

2026



天主教曉明女子高級中學

Stella Matutina Girls' High School

澳洲昆士蘭政府教育局公立學校文化交流體驗營

+雪梨深度旅遊

交流日期：7/10-7/25

目錄

CONTENTS

- 01. 目錄
- 02. 活動行程表
- 03. 參與人員名單
- 04. 帶隊老師心得
- 06. 學生旅遊日記
- 25. 活動照片

活動行程表

WK1	日期	星期	上 午	下 午	晚 上
1	7月10日	五	從台北出發前往澳洲		
2	7月11日	六	抵達雪梨，雪梨市區觀光：雪梨市政廳 - 新南威爾斯畫廊 - 雪梨皇家植物園		飯店住宿
3	7月12日	日	維多利亞女王大廈購物中心 - 雪梨歌劇(含解說導覽)		飯店住宿
4	7月13日	一	雪梨大學 - 海德公園、聖瑪麗教堂		飯店住宿
5	7月14日	二	雪梨(搭乘內陸段飛機約1.5 小時) 布里斯本 - 市政廳 - 南岸公園 - 布里斯本博物館		飯店住宿
WK2	日期	星期	上 午	下 午	晚 上
6	7月15日	三	歡迎茶會/認識學伴	參與澳洲學生當地正規課程	飯店住宿
7	7月16日	四	實用文化體驗加強英文課程	參與澳洲學生當地正規課程	飯店住宿
8	7月17日	五	實用文化體驗加強英文課程	參與澳洲學生當地正規課程	飯店住宿
9	7月18日	六	天堂鄉農場Paradise Country - 海港城Harbour Town Outlet		飯店住宿
10	7月19日	日	海洋世界Sea world 一日暢遊		飯店住宿
WK3	日期	星期	上 午	下 午	晚 上
11	7月20日	一	實用文化體驗加強英文課程	參與澳洲學生當地正規課程	飯店住宿
12	7月21日	二	實用文化體驗加強英文課程	參與澳洲學生當地正規課程	飯店住宿
13	7月22日	三	參與澳洲學生當地正規課程	參與澳洲學生當地正規課程	飯店住宿
14	7月23日	四	參與澳洲學生當地正規課程	結業典禮&歡送會	飯店住宿
15	7月24日	五	布里斯本龍柏動物園 - 皇后街購物中心		前往機場
16	7月25日	六	回到台灣溫暖的家		

※上述課程內容將視實際天候及國外學校安排等原因做適度調整，實際課表請依照現場所發放課表為準。
 ※為利於遊學體驗及更好的行程安排，本公司及國外單位有權調整更動上述課表內容。

