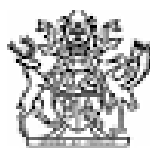


111 年臺澳合作試辦技術教育課程 試辦計畫期中報告書

作者：葉信顯 (Hsin-Hsien, Yeh)

國立臺北護理健康大學 運動保健所



Queensland
Government



國立臺北護理健康大學

National Taipei University of Nursing and Health Sciences

中華民國 111 年 9 月

目錄

交換生簡介及海外交流緣起.....	1
TAFE Queensland 簡介.....	2
Certificate 3 in Fitness 課程介紹.....	5
澳洲生活.....	8
課餘活動.....	12
工作.....	15
申請出國花費概覽.....	16
致謝.....	17

交換生簡介及海外交流緣起

記得大學在填志願時，我對自己的未來還沒有任何想法，於是就聽從父母的建議進入了工業管理學系，然而我對於這個領域完全提不起興趣。正當我以為自己要渾渾噩噩的混完大學四年時，大三暑假的一場車禍導致我膝關節後十字韌帶完全斷裂，這對於身為競技啦啦隊運動員的我簡直是巨大的惡夢，但也從此改變了我對人生的想法。我在復健的過程中第一次接觸物理治療，發現自己對解剖學很感興趣，後來又從物理治療接觸到運動傷害防護和傷後訓練，感覺這才是自己真正的志向，於是選擇報考國北護的運動保健所並成功錄取。

進入碩士班的第一年，恰好有個機會可以爭取教育部的經費來澳洲留學，只需要通過雅思考試標準就可以申請。出國留學原本完全並不在我的人生目標清單中，甚至英文程度也不太好，但身邊許多朋友們都強烈建議我去試試看，後來我找了補雅思的補習班做短時間的衝刺，最終在一個半月內從多益 545 分 (2017 年 1 月) 考到雅思 6.0 分 (聽 7.0、讀 6.5、寫 5.5、說 5.5)(2022 年 4 月)，也成功獲得 TAFE 的錄取許可，並完成一系列的文書流程後來到澳洲。

TAFE Queensland 簡介

TAFE (Technical And Further Education) 為澳洲的技職教育體系之一，涵蓋了各種不同領域。由於在澳洲很多工作都需要有證書或證照，因此光是學歷是沒有用的，必須同時要取得該領域的證照才能銜接到職場上。也就是說，從 TAFE 畢業的學生甚至可能比一般大學畢業生還要好找工作，企業也更為愛用。

在 TAFE 上課的學生年齡層分佈很廣，從最小 16 歲中學畢業就可以來 TAFE 學習技能，一直到 50、60 歲的退休人士，想要學習其他自己有興趣的領域，充分發揮了「活到老，學到老」的精神，其中多數人的年齡大概落在 25~40 歲。在國籍方面，以澳洲當地人較多，國際學生大概佔 1/3，以我上的課程舉例，國際學生有來自台灣、西班牙、英國、巴西等等。



TAFE 在澳洲有很多個校區，每個校區負責的領域都不同，以我在的黃金海岸 Robina 校區為例，這個校區有運動和健身、

美髮和美容、烹飪、飯店管理等領域。若是日後國北護運保系的學生來 TAFE 交換，應該也會被安排在 Robina 校區。



Robina 校區為 2022 年 7 月才新落成的校區，所有校園設備都是全新的，建築物內共有地上 5 層及地下 2 層。地下 2 層是停車場；LG 是交誼大廳、健身房及咖啡廳，擁有非常多沙發椅和桌子供學生休息（如右圖所示）；L1 是團體健身教室及美容美髮教學教室；



L2 是一般教室及視聽教室；L3 是大型會議廳和一些討論室；L4 是烹飪教學廚房、商業廚房、及大型宴會餐廳。在每間一般教室中，都有配置 2 台以上的液晶螢幕顯示器，能夠讓學生有更多的角度觀

注老師的投影內容；教室的電燈擁有 8 段可調式的燈光，在不同需求之下能夠充分發揮作用。除此之外，每一層樓都有 2 台冰箱及 2 台微波爐可以讓學生帶便當中午吃，可以看出 TAFE 真的投入很多心思在學生福利上面，目前在這裡上課 3 個月以來，我非常滿意！



