

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：劉怡君

系所年級：視覺傳達設計系四年級

研習期間：民國 114 年 11 月至民國 115 年 01 月

研習國家：馬來西亞

研習學校：拉曼大學

國外研修成績：

一、進修計畫摘要

(一) 緣起

最初參與交換計畫的原因是希望能去海外探索更多可能，以及走出自己的舒適圈去體驗更多元的文化。並到國外學校研修專業課程、提升自我專業能力。

選擇到馬來西亞交換是因為馬來西亞是一個具有多元宗教、民俗文化與豐富自然及文化景觀的國家，其中包含了伊斯蘭教、印度教、佛教文化與遺跡等等。在種族上也相當多元，可以讓我體驗到不一樣的生活圈及文化。也因為在過去鮮少有赴馬來西亞交換的先例，希望自己能成為開路先鋒，藉由親身經歷以及當地生活經驗，提供實用的資訊給後人在未來赴馬來西亞交換、留學時作為參考。

(二) 研修學校簡介

Universiti Tunku Abdul Rahman 拉曼大學是馬來西亞的一所私立大學，創立於 2002 年。學校共有兩個校區，一個是位於雪蘭莪州的 Sungai Long (雙溪龍) 校區，主要建築分為 KA 跟 KB 大樓。另一個校區是位於霹靂州的 Kampar (金寶) 校區，附近有拉曼大學附屬醫院。



拉曼大學 Sungai Long 校區 KA 大樓入口旁標誌

學校設有多個學院與學程，如醫學與健康科學、創意產業、工程、建築、會計與管理等等。除特定專業會使用中文授課以外，大多數的課程皆以全英文授課。

此外，拉曼大學為三學期制 (Trimester)，三學期為一學年，分為二月、六月、十月學期，每個學期時長不一，其中 October trimester 為短學期，學期僅有七周上課週跟兩週期末考週。

(三) 國外研修之課程學習 (課內)

這次交換，我總共修了兩門課程：Fundamentals of Psychology 以及 Design Research，這兩門課皆全英文授課。

The class timetable is subject to change without prior notice

Day/Time	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00
Mon			KB106 EJGP1003(L)(1) Physical 1-7												
Tue								KB203 EJMD3003(T)(2) Physical 1-7							
Wed		KB310 EJGP1003(T) (2) Physical 1-7	KB310 EJGP1003(T) (2) Physical 1-7		KB106 EJMD3003(L) (1) Physical 1-7		KB106 EJMD3003(L) (1) Physical 1-7								
Thu							KB203 EJMD3003(T)(2) Physical 1-7					KB107 EJGP1003(L)(1) Physical 1-7			
Fri															
Sat															
Sun															

No	Unit	Description	Type	Class Group	Attendance Total Hours	Day	Time
1	EJGP1003	FUNDAMENTALS OF PSYCHOLOGY	L	1	View	Mon	8:00 AM - 10:00 AM
						Thu	3:00 PM - 5:00 PM
2	EJMD3003	DESIGN RESEARCH	T	2	View	Tue	12:00 PM - 2:00 PM
						Thu	12:00 PM - 2:00 PM
3	EJGP1003	FUNDAMENTALS OF PSYCHOLOGY	T	2	View	Wed	8:00 AM - 9:00 AM
						Wed	9:00 AM - 10:00 AM
4	EJMD3003	DESIGN RESEARCH	L	1	View	Wed	11:30 AM - 12:30 PM
						Wed	12:30 PM - 1:30 PM

1. Design Research

這堂課主要教授設計研究。每週都會有一門 Lecture 跟一門 Tutorial，老師會在 Lecture 介紹設計研究的理論、Tutorial 則是作業檢討與進度追蹤。

- **課堂內容：**學生們各自選定一個品牌，依序進行品牌背景調查、問題說明、問卷設計與調查、數據分析與說明、問題討論及提出可行解決方案、結論。每次課堂作業檢討上，老師都會引導我們撰寫內容、尋找參考文獻、關鍵字，以及給予建議與修改方向等等。
- **作業內容：**這堂課分成兩個主要作業，其中每個作業還會分成兩個階段，共計要繳交四次作業。前面三次作業皆線上繳交至 Google drive，最後會生出一個完整的書面報告以及一張 A2 的實體海報。