參與人員名單

隨隊輔導人員

1 隨團主任 王美玲 WANG, MEI-LING

2 隨團領隊 高贈穆 KAO, TSENG-MU

參訪學生名單

1 廖婕佑 LIAO, CHIEH-YU

2 陳心旋 CHEN, XIN-NI

3 蘇琬珍 SU, YUN-JIN

4 楊冠雲 YANG, KUAN-YUN

5 馬沅璟 MA, YUAN-JING

6 何宛芯 HE, WAN-XIN

7 陳巧玲 CHEN, QIAO-LING

8 林靖媛 LIN, JING-YUAN

9 林子肴 LIN, TZUYAO

10 李研熙 LEE, YAN-SI

11 黃俞瑄 HUANG, YU-XUAN

12 吳沛潔 WU, PEI-CHIEH

13 吳沛紘 WU, PEI-YUN

14 王品筑 WANG, PIN-CHU

15 徐子淳 HSU, TZU-CHUN

16 黃怡蓁 HUANG, YI-ZHEN

17 柳沛辰 LIU, PEI-CHEN

18 施品榕 SHIH, PIN-RONG

19 謝喬恩 HSIEH, CHIAO-EN

20 白恩綺 PAI, EN-CHI

21 白育綺 PAI, YU-CHI

22 劉彥彤 LIU, YAN-TONG

23 鍾宜臻 CHUNG, I-CHEN

24 劉羽恩 LIU, YU-EN

帶隊老師心得

王美玲 老師

本次擔任遊學帶隊老師，陪伴 24 位孩子前往自然生態豐富、人文藝術多元的澳洲，展開為期 16 天的遊學之旅。做為帶隊老師與自行旅遊心境自是大不相同。

從最基本核心的學生健康安全照顧；出門在外的秩序禮儀的提醒；團體規範的訂定與默契的建立；學生間個性習慣的磨合到人際關係的協調種種都是考驗。而最後一天的 presentation，雖不是必備，但我期盼透過分享報告，讓孩子練習英文及培養上台的勇氣。也很欣慰她們的努力付出，得到澳洲當地師生一致的肯定與讚揚。感謝天主！這群青少女，有時活潑吵鬧、有時迷迷糊糊，這些都在所難免，但最後我們平安順利圓滿完成這趟學習之旅。

以下針對本次遊學，略進行分享：

勇於探索及善用資訊的世代

相較於過往帶團的學生，這次參加遊學的孩子，整體而言，更敢嘗試新事物，也更勇於探索環境，其中有幾位，很快就能掌握市區街景，善用科技能力查找自己所需要的資訊並規畫安排自由活動的時間，令我印象深刻。（果真是從小就與電子產品一起長大的世代啊！）

培養思辨與問題解決的能力

本次遊學第二週進到 Capalaba 學校進行入班學習，儘管事前提醒學生尊重學伴間的差異，以開闊的心胸欣賞每個人；但實際開始上課，同學仍會反應各種的不適應或因與預期有落差產生的小情緒反應；這時，需引導她們要先區分“感覺”和“事實”是不同的～接著要分辨思考：她在意的部份是什麼？希望具體的改善是什麼？最後，我也會詢問：她想如何處理？要自己反應？還是需要老師為她做什麼？例如陪她一起去處理？

cultural showcase 成功展現台灣魅力

在澳洲學校上課的最後一天，校方安排了 cultural showcase，讓曉明同學可以有機會分享及進行表演；學生分成四組，由一組負責主持，發表感言及致謝；其它三組針對“曉明的一天”、“台灣自然美景”、“台灣美食饗宴”等三個主題進行報告，（這也是一種另類的國民外交吧！）報告結束後，校方負責接待的 Vikky 老師對學生們流利的英語表達大為稱讚，最令人開心的是，當她詢問在場所有學伴：“聽完分享，想去台灣的人請舉手？”哇～現場幾乎所有學生都舉起手。同學的分享成功傳達出台灣的獨特魅力。

期待更多真實的人際互動，少一些沈浸在 3C 世界

如果說一件最期待學生能表現更好的事，那就是希望她們多抬頭多用雙眼看看真實的世界；少低頭看手機或玩遊戲！難得有機會飛到南半球，但很多學生仍是在旅遊景點中，一有機會便拿出手機低頭沈浸在自己的小小世界，而吃飯時間更常見她們手機配飯……。每個人坐得很靠近，但又似乎很遙遠~~我不禁反思，在國內餐廳用餐時，也常看見一家人全家吃飯人手一機，所以似乎是一種已養成的習慣，即使提醒，效果也常常很有限！令人感到些許遺憾與無力。

看見世界的美好，讚嘆造物主的美妙！

這次停留在雪梨與布里斯本，參訪雪梨灣上，設計如層層相疊白色貝殼屋頂的雪梨歌劇院；慢步走在翠綠如茵，空氣中瀰漫青草香的植物園；在布里斯本南岸沿著河邊自在悠閒佇足，不時有慢跑者經過身邊，真真覺得“好一個自在舒服的居所啊~~”走在其中，不禁想著：台灣正值 35 度酷暑，南岸公園攝氏 15 的風吹拂在臉上，卻是如此舒適宜人；哎呀，下回應該與家人一起同遊～。

