

112學年度教育部學海飛颺出國研修

心得報告書

請於封面上方列標題，並填謝寫以下表格(內容須含：選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家、國外研修學校名稱、國外研修成績及短片時間及標題)

獲補助年度	112 學年度
薦送學校、系所、年級	拉曼大學／行銷學系／五年級
中文姓名	洪佩岑
研修國家	馬來西亞
研修學校	拉曼大學

國外研修成績

2024/2/8 上午10:45

Welcome to Student Portal6 (Instance 1)



UNIVERSITI TUNKU ABDUL RAHMAN
Wholly Owned by UTAR Education Foundation (Company No. 579227-M)
DIVISION OF EXAMINATION AND AWARDS



DECEMBER 2023 EXAMINATION						
Name	HONG, PEI-CEN					
Registration No.	23ABB03570					
NRIC/Passport No.	362341940					
Programme	Student Exchange Programme					
No	Session	Course Code	Course Name	Credit Hours	Grades	Remark
1	202310	MPU3173	MALAYSIAN STUDIES 3 (FOR INTERNATIONAL STUDENTS)	3.00	PS	
2	202310	UBTM3043	DIGITAL MARKETING	3.00	B-	
GPA		2.6700				
CGPA		2.6700				
Total Credit Hours Earned		6				
Date		Thursday, 18 January 2024				

Grading System					
A+ 4.0000	A 4.0000	A- 3.6700	B+ 3.3300	B 3.0000	
B- 2.6700	C+ 2.3300	C 2.0000	F FAIL	W WITHDRAWN	
AB ABSENT	EX EXEMPTED	BR BARRED	I INCOMPLETE	P IN PROGRESS	
RS RE-SIT	RP REPEAT	FL FAILED	PS PASSED	CT CREDIT TRANSFER	
AU AUDIT WITH EXAMINATION		AN AUDIT WITHOUT EXAMINATION		AP APEL C	



<https://portal7.utar.edu.my/intranet/default.jsp>

1/1

短片時間及標題

(短片以3分鐘為原則，學海飛颺獎學金獲獎者須上傳教育部資訊網)

https://youtu.be/_tP_3if-Af8

1、緣起

2、研修學校簡介

3、國外研修之課程學習(課內)

4、國外研修之生活學習(課外)

5、研修之具體效益(請條列式列舉)

6、感想與建議

備註：

1. 請依規定標題書寫，但格式仍請自訂(需圖文並茂)
2. 容量限制：8MB
3. 請個人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）

一、交流緣起

在接近大學尾聲之時，躊躇著是否抓住最後能夠申請學海飛颺的機會，在與曾經前往歐洲交換的朋友交流過後，確認自己想要把握這一個畢生難得的機會後，進而開啟了申請海外交換的路。一直希望擁有一個全英文的環境下學習，提升聽力與口說的英語實力，更將英語視為日常自然開口的語言。離開台灣舒適圈體驗國外不同的風情與文化，拓展眼界，突破自己的認知，對萬物更有包容的心胸，也反思台灣的美好與能夠學習的點。



馬來西亞的英語是官方語言之一，在這裡的人們至少會 2~3 種語言，而大部分的人在宗教上信奉與台灣截然不同的伊斯蘭教，民族上擁有馬來人、華人、印度人，著實是一個多元文化的國家。與歐美不同的是，這裡的消費相對

台灣人來說更加地親民，在金錢能力允許的情況下，體驗不同的語言、享受多元民族文化以及不同信仰文化的薰陶，學習他們不同種族間的和諧共存，是我來到馬來西亞的原因。

二、 研修學校簡介

我所交換的學校全名為拉曼大學(UTAR)，名稱取自馬來西亞第一任首相東姑阿都拉曼，是一間創立於 2002 年的私立綜合型大學，排名位居馬來西亞全國第二。拉曼大學擁有兩個校區，分別是位於霹靂州的金寶校區，與位於雪州的雙溪龍校區，因為我就讀的是工商與金融學院(Faculty of Business and Finance, FBF)，因此校區位於霹靂州金寶，以下介紹以金寶校區為主。