左圖是 TAFE Robina 校區的健身房，平時也有對外營業，每週只需不到 \$10 元澳幣就可以加入會員。在我們的上課期間，老師們也會讓我們進健身房進行操作及實際感受。



健身房裡有有氧訓練區、自由重量區、器械式器材區及啞鈴區，更有跳箱、壺鈴、藥球、彈力帶、瑜伽球等輔助訓練的器材，雖然整個健身房佔地不大，但種類可說是一應俱全，已經能夠滿足大多數人的健身需求。

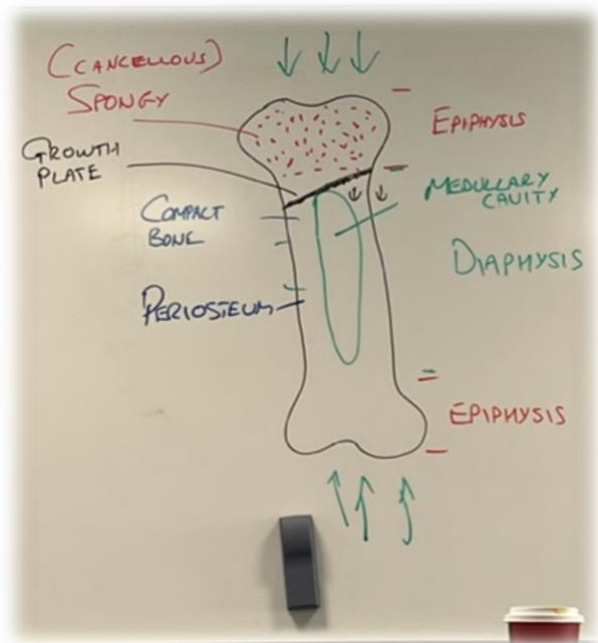


Certificate 3 in Fitness 課程介紹

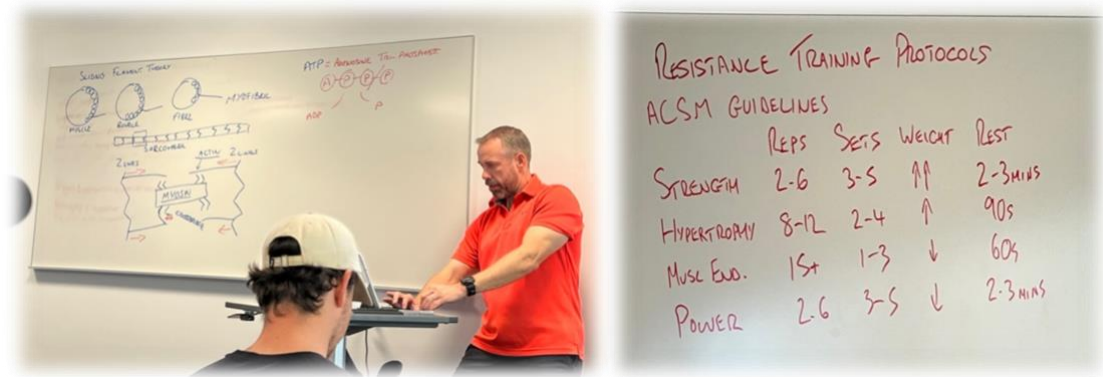
Student Timetables						
Select the date to see your timetable						
Additional information is available on the Student Hub in the Connect LMS						
Logout						
Mon 5 Sep	Tue 6 Sep	Wed 7 Sep	Thu 8 Sep	Fri 9 Sep	Sat 10 Sep	Sun 11 Sep
		10:00 AM - 12:15 PM RB, Block A, Lvl 3, Rm 303 - Learning Space, 308 - Robina 650PPT040350PPT047	8:00 AM - 12:15 PM RB, Block A, Lvl 1, Rm 103 - Learning Space, 308 - Robina 650PPT3015255PAR008			
	1:00 PM - 3:00 PM RB, Block A, Lvl 1, Rm 103 - Learning Space, 308 - Robina Group Exercise Cluster	1:00 PM - 3:00 PM RB, Block A, Lvl 1, Rm 103 - Learning Space, 308 - Robina 650PPT040350PPT047	1:00 PM - 4:00 PM RB, Block A, Lvl 1, Off Campus, 308 - Robina Multiple Classes			
	3:00 PM - 5:00 PM RB, Block A, Lvl 1, Rm 103 - Learning Space, 308 - Robina 650PPT30450PPT304	3:00 PM - 5:00 PM RB, Block A, Lvl 1, Rm 103 - Learning Space, 308 - Robina Client Screening 52530321 Cluster				