學生旅遊日記

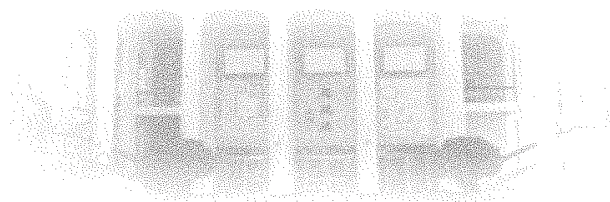
蘇玟珍

2026年7月11日

蘇玟珍

我們早上六點下飛機後，先搭車前往雪梨皇家植物園散步，接著參觀了新南威爾斯美術館。中午享用了美味的港式合菜後，下午便到維多利亞購物中心逛街，之後前往達令島搭船欣賞港灣風景，最後返回住處休息，結束了充實的一天。

雖然行程很緊湊，但走過的地方都讓人印象深刻。從植物園的自然風光、美術館的藝術氣息，到維多利亞購物中心的古典建築，都展現了雪梨多元的魅力。特別是傍晚的搭船體驗，看著美麗的海景，讓坐飛機的疲憊一掃而空。雖然腳很酸，但過得非常充實快樂！



2026年7月11日

吳沛紘

我們早上六點半下飛機，搭著遊覽車到皇家植物園，接著去尋找各自的早餐，集合後再以小隊分組的方式來逛新南威爾斯畫廊，我們在那裡畫了畫！午餐吃的是港式的合菜，份量有一點多。吃飽後我們就去維多利亞女王大廈購物中心閒晃，人很多，建築物也很美。之後就搭了無敵高級的船，我們在上面吃晚餐和拍照吹海風後去飯店休息了！

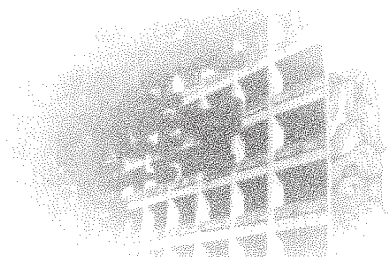
我覺得今天的旅行雖然因為飛機而十分疲憊，但在到處探索的過程中也學到了很多，大家也漸漸的熟了，期待之後的旅程！

2026年7月12日

鍾宜臻

我們今天早上先去雪梨大學參觀，那邊的風很大，但建築物很漂亮，接著去逛魚市場和吃午餐，然後是自由活動時間，下午一點時集合後去教堂，我們去了教堂的紀念商品店，兩點後我們去聽了導覽，之後又去逛維多利亞百貨，去那邊的路上看到天空有人用飛機雲寫字向人求婚。四點五十分集合完後搭車去吃晚餐，我們吃了牛排和馬鈴薯。之後先回飯店，七點零五在飯店樓下集合去超市買東西

今天早上睡過頭遲到所以讓所有人等。之後一定要記得定鬧鐘不要再遲到了。



2026年7月12日 天氣晴

善班施品榕

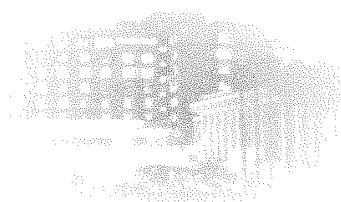
來澳洲的第2天，早上昏昏沉沉的上了巴士，搭到第一站——雪梨大學，那裡強勁的風把我們的睡意全部吹醒了。宏偉的頂部，和斑駁的牆面，散發著令人屏息的古典氣勢與歷史的厚度，十分壯麗。中午到魚市場 Fish market 吃午餐，那邊靠近大海，成群的海歐自由的飛翔在寬闊的天空，那些攤販的魚貨感覺格外新鮮美味，空氣中沒有魚腥味，反而有淡淡的海水鹹味，充滿在地人情味。澳洲雖然是冬季，卻擁有溫暖人心的陽光，很舒服!! 下午抵達聖母主教座堂，聽了導覽後感覺自己英文能力又更上一層樓了~身處在國外真棒。後來的自由時間，我們這組在最後2小時過了馬路，到了昨天的購物中心街區，再重新逛了一次，再次體驗當地人的生活。晚上來到高級餐廳吃牛排（我是雞排），是很有品味的一餐(2) 之後去了超市購物，買了明後天的糧食，也買了送親朋好友的紀念品，一整天都在歡笑與感動中度過。能在忙碌的暑假出來遊學

