

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：新加坡國立大學赴外交換之旅

出國期間：2023 年 1 月 4 日至 2023 年 5 月 16 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學護理系

職稱：學士班學生

姓名：黃逸庭

中華民國 2023 年 6 月 13 日

中文摘要

新加坡為世界經貿的強國，是甚麼原因讓新加坡如此的繁盛呢？抱持著好奇又期待的心情，我獨自一人展開了在新加坡為期四個月的交換生活。交換的生活分成三個部分：宿舍、課堂與社團活動。學校的宿舍空間舒適，保有隱私之餘也能簡單烹飪；選修的課程有程式語言、公共衛生概論，以及新加坡華人史。課堂中真正見識到了何謂一流的國際大學。課業之餘，也積極參加國標舞社，保持生活與課業的平衡。最後，反思此次新加坡行帶給我的生活感受。

Summary

There is a powerful nation of economy and trade called Singapore. What are the reasons that make it so powerful? With great curiosity and anticipation, I fly to Singapore alone and started my four-month exchange life. There are three important parts of my daily life in Singapore: the residential life, the learning life and the club life. The resident in NUS is quite comfortable and everyone has their own privacy room, with simple kitchen in public area. I took three modules: Python, Public health and Chinese in Singapore. During the lecture, I noticed that what is 'international outstanding university'. After class, I join the ballroom club and dance with my partner. It is a good way I could release my stress of study and balance my life. At least, there are some reflection of my life in Singapore.

目次

目的.....	P.4
過程.....	P.4
心得及建議事項.....	P.7
附錄.....	P.9

目的

新加坡自西元 1965 年獨立以來，以幾十年的時間，成為亞洲重要的貿易樞紐。新加坡為何可以在短時間內崛起，佔有世界強國的一席之地？狹小的國土面積無法限制一個國家的發展，缺乏天然資源的地理環境也無法阻止新加坡飛速成長的腳步。相較之下，土地面積也不大的臺灣，其地理位置也位處貿易要道，自航海時代以來都是各方政權爭奪的樞紐，影響力遠遠不及新加坡。我好奇造成雙方差異的原因，也想知道在新加坡的年輕人們，與臺灣年輕人的想法有何異同？

新加坡國立大學，為亞洲首屈一指的大學，更在 QS 亞洲大學排名中，自 2019 年連續三年蟬聯第一。如此盛名吸引世界各地的學生前往就讀，濃厚的學術氛圍培養的許多專業人才。課堂上，與來自世界各地的同學們討論與學習，會激盪出甚麼不一樣的火花？

過程

入學前，時光好像重回大學一年級的新生時期。從選課、抽宿舍、繳學費，再加上語言的適應（網頁全部是英文），同時修習成大的課程，讓人覺得蠟燭兩頭燒。此外，準備期間也擔心若沒有成功錄取新加坡國立大學，要面對多大的家族壓力。在忐忑的心情中，課餘時間也盡量加強自己的英文能力，利用學校圖書館的資源練習托福模考題目，每周閱讀 TIMES 雜誌，讓自己沉浸在英文的環境中。

第一次一個人前往人生地不熟的新加坡，緊張、害怕的感覺揮之不去。抵達新加坡機場後，舉目所見就好像是抵達了另一個台灣的城市，一樣的手扶梯、分辨不出差異的室內建築風格，帶給了我熟悉又孤獨的感覺。看著沒有中文字體的標示牌，我心裡深深的吸了一口氣，告訴自己：放下了過去熟悉四年的成大生活，我真的來到新加坡了。

新加坡國立大學的校園，位處在新加坡的西南邊。從最東邊的機場搭捷運、轉校內接駁公車，約一小時三十分鐘就到了宿舍區。大學城的建築物各個高聳入雲，房間的明亮舒適。我想，這就是免於颱風與地震的新加坡，為了極高密度的人口所調整的規劃吧。水平的空間裝不下這麼多懷有抱負理想的人們，往垂直發展就是一件理所當然的選擇。

我入住的大學城宿舍，每個同學有自己的房間保有個人隱私，公共空間有客廳、簡易的廚房、冰箱，以及浴廁。廚房讓學生們有機會學習烹飪，為自己的飲食把關、減少外食的機會。縱使新加坡也是亞洲文化，但我發現外食既不合口味、價格又高，因此，學習簡易的烹飪就成為我的日常生活，簡單的料理蔬果不僅省錢、健康又滿足。