上圖是我們一週的課表，一週只上兩天半的課。TAFE 的上課方式是理論與實務並重，甚至有時實務比理論還重，因此通常週二至週四的下午我們都會在健身房實習，而週三及週四上午則是理論課。

理論課的部分，由於 Certificate 3 的證照較為基礎，因此是從頭開始教起，如肌肉骨骼位置、人體器官系統等等（如右圖），且教的也不太深，對於在台灣已經學過且有基礎的我來說是非常容易，建議未來想要來的學弟妹們可以好



好的再把大學的解剖原文書拿出來細讀一次，到這裡後會比較輕鬆。



實作課的部分就複雜許多了。首先，我們並不會只在 TAFE 自己的健身房進行實作，而是也會到附近的商業健身房以及大學校隊的健身房訓練，目前已經去過 4 間不同的健身房了。其次，Certificate 3 的證照只能帶領團體訓練，所以我們的實務操作內容就是同學們分組 4-5 人一組，每個人輪流帶領組內的其他人進行訓練，訓練的內容要自己思考如何使用健身房現有的器材指導客戶，且要針對不同部位（如胸、背、腿、臀、核心、上肢等）及不同形式（如向心/離心、負重/不負重、肌



肥大/肌耐力/敏捷等)來訓練。

最後，老師們在過程中會要求

我們做出正確的指導口令及

示範，在訓練的過程中也要聽

到我們鼓勵客戶、激勵客戶的

聲音，讓我們透過這個過程建立對話的自信以及安排課表的能力。



在課程結構上，Certificate 3 是由 9 個小課程單元 (Unit) 組成的，不同的 Unit 有不同的時長，在半年內 (20 週) 會全部上完。每一個 Unit 會有 2-6 個 Assessment Task (AT)，也就是該單元需要完成的作業或報告。其中知識型的問題通常不難，在老師上課的講義中都有，題型有單選、多選、填充、配合題。較難的是情境題，舉例來說，題目給一個客戶的身體健康背景資料，我們要去幫他規劃為期 8 週的訓練方案；或是一位客戶打電話來說想參觀健身房，要怎麼說服他加入會員和購買課程。有的 AT 多達 100 多頁，需要花一些時間完成。

澳洲生活

住宿：

在澳洲，房租是每週繳一次的。對於在 TAFE 讀書的學生而言有幾種方式：寄宿家庭、與人合租、整間出租，以下分別列出優缺點：

	優點	缺點
寄宿家庭	1. 有人照顧生活起居。 2. 更快融入當地文化。	1. 房租貴（包餐）。 2. 吃運氣，配對到很爛的家庭就倒霉。
與人合租	1. 房租便宜。 2. 認識當地朋友。	1. 需要磨合生活習慣。 2. 公共空間使用受限。
整間出租	1. 生活空間獨享。 2. 行動自由。	1. 房租貴。 2. 孤獨，沒人互相照應。

就我個人的經驗，我到澳洲的第一個月住的是寄宿家庭，但是運氣很差，配對到很爛的家庭，不重視環境衛生，食安也有問題，導致我健康狀況馬上亮紅燈，但我投訴了也沒下文，最後熬了一個月才逃出來。後來找到了一間房離學校更近、房租合理、屋況乾淨衛生、房東人也不錯，於是就馬上付了訂金搬進來了。到目前為止十分滿意，也與房東成為了忘年之交。

交通：

交通方面，可以選擇坐大眾運輸或是自行開車。大眾運輸有公車、火車、電車三種，車票費用都不算太便宜，即使有學生折扣後長期累積下來還是一筆開銷。且 Robina 地區的公車半小時才一班，多數路線只到晚上 6 點就沒了，常常出了門，回不了家，還得另外想辦法。因此我選擇買一台二手車，雖然買車是一次一大筆的花費，還要保養、加油、繳道路使用費，但我買到的是方便、快速、省時，尤其在澳洲這種地廣人稀的地方，且上課也要去不同的健身房，我覺得蠻值得的。