真的很棒，把煩腦忘卻，

來體驗美好充實的文化，

很值得也很期待明天!!!

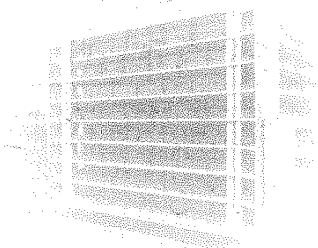
♡♡♡♡♡♡♡ Australia♡



2026年 7月13日

謝喬恩

我們早上七點起床，開始整理各自的東西，便下樓吃早餐，上了巴士，搭到第一站—海德公園，在那裡，擁有幾座知名的雕塑和紀念碑，而最讓我印象深刻的是位於公園北端的亞奇博德噴泉，中央矗立高聳的太陽神阿波羅雕像，周圍環繞著黛安娜、潘神和米諾陶洛斯。背景襯托著聖母主教堂。接著我們到了雪梨市政廳（可惜沒開），所以我們到周圍的Town Hall去逛逛。到了中午前往去吃下午茶，有好吃義大利麵以及披薩等，和一些冰淇淋。飽餐一頓之後，去了雪梨歌院參加室內專人導覽，認識許多歌劇院背後真實建築過程的故事！結束專覽後，我們就開始拍各種美景和照片。為了讓我們不要太無聊，所以我們最後跟著專導到了雪梨博物館參觀。到了晚上我們去吃了中式餐廳，畫下了來澳洲第三天的完美句點！



2026 / 7 / 13 (-) 晴

美 劉彥彤

今天是來到澳洲的第三天，今天賴了半小時的床才願意起床。今天的「第一站」是海德公園，那裡有座知名的噴泉叫阿奇博爾德噴泉。池子裡有四位希臘神化中的神，分別是太陽神阿波羅，代表陽光 & 溫暖；女神戴安娜象徵著為世界帶來和平 & 希望；忒修斯是半人半神，代表著替眾人犧牲。第二站前往雪梨市政廳，但今天沒有進去參觀有點小可惜。市政廳蓋的像座城堡呢！很雄偉又充滿古代氣息。老師安排了一個加碼行程：去扭扭蛋。我扭了個小剪刀掉飾，超級Q的。午餐吃了一盤義大利麵 + 檸檬口味的冰淇淋。（冬天吃冰真的很好笑ㄟ）第三站是我很期待的，雪梨歌劇院。聽專員導覽，好想坐在劇院裡欣賞表演。這是個多棒的享受啊（有機會的話再來看）。因為我無法陪海鷗看每一個小時，所以跟著老師來到了雪梨博物館，裡面展覽了許多古文物，真的超特別的！！晚餐吃中式料理，有家鄉的味道！明天要前往布里斯本，要跟雪梨說拜拜了~~ Goodbye Sydney ♡

By: Regella

2026 / 7 / 14 (二) 晴 國 = 真柳沛辰
Hello Brisbane !!! ~

早上 5:30 在雪梨的最後一次 Morning call
響起，我們踏上前往布里斯本的
路途，從寒風刺骨的雪梨飛往
清爽舒適的布里斯本，雖然緯度相差
不大，但體感溫度天差地別呀!!!
在布里斯本博物館中使我印象深刻
的是一位澳洲收藏家所及集的
世界卡牌，每張上面都有各個國家
的地標、國花... 在博物館中
和室友竟然在 kids area 玩的很開心~
而這份赤子之心一路延續到南岸公園
那裡的遊樂設施超好玩的呀!!!

