

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：魏妙仔

系所年級：設計學研究所

研習期間：民國 106 年 10 月至民國 107 年 01 月

一、進修計畫摘要

拉曼大學（Tunku Abdul Rahman University；馬來語：Universiti Tunku Abdul Rahman；縮寫：UTAR）是一所位於馬來西亞著名私立綜合性研究型大學。創校於 2002 年，是由拉曼大學教育基金會於創辦的一所非盈利高等教育機構，名稱取自馬來西亞第一任首相東姑阿都拉曼。

拉曼大學旗下擁有 14 所學院，52 所學術部門以及 28 所研究中心，學科覆蓋文、經、管、理、工、農、醫、教、藝，是一所學科門類齊全的綜合性、研究型大學。拉曼大學和拉曼大學學院的學生在外統稱為「拉曼生」。

拉曼大學在 2018 年泰晤士高等教育世界大學排名和 2017 年泰晤士高等教育亞洲大學排名分別名列 501-600 名和 120 名以內，位居全國第二，僅落後於馬來亞大學。

進入 UTAR 研習主修 Oral Communication，主講師為 Ms.Yoges，老師的教學方式很棒，給予學生很多溫馨的關懷，使得學生們願意主動學習，互動方式生動活潑、輕鬆幽默又風趣，又能運用豐富的教材內容吸引學生，了解學生哪裡還需要加強。

其次在生活事務上，展現出愛與關懷的力量，師生間建立默契有良好的互動模式，在嚴肅的教學中含有輕鬆幽默的方式，讓我們能感受得到老師的愛，喜歡老師更樂於學習，以至於建議未來能將此課程安排給海外交換學生，讓他們學習的過程中，體驗當地文化，增加互動與交流機會。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

讓我回憶起這段海外研習生活，是給予我人生成長的一大挑戰，你要離開舒適的家裡、離開愛你的父母，獨自一人到外地讀書，開始學習與自己獨處，開始管理自己的金錢流向、生活重心、交際社會、獨立思考，獨自面對每一個選擇，其實是生活裡，「心境的轉換」也是一門很重要的課題。

年輕的我們應該去學習管理自己的生活，有很多時刻，你必須學習與獨處，少一點對別人的依靠，學習變得更「獨立」，自己也能把事情做好，更懂得照顧自己。生活裡你也必須不斷的做取捨，除了衡量自己的能力外，你也需要懂得妥善的運用時間，做事更有效率，並且很重要的一點是，你必須變得「主動」，你必須靠自己的力量去接觸，你可以選擇遇見什麼樣的人，接收什麼樣的資訊，透過不斷的連結，碰觸到的領域也越多，自然而然，你也能朝你想像中的樣子前進。

人生的旅途裡，需要經歷許多不同的階段，每個階段都有它的意義，在學時期，可能是許多人一生中，最美好也是最難忘的時期，是對未來人生影響最深遠的重要時期。「在學時期，當我們什麼都不是的時候，我們什麼都可以成為，我們可以去看一看、試一試每一個角度。可是一旦過了，一旦畢業以後，我們就要選擇一種角色，一種生活了。」還擁有學生身分的我們，是何嘗的幸運，面對未來，只要願意去嘗試，就會有無限種可能。

如今我給予我的挑戰，是這段馬來西亞交換之旅，從事前的準備，時間的規劃，抵達後的生活起居，語言的障礙，課程的學習，那段曾經徬徨無助，暗自哭泣，但我不時地告訴自己，不要屈就於現況，一切會變好的，這將是成長的最好階段，我參與各項活動，透過認識他人，藉由他人的生命軌跡中，找尋自己前進的方向。

最後想提起人生的目標，我給我的人生下了兩個定義：
樂趣是人生成長的原動力。想辦法在人生中保持樂趣，是確保我們持續成長的方法，試著以正面的態度來進行每一件事，不論最後結果是否更好，樂在其中永遠比汲汲努力來得重要。

擁有更遠大的目標是人生成長的原動力。安全舒適是每個人在達成目標時所渴望的副產品，但若只是把它們當成目標，會讓我們馬上停止終生成長。把生活中任何增加的安全舒適，都當作只是讓我們達成更大目標的休憩站。繼續努力完成更高的目標和成果，有個大於自我的目的才能讓人繼續成長。目的讓生活有意義，當我們鍥而不捨的同時，將會有所回報，讓成就豐富人生。

