

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生
之成果報告書

香港教育大學留學心得

就讀科系/年級：航運管理系 四年級

學生姓名：黃 O 蓁

研修國家：香港

研修學校：香港教育大學

研修期程：107/8~107/12

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少 5000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

1. 緣起/準備

起初，我會選擇香港教育大學當交換的第一志願主要有兩個原因，第一為香港的大學是全英文授課，我想精進自己的語言能力；第二為能夠在香港讀大學的學生基本上都很厲害，我想走出台灣感受香港學生及其他國際生的競爭力，但也因為是全英授課，所有作業都必須用英文遞交，因此教大並不接受多益成績，必須擁有托福或是雅思的成績才行，因此在考完托福考試後，確認自己獲得資格前往交換的當下真的很開心。

在確認取得資格後，環球事務處的張老師會寄郵件來和我們確認簽證以及相關手續，如果在出國前如果有任何問題，也可以用郵件向他詢問，張老師都會很細心地回復，這也使我在等待漫長的簽證過程感到放心許多。在抵達香港機場後，環球事務處會安排學伴來接交換生，並且帶我們到學校附近的大埔中心採買生活用品等。另外，由於交換生會比當地學生提早一個禮拜到校，環球事務處會舉辦一系列的活動，例如 eduhk hunt, hong kong hunt 和廣東話速成班等，這些活動都幫助我快速熟悉校園環境和香港的文化語言，因此我非常推薦大家都要參加！

2. 研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

教大位在大埔的山上，有別於一般人對香港的城市印象，空氣非常好。香港教育大學是香港八所大學中被政府資助之一，以培育師資為其主要特色，除了當地學生外，校園內也有許多內地以及其他國家的學生。學校提供給學生的資源非常豐富，常舉辦各種 workshop，此外，由於當地學生的英文畢業門檻是要考取雅思 7.0 的成績，因此學校提供各式資源給想加強英文能力的同學，例如雅思密集加強班等等，交換生也可以參與，另外，在教大的生活必定要擁有一張八達通卡，這張卡能為你帶來各種便利，例如影印、販賣機、洗衣機和冷氣費都是使用它來付費的。



3. 國外研修之課程學習(可就該校**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**進行陳述分享)

在台灣時必須先選課，國際處會不斷發郵件提醒我們，但不用擔心沒有排好課，因為開學後第一周是可以加退選的，還記得當時我為了選到心中理想的課程，前兩個禮拜幾乎沒有閒暇的時間出去玩，原因是雖然很多課程在網頁上是註明英文授課，但很多時候如果那門課沒有西方臉孔的學生，老師會在課程中穿插許多廣東話，由於我本身是沒有任何廣東話的基礎，因此當下其實會有點無助，必須靠香港同學翻譯，所以我建議去交換的同學前兩周辛苦一點，多跑幾堂課，確定那堂課的老師真的是全英授課。

在選課方面，教大讓交換生自由選擇想修的課程，只要你的選課頁面有出現的課程都可以選，一個學期必須修12學分至15學分，也就是4門課或5門課，由於我在長榮的學分都已經修完，因此這學期我完全是依照自己有興趣的課程來修課，另外，雖然是教育大學，但學校除了提供豐富的教育課程外，也有許多和 science, business, social science 的課程可以選，所以如果像我一樣不是讀教育專業科系的同學也不用擔心。而香港大學的教學方式和上課風氣是偏向西方的，和台灣非常不一樣，學生上課是直接帶筆電到課堂上，如果在課堂上遇到任何問題，可以直接上網查詢，課堂有時也會舉辦活動，例如實地考察等；另外，由於香港是一個國際化的城市，因此上課時身邊的同學除了香港人外，也會有許多來自大陸和其他國家的同學，在和他們聊天的過程或是討論報告時，我發現大家都很有自己的想法，像我修了一門課是在分析人類的學習模式，課程中老師時常要我們和其他同學討論自己的想法或是經驗，讓我有點意外的是，大部分同學是會很認真地向彼此表達自己的想法，並且討論。還記得剛開始的時候我會有點害怕主動表達，因為我不確定我的想法和邏輯會不會被接受，但幾堂課過後，我發現，其實只要有想法並願意表達，大家都很樂意和你討論的。而香港的大學評分方式比較少考試，大部分都是寫 essay 或是報告，大部分的老師會要求 essay 要使用 APA 格式，並且規定繳交論文時和網路上資料的 similarity 不能超過一定的比例，這些都是我在台灣沒有接觸過的，所以一開始在摸索如何寫論文以及規定等等時還滿挫折的，記得當時我不斷詢問身邊的朋友和教授，雖然不輕鬆，但是完成作業的過程是真的可以學到很多。另外，雖然教授會在課堂中提到論文主題和方向，但我還是建議同學在開始寫之前可以主動找教授問更清楚一點，這會幫助你能更有效率的完成作業。