但在澳洲開車需要特別小心，除了交通法規和駕駛方向跟台灣不同之外，在台灣我們可能覺得有時違規一下沒什麼大不了，在澳洲罰款超級重。舉例來說，違停罰 \$191 澳幣、超速 10 km 內罰 \$287 澳幣、超速 11-20 km 罰 \$431 澳幣，一個不小心可能就一個月生活費都沒了。

在澳洲加油主要分為 91、95、98 及柴油四種，與台灣不一樣的是，柴油的油價比汽油還貴。以我的汽車加的 91 汽油為例，油價大約在 \$1.50 ~ \$1.85 澳幣之間波動，此外，不同加油站每天的油價都不一樣，不像台灣是一個油價鎖定一個禮拜，因此要加油前都需要貨比三家，查 App 看哪間加油站有提供優惠可以用最便宜的錢加油。

食物：

澳洲的物價大約是台灣的 3 倍左右，在外面吃一餐大概需要 \$15-20 澳幣，一杯珍奶要價 \$7.5 澳幣。因此建議是自己買回家煮比較省錢，但也頂多省一點而已。另外，澳洲的菜比肉還要貴，因此常常會發生捨得吃肉但捨不得吃菜的情況。舉例來說，一顆完整的高麗菜在這裡要賣到 \$10 澳幣，同樣的價格已經可以買到 Choice 等級的菲力牛排了。少數澳洲比台灣便宜的東西是牛奶，3 公升的牛奶只要 \$4.5 澳幣，因為澳洲的酪農業比台灣發達許多，成本自然就可以壓低。通常來這邊 1-2 個月之後大概就能知道去哪些地方買什麼東西會比較便宜了，目前我一個月的伙食費大約落在 \$400 澳幣左右，換算下來一天才 \$13.3 澳幣。當然如果想要更省錢的話，也是有辦法的，但就不太健康，因此我還是會建議不要太虧待自己！

此外，如果想念一些亞洲食物，澳洲也有非常多的亞洲超市，如果去到布里斯本市區，那裡幾乎是華人的大本營，很多店家都可以用中文溝通。在 Robina 地區也有 2-3 間亞超。像我前陣子有段時間很想念牛頭牌沙茶醬，去亞洲超市一看還真的有，雖然價格大約是台灣的 2 倍多。此外還有像花椒、八角、月桂葉等等的中藥材也有賣，基本上想買什麼亞洲食物或調料都買得到，所以不需要太擔心。

生活用品：

澳洲的生活用品很好買，從很貴的到便宜的都有，基本上一間超市逛完什麼都買到了。電器、鍋碗瓢盆等等也是有專門的賣場會賣，我之前買了一個煮飯的電鍋只要 \$14 塊澳幣。

在 Robina 的 TAFE 旁就有一間 Robina Town Centre，據說是整個黃金海岸地區第二大的百貨商場，從超市到電信行到運動用品店都有進駐，甚至還有一間 Apple 的直營店 (如下圖，此為 9/16 日 iPhone 14 開賣首日的排隊盛況)，整個商場真的逛都逛不完，缺什麼東西就去那裡找就有了。



如果想要網購，澳洲有幾個較大的網購平台如 eBay 和 Amazon，我目前只有在 eBay 上網購過東西，通常可以找得到提供免運費的賣家，但運送日期可能會在 10-14 天左右才會收到。

綜合來說，Robina 地區的生活條件不差，雖然距離澳大城市有點遠，但小小一個地方卻應有盡有，可以同時享有都市的方便及鄉村的寧靜。

課餘活動

由於在 TAFE 一週只有 2 天半的課，因此有很多空閒時間可以運用。澳洲又是一個擁有很多戶外活動的國家，對於剛來到黃金海岸的人，首先一定要先去海邊看看，這裡的沙灘、海景是令人難以忘懷的。如果有機會的話，澳洲的夜景也很值得一看，晚上 9 點多左右開車上山，可以看到燈火通明的大城市，美不勝收。此外，一定要去澳洲的動物園看袋鼠和無尾熊，袋鼠通常沒有圍欄圍起來，所以可以很近距離地摸牠、和牠拍照；而無尾熊則只能待在欄杆外圍看，如果要抱牠拍照的話則需要另外付錢給動物園，大約 \$20-35 澳幣不等，可以抱著牠 5 秒，有專業攝影師拍照再洗相片出來帶回家，但這個錢絕對值得。





