

112-2 澳洲臥龍崗大學 交換心得



企四 B 鄭亦翔 09153206

目錄

一、行前準備（依照時間順序排列）

- （一）入學註冊、學生保險（OSHC 是強制保險）、COE
- （二）簽證
- （三）申請&介紹宿舍
- （四）選課
- （五）役男出境
- （六）預算、SIM 卡

二、UOW

- （一）銀行開戶
- （二）新生週&校園生活&學伴
- （三）課程介紹
- （四）生活
- （五）社交
- （六）旅遊規劃

三、各種照片

四、交換心得

一、行前準備（依照時間順序排列）

（一）入學註冊、學生保險（OSHC 是強制保險）、COE

UOW 大概在 9 月初會把申請入學的資料寄至信箱，只要照著信箱步驟操作即可。申請過程可以先初步選擇預計修讀課程，後續正式選課可再做變更。但最後修讀課程一定要是初選 study plan 中被核准的。

申請後我大概 10 月底拿到 offer，拿到 offer 後回傳 confirm 並付款 OSHC 費用後，大約 2 個星期就收到 COE。這時就可以申請簽證了。

（二）簽證

資料挺多的建議提早準備以免卡到後續計畫，而且填寫完系統可能會針對某些資料要求上傳文件，這時就可能要跑政府單位申請。當初申請簽證，記得填了 20 幾頁的資料。看網路上有人分享申請澳洲簽證要做體檢，但我當初申請時並沒有要求。簽證會要求提供一份 GTE，基本上意思跟當初在東吳申請交換時的讀書計畫一樣。

（三）申請&介紹宿舍

UOW可以選擇的宿舍有很多種，而我選擇的是kooloobong village，因為它是學校最新蓋好的，也是被大家評價為高級度假村等級的宿舍。KBV除了環境最新，整體設施也都很完善。KBV一週305澳幣不含餐不含冷氣，但2月夏天去澳洲其實晚上天氣不熱，個人覺得睡覺無需冷氣，但如果體質比較怕熱的人，也可以在申請宿舍時選擇KBV有冷氣的房型（一週多15澳幣）。客廳跟房間都附有暖氣，冬天不用怕寒冷。費用每兩週繳一次，直接從宿舍系統繳費即可。KBV總共有73、74、75、68、37這五棟building可以選擇。我住的是building 68。68跟73-75和完全分開，前者獨立一棟，且離校園距離跟其他KBV宿舍比起來再遠個3分鐘，算是在學校比較角落的位置。優點是如果喜歡安靜的人可以選擇68，但如果喜歡參加派對或跑活動的人，可以選擇73-75，因為73是要去公車站、火車站距離最近的，同時也是去學校上課最近的宿舍。住68跟其他KBV宿舍的差異在於房間比73-75大很多而且有烤箱，如果喜歡自己烤東西的人會推薦選68。KBV還有一棟building 37，是給五人住的unit，但據說裡面沒有暖氣，而且環境也沒有73-75，68好。

宿舍的鎖是使用感應式鑰匙，進入房門和自己房間都要感應才可進入。前兩次把自己鎖住可免費開鎖，第三次開始收費10澳幣；要是遺失鑰匙，則是需要付50澳幣賠償。來KBV之前聽很多人分享過警報器常常響起，但我很幸運整學期只遇過二次，建議冬天如果碰到警報器聲響時，記得帶厚外套下去，因為通常處理警報器聲響都要15-20分鐘以上，然後澳洲冬天很冷風很大。

KBV比較特別的是它是男女混宿，但不想混宿或者有任何需求，全部都可以在申請宿舍時備註。當初申請宿舍時，我選擇跟宿舍購買寢具組，含稅162澳幣，個人使用過後認為很不推薦，一方面是寢具材質都很差，另一方面價錢賣的也很貴。如果去市中心的Target全部都買到，價格上也便宜許多，只是比較麻煩的是要自己跑一趟市區去全部採購。在申請KBV時有一份合約明確規定宿舍從哪天開始到哪天結束，但即使合約開始日你人還沒入住都必須先開始支付費用。當時交換合約是過年前開始的，但我過年後才抵達澳洲，所以等於白送給了宿舍一個多星期的費用。但是呢，期末考後很多交換生都在合約結束前就陸續回家了（因為宿舍合約收到學期結束三週後），我室友教我可以在宿舍網站上在自己離開前的四個星期前申請提前結束合約，這樣就不用多付很多離開澳洲後宿舍還收取的費用。之後去交換的同學如果在這方面有問題可以再問我。