在四個月的課程中，我可以感受到這個城市在英文教育上的成功，或許是因為從小的環境就訓練學生必須開口說英文，因此剛開學時在課堂上看到同學和教授對答如流，完全不害怕開口和教授討論課堂議題時，令我挺意外的！這是在台灣時沒看過的環境和能力，也因為這樣的環境讓我想加強自己的口說能力。另外，我在課堂中認識了三個來自馬來西亞的交換生，一開始我會害怕和他們說話文法有錯等等，但後來我發現只要敢開口說話，向他們表達我的想法，其實不用想太多，時間久了你就會發現自己進步許多。



4. 國外研修之生活學習

在開學前的一周，環球事務處會籌備各種活動給交換生參與，例如基礎廣東話等，並且讓學伴帶我們認識校園、玩遊戲等。此外，香港的大學有一個傳統，只要是第一年的學生基本上都會參加 hong kong hunt, 這個活動是學長姐帶你在一天內坐地鐵跑遍香港有名的景點，過程中除了可以更了解香港的交通外，也可品嚐各種特色小食，我覺得非常有趣。另外，我建議在這一周要主動認識多一點交換生，因為開學後基本上每個人的選課都不太一樣，會比較沒有碰面的機會。而除了日常上課外，環球事務處時常會舉辦活動，像是到大澳漁村、香港歷史博物館、西貢遊等，這些活動只要到校內的東亞銀行繳車費就可以參加，也不用擔心路不熟，因為只要是環球事務處舉辦的活動，都會有學伴帶領。在眾多活動中，我和朋友最喜歡的是大澳漁村，因為在那裡，是完全脫離香港的繁華和擁擠的人群，只有純樸的人們和美食相佐。

另外，國際處在十月時會舉辦 culture workshop 讓交換生介紹自己家鄉的美食和文化，還記得我們台灣組是準備肉燥飯以及鳳梨酥，印象很深刻的是我和朋友深怕自己做不出台灣的味道，所以在 culture workshop 的前幾個禮拜就到市場買豬肉和紅蔥頭，試試我們的廚藝 XD 這些都是很棒的體驗，活動當天，各國會有交換生代表在舞台前表演，展現自己國家的民俗服裝和文化特色，大家都很有自信的展現自己，而除了向大家介紹家鄉的食物外，當天也可以品嚐來自各國的美食，我覺得這是個很棒的活動。



5. 國外研修之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

交通:教大位於大埔山上，或許沒有其他位於市區的學校方便，但是只要到校門口搭乘 74k 或是 26 小巴就可以直接下山到市區購物，74k 的價錢是 4.9 元，26k 的價錢是 6.4 元，我建議同學一開始不熟悉語言時搭 74k 會比較方便，原因是因為公車會自動報站，只要按下車鈴就可以下車；如果要搭乘 26k，必須主動和司機說要下車，大部分的小巴司機是不會說普通話的，但搭乘小巴相對也比較快，另外，周一到周六也會有校車往返大學地鐵站和大埔校園，價錢是 5.3 元。

生活環境:學校提供給學生的資源非常好，圖書館的LP層和Ground floor是24小時開放的，可以在那裡溫習和討論作業，校內也有游泳池、足球場、網球場等等，想要運動的同學只要在網路上預約場地，就可以使用，學校也時常會舉辦各種workshop給學生參與。

飲食:香港的物價大概是台灣的四倍，如果在校內的canteen吃一頓飯，會比外面便宜，價錢大概落在25港幣到38港幣左右，除了學餐外，校園內有兩間咖啡廳、一間素食小食店，若在校內的pacific coffee拿學生證點餐會有七折優惠；如果是在校外飲食，一餐平均35港幣是很正常的，但在大埔市區也是有比較平價的雲吞麵、粥等等，就看你如何選擇。另外，我覺得住在hall很棒的是每一層樓會提供兩個電磁爐供大家煮食，建議大家剛開學時可以到大埔市區買鍋子和廚房用具，學校附近有惠康超市可以採買食材(步行約七分鐘)又或是可以坐公車下山到廣福道、大埔等地方購買，自己煮的話在飲食費用方面就可以省下滿多的。