成長是人類的基本需要，也是源自於對生命熱愛、期待全新體驗的一種渴求，能夠帶給我們成就感與滿足感，賦予人生意義，並促成進步如同現在的我。

三、本次出國進修經驗與心得分享

首先我很幸運這次海外遊學交換能夠遇見 Ms.Yoges 老師，幫我安排 Oral Communication 這門課，從小生性害羞不敢表達，再加上語言上的障礙，起初讓我相當害怕這門課程，但是經過這學期的學習，對我來說也是轉變的一個開始，讓我有新的改變與觀點。

開始課程之後就發現其實課堂教的方向與我想像的不太一樣，學習時間彈

性，擺脫學校被動學習習慣，在課堂上我們需要經常對話交流，講求溝通與互動的技巧。

接著是 Choral Speaking 團體表演的部分，課堂上的同學來自於不同的科系，從一開始不相識到後來漸漸地熟悉，在課內我們能互相扶持、問問題、解答，能夠容易找到大家都有的共鳴點，也能夠在閒暇之餘一起交流生活上的大小事，是給予課堂外的知識和生活上的支持。

課程的內容紮實強調實務，也能在課程中認識很多優秀的同學。每個人擁有著不同的個性，要在短短地幾周內建立溝通的模式，需要有誠懇的態度與熟練的溝通技巧，達到有效建立團隊共識，讓團隊運作的更順暢，Choral Speaking 的表演才能更順利，是一次很特別的學習體驗。

再透過老師的引導，我們學會團體溝通思考，規劃時間、分配執行工作、訂定最佳方案、訂定目標，讓整個 Choral Speaking 的表演從無到有，非常清楚的走過每一個過程，受益斐淺。

從交流過程中我們一起學習，了解彼此語言上的差異，一同增進文化及生活的認知與眼界，更藉由來自不同科系學生，發現每個人的長才與專業，共同對彼此的進步鼓勵與打氣。這是一個非常不同且珍貴的體驗，亦感受到每個人的熱情與活力，從交流中認識更多來朋友，實實在在讓我看見了臺灣外更繽紛的世界。我不會忘記這段回憶，透過這次的學習課程，讓我更正視自己的短處而知所不足並持續學習改進，未來將繼續提升成長。

四、建議事項

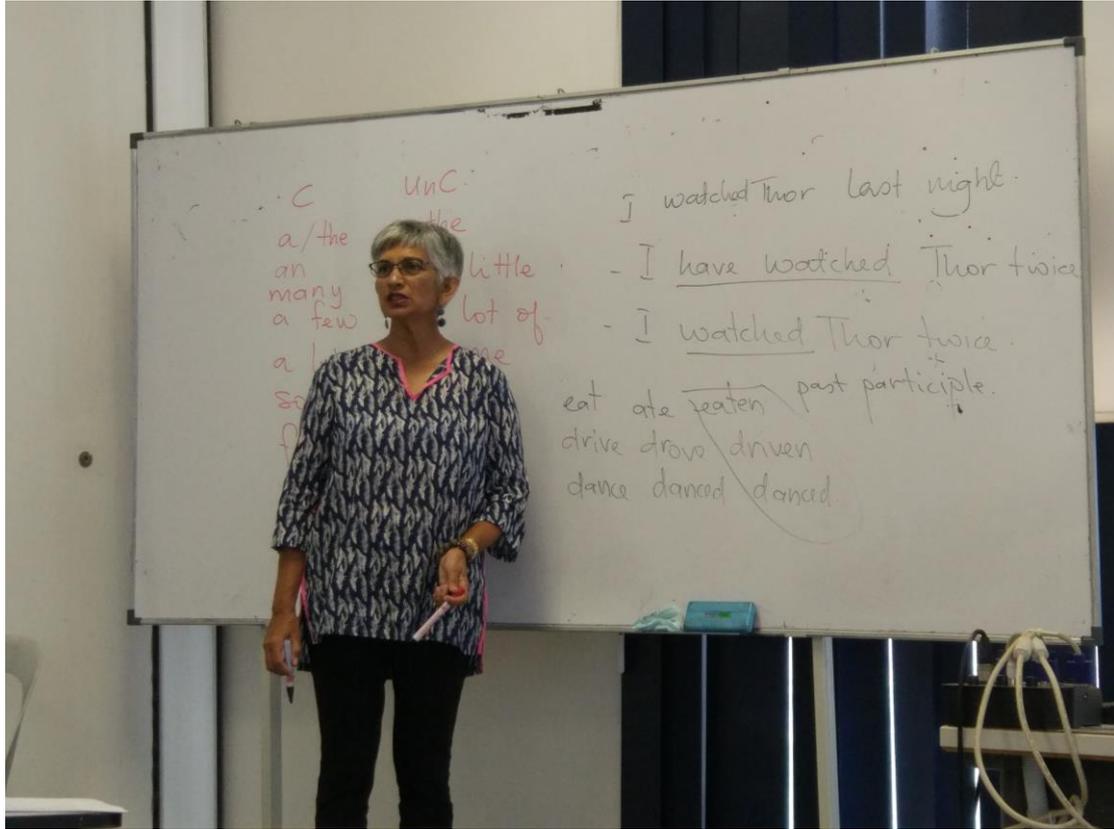
因 Tunku Abdul Rahman University 的學期制度不同，一年當中有三學期制，建議想申請交換的同學必須事先調查收集相關資料，並盡早做好萬全準備，更好是還能跟申請的系所老師做好聯繫，詢問好學校相關事宜與預修科目，讓出國研習能更加順利。