2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

想額外介紹另一間我有去參觀過的宿舍International-house. 如果是不喜歡自己下廚的可以選擇這間宿舍，因為I-house是有包早餐晚餐的，只需要白天自行解決午餐。I-house 因為宿舍人少然後大家都聚在食堂一起吃飯，所以很容易交到朋友，而且觀察下來發現住 I-house 的同學感情比較好。這間宿舍優點是在火車站旁邊，要去雪梨旅遊走路5分鐘就可以到達North Wollongong Station；缺點就是離學校比較遠，可以選擇搭乘9N免費公車到學校，或者走路25分鐘就可以抵達。（如果同學邊走邊聊天並不會覺得路途遙遠）

（四）選課

東吳校級交換選課沒有選課上的限制，只要當初在申請入學資料裡填寫的study plan中，課程大綱沒有prerequisite備註且學校核准的課程就都可以選擇。大部分我認識的交換生都只能選擇本科系的課程。因此，在交換期間我選擇修讀了經濟、心理、商業分析等不同於我本科系的課程，後續課程介紹會再詳細說明。

選課的過程就是在申請入學時，先在study plan提交預計修讀的課程，初選最多可以選擇10門課程，然後學校大概會在提交之後陸續審核修課資格並告知可否修課。那最後選課時只能選擇當初在study plan中被核准的課程。然後，UOW的課程都是正課&助教課，所以在開學前幾週會有tutorial, lab, seminar（依據課程性質不同）的選課。助教課可以選擇的時段很多，有些比較好的上課時段會很搶手，所以要記得在一開放可以登記助教課時趕快去做登記。

（五）役男出境

大概出發前一個月前要開始處理，到教官室網站上下載好幾項表格，像是個人資料、出境日期、返國日期之類的，填寫完後送去教官室，大概1個多星期的時間會收到區公所寄來的核准公文，這時上網列印出境許可文件即可出國。

（六）預算、SIM 卡（費用都是以台幣標示）

出國交換前其實就有不少費用需要先支付，基本的花費就有OSHC（學生保險）（約 \$10500），簽證（約 \$15000），機票（約 \$31000），宿舍（申請費約 \$500，確認offer 費約 \$10500，還有KBV一學期費用約 \$130000左右），所以在還沒到澳洲生活前就有20萬左右的支出。

基本上澳洲的物價起碼是台灣的兩倍以上，如果外食的話，最少一餐都要抓\$500以上的預算，所以在澳洲大家省錢的方式都是自己去超市採購，然後每天自己下廚。澳洲大部分的商店都是使用刷卡方式，但建議身上還是可以備著一些現金，因為如果外食的話，很多餐廳刷卡都會收surcharge，有時候使用現金店家還會有打折。我自己一週還是會有個幾餐懶得準備的是買外食。交換期間娛樂的話，在學期中recess week去了布里斯本、黃金海岸，然後學期間也跟朋友去了趟墨爾本，還有每週找天跟朋友去雪梨玩。整體上來說預算全部大概35-40萬台幣。

2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

SIM卡會建議一到澳洲就先在機場或是市中心趕快改成澳洲電信的SIM卡，因為如果後續要去銀行開戶和開學校郵局全部都需要澳洲的電話號碼。我用的是Telstra（\$35澳幣/28天）包含無限澳洲國內通話和簡訊，前三個月35GB，第四個月開始變15GB一個月的方案。每個月自己上Telstra app上續約即可，當月沒用完的容量會保留累計至下個月，個人覺得非常夠用。

二、UOW

（一）銀行開戶

我個人會蠻推薦到澳洲趕快去銀行開戶，因為後續辦事情都很方便。我自己是選擇開了Commonwealth Bank，這家銀行30歲以下免帳管費，身邊很多同學也是開這家銀行。個人覺得這間銀行的臥龍崗分行行員都非常友善，開戶處理速度很快速，有問題詢問也都非常客氣。

開戶最主要目的有三個：1.同學分錢轉帳容易，因為有些人不喜歡收現金，再加上澳洲基本上都是刷卡的 2. 付宿舍錢可以免手續費（使用非澳洲當地銀行信用卡基本上全部都要surcharge fee, 根據信用卡差異可能1%-1.5%，看似還好但當付了一學期加起來，會多花好幾千塊台幣我覺得很不值得而且浪費）3. 澳洲學生帳戶利率高，當時辦理開戶前五個月的利率5.1%，把錢存放在裡面每個月也可以拿到不少利息。