I. 作業一：

（第一階段）選定想進行研究的品牌、背景調查、搜尋品牌相關文獻、產業新聞、問題分析、可行解決方案。

（第二階段）延續第一階段進行問卷題目設計、發送問卷、問卷數據分析及解釋，需有文獻資料支撐說明。

II. 作業二：

（第一階段）完整書面報告，內容包含封面、目錄、研究摘要、介紹、文獻回顧、問卷調查、數據解釋、討論、結論、參考文獻與附錄。

（第二階段）濃縮前面的全部研究資料並製作 A2 海報，在課堂最後一週輸出實體海報並張貼在七樓的展示廳。

- **修課心得：**雖然知曉這門課對於交換生來說並不輕鬆，但在這堂課我學到了不少東西。從選定研究品牌、在稀少的文獻跟背景資料中找到有用的資訊、針對問題設計問卷、分析數據，到最後產出完整的書面報告跟研究海報。雖然中間遇到了小困難，但老師也會協助我解決並提供我一些建議。在期末研究海報展出的時候看見了其他人的研究題目與內容、海報視覺設計方式等等，也讓我了解不同的設計思維以及自己可以從中學習的地方。



Design Research 課堂全體師生合照

2. Fundamentals of Psychology

這堂課主要教授基本的心理學理論，每週也會有各一門 Lecture 跟 Tutorial

- **課堂內容：**Lecture 會上基本心理學理論。Tutorial 則是會進行課堂寫作練習，老師會提供一份問題集簡報，並從每個章節抽選幾題出來進行申論、名詞解釋練習，寫完後老師會現場批改與檢討。
- **作業內容：**課堂共有兩個主要作業，一次個人作業、一次團體報告。
 - I. **個人作業：**為不含參考文獻、附錄的 3-5 頁小論文，使用 APA 格式全英文撰寫，文章架構需先給老師看過。
 - II. **團體報告：**4-6 人一組，各組選定一部跟心理有關的電影，探討角色的心理、精神問題等等並共同做成一份簡報，在 Tutorial 課線上提報。
- **考試內容：**課堂上的考試主要為期中與期末考。交換生不用參與期末考，但期中考仍需照常參與。

期中考老師會事先在課堂公布考試範圍（三個章節），題型（簡答與申論，申論部分可以二選一作答）以及題目數量。

期末考的部分與期中考相似，題目量為期中考的兩倍，出題範圍同樣為三個章節並排除期中考已經考過的範圍。
- **修課心得：**儘管大多數的課堂內容都是理論知識，老師在某些章節會使用讓我們自己實際操作一次去學習課堂內容，顛覆了以往對於理論課的

既定印象。其中一次 Tutorial 課程，老師要求我們分組在 KB 大樓內實拍符合形式原理的照片，並在完成後返回教室、向老師說明該照片對應的形式原理。以及其中一門課老師透過線上小遊戲讓我們了解 Pavlov 的狗實驗 (Pavlov's dog experiment) 的原理跟操作方式。

這次的學習經歷讓我印象深刻，不僅複習了過去所學的內容，也透過實際操作去了解這些知識如何應用在我們的日常生活中，加深了我對課堂內容的印象且不容易考完即忘。

(四) 國外研修之生活學習(課外)

除了學習以外，拉曼大學的國際事務處還有安排多個活動讓交換生們相見歡、互相認識彼此、促進交換生們交流。在這次餐會中認識了許多來自不同國家的交換生們以及學伴們，也互相分享了彼此的家鄉文化。



交換生迎新餐會合照

在學期中後也很榮幸受到拉曼大學的邀請參與交換生心得分享錄製，將自己在交換期間的校內外生活跟心得感想分享給大家。



參與交換生心得分享錄製

在課外時間，四處參訪了馬來西亞的當地文化與周遭自然與人文環境，走訪了巴生 Klang、布城 Putrajaya、吉隆坡 Kuala Lumpur、馬六甲 Malacca、怡保 Ipoh、檳城 Penang、雲頂高原 Genting highland、芙蓉 Seremban 等地。也因為大眾交通相當方便，尤其是跨州參訪的部分可以選擇搭乘火車、國內航班或長途巴士等方式前往，對於學生來說相當方便也很省錢。

參訪的過程中，看見了許多宏偉且壯麗的自然景觀與歷史遺跡，其中有不少景觀是自然與人類文化共存。透過當地人的解說以及各個文物旁邊的文字說明，讓我對馬來西亞的當地人文特色、歷史有更深入的了解。



黑風洞印度神像參訪合影



粉紅清真寺參訪合影

當地不少建築保有獨特的風格，如南洋風格等。房屋色彩繽紛多彩蛋也不會感到紊亂，在太陽的光線輔助下形成一種特有的美感。



馬六甲城市街景紀錄

此外，在繁忙的短學期裡，有幸前往新加坡、越南、泰國，並且在當地看到世界著名的景觀、體驗當地美食與服裝。除了探索馬來西亞的文化以外，也了解到東南亞周邊國家的人文特色與自然景觀。並且看見了不同視角下所撰寫的歷史事件與他們自身的反思，進一步了解彼此共同經歷過的歷史與重大事件。如同在搜集散落在各個東南亞國家的歷史碎片般，透過前方無數個行者的足跡，看見在他們眼中所撰寫的過去以及經歷過、走過的歷史痕跡。