各個宿舍皆設有自修自習的空間，大學城內更有整棟專為自修室打造的建築，充足的學習空間流露著濃厚的學習氛圍，不愧為全亞洲名列前茅的大學。在新加坡大學，我修習的課程包含了：程式設計(Programming Methodology)、公共衛生概論(Introduction to global health)、與介紹新加坡華人歷史的 Everyday life of Chinese Singaporeans。

資訊時代的來臨，讓我覺得自己應要具備基礎的程式知識，因此抱持著跨領域學習的心情學習。雖然課程中總會因為某些數學名詞讓我一個頭兩個大，課後的程式設計作業也時常卡關，但扎實的課程與實作中，加深了我對程式設計、問題解決的理解。如果未來想要往資訊護理師的職業發展，我想應該還需要具備更多的程式撰寫的能力。助教也說，我們所學只是程式語言最基礎的語法和邏輯而已，還沒有辦法真正寫出一個可以運行的軟體。

在護理系最後一年的學習中，我發現自己對「疾病的預防」比「疾病的照護」更感興趣，因此想透過修習公共衛生的課程，加深我對疾病預防的理解。這門課程雖歸類在大學二年級，但課程中，教授引導學生們閱讀學術文獻，利用網站發表每個人的反思，並要求我們回饋他人的觀點。此外，我們需要設定一個全球的公共衛生議題，發現潛在的高風險地區，並制定因應的對策，最後以海報發表的方式報告給同學們聽。當一聽到我們需要像國際會議一樣發表海報的時候，我就覺得，新加坡國立大學真的非常重視學生的學術能力，也非常重視文獻引用的學術倫理。

新加坡強大的原因，我是不是可以在歷史中找到解答？抱持著這樣的心情，我修習了有關新加坡華人的歷史。然而，此門課程的內容與我先前想像的非常不同，它著重在新加坡華人移民社會的歷史。多數新加坡居民的祖先來自中國，移民的同時也帶來了中國的宗教信仰，信徒多會為了供奉神明而興建廟宇。地狹人稠的新加坡為了讓土地更好的被利用，發展出了「聯合廟宇」的制度。由多個不同祖籍地、不同信仰的神明共同享有同一塊土地的使用權，每三十年要重新和政府簽約，續租土地。

與臺灣上課很大的不同是，每一門課程都有伴隨助教課(Tutorial)。且助教課都含有學分。python的助教會簡單的複習上週的課程重點，解答同學們在作業上的疑惑。在考試前也會提醒我們練習、介紹 python 自學練習的網站。公共衛生的助教課就像是彈性小組討論報告時間，老師鼓勵我們每週至少有一些進度，到期末報告時壓力才不會這麼大又開天窗。歷史課程的助教會簡單的補充教授上課沒有討論到的歷史故事與廟宇，討論我們每兩週的作業內容，讓同學們有機會上台分享、彼此學習。

另外，課堂上的同學們來自世界各地、有不同的膚色和英文的腔調，與成大的課堂不同。課程中，可以觀察到不同國家文化背景的同學，如果有機會發表自己的意見時，會如何表現。舉例來說，來自美國的同學上課會積極發言，台風穩健；新加坡的同學相較之下就比較害羞，但如果被點到名的話也可以侃侃而談。

除了課堂內的學習，學校也規劃了許多課外與社團活動的教室，鼓勵學生透過參與社團活動排解學習的壓力。首先，大學城內就有一面半戶外的攀岩牆，平日晚上有登山社、攀岩社的社團活動，吸引宿舍學生前往體驗。並且，各個社團會和宿舍合作推廣不同種類了運動，包括：攀岩、射箭等，有特殊的名額保留給宿舍住宿生。新加坡國立大學成立一個專門發布各社團活動的網站，NUSync，平時我有空就會上去看看，有沒有發布有趣的活動。

我在 NUSync 中發現了國標舞的歡迎茶會。抱持著面對跳舞恐懼、突破自我極限的想法，報名參加。剛開始學習舞蹈的時候真的又累又挫折，同樣的舞步要跳幾十次，我才有辦法順利的記起來。不過，隨著我對節拍、舞步越來越熟悉，我的舞伴也願意額外花時間和我一起練習，我感覺我的學習漸入佳境。這也帶給我新的啟示：凡事都是可以練習而精進的。在高壓的學習環境中，課後跳一支國標舞、和同伴聊聊天，一天的壓力感覺就釋放了。