（二）新生週&校園生活&學伴

UOW新生週舉辦了非常多的活動，可以看自己興趣選擇參加但不用每個都參加。我自己是參加了大學新生和交換生的Orientation活動，活動介紹了對澳洲、臥龍崗和學校的環境。新生週有分享可以使用學校自己的APP safezone，如果在校園內遇到任何可能發生危險的事情，都可以使用safezone來打電話聯絡 security，個人覺得這樣的設計讓我自己身在國外生活放心不少。參加orientation最大的優點除了可以對學校有更深入理解，還可以認識很多新朋友，後來我也跟在新生週認識的朋友一起去很多地方旅遊。

UOW在每週二下午跟週四早上都有舉辦pantry，就是可以去領免費食物跟生活用品，如果想省生活費這是個很好的方法。唯一缺點就是常大排長龍，而且是抽籤入場領東西，有時候排隊排了很久結果都沒抽到，等排到要去領東西時才發現東西都被拿得差不多了。所以，我只有剛開學去過兩次，後面就選擇不去。

剛到UOW的時候，學校有寄信問是否想參加學伴活動，就是幾個交換生會有一個澳洲本地的buddy。我的buddy對我很好，學期間帶我跟其他交換生去認識校園環境，而且我們也一起去爬學校旁邊的Mount Keira，登上山頂可以俯瞰臥龍崗整個城市的view，真的覺得大開眼界很壯觀。

（三）課程介紹

2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

一、Introduction to Business Analytics (BALA201)

- (1) 上課方式：2hr lecture + 1hr tutorial
- (2) 上課內容：包含資料分析與視覺化、統計、機率分布、迴歸分析、線性規劃等等
- (3) 評分標準：30% Assignment, 30% Mid-session test, 40% Final exam (期末考一定要拿到超過50%分數，否則會被technically fail)

Lecture 上課內容針對上述所提及的內容一週一個主題。Tutorial則是正課後老師給了很多excel 檔案需要課後練習題目，然後老師針對學生不會的題目來做解答。

Assignment的部分是要針對前半學期學過的上課內容寫一份business report。Report老師會附很多excel檔案，並且出了好幾道題目，需要針對問題回答老師給的所有題目。這作業是很正式的business report，而且題目類型多元，包含封面的cover page、executive summary、descriptive analytics、從老師給的excel檔案去製作圖表、diagnostic analytics、predictive analytics，還有做完報告後最後再給recommendations & suggestions。

Mid-session test 就是期中考，考三個小時然後出50題題目，題目有選擇題和問答題。選擇題針對上課內容的概念出題，問答題則是從題目回答觀察出來的結論，有些是文字回答，有些則是計算題。

Final exam是考整學期上課內容，然後出了五大題目，裡面再細分很多小題。每一大題是20分。題目類型全部都計算題跟問答題。考前老師會給練習題，可以提前適應考試題型跟方向。

二、Macroeconomic Theory and Policy (ECON205)

- (1) 上課方式：2hr lecture + 1hr tutorial
- (2) 上課內容：包含national income、CPI、inflation、open economy、economic fluctuations、IS-LM model& Aggregate Demand、Mundell Fleming model、Solow growth model 和 Population growth & technological progress.
- (3) 評分標準：20% Assignment, 30% Mid-session test, 50% Final exam (期末考一定要拿到超過50%分數，否則會被technically fail)

Lecture 上課內容針對上述所提及的內容一週一個主題。Tutorial則是正課後老師給了一個word檔案裡面放了課後練習題目，老師逐題講解練習題。教授是一個人很好的印尼人，除了上課會一直確認速度是否太快，私下也很關心他的學生。像是之前四月台灣大地震的時候，他下課就跑來問我家裡一切都還好嗎？非常的暖心，感覺很像把學生當朋友一樣。

Assignment是針對前半學期上課內容出的題目，讓學生帶回家當作業完成。題目類型分為兩種，計算題和問答題。

2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

Mid-session test考1.5個小時，然後出六題是非題和一大題計算題。是非題除了回答True或False，還需要提供圖形輔佐答案；計算題的部分，考前老師有給模擬題去做練習，基本上只要有乖乖練習，考試不會太困難。