二、研修之具體效益

因為 October Trimester 只有短暫的七周上課週跟學期結束前的期末考週，上課進度整體來說相當緊湊、作業量相對大一點。但也從中學到了不少學術寫作、心理與設計研究相關等等的能力。

1. 專業能力

部分內容雖然在高中職的時候用中文上過一輪，這次再用英文上一次讓我再度複習以往學過的知識以及學習我之前尚未接觸過的內容、讓我專業上的學識能力更進一步。即使是複習相同概念與內容，但在記住英文專有名詞或是延伸內容上仍是新的挑戰，也對於過去所學的內容有更深入的了解。

儘管我修的課程都是學術方面、需要花費大量時間在搜尋相關文獻、讀各個學術文章的內容、撰寫報告。這些都是在開始設計前的必備流程，因為設計並非空想而成，而是在許多提案、問題定義、解決方案背後皆有足夠且強大的文獻與理論去支撐我們的論點與敘述。並且這些能力也在未來研究所進修上建立了基石，有我可以理解論文寫作方式、撰寫學術報告、將文字內容視覺化等等。

此外，心理學的理论知識對於我未來從事研究使用者設計方面，建立對於人們行為背後的心理以及生理作用方面的基礎知識。雖然課堂上的內容都是針對生理機能、社會大眾的行為與社會心理學，在研究大眾或使用者行為、從中抓取設計上的痛點方面，具備心理學的基礎知識還是有一定的重要性與效益。

2. 學術寫作能力

許多課程的個人作業與團體報告都會要求使用 APA 格式去撰寫參考資料、附錄等等，在寫作的過程中有許多的眉角需要特別注意，包含各個內文會用到的字體、標體與內文的文字大小、排版規範、各個文獻類別的引用格式，以免因為引用格式錯誤被嚴重扣分。從每份自己寫過的作業中汲取經驗，也讓我更加了解學術寫作的嚴謹性。

另外，這些寫作能力對於未來在職場上撰寫專業文稿、學術研究及英文論文寫作

上也建立了一定的基礎，讓我在日後撰寫類似資料的時候可以透過之前自己犯錯過、學過的經驗去改進，讓寫作上更臻於完善且完整無誤。

3. 語言能力

因為我修的課皆為全英文課程，課堂上都有全英文寫作，在寫作的時候也需要在短時間內大量閱讀英文文章與期刊、理解內容等等。加上日常生活中會有許多需要用到英文進行日常溝通的部分，這個學期我在英文的語言能力整體方面有所提升。尤其是因為有特殊口音的部分，雖然剛開始在適應的時候較為吃力，但後面開始適應後，在聽力上有顯著的提升。

三、本次出國進修經驗與心得分享

剛開始來到馬來西亞時，雖然大多數人都會英文或兼具多種語言，但有時候也會遇到有些人只會單一語言。在交換期間，從各種生活情境、熱心的人們身上學當地官方語言跟其他語言，雖然沒有學得很專精，但至少可以用簡單的語句去問路、點餐、結帳等等。

此外，因為在馬來西亞的族群很多，彼此習慣使用的語言也不同，也學會根據不同人種用他們熟悉的語言去跟他們溝通跟交流。一開始快速切換語言腦袋可能會轉不過來，但習慣了之後就不會那麼暈頭轉向，甚至是講話的時候也會開始參雜一點其他語言進去。

馬來西亞跟臺灣的日常生活中最讓我覺得不同的地方在於他們的生活步調較慢，在處理大多數事情的時候不會太急迫。一開始雖然會對效率方面有點焦慮，但他們最後也能在期限內完成，習慣了他們的做事速度之後就不會那麼緊張，自己的步調也變得慢了起來、不那麼逼迫自己追求高效率。

在這次交換，十分感謝目前為止遇到的所有人們，在適應當地生活方面提供我許多實用的協助。雖然在交換期間發生了許多突如其來的小狀況，但還是順利地解決了這些問題，也很幸運自己看見了許多在以往的生活圈裡看不見的風景、帶走了寶貴的回憶跟實用的能力。

四、建議事項

在課堂學習上，我的個人建議如下：

1. 語言能力

雖然拉曼大學對於交換生的外語能力沒有硬性規定，因為許多課堂上都會有口頭報告（包含個人或團體）以及書面寫作的部分，英文整體能力最好有 B2 以上在學習上比較不會太吃力。

老師上課的時候口音因人而異，部分老師的口音較為特殊，可以在影音平台上搜尋相關音檔去提前適應口音。

2. AI 工具輔助

現在有許多事物都會有 AI 工具參與協助，因為每個老師對 AI 參與程度方面會有不同的要求以及接受度，在做作業前最好先詢問老師接受 AI 輔助的程度。

我上的其中一門課裡面的個人作業裡有明確提及 AI 工具的參與率不得超過 10%、會使用 Turnitin 檢測工具比對，另一門課是需要分別提交未使用 AI 以及有 AI 工具參與的作業電子檔。