住宿:學校會安排交換生住在宿舍，hall總共有分四座，分別是hall A, hall B, hall C, jockey club student quarter。其中hall A, hall B, hall C是連在一起的，A和B比較安靜，C的話活動會比較多，建議喜歡安靜的同學可以選擇住在hall A或hall B，如果你想體驗家庭式宿舍的人，也可以選jockey club student quarter，它是兩個人或三個人住一間房間，房間比較大，大概是十個人共用一間廚房，有瓦斯爐可以使用，也有陽台，我覺得JC比較偏向國外宿舍的感覺，但是離公車站會相對比較遠。而這次來交換我是選擇住hall B，有兩人房和三人房可以選擇，每一天也都會有阿姨來清理廁所和pantry，所以滿乾淨的，如果要洗衣服的話七樓有洗衣機，是使用八達通卡付費(五港幣)；另外，由於香港的電壓和台灣不同，因此我建議來香港之前可以先在台灣買好轉接式插頭，會比較方便。而香港大學裡的宿舍和台灣不太一樣，時常舉辦活動，像是迎新、聚會等等，常常只要到東亞銀行繳一點錢就可以吃到小食，推薦大家可以參加。另外，因為住在hall幾乎每天都會和同樓層的同學見到面，時間久了大家的感情就越來越好，例如在pantry煮飯時，我認識了很多在當地讀書的學生，大家一起聊天、煮飯、出去玩，這些都是很棒的回憶。



6. 費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

我覺得花費因人而異，因此我想以最基本的飲食、交通和簽證費用來說明。香港的物價大約是台灣的四倍，尤其是外出飲食的話，通常一餐一定會超過 30 港幣，但其實在某些區域，還是會有相對比較便宜的店家，端看你如何選擇；在交通方面，香港的地鐵非常方便，基本上只要你想去的地方搭乘地鐵都會到，因此我建議大家在開學後可以去申請學生八達通卡，之後搭乘地鐵會享有半價的優惠；在簽證部分，環球事務處是幫交換生辦學生簽證，價錢是 490 港幣，而台灣學生拿到的學生簽證只能進出香港一次，也就是當你以學生簽進香港時，如果要在交換期間離開香港到其他國家遊玩或是回台灣，是必須要再到香港的出入境事務處辦理多次簽證，價錢是 590 港幣，我推薦大家在一開始抵達香港時就可以去辦，因為這需要一個禮拜的作業時間，我當初因為沒辦這張簽證就無法和朋友去澳門玩，有點可惜。

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1. 語言能力的進步。
2. 面對問題，擁有獨立解決的能力。
3. 以前的我並不是一個會主動和陌生人談話的人，但在這個學期，我學會主動認識他人。
4. 不害怕挫折。
5. 學會主動表達自己的想法。
8. 感想與建議

走在香港，你會感受到這是一個步調比台灣快非常多的城市，雖然離台灣很近，但在生活、飲食習慣和城市景色和台灣有著極大的差距，在最後一年選擇來交換絕對是我生命中做過最正確的決定，一學期雖然不長，但也因為這樣每一天我都很認真的在生活，到國外後，才發現要在異地重新生活並不是想像中那麼容易，是需要一段適應期的，尤其當你在外國生病時，其實真的會很想家，但也因此會培養出堅強的意志力吧。以前的我，遇到挫折時可能會選擇逃避，無法真正解決問題，但到國外後，遇到困難我必須冷靜，想辦法解決，雖然過程並不容易，但在克服困難後會發現自己的成長。此外，雖然我只是個交換生，但在這裡學習我可以感受到國際的競爭力，也因為作業報告比較多，除了和朋友出去玩樂外，其實也花了許多時間在課業上。因此，我想和申請交換的同學分享，來交換真的不是單純旅遊，因為你還是個學生，必須對自己負責，學會適當分配學習和娛樂的時間是很重要的，雖然學習有壓力，但是過程是真的可以獲得許多。這學期，是我成長最多的半年，在這裡我認識許多想

法、個性不同的朋友，和不一樣的人相處都有著很棒的收穫，這半年我覺得自己在心態上也轉變了許多，我想，一個人一旦離開自己的舒適圈，離開熟悉的環境，他一定會成長，或許有時會遭遇困難、挫折，但相信我，只要走出去，會發現世界很不一樣，當你完成了交換生涯，再次回到台灣，你一定會變得比過去更成熟更自信。



備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等），檔案會公開於赴外交換生網站