Final exam是考後半學期上課內容，從Mundell Fleming model、Solow growth model 和 Population growth & technological progress。考試出了兩題計算題、兩題問答題。每題是25分。考前老師會給練習題，可以提前適應考試題型跟問題方向。

三、Introduction to Behavioural Science (PSYC101)

- (1) 上課方式：2hr lecture + 1hr tutorial
- (2) 上課內容：人的動機&情緒&個性、意識、壓力&應付方式、神經生理學、知覺和認知、記憶等等
- (3) 評分標準：10% report, 45% quizzes, 5% research participation, 40% final exam

Lecture每週會有不同講師負責不同的主題，課程涵蓋的主題很廣，上正課比較困難的是每週會有很多沒聽過的新專有名詞。Tutorial則是對當週上課的內容來幫學生複習，又或者是請同學舉出一些生活中的例子來呼應。

Report是老師會給幾份心理實驗報告，然後學生挑選一份自己有興趣的撰寫成report，要把報告內容濃縮成500字的大綱。

Quizzes是學期中會有兩次小考，針對幾週的上課內容出成選擇題當測驗。

Research Participation是在一個特定的網站上幫助學校的研究生或教授完成論文或是研究需要的表單。Participation總共要有5hr的參與時間，每項研究所需花費的時間不一，但都挺有趣的也學到很多知識。做完5hr研究後要寫300字心得來回答你參與了哪些研究、研究中所需要完成的任務是什麼，以及是否比你想像中簡單還困難，和說明當研究參與者的感受之類的問題。

Final exam是50題針對全學期上課內容的選擇題，比較特別的是這個期末考使用Proctorio 線上監考軟體（不是每一科目都需要使用此軟體），這個軟體會使用麥克風和攝影機來看是否有作弊嫌疑，同時也會錄製電腦螢幕。

（四）生活

生活用品

食物採買的話如果是要買吃的，非Coles和Woolworths（當地人都叫woolies）莫屬了，兩家超市每週都有不同商品輪流半價或特價，可以看自己所要採買的東西再決定要去哪家超市。另外還有一家超市Aldi，東西會比前兩家再便宜一點，但東西就沒有前兩家的齊全。如果是要買洗發精、沐浴乳、藥妝用品的話選擇Chemist Warehouse會比前面提到的超市都便宜很多。（日常採買的部分如果不知道該怎麼買的話，超級推薦直接從小紅書找，有很多推薦好物）

2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

穿搭

2-4月天氣都很熱，日常穿搭短袖短褲沒問題，但到晚上溫度就降到大概20度左右。澳洲的太陽超級曬，出外門都要記得戴太陽眼鏡跟擦防曬，不然超容易曬傷的。6月的時候就變得挺冷，白天頂多15度溫度，晚上都只有個位數溫度。還有澳洲冬天的風超級大，感覺像是跟颱風差不多的強度。

寄件地址申請

入住學校宿舍後，要去學校的郵局AU post申請自己的地址，郵局人員會給一組10個數字的地址，之後收件就填寫這個地址。

交通

學校很貼心有提供剛到雪梨後的機場接送，只要在抵達前72小時前申請，就可以直接送到宿舍。但回程就沒有此服務，可以選擇搭火車到Wolli Creek再轉車到機場（旅費20多澳幣）。



機場接送的車子

在新南威爾士州 (NSW) 都是使用Opal card. 卡在超商或超市都可以購買，充值後可直接使用，快沒錢時直接在opal app上充值即可。在NSW的交通有幾種選擇付款方式：1. Opal card 2. 信用卡 3. Apple Pay。但如果去昆士蘭州（黃金海岸、布里斯本）或者維多利亞州（墨爾本）都有自己的交通卡，昆州為GoCard，維州為Myki Card。前者10塊買卡，離開前可以去超商退卡費到信用卡內；但後者要花6澳幣直接買斷，無法退卡費。

臥龍崗很讚的地方在於有環繞市區的免費公車55A和55C（一個是順時鐘環繞市區，另外一台車則是逆時鐘相反）。如果要去市中心只要搭乘55A，15分鐘左右就可以抵達，回程則是搭乘55C回學校。

