,是單純促銷)。亞洲留學生更常去的可能會是亞洲超市,布里斯本亞超很多,各種台灣道地的食品、醬料、零食都有,幾乎沒有需要特地從台灣帶來澳洲的食品。





娛樂

布里斯本市中心以 Queen Street 為最繁華的街道,服飾店、車站、餐廳、百貨公司、酒吧……等,各式各樣生活所需都可以在市中心找到。只不過和台灣相差很大的是,服飾店、百貨公司、超市通常都在晚上七點前結束營業,週日甚至下午五點就收店了。在市中心對岸的南岸地區(Southbank)景色優美、氣氛悠閒,有著摩天輪和人造沙灘,是個散步散心的好去處。若是嚮往夜生活,則要到市中心往北兩公里的毅力谷區(Fortitude Valley);若想念道地的華人食物,則需要往南坐車約30分鐘到森尼班克(Sunnybank),享用各式各樣的家鄉料理。假日可以驅車前往距離布里斯本車程約1至2小時的海灘,黃金海岸(Gold Coast)或陽光海岸(Sunshine Coast),踏上綿延的白沙灘,享受海風、湛藍的海和水上活動。







打工

留學生在課業逐漸步上軌道之後,不少人會開始打工,澳洲一般服務業打工的工資約落在一小時 26 澳幣,相當於 500 多台幣,和台灣相比薪資非常好,在國定假日也依規定有雙倍薪資。雖然我目前還沒有機會打工兼職,但我已有打工的打算,不僅能賺旅遊基金還能更深入的體驗當地的文化。

旅遊

澳洲地大物博,兩年的時間有很多段假期可以遊歷澳洲。雪梨(Sydney)、 墨爾本(Melbourne)是布里斯本留學生會迫不及待去見識的大都市。位在澳洲西部的伯斯(Perth)、大堡礁的所在地凱恩斯(Cairns)和澳洲之心烏盧魯(Uluru) 也都是十分著名的必造訪景點。









研修之效益

- ✓ 全方位提升英文能力(聽/說/讀/寫)
- ✓ 認識來自世界各地的學子互相切磋
- ✓ 深度了解澳洲本地文化民情
- ✓ 了解中西方不同的學術文化差異
- ✓ 學習在異國獨立生活
- ✓ 面對問題、解決問題的能力
- ✓ 提升抗壓性,學習在高壓環境生存
- ✓ 如何以非母語和作業組員共事、有效溝通
- ✓ 學習資訊科學領域知識
- ✓ 在四年內拿到中華民國和澳洲的雙學士學位



心得與建議

語言能力準備

我很慶幸自己大一剛入學就下定決心要走雙聯學位的路,因此一直以來都有自覺要持續接觸英文不能中斷,但是要達到雅思門檻,累積英文能力還不夠,懂得如何應付考試也是很重要的一環。備考的過程英文確實會進步,對於將來在國外唸書是很好的暖身。以下我會以聽說讀寫四個面向提供建議,以及分享我當初面對雅思考試壓力的心路歷程。

- ✓ 聽:英文聽力是我最擅長的一項,我很喜歡看美國情境喜劇,例 如"How I met your mother", "Friends",雖然為了不要影響看 劇的順暢度,我不一定會開英文字幕看,但長期看下來還是可以熟悉 日常英文聽力。而雅思聽力比較特別的是會出現美式、英式、澳式口 音,要迅速聽懂且理解不同口音的英文較有挑戰性。建議準備考試就 上網查雅思聽力模擬音檔是最直接的方式。在聽力考試時若不小心有 一段沒跟上都是很正常的,不需慌張,只要集中精神再仔細接下去聽 就可以找到藏在對話裡的答案了。
- ✓ 說:在台灣的教育環境下,準備雅思口說的期間很可能是我們第一次 開口說那麼多英文,難免會緊張或害怕出錯,多開口是最好的方法 了。我在補習班上的口說課有很多機會和身旁的同學練習對話,在對 話過程中很重要的是要「聽」,會發現自己和對方犯的基本的文法錯

誤、重複用字、太多填補詞、講到一半卡住……等,可以進一步改善。雅思口說也在訓練學生用不同的句型架構、主動被動、時態去描述一件事,因此熟記進階句型和各種主題的回答模板也是應付考試的 訣竅。