心得及建議事項

時光飛逝，短短一學期的交換生活畫下句點。此次交換的經驗，讓我發現，如果想要有完整的學習經驗，申請一年期的交換學生會比只申請一學期來的更有體會。學期間的寒暑假，新加坡國立大學規劃許多有趣的學分課程，例如公共衛生學院在六月規劃了一系列實作課程，利用一週左右的時間實地走訪村落並提出待解決的公共衛生議題。期望學生靈活運用課堂中的知識，了解公衛人員在面對居民時可能會遇到的困境。此外，有許多同學會利用寒暑假的時間申請校外公司的實習，除了培養自己的專業能力外，也有機會提前適應職場的規則，進而降低畢業後適應不良的狀況。若申請一年期的交換學生，將有機會參與更多國外大學不同的課程。

在新加坡的生活，使我對未來人生規劃產生反思。我認識的馬來西亞同學說，他畢業後會在新加坡工作，因為華人在馬來西亞備受歧視、不容易找到工作。且新加坡氣候宜人，薪資待遇不錯，且英文作為主要溝通語言而消除了語言隔閡。由於護理師的待遇在臺灣並不算特別高，新加坡的高薪就成為吸引我留在當地工作的拉力。但不可忽略的是，生活物價水平也高。國土面積狹小，可能需要與他人共用一間房而無法保有隱私。

新加坡受限於地形地勢，並沒有像台灣一樣的高山溪谷，使我沒有太多的機會嘗試我所酷愛戶外活動，舉凡登山、攀岩等，也受限於時常陰雨的天氣，使戶外活動多了一分風險。雖然當地的學長姊都會鼓勵我們，即使新加坡國內沒有太多有趣的地方，但搭飛機幾個小時就可以到鄰近國家、搭公車只要一小時就可以到馬來西亞，未來職場的休假日可以好好安排國外的旅遊行程。然而，思考到未來如果從事臨床護理師的職位，放假的彈性不比普通上班族的週休二日，少有機會放長假到國外踏青。

原本抱持著海外職場的求職夢，經過交換生活後，發現自己現階段似乎並無法很好的調適心情與壓力。即使國外職場的頭銜多麼光鮮亮麗，但是，我認為要具備強悍的生活適應能力，才能在職場高壓的環境中保持身心健康、不忘出國的初衷。前述提及的生活適應，包含了語言與日常採買的規劃，以及親友不在身邊的寂寞感。平常就有在買菜的我，到新加坡以後很輕鬆地就規劃好自己的採買地圖：蔬果要到哪個市場買比較方便、日用品在哪家商店買便宜又順路。語言的隔閡深深影響人際交往的關係，處在全英文的環境下，我深刻的感受到語言不通連帶的不容易與其他人溝通、建立深層且可信賴的關係。身邊缺乏健全的社

交環境、沒有和當地同學建立深刻的情誼，種種原因凸顯了身在國外的寂寞感。尤其，新加坡的節慶假日、學期時間與臺灣不同，當我放假想打電話找人說話時，台灣的朋友們可能還在上課；當我準備期中考焦頭爛額時，朋友們相約出遊、分享美景美照。此次的交換生活，也讓我發現：從事自己所熱愛的興趣，會容易結交相談甚歡的朋友。比如我所熱愛的攀岩、健身，都讓我有機會認識共同興趣的好友，可惜我們並沒有太多的相處時間，因此無法建立深厚的友誼。

新加坡是個高度發展，城市規劃完整的優秀國家。然而，前述提及的自我反思，使現階段的我並不考慮新加坡的職涯發展。也讓我重新思考：在國外的生活真的有比在台灣還要幸福嗎？我的生活中，各個事項孰輕孰重？離開家鄉時，與親友間的聯繫顯得困難與空虛，只能透過電話的那頭聽聽想念的聲音，感受不到人們互相陪伴的溫暖。因為天氣與地形的自然資源，在新加坡無法從使我熱愛的活動、沒有辦法藉由這些活動紓壓。不過，恰好這時有機會學習以前排斥的舞蹈，嘗試不一樣的活動。然而，嘗試過後讓我發現，登山攀岩在我的人生中，占有極大的分量，無可取代。在新加坡的交換生活使我更認識自己、更清楚自己未來生活的規劃。

附錄

(圖) 參與國標舞社團比賽照片

