

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名：\_\_\_\_南十字星大學\_\_\_\_ - 交換於\_\_109\_\_學年度-第\_\_1\_\_學期

~寫在前面~

還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。  
 還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。  
 還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？  
 還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？  
 如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗，  
 讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯，  
 也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。

實踐大學國際事務處

填表人：林宜璇	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：餐飲管理學系
留學校名：南十字星大學 研習系所：旅遊和酒店管理商業學士	留學時間：自民國 110 年 7 月 1 日 至民國 111 年 10 月 28 日	
居住處： <input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃 <input checked="" type="checkbox"/> 台灣	住宿費用每( <input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月):NTD 0 元	
搬入時宿舍內已有設備：無		
建議另行添購或攜帶物品：無		
除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱：簽證費	金額：NTD 12,665	元/月(學期)
名稱：保險費	金額：NTD 15,250	元/月(學期)
名稱：語言進修學費	金額：NTD 95,495	元/月(學期)
名稱：Session 3 學費	金額：NTD 269,965	元/月(學期)
名稱：Session 1 學費	金額：NTD 205,615	元/月(學期)
名稱：Session 2 學費	金額：NTD 67,490	元/月(學期)
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)
其他：	金額：NTD	元/月(學期)
每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)	有無取得獎助學金補助 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱：Sponsorship 金額：NTD 241,760 (南十字星大學每學期提供 4,000 澳元的獎學金，共 12000 澳元)	
伙食費 NTD - 元		
交通費 NTD - 元		
宿舍費 NTD - 元		
水電及電信等雜費 NTD - 元		
教材書籍費用 NTD - 元		
其他 NTD - 元		
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD - 元		

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 機場至學校之交通方式

- 校方派員至機場接機  
 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘)  
方式： 無

## 出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

Allianz Global Assistance Overseas Student Health Cover (OSHC)  
AUD 757  
03 Aug 2020 – 15 Dec 2021

## 保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (國民健康保險；學生平安保險；其他保險)

金額：  
無

## 簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

18 天  
AUD 628.68

## 其他校方提供使用服務：無

- 是否有直接網路連線 ( 宿舍  圖書館  電腦室)  
 是否有安排輔導人員 ( 輔導老師  義工同學)

## 有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

無

## 學校週邊生活機能，是否有下列設施：

- |     |      |                            |                            |     |
|-----|------|----------------------------|----------------------------|-----|
| 書   | 店    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 超   | 級    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 百   | 貨    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 24H | 便利商店 | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 醫   | 院    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 地   | 鐵    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 公   | 園    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 電   | 影    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 體   | 育    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 社   | 區    | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 其   | 他    |                            |                            |     |

## 你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...>

無

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

雖然沒有實際去過澳洲南十字星大學，僅僅只是通過網路及隔著銀幕與當地老師和其他同學見面，但是還是能感受到老師們滿滿的教學熱忱，並且每位老師都非常的友善，對於學生來說，擁有這樣良好的教師資源對於學習是相當有幫助的。

**留學心得感言 2000 字：**

(例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考)

出發前: 在確定能到澳洲交換後，就時時刻刻注意著國外疫情的狀況，原本以為情況算是樂觀的，就一步步地辦了簽證、保險以及入學前該準備好的各種文件，還滿心期待地用 google map 看了周遭的環境以及小小地規劃到澳洲想做什麼事、去哪裡看看、體驗什麼不一樣的文化，但是意外總是會發生，疫情直接讓澳洲進入了封鎖狀態。

語言進修課程: 在無法入境的狀況下，開始了我的語言進修課程，雖然這個進修課程的價錢不便宜，但是我覺得對於銜接進入一個新的環境非常有幫助。課程的規畫不像我一開始想像的是一個語言進修班的概念，反倒是有點像在教一些進入澳洲大學所需具備的能力，像是要如何寫 essay、如何寫 reference、如何避免 plagiarism，這些東西和原本在台灣所學習到的是有些微落差的，我想如果我沒有在正式開學前就已經上過這些課，在開學後，一定會非常地不適應，尤其是在線上上課的狀況下，因為幾乎算是沒有同學能在課後互相照應、交流，因此學習起來會感覺更加的無助。這個課程讓我覺得很好的另一個地方是老師會在上課的過程中告訴我們學校有哪些資源是非常好用的，然後做一些導覽之類的，這個對我在日後寫報告、論文都有超級大的幫助。總之，我自己非常喜歡這個課程，以及這個課程中的老師們，也非常感謝他們。

線上上課: 開學依舊是線上上課，這好像已經是個習以為常的事了，但是說真的這樣的上課模式，會讓人感覺有點小憂鬱、孤單。因為在時差的關係下，不一定每個同學都會來上課，以及很多在線的同學其實已經是個社會人士，他們平常也非常忙碌，沒有時間能和我們交朋友，因此錯失了很多與人交流的機會。幸好，我所遇到的老師們人都非常的好，除了具備非常專業的知識外，他們也很願意花時間和學生交流不同的意見和想法，並且讓我覺得很驚訝的是，有些老師在自己的休假日，也會耐心地回覆學生的問題，雖然我不知道是不是每一個老師都這樣，但是剛好我遇到的老師都是。

註冊、選課: 我覺得註冊和選課是我在在學期間覺得最不知所措的階段，因為只能通過 email 和學校聯絡，並且無法及時收到回覆。不過也能體會學校也是第一次遇到疫情，將所有流程都改為線上的，但是在未來若能規劃的更完善就好了。不過希望未來能真正到學校上課是更好的。

回想過去一整年: 這一整年雖然還是有學習到很多，但是最大的感受其實還是覺得很可惜，畢竟在交換的過程中，我想最珍貴的應該還是可以實際感受澳洲文化、不同的大學氛圍以及和來自不同地方的人交流吧。未來我並不確定是否還會有機會有一年這麼長的時間可以待在一個國家體驗生活，因此我對這次的交換還是充滿了感慨，雖然過程中還是有開心的部分啦。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



拍攝日期: 2020 年 9 月 13 日

拍攝地點: Collaborate Ultra

照片描述: 語言課程的其中一個非常有趣的老師，他的貓咪每次也都會一起上課，在鏡頭前面走來走去，很可愛!



拍攝日期: 2020 年 10 月 20 日(二)

拍攝地點: ZOOM

照片描述: 正式開學前，學校舉辦的 online orientation。

**※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人**

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。