（五）社交

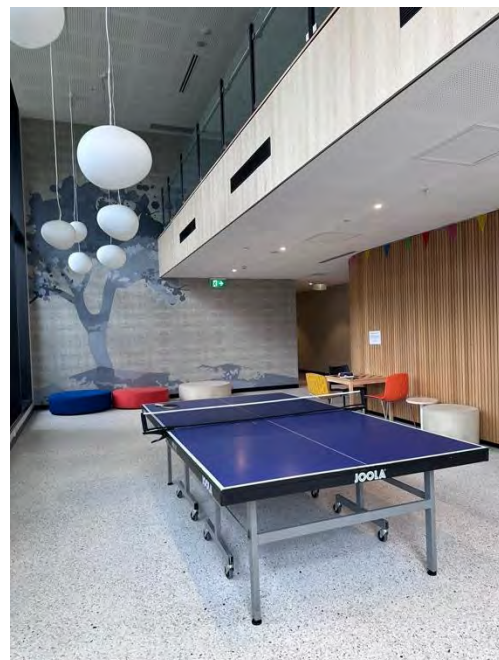
交換期間因為新生週認識了很多朋友，所以日常常去朋友房間或是宿舍公共空間一起吃飯或打乒乓球。我的運氣很好，有認識好幾個在UOW念大學的朋友自己有

2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

買車，所以常問我要不要一起出去玩。我在學期間探索了很多臥龍崗附近的地標也去了雪梨很多地方參觀。

(六) 旅遊規劃

除了每週很常跟朋友找一天去雪梨晃晃，像是去了雪梨的復活節活動、歌劇院



看表演、Vivid Sydney燈光節又或

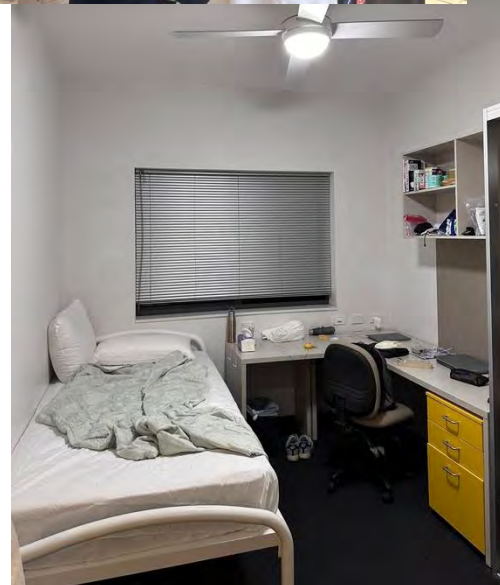
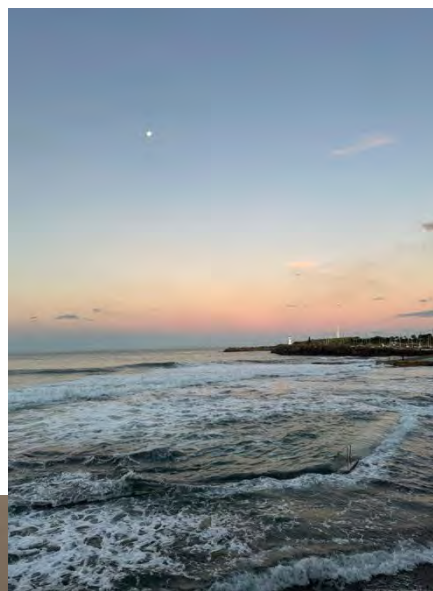
者是在臥龍崗市區或海邊走走，學期間比較大型的旅行是在4月初參加surf camp、學間中recess week 去布里斯本、黃金海岸7天和去墨爾本4天。臥龍崗是以擁有很多世界級漂亮海灘而聞名的，學校在新生週有介紹外面衝浪公司舉辦的3天surf camp，我跟朋友聽完後覺得機會難得就一起報名參加了。最後，去其他城市旅遊我覺得最主要的就是機票早點訂，因為越早買越便宜，所以如果決定好就可以趕快下訂了。

這邊分享兩次在澳洲因為搭乘廉航 Jetstar 發生的小drama。一次是已經在起飛前五個小時然後搭上了去機場的火車後，航空公司通知飛機出問題要取消班機，但好險航空公司趕緊處理，提供當日其他時段跟其他航空公司讓我做選擇，不幸中的大幸後來改搭乘Qantas航空的飛機座位大多了，而且機上空位很多。另外一次是已經登機了，但不知道飛機出了什麼問題，直接在飛機上乾等2個多小時才起飛。