(都如同我是一位3歲小孩啦 呵呵~)
最後吃完晚餐我們便來到
Grand Chancellor Hotel.

這間飯店的 room 超大 (大到我已為他不小心給
我4人房啦，哈哈~~)

By: Jane Lin
2026.07.14

2026/7/14 (二) 晴

丙班 林子肴

今天我們告別了雪梨，搭乘國內航班飛往布里斯本。這裡今天均溫大約21~22度(比雪梨溫暖好多!!)。抵達並整頓好之後，我們享用了我覺得很酷的火燭^{晚餐}作為來到布里斯本的第一餐~~(一邊吃一邊期待著下午的行程嘿嘿)

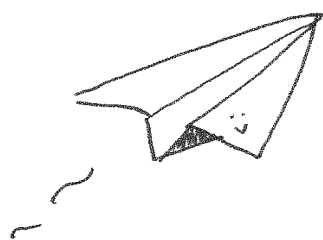
下午的行程過得超級充實，我們到了在布里斯本市政廳3樓的布里斯本博物館!!!在博物館的自由活動時間裡，我看到有一個收集世界各國娃娃的地方，非常特別^{我們的牛樓!!}。我和我室友還在一個地方做了魚尾巴作品還拓印了一些生物(玩得非常開心，差點趕不上集合時間^{噫噫})

之後我們前往著名的南岸公園，我們興奮地爬來爬去還玩了極度刺激的溜滑梯^心和鞦韆，遊樂區現場very熱鬧，一大群熱情的小孩都在那裡玩耍(還有台灣的耶~~)雖然周遭環境有點吵雜，但真的超快樂的^心

充實的行程結束，我們晚餐去吃了牛排、薯條什麼的(吃不還有很多人打包回去^心)接著便直接前往飯店辦理入住，飯店裡面還有陽台^心。今天很累但過得super充實，很期待明天去上學^{跟陽台門奮鬥了很久^心}~~

Brisbane^心M

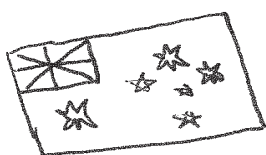
by: Summer^心



2026/7/16 (四) 陰

真班白育綺

今天是我來布里斯本的學校的第二天。早上我和我們這組的人一起做 pizza。雖然過程中有點小衝突。但是自己 DIY 的 pizza 有種不一樣的感覺。接下來就和學伴一起去上課，恰巧下午也是烹飪課。但我發現有我們在台灣沒有學到的知識。像有很多種不同的刀等等……。然後回到圖書館，那裡的點心超好吃的，但有點太甜了。當我去問學伴下一節是什麼課時，不知道為什麼大家都在討論台灣跟澳洲的差異。到了數學教室大家都用平板復習。好像是因為太多人不在。所以老師說大家練習三十分鐘就可以休息。但我的學伴也認真，一直不斷的算，當他不會時我也會幫他。希望我在接下來的旅行中都能很快樂！我也超期待去 sea world！



By: Phebe♡



2026/7/16 陰 戊 白恩綺

今天我們體驗到很多不同的課程，早上，我們先手作 Pizza。雖然餅皮有點厚，沒想像中的那麼完美，但內餡很好吃。中午也吃了巧克力餅乾。接著我和學伴一起去上數學課。我們和我們的學伴分享，在台灣四年級就開始學乘法了，大家聽了都很驚訝。之後我們上了自然課，學習了類似二分法的概念，需要透過一步一步來找出答案。我覺得這樣上課很有趣，接下來的時間，我們和學伴一起聊天，也討論了 Jellycat，分享彼此喜歡的角色與款式。今天學到了新知識，也期待接下來幾天的交流活動，希望能留下更多美好的回憶。

7/17  庚 吳沛潔

Today is Friday. We had an art class in the morning. The teacher told us about the history and culture of Australian Aboriginal people. It was very interesting, and we learned many new things. We went to the art room and created abstract paintings. We used our imagination. It was a fun activity, and I really enjoyed making my own artwork.