此外，由於我在台灣時就是競技啦啦隊選手，我到了澳洲也找了這邊的隊伍加入，和他們一起訓練、比賽。對我來說除了可以維持我的運動習慣之外，也能體驗不同國家的競技啦啦隊文化，更是一個很好的機會讓我實際接觸澳洲當地人，練習我的英語聽講，我個人認為

這個課餘活動帶給我的效益大於其他一切的活動。因此，我強烈建議如果在台灣就有一些自己興趣的人，來到這裡也要持續參加，透過共同的興趣也可以更容易交到朋友。



工作

目前澳洲是處於大缺工的狀態，各種行業都在缺人，原本澳洲學生簽證有規定 2 週最多不能打超過 40 小時的工，目前也放寬這項政策，因此學生打工時數沒有限制。

而目前澳洲政府規定的最低時薪為 \$21.38 澳幣。換算台幣相當於 \$450 左右，但因為缺工，所以很多工作開出來的薪資都比最低時薪還要高，我有朋友在餐廳打工，做最簡單的清潔、洗碗工作，稅後的時薪也有 \$25 澳幣以上。此外，在澳洲基本上不會有壓榨勞工或剝削工資的事情發生，因為澳洲法律對於勞工的保障很嚴苛，雇主不會想要以身試法，因此建議如果有空閒的時間不仿可以去找個工作兼職賺點生活費。

此外，澳洲是每兩週發一次薪水，與台灣一個月發一次不太一樣，除了每一筆薪資扣完稅之後匯到個人帳戶之外，雇主還需要額外多付一定比例的金額匯入退休金帳戶，等到要離開澳洲時或是達到退休年紀時可以領出來。

我自己目前在家裡附近的中式按摩店兼職，因為我以前有相關的經驗，所以上手還算快，而且這也跟我在澳洲讀的運動健身領域有相關之處，我認為這有助於我將課程中學習到的肌肉相關知識應用在實際層面上，以及提升我與顧客對話的自信和銷售技能。

申請出國花費概覽

項目	AUD\$	NTD\$
雅思報名費	-	7200
Certificate 3 學費	3600	1150 (跨國匯款手續費)
Certificate 4 學費	4500	1150 (跨國匯款手續費)
OSHC 海外學生保險	813	1150 (跨國匯款手續費)
學生簽證申請費用	638.82	- (線上刷卡付款)
學生簽證體檢費用	-	2500
國際疫苗黃皮書申請	-	790
台灣-澳洲機票費	-	33000
首月寄宿家庭 + 接機服務	1615	1150 (跨國匯款手續費)
汽車相關費用 (僅供參考)	AUD\$	NTD\$
台灣駕照國際翻譯本	21	-
購車費用	5000	-
汽車保險 + 路權費用	1267.74	-
油錢 (每月平均)	300	-

致謝

首先要先感謝在金錢上給予我資助的教育部和國北護研發處國際暨兩岸教育中心，除了在學費上給予我全額的支持外，還贊助我部分生活費以及來回機票；另外還有國北護學務處就業輔導組提供的英語證照獎勵補助，有以上三個單位的幫助才使我能無後顧之憂的來到澳洲深造學習、探索人生。

其次要感謝國北護研發處國際暨兩岸教育中心的林莉如主任及主責澳洲留學的專員 Michael Lin、與國北護合作的耕欣國際教育集團專員 Eva、TAFE 台灣區負責人 Ally，有這三方的互相合作加上團隊溝通，才讓我在疫情影響之下得以完成所有繁雜的行政程序順利出國。即使在我出國後，他們也時常透過通訊軟體關心我的學習狀況，Ally 甚至還在我來澳洲之後親自到 TAFE 找我（如下圖）。

最後要感謝我的家人及在台灣朋友還有與我一起來澳洲的政德學長，當初我在猶豫到底要不要為自己的人生拼一把時，他們全力的支持我出國提升眼界；在我準備雅思到很崩潰時他們也給予我很多鼓勵。希望我學成歸國後能發揮所學，貢獻社會！