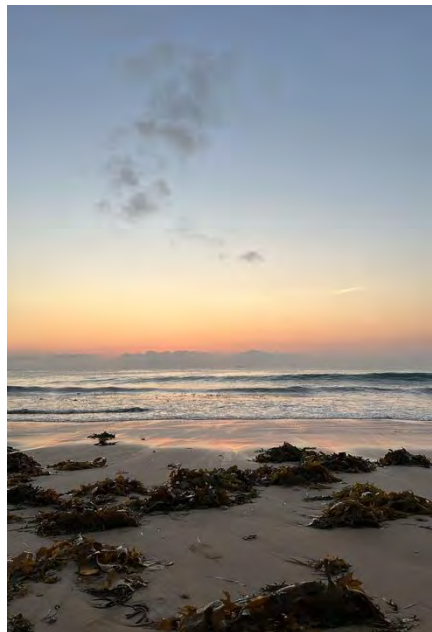
三、各種照片

1. Kooloobong village

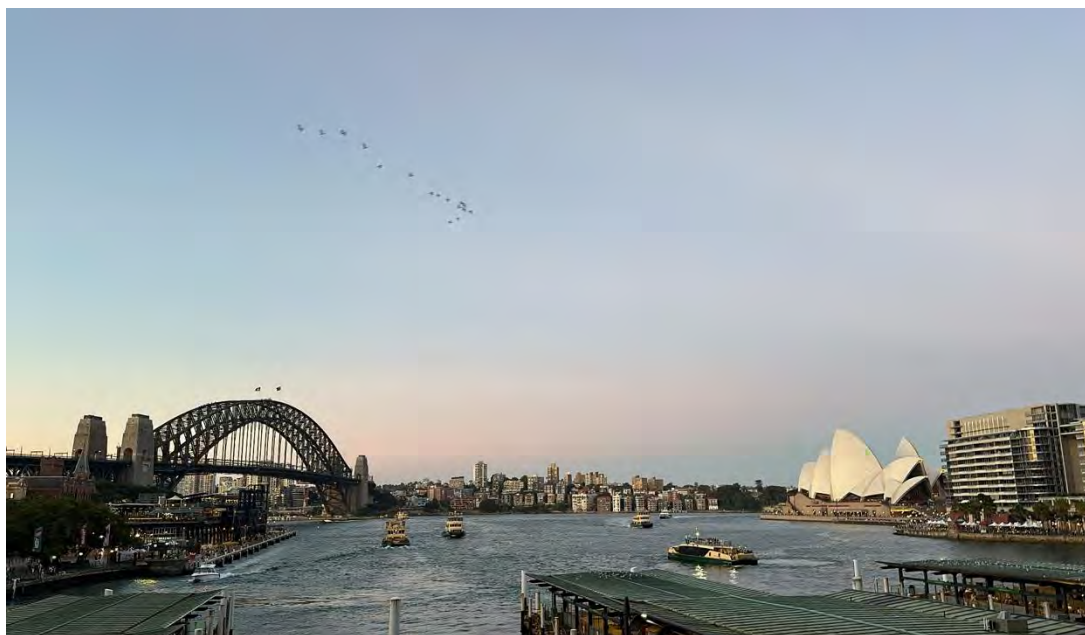
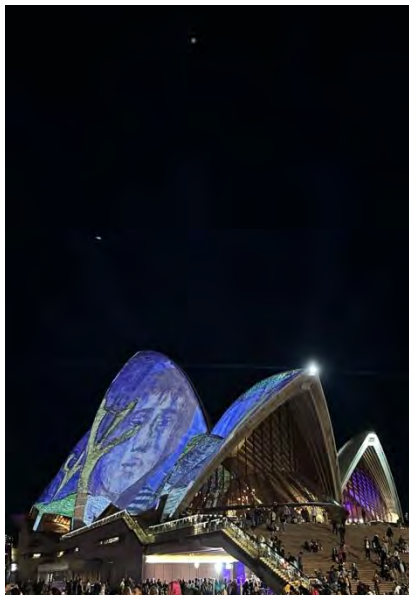
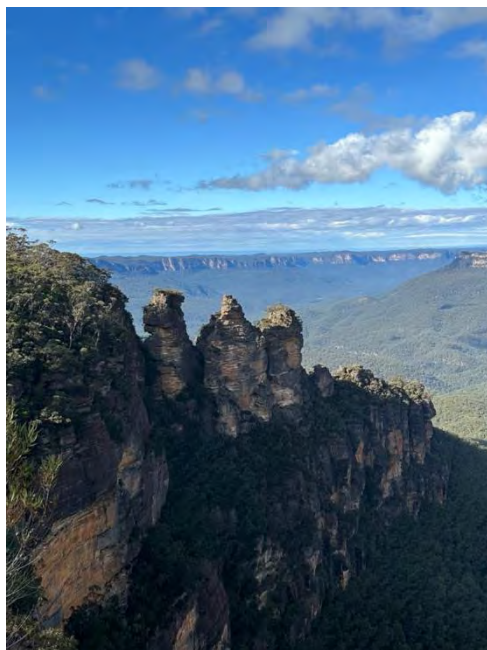
2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得