三、 國外研修之課程學習(課內)

在申請與確認要在 Utar 交換後，對方的學校負責人會給我們一整列的課程挑選，挑選完課程之後再回傳給他們審核，是否我們選的課程有衝堂，跟台灣比較不一樣的是，台灣大多有線上選課系統，自己挑選自己勾選與審核是否衝堂，而 Utar 是人工的方式，需要來回討論最終才能確定你想修的課程是不是真的能修到。

學校的上課方式分為 Lecture 與 Tutorial，Lecture 是比較大班制的教學，老師上課通常比較快，會講大方向的觀念知識，Tutorial 是從 Lecture 再去分班，老師會教一些延伸課題然後會跟學生一起討論，比起 Lecture 會較深入去了解觀念。這學期我修習了兩門課程，一門是 Digital Marketing，另一門是 Malaysia Studies，兩門課程的期中都有 group assignment(團體作業)及 presentation(團體上台報告)，期末則是筆試，採用申論題的方式。我的

Digital Marketing 兩位教授都是華人老師，有較明顯的馬來西亞華人英式腔調，而我的 Malaysia Studies 是印度籍的老師，三位老師都非常友善，對我們交換生很好，有時候我上課聽不懂的會私底下找老師討論，或者用訊息的方式詢問老師，老師們也都很樂意解答。

四、 國外研修之生活學習(課外)

(零)來到馬之後會先碰到的問題

簽證

學生入境馬來西亞之前，都需經過 EMGS 發下簽證批准函 eVAL(電子簽證批准信, Electronic Visa Approval Letter)，在姊妹校寄發通知信後，就可以申請前往馬來西亞的簽證。台灣如果到馬來西亞觀光的話是免簽證的，准許遊客停留 30 天，不過因為是遊學用途，所以我申請的是 SEV(單次入境簽證，Single Entry Visa)。簽證可以去駐台灣的馬來西亞經濟文化辦事處實體辦理，也可以直接到馬來西亞移民局線上辦理，辦完大概 2-3 個工作天，我的 SEV 就順利下來了。分享一下即使你是住台北的話也可以採用線上辦理，不用多跑一趟辦事處跟花費交通來回的錢，而且費用上和實體差不多，我跟朋友都 1-3 天就拿到簽證了，真的很方便~

換匯

通常在台灣銀行換的匯率會高於本地，出國之前可以先在台灣換 50-100 馬幣，給一下飛機後有需要的時候用，之後安頓好再到換匯所進行正式的馬幣兌換。如果你也是金寶校區的話，可以到 Econsave 再換錢，離住宿不遠。繳交房租會是一開始比較大的花費，不過他們現在可以刷卡支付，因此出國之前可以斟酌一下攜帶的台幣金額，無需帶太多錢，畢竟要保管萬以上的錢也是挺有風險。另外也記得在台灣開啟卡片的國外提領功能，不過手續費會比較貴，或者

辦理一張有海外消費回饋的信用卡(Visa 的匯率和有些銀行的回饋其實還不錯)，就不用帶太多台幣來，也不用額外花費海外提領的手續費。

插座

馬來西亞的插座是跟英式插座一樣，屬於三個孔的，因此我是直接買萬國轉換器，之後如果要跨國去泰國、越南玩的話也可以用同一個轉換器，滿方便的。

電壓

這是我來到馬來西亞後遇到的最大困擾。馬來西亞電壓是 220V~240V，台灣是 110V。電腦手機行充基本上都是國際電壓不用轉換，不過問題就出在吹風機，台灣吹風機有些電壓是 110V，有些是有到 220V，而我們住的 Danich House 宿舍電壓 240V，即使 220V 的電壓也會爆掉。一開始我也有帶 220-240V 轉換成 110V 的變壓器，不過因為買的時候沒有注意看能支援的瓦特範圍，導致買來也沒辦法使用，後來想說在金寶買變壓器，結果在這裡幾乎沒有商家知道變壓器是什麼。所以出國之前記得注意看自己的電器瓦數與電壓，購買變壓器的時候也要清楚看使用說明，每個變壓器能支援的範圍都不一樣，建議跟我一樣最後直接在金寶買一台吹風機(大概 300~500 台幣)。