亦也建議學校與 Tunku Abdul Rahman University 能舉辦一至兩周的短期交流營，讓學生能先參與短期交流後，熟悉彼此間的文化差異，使想交換的學生能更快速的了解，或吸引到更多同學申請至馬來西亞出國研習。

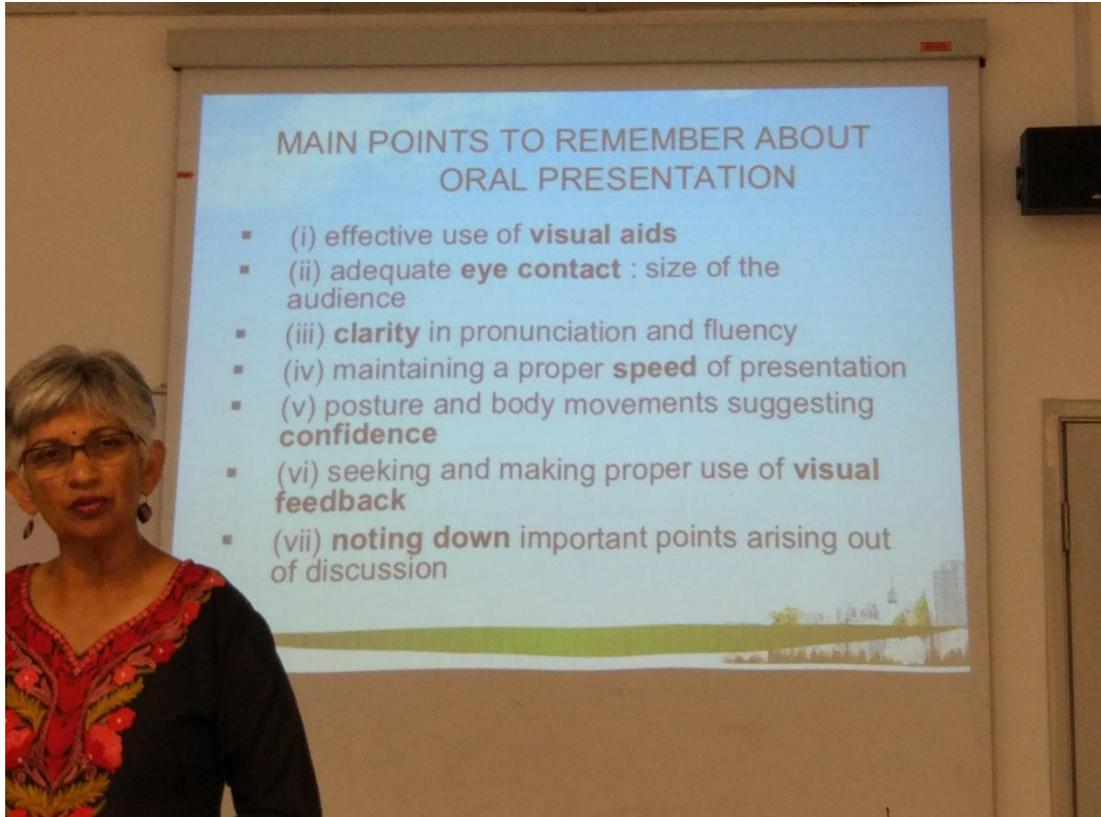
五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份



Ms. Yoges 課堂糾正發音與練習語氣



Ms. Yoges 補充課外知識



全班同學每一次的團體練習合照

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。