2. 臥龍崗

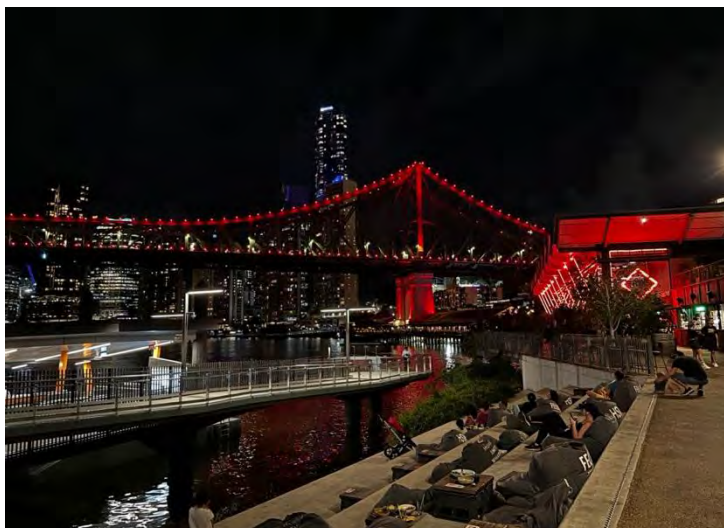
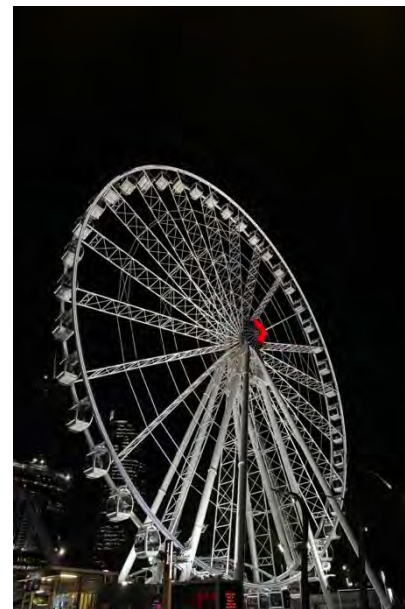
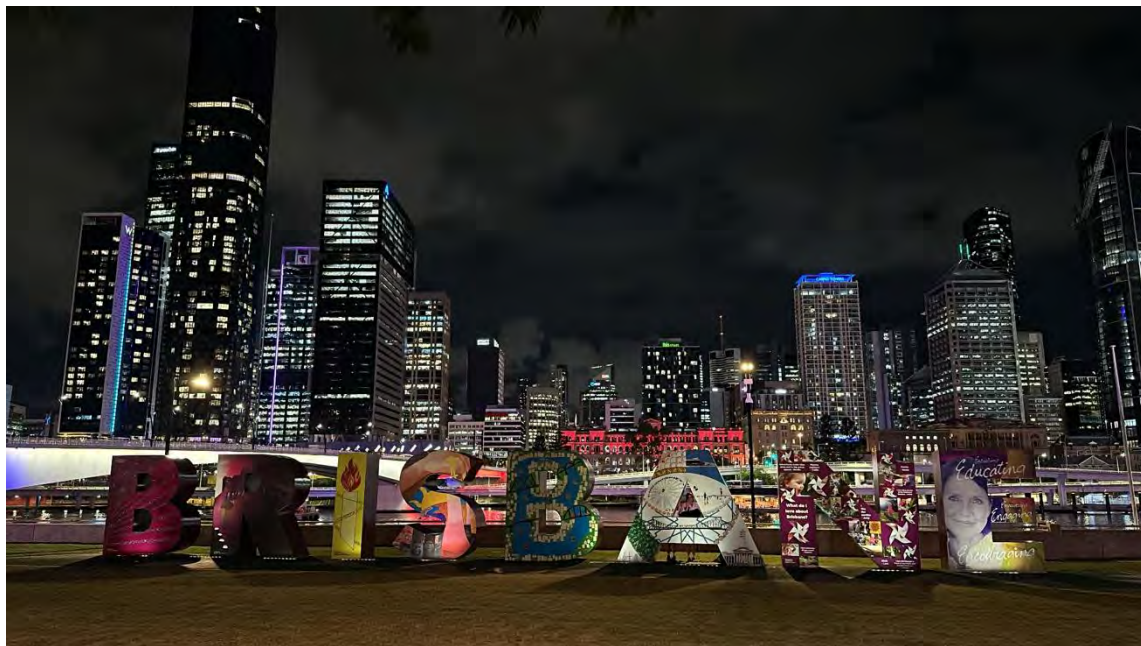