(一)居住的地方—住

由於拉曼大學本身是沒有宿舍的，因此大部分學生居住的地方是與學校配合，位於校外附近的 Danish House，學校會在交換生來到馬來西亞之前就會給學生挑選房型安排之後的入住。房型大概有 5~6 種，多半是單人套房，有衛浴、單人床、衣櫥、書桌等；樓層上分為 G 樓、A 樓、B 樓，在這裡的 G 樓指的

是我們的 1 樓，A 樓實際上是 2 樓，以此類推。因為當初我以為 B 樓就是 2 樓，不過來之後才發現實際上是 3 樓，搬行李或行動上會較不方便，挑選房間時要想清楚慎選。我挑選的是 Beijing A，裡比較大一點點的房間，租金一個月 RM380(台幣約 2660)，不同的房型有不同的價位，價格大概落在台幣 2000~4000 內，相較台灣的租金來說非常的划算。

剛抵達宿舍的時候就會發現，大門旁有放置 3 個垃圾桶，提供學生專人收垃圾的服務，非常之方便(可以享受 3 個月不用追垃圾車的日子)，然後也會發現整棟連洗衣機都沒有，那是因為他們也提供了 7kg 的衣服送洗的服務(心想這是什麼豪華尊榮的待遇)，宿舍如果有任何修繕問題也可以馬上聯繫宿舍管理部，只要是在上班時間他們很快就會派專人來修理，滿有效率的。

(二)生存—食

俗話說「民以食為天」，講完住得趕快來分享美食，這絕對是超級重要的一環。距離學校走路約莫 15-20 分鐘路程會走到一整個美食區，在馬來西亞會常常看見一整區的共享桌椅，旁邊會有很多攤美食小販，大家挑選自己喜歡吃的種類後可以在共享桌椅一起吃。在馬來西亞的食物上，擁有相當豐富的亞洲食物文化選擇，尤其是東南亞料理，星馬料理、印度式、越式、泰式、港式料理應有盡有，在金寶也可以看間台式、日式、韓式，不過比例上相對較少。在這裡我通常花費 RM7~12 就可以吃到豐富的一餐，有飯有飲料。以露天形式的小販印度料理為例，一個有肉有蛋有幾塊青木瓜的飯是 RM6-8(約 42-56 塊台幣)，一杯飲料通常為 RM2-3(約 14-21 台幣)，能夠以如此划算的價格吃到一餐我真的心存感激，很感謝上天很感謝爸媽賜予我來到這兒。

馬來西亞的飲料，他們稱之為「水」，常見有拉茶(Teh Tarik，主要是加牛奶和煉乳)、出名的白咖啡，還有 Milo(美祿)，來這裡後一定要尝尝。

額外分享一下，因為在中午的時候常常得頂著大太陽吃飯，所以如果有時候懶得出去，也可以跟朋友點個外送，外送費用不像台灣一次可能要 35-55 台幣，在馬來西亞的人力還是比較便宜一點，所以只要 RM1~2 塊(大概台幣 15 元)就可以享受到外送的服務，也因為在馬來西亞的伙食相對台灣來說是便宜的，所以外送一餐即使是自己點也還是可以接受的價格(補充：不過如果點太少，外送可能需要額外加錢)。



(三)如何行動?—交通

對於交換生以非跨縣市的日常生活來說有 2~3 種選擇。第 1 種，步行。走路到上一篇介紹的美食區，花費約莫 20 分鐘(根據住宿位置不同距離)，不過如果是走去學校的話就比較遠了，像我是商管院的課，幾乎都在 H 區，走路大概 35 分鐘才會到，所以去學校的話我多半選擇公車或腳踏車。第 2 種，腳踏車，你可以選擇租借或購買，不過因為是短學期不太可能買一台腳踏車，因此我們有些人會選擇租借，一個月租金是 RM50(約 350 台幣)，但是因為在馬來西亞的天氣非常炎熱，在沒有遮陽的情況下，中午騎腳踏車出去非常曬，而且有時候