7/18 (六) 陰  戊 何宛芯

今天是休息日~ 我們一早到農場看小動物!
「本日最可愛的生物」 無尾熊  我還有抱著
無尾熊拍照  成品超可愛   袋鼠都在睡~
下午~

去逛海港城 [買...買...買] 錢包要破洞了
試了很多衣服 & 褲子~

超級期待明天去海洋館 

回顧今天~



→ 農場笑羊~



袋鼠
想睡覺的...



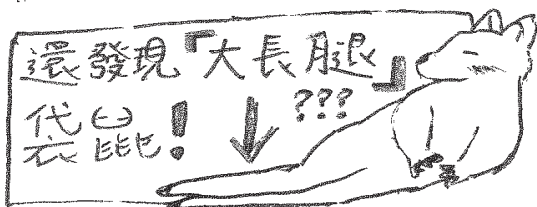
全程都睡~
在

bye ~ 

7/18 (六) 陰☁️ 戊 董俞瑄

今天不用上課! 去農場:
YA~(●●)👉

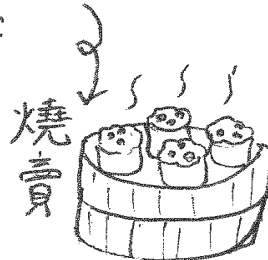
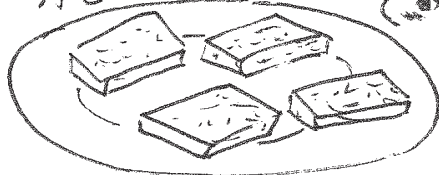
動物種類偏少
而且大部分在睡覺zzz



下午, 逛街ing~

結果, 幾乎每件褲子都太長..... (本人is 158 小短腿)
放棄買衣服(TAT), 等晚上吃美食~ 港式飲茶

脆脆糕 不會寫國字 (●●)



晚上: 寫這篇日記+期待明天!

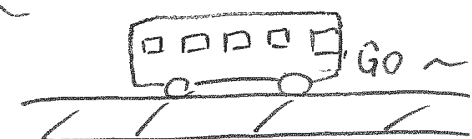
畫

懶得寫&不會寫

明天要去海洋館(seaworld),
超興奮(●●), 因為有遊樂設施~

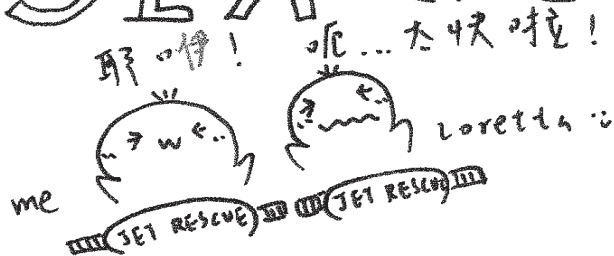


喜喜~
黑黑~
哈哈~



7/14 (日) 云 by 心旌

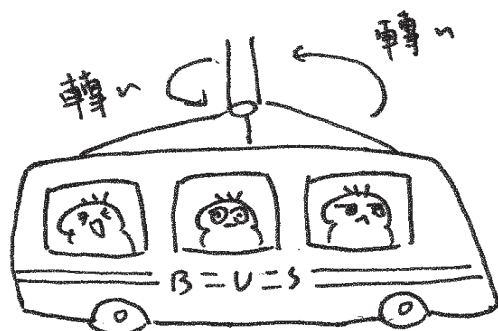
SEA WORLD!



△超級無敵快的JET RESCUE



△裝的滿
滿9水果
杯 (呢好貴)



△轉呀轉暈車巴士



△快踩~!! 升的
更高吧!! (幼稚)



△飛天 banana (?)