- ✓ 讀:雅思閱讀篇幅很長,容易看到恍神或是看完一段才發現沒讀進去,這部分平時累積專注力可以看有興趣的英文小說。我自己看了《暮光之城》、《巧克力冒險工廠》這些原先就知道一些劇情的讀物,養成可以不間斷地閱讀的習慣。但若是接近考試就必須以練習模擬題本為主,要確實計時並記錄自己的狀況。題目會照著文章內容的順序出,因此一定要先看題目再去找答案,否則文章篇幅都非常長,先看文章要再回來找答案會很費時。
- ✓ 寫:寫作是我最大的罩門,對我而言短短兩個月的時間要達到門檻很有難度。寫作分為兩部分,第一部分是描述圖表,很重要的是要知道怎麼把題目換句話說寫在第一行。接著,建議先從模仿高分範文開始,熟悉各種狀況怎麼寫,例如數字增加減少、如何描述趨勢,把常用到的句型都背起來。一開始會很挫折,但大概寫 15 篇以上就會順很多,速度也會慢慢變快可以多留時間給佔比較重的第二篇。第二篇最大的困難點是「沒想法」,這也是最致命的,因此不能依靠靈感,而是要訓練自己一看到題目就知道要寫甚麼。如果沒時間把各種題目都寫

- 一遍也可以練習腦力激盪,看到題目先用中文寫出五到十個想法,反 覆這樣練習。另外,找到幫忙批改的老師也是必要的,寫完寫作沒有 人批改進步幅度會變小許多。
- ✓ 調適考試壓力:我認為雅思考試在當時帶給我很大的壓力來源是昂貴的報考金額,再加上考雅思要在一天之內考完聽說讀寫,非常耗精力,所以很希望可以一次考過。但有了一定要一次考過的想法後,越接近考試日壓力越大,一直擔心自己還沒準備好,害怕考不過。我在考前的壓力很大,每天都在上網查減緩考試壓力的方法,還有看網路論壇別人分享考了好幾次都沒考過的經驗,越看心情越亂。事實上,英文是沒有準備完的一天,要相信自己前段時間的努力,想著就算第一次沒考過也沒關係當作累積經驗,才能心態穩定地應考。



健康心態

出國念書後我學到了要以開闊的視野去認識身邊的人,每個人都有值 得學習的地方,來自世界各地的學生擁有不同的背景,真誠的面對每個人也會 得到相對應的回應。而我認為在國外念書能交當地朋友當然是件好事,但也不 需要太刻意去挑選想和誰當朋友,在初期不需勉強自己一定要混入澳洲人的交 友圈,循序漸進就好,順其自然就會交到各式各樣的朋友了。

面對挫折

我在第一學期開學後兩周體驗到課業壓力帶給我的挫折感。第一次面對英文學術寫作作業,因為怕自己寫得不好所以進度非常慢,不斷地刪掉重寫就是不滿意。當時的我給自己的壓力太大,也把寫作業想得太可怕,一直覺得自己不如其他同學,怕拿到很低分。但其實不是這樣,老師從作業可以感受到學生的努力,而且重要的是表達的內容並不是文法或是華麗的措辭。因此,只要花心力熟悉課堂內容,上網多查些文獻引用支持,以及對自己有信心一些,初期課業不至於無法負荷。

結語

以上是我的經驗分享,從出國前的一切準備一直到真正踏上這塊土地,過程中我收穫良多!見識過開闊的風景、形形色色的人,我終於知道世界比我想得還大得多,人有無限的可能性。在國外獨立生活也讓我對自己有更深的認識,學會面對自己的情緒、壓力、挫折,也體會了無數個開心的、有成就感的時刻,深深地覺得自己很幸運又幸福。

我想感謝我的父母,從一開始就非常贊成我出國留學的決定,也在經濟上給我支持,讓我能沒有後顧之憂的朝這條路前進。我也很謝謝國北護國際中心的 Michael 在一路上替我解惑,處理學校相關事宜和申請獎學金;資管系辦的姿涵助教協助我釐清學分怎麼修;以及耕欣代辦中心的 Raymond 一手包辦申請流程、簽證和行前說明。

留學的經驗難能可貴,除了自身努力還需要身邊貴人相助,一旦下定決心 就必須對自己的決定負責,努力朝著目標邁進。祝各位都能前程似錦!在各自 的道路上迎來最好的結果!