還有路障或爬坡，因此可能會比在地圖上看到的距離還要遠，再來是因為馬來西亞位於赤道附近，經常下雨，下雨的時候就不太好騎腳踏車，所以考慮租借腳踏車的人也可以來幾天適應再做選擇。第3種，公車。金寶這個小鎮沒有像台灣常常路上有公車行使來行使去，公車只有宿舍搭往拉曼大學的路線，一趟是RM1(約7台幣)，在搭乘之前都要去買公車票券，一次購買10張(RM10)，如果沒有租借腳踏車或者剛好遇到下雨，公車絕對是一個很讚的選擇。

如果是去金寶比較遠的地方吃飯或參加活動，我們會搭 Grab，也就是他們的計程車，一次跟2~3個朋友搭的話非常便宜，是很好的外出工具，也建議來馬來西亞之前可以先下載註冊好，方便一來的時候就可以使用。

(四)不可不提到玩的部分—旅遊

離金寶的大城市是馬來西亞第四大城市怡保(Ipoh)，剛抵達沒多久我們就乘坐 Grab 到怡保玩耍(三人一起一個人約莫 RM17/單趟)，後來發現位於麥當勞前面的公車站，去怡保的話只要 RM4.5 元/單趟



左右，非常划算，怡保出名白咖啡、港式點心、還有好吃芽菜雞，如果在金寶待膩了可以多跑去怡保吃吃喝喝，是一個很好的旅遊選擇。檳城(Penang)，在台灣的時候就時常聽到馬來西亞檳城，身為華人比例最高城市的它，可以看見屬於中華風格的建築以及融合英國殖民時期風格的街道，非常懷舊復古，去檳城記得嘗嘗炒粿條、叻沙(不過中國朋友和我都有點不能接受這一個味道哈哈)、粿條湯等等。吉隆坡(Kuala Lumpur)，馬來西亞第一大城市，可以去看看雙峰塔，以及武吉免登購物中心、茨廠街(唐人街)、鬼子巷等景點逛逛，如果搭公車的話只能搭到 TBS 站再轉地鐵，如果搭火車的話會搭到 KL sentral 站。

麻六甲(Malacca)，小時候從課本學到最出名的就是麻六甲海峽，到了麻六甲去看看荷蘭紅屋、聖保羅堂、聖地牙哥城堡，食物的話一定要尝尝娘惹特色的餐點！

鄰近國家像是新加坡可以直接從馬來西亞搭公車過去，從金寶搭抵達新加坡大概 7-8 小時，車資 RM150(台幣 1000 多)，新加坡的物價就貴許多，一餐下來可能要 200-400 台幣，不過去看看濱海灣花園、魚尾獅公園、還有他們的街道、城市等等，都是很好的體驗！



五、研修之具體效益(請條列式列舉)

(一) 尊重彼此想法，結識國際生朋友

在我們同一期的交換生裡面，有來自中國、日本、巴基斯坦、台灣的學生，與不同國家的人交流相處時，發現同一個國家的人談吐以及個性都有些相似的地方，非常有趣。印象最深刻的是，在一次與學伴聚餐時，我與 2 位中國

女生朋友談論台灣、中華民國等的議題，我們平靜且和平地交流著彼此的想法，了解彼此身處不同國家的處境，那是一段非常難能可貴的交流。

除了認識同為交換生的朋友，也因為出遊及打球結交了幾位當地馬來西亞的朋友，他們熱情地開車載我們出去玩、打球、煮火鍋、吃在地人熟悉的美食等等，與他們之間的相處是一段非常珍貴的回憶，也成為一段國與國之間真摯的友誼。



(二) 勇敢做自己，勇於坦承想法

在台灣，面對朋友邀約或不太好開口的事情時，說話時常常用非常委婉的方式告訴他人，或者會選擇直接遵從他人，忽略自己的聲音。在馬來西亞，相對台灣，他們說話方式比較直來直往(在此非指忽略他人感受的直接)，而是能夠將自己想法說出來，大家彼此相互理解，這樣的方式在人際處理上不那麼複雜，能夠快速有效解決。