此外，雖然 AI 工具確實強大，但可能會出一點小錯，在使用 AI 輔助工具上還需要格外謹慎。

3. 出缺席

學校有規定出缺席需要超過 80% 才可以參與期末考，部分課堂會將出缺席、與老師討論作業進度次數當作平常成績。課堂出缺席率不足要求也會影響續簽資格。

雖然我沒有遇到需要續簽的部分，但還是建議未來前往馬來西亞留學或交換半年以上的學弟妹們不要玩過頭或出現嚴重缺曠課的情況，有可能導致學生簽證在續簽時有問題。

4. 學術倫理

在做學術相關作業的時候，都需要遵守學術倫理如不可抄襲或全程 AI 工具生

成，老師也會嚴加規定相似度以及抄襲罰則。即使有引用文獻或他人撰寫的資料，但也不代表可以全部複製貼上到自己的作業裡。

在課堂外與旅遊方面，我的個人建議如下：

1. 慎防詐騙

海外詐騙事件頻傳，在收到疑似詐騙資訊的當下不要立刻回覆詐騙郵件或電話，立刻找真正的工作人員或撥打馬來西亞反詐騙熱線 997 求證。

在交換的時候發生有人假冒學校工作人員向學生們發送詐騙電子郵件、宣稱需補繳約一千至兩千以上馬幣並要求使用 Touch n Go (馬來西亞電子支付平台) 轉帳補繳費用事件。以及利用漂亮匯率吸引其他人換匯，之後再透過受害者轉帳把錢騙走的事件。

2. 旅外注意事項

- **小心陌生人：**不論獨旅還是團體旅行，需要注意避免跟陌生人提及過多個人事情及敏感資訊、提防過於熱情的陌生人，也不要輕信所謂的好康消息、免費搭乘順風車、陌生人給的食物。
- **避免出入危險或複雜場域：**人種複雜、治安不好的地方不建議前往，例如紅燈區、聲色場所、賭場、酒吧等等。
- **避免夜晚單獨在外：**不建議超過晚上十一點後仍單獨在外，有接送需求請使用正規叫車軟體如 Grab。
- **保持聯繫：**出行前可以透過尋找可靠的緊急聯絡人、朋友等等，定期通報自身狀態、在社群發個安全動態、外交部登錄等以讓聯絡人隨時知道個人動態與狀況。
- **謹記緊急號碼：**記住當地緊急電話號碼 (馬來西亞緊急電話是 999)、外交部緊急聯絡電話等等，有突發狀況時可以趕緊聯絡人員處理問題。
- **路上小心：**馬來西亞一般道路上的車速偏快，有些地方沒有斑馬線也沒有號誌，過馬路的時候要格外小心。車流量大且車速快的時候千萬不要強行穿越馬路。有些機車會趁機鑽車縫，最好是去找附近的天橋或是走到相對安全的地方再過。

3. 換匯

換匯台幣馬幣的部分，建議大家到馬來西亞後現金換匯比較好。馬來西亞也有很多換匯所接受新台幣，不需要太過擔心要多重換匯吃價差的問題，個人推薦在 TRX (The Exchange/ Tun Razak Exchange) 換匯，現場掛牌價格透明，因為在捷運站出來直走一段距離就會到換匯所，轉搭 Putrajaya 線搭乘 KLIA Ekspres 機捷到機場都很方便。

4. 信用卡/簽帳金融卡

出發前務必開通信用卡或有 VISA 簽帳金融卡的海外交易功能、綁定軟體扣款驗證，以避免在海外收發驗證碼時產生收行手續費用。

5. 隨身攜帶證件或學校開立證明

在馬來西亞的法律規定 12 歲以上馬來西亞公民跟外國人皆需要隨身攜帶身份證件，外國人則是需要攜帶護照或是 iKad 以驗明身份，沒有攜帶證件的話會有罰則。

如果在護照交給移民局處理學生簽證期間，沒有 iKad 則要隨身攜帶學校開立的證明文件，通常會開立英文證明，有需要的話可以詢問學校能否開立當地官方語言版本的證明。

6. 尊重種族跟宗教文化

馬來西亞的種族跟宗教多元，在種族跟宗教議題方面較為敏感。請尊重當地文化、不要隨意開種族玩笑或挑釁，若情節嚴重可能會有潛在的法律風險。

五、附件

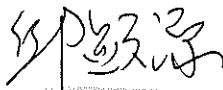

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

所屬系所 審核意見	<p>這是很難得學習經驗。 學生表現獲益良多。</p> <p>指導老師簽名：</p> <p>系所主管核章：</p> <p>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</p>
--------------	--

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。