3. 雪梨



2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

4. 布里斯本

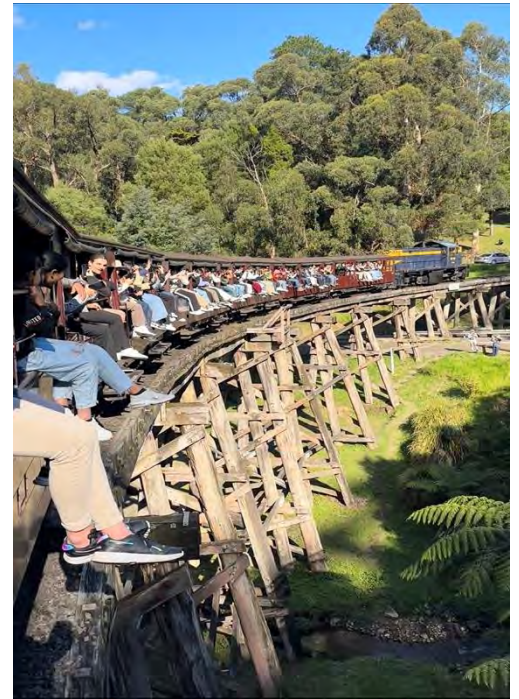


2024 秋季澳洲臥龍崗大學交換心得

5. 黃金海岸



6. 墨爾本



四、交換心得

這趟交換對我而言，是我這輩子無法忘懷的寶貴經驗，遇到了無數美好的人事物。澳洲人都非常友善，在交換期間，我從未遇過任何歧視的問題，所有人都對我非常親切。交換的經歷不僅開闊了我的國際視野，還讓我結識了來自世界各國的好朋友，也促使我跳脫舒適圈，變得獨立許多。以下是我想分享幾點交換所帶給我的啟發：

1.出國留學

當初申請交換最大的原因，其實是想觀察自己是否適合出國讀研。這次交換讓我體驗了不同的上課模式，澳洲的每堂課都極為扎實，教授上課傳達最精華的知識，自己課後需要花很多時間念書跟完成作業。雖然一開始對這種學習模式感到不習慣，但我從中發現了自己需要努力加強的部分，也確認了出國留學是我未來想走的路。

2.獨立

在去交換前的我，是個從沒有體驗過住宿舍、自己下廚的人。還記得剛到澳洲這個全新環境下，一切都很陌生。第一週自己摸索的好痛苦，像是去銀行開戶、辦理電信和網路，以及到超市採買食物養活自己等。如今回想，發現自己已成長獨立了許多。

3.英語口說能力

澳洲確實是一個能夠顯著提升英語口說能力的地方。雖然在短短半年內，無法達到與母語人士一樣流暢的程度，但我可以有信心的說，自己已經不再害怕開口說英文表達想法。平時與他人交談，我也有刻意去記別人用了什麼詞彙，讓自己可以在之後想表達時會說的更道地。

最後，我要特別感謝鼓勵我參加交換的家人和師長，沒有你們背後的支持，我是無法擁有這麼豐富的人生經歷。在臥龍崗的交換生活，對我來說如同一場美夢，而這座城市已成為我的第二個家。看到這裡的同學如果還在猶豫是否參加交換，我可以告訴你這絕對是一個正確的決定！人生中的某些經歷，只有親身體驗才能真正明白它的珍貴，而這段交換的旅程，正是如此。