(三) 認識馬來西亞歷史文化

因為這學期我修了一堂名為 Malaysia Studies 的課程，從馬來西亞幾百年前的殖民歷史談到政治體系到不同種族之間的宗教信仰文化等等，進而對馬來西亞地理、殖民背景、政治體系、多元種族與他們各自的宗教信仰有初步的認識。除了課堂之外，認識到當地馬來西亞朋友，與他們聊天過程中，也能更了解許多真實的一面；美食方面，在金寶當地朋友帶領下，我們吃到好吃的肉骨茶(推薦金寶舊街的御香，超好吃)、瓦煲雞飯、黃薑飯、冰淇淋泡芙、mamak(印度人開的宵夜)裡面的 roti 系列以及 maggi kari(這個的原味很像台灣湯的肉燥泡麵那種，很推)，另外，在檳城朋友帶領之下，我們嘗到炒粿條、粿條湯、叻沙、福建面、芋頭飯、各式各樣港式點心等。也在旅行中看見繽紛色彩的印度廟以及壯觀的清真寺，因為馬來西亞擁有馬來文、華人、印度人三大種族的人們生活在一塊土地上，因此能夠在一個國家就體驗到來自不同種族的文化。

(四)適應多元的說話方式

馬來西亞人講話的語速比台灣來得快，即使我們講的都是華語但腔調還是有些微的差距，他們的華人因為各別來自不同的背景，時而會有中文、英文、閩南語、廣東話的夾雜，也因為馬來西亞曾經被大英帝國殖民，所以跟台灣美式腔調不同，他們所說的是英式英文。因此，語速上以及腔調的不同再加上不同的英語發音，剛開始和他們說話的時候會有些不明白，不過經過一來一往的溝通，不懂就問出口，多互動交流，也就越來越能夠明白他們說的話。

(五)學習不同用法的華文

雖然我們講的都是華語，不過用法上還是有些些微差異的地方，以下舉例(台灣—馬來西亞)搭車—打車、洗澡—沖涼、飲料—水、很燙—很燒、臨檢—

block、自助餐—經濟飯、豆漿—豆奶、吸管—水草、教室—課室，有名—出名等等，十分有趣。

(六)適應力強韌

在馬來西亞的氣候只有熱、很熱、超熱、超級熱，因為位處熱帶雨林，在馬來西亞大概每兩天就會下一次雨，他們的雨來得快去得也很快，不像台灣下了一整天的雨，因此適應炎熱的夏天與常常下雨的氣候是第一件非常有感的事情。再者像是交通方面較不便利，金寶的交換生只能用腳踏車或搭乘公車，當旅遊時去吉隆坡，會發現只能搭到吉隆坡底站(到吉隆坡只能搭到名為 TBS 的這一站)，結果發現它離各個熱鬧景點都非常遠(這點跟台灣的中心車站很不一樣，以台北車站為例子，台北車站屬於台北市的市中心，因此要前往任何一個景點都很方便)；再者，廁所多半沒有衛生紙也沒有垃圾桶，美食方面味道相較台灣重口味許多，常常面臨太酸太辣太鹹的困境。不過即使有如此多的不一樣，我依然抱持著樂觀開朗的心態欣然接受這一切，俗話說入境隨俗嘛，因此對我來說，能夠體驗到當地文化是一件非常幸運的事情。

(七)社交能量開到最強

也許是因為只有短短的一個月時間，能夠與大家相處的時間非常有限，因此每當有活動的時候或有機會認識到新朋友的時候，我會積極參加並主動交流，不管是台灣、中國、日本或當地馬來西亞朋友，能夠有機會認識到他們對我來說是一件非常幸運的事情。也可以發現到，同樣身為交換生的我們，大家非常願意交流，因此幾次的吃飯與交談中，很快就能夠熟識起來並且相約下次的聚餐。最後離開的那幾天，我們聚著餐，彼此依依不捨地道別，同時也期待未來能夠再次見面。這樣的情感是我前所未有體驗過的，十分珍惜與他們之間的回憶。

(八)提升英語口說能力

雖然大部分會講到的是華文，不過跟馬來人朋友、日本朋友還有非洲朋友以及課堂的老師都需要用到英文溝通，有時候即使不知道某一個單字如何說，也會想盡辦法用簡單的英文去呈現，因此在一次又一次的對話過程中，口說英文的流暢度提升了不少。

六、感想與建議

建議

1. UTAR 是全英語授課的學校，所以報告及筆試的時候全部都是寫英文，如果英語基礎能力較不足夠的話會有點辛苦，因此來到異國之前盡量提升英語口說及寫作能力。
2. 金寶是相對馬來西亞其他城市比較安全的地方了，不過晚上期間還是建議與夥伴結伴同行，之前聽說有華人學生差一點被印度學生性侵的例子，需要多留意並小心安全。
3. 馬來西亞室外大部分都是 25 度到 30 度以上，室內則常常感覺只有 20 度，像是圖書館、一些教室或商場，他們冷氣都會開到超級強(超級冷)，建議帶一兩件薄外套來馬來西亞。
4. 我這次有一個比較特別的例子，在我交換期間，UTAR 舉辦一個中國領保要進校園宣傳網路安全知識的案例，當時因為活動張貼時沒有清楚表明活動內容，以及參加對象表示包含所有中國海外留學生，因此當台灣人被納入強制參加對象時，我們向各自的國際處反映此事，並透過一次又一次的信件往來解決此一事件(在此感謝國立暨南國際大學國際處積極回應並處理)我想說的是，當你遇到在海外如果有些疑問或遇到一些屬於國

際間的事務時，第一時間可以先向 UTAR 國際處詢問清楚，如尚有其他疑問及處境，可以至駐馬來西亞台北經濟辦事處及台灣陸委會寫信詢問或報備，遇到事情不害怕~在海外依然還是有人可以幫助台灣學生！

5. 其他小建議：如果是住在 Danish House 的同學，記得把房卡保管好，因為如果不見的話要賠他們 RM50(大概 350 台幣)，如果租借腳踏車的話，請記得在腳踏車租借期限到之前通知業者來收，不然他們就會默默讓你租借然後繼續算錢。
6. 騎腳踏車的同學遇到下雨天多多注意安全，有一個台灣朋友因為下雨天然後又騎很快，遇到路障的時候來不及剎車，人直接摔出去，膝蓋與手臂都有多處擦傷並且脫皮甚至微微見骨，後續大概 1-2 個月才復原成正常走路(留下疤痕)，醫藥費也花了上千塊，非常不值得，不管騎什麼車務必多加小心!!

感想

在馬來西亞可以說是嘗盡酸、甜、苦、辣哈哈，其實我要說的是這裡的美食將這四種味蕾融入於日常，對於不太吃辣的我們，常常吃到投降拍板喊好辣好辣!也會常常看到日本人臉上痛苦的表情，但後來稍微習慣之後，回台灣反而很想念那樣重口味的美食。對於交換生來說，來到一個新的國家，體驗當地的美景必然是執行的名單之中。在金寶，看見色彩繽紛整齊的房屋；在吉隆坡，看見壯觀、對稱又美麗的 KLCC；在怡保，看見石灰洞穴優美的線條和形狀，令人驚嘆。在台灣常常說「我們最美的風景就是人」，來到馬來西亞讓我感覺最美麗的事物就是人，常常面對許多不熟悉的事物，總是有學長姐跟朋友一起幫忙，還有一群 buddies，讓我快速融入交換學生的大家庭，心底由衷謝謝他們，為我們創造許多美好回憶。整體而言，我在這三個月的馬來西亞交換生活

非常之快樂，體驗到許多前所未有的事物，也從與不同人相處之間學習到他們身上的優點，感謝台灣的教育部設立學海飛颺制度支持我們海外交換，也很感謝暨大國際處與系辦姊姊們的幫忙，讓我的人生多了一段非凡的色彩與珍貴的回憶！