△因為太老所以
不能坐馬的大
小孩

7/20 陰 (一)

乙 劉羽恩

① 今天早上我們團體簽了澳式足球課(AFL) 在上課之前老師也和我們介紹了許多AFL 的知識，介紹完後就帶我們去了體育館。 老師教了我們許多種打法，有用手把球打出去，先把球彈到地上再打，還有用腳把球踢出去的，每種方法都各有各的有趣。 在課程結束後，學校送了大家一顆真的澳式足球，讓大家能把這份美好的回憶帶回臺灣。

放學後，我們去了 Bowen Terrace Lookout 觀景台，大家散完步就去吃飯了，去了充滿中華風的中餐廳，然後就結束了充實又開心的一天。

②

7/20 多雲 

己 係 咁 㗎

今天四點半就起床看球賽了。早上的課 Ms. 帶著我們去體育館上 AFL, Australian Football League: 體驗的時候有讓我們試著用拳頭把球打出去, 但是球很硬讓手有點痛。球場另一邊是我的學伴 Pippa 的排球隊。(我還看到我的捲毛路易) 回到教室後發給我們一人一顆 Football 讓我們帶回去當紀念! 午餐的時候 Pippa 送我一個澳洲的小零食, 後來我去跟9年級的學伴聊天, 他們送了我一包 collection 的筆套 (超可愛)!!! 下午 Science Class 的時候他們在上二分尺檢索表。放學後我們在 library 等待司機來接我們的時候, 我在外面看一個小哥 (:) 彈吉他。接著我們去了觀景台散步, 那裡有許多人慢跑和騎車, 我還去認識了一個披西班牙國旗 (他在慶祝西班牙冠軍) 的小哥。晚餐時間我們吃的是粵式餐廳, 老闆娘很熱情的跟我介紹菜色、幫我們盛湯。回到飯店後我們一起去洗衣店洗衣服, 旁邊的便利商店有賣一些冰, 我就買了一枝雪糕一邊吃一邊等衣服。進房間梳洗完畢後結束了精疲力竭的一天!



P.S. 學妹: 妳一定要報澳洲國政, 這裡有很多很 nice 的小哥

2026/7/21 下雨

乙 馬沅璟

早上老師教我們澳洲各個地區的位置、地名和特色，也介紹了澳洲著名的動物們，無論是熟悉的無尾熊、袋鼠或今天新學到的 Wombat (袋熊) 都超~~可愛的！隨後老師帶我們到木工教室用一塊塑膠板利用加熱會彎曲的特性做出立體相框。木工老師人超 nice，很耐心的教我們怎麼做。下午就跟著學伴上課，我們上了 Science，一開始老師發給大家白板，做一個快問快答，我覺得很有趣，不像考試那麼有壓力，答對也很有成就感。後面在教板塊活動還有地震波長等。最後是 Film，也就是教你拍電影的課 (是自由選課)。這節剛好是呈現，所以看了大家拍的電影片段，真的厲害ㄟ！

放學後去了 factory outlet，是一個很像好市多的量販店，很好逛，也較便宜。晚餐吃一家歷史悠久的牛排店，肉處理的很剛好~ 好吃ㄟ

———— Michelle

2026/7/21 陰



·有彩虹

真陳巧玲

今天我最印象深刻的是在下午的課，下午第一節的課是 science 雖然都半懂半懂的，但我發現他們的上課方式與我們十分不同，運用平板等科技產品先讓同學們自習後由老師提問來看學生們有那些理解和不懂的知識，老師說他最看重的是理解內容並運用。

第二節課是舞蹈課，並不會太嚴格，我感受到的是大家都開心的跳舞，教完一些舞步後便分組跟老師一起表演，雖然我們曉明的都有點害羞緊張，但是他們還是很歡迎並鼓勵我們上台一起跳舞，雖然我跳得不太好但我還是很開心，跳完後還有澳洲同學跟我擊掌，我很喜歡在這裡自由且較無壓力的生活。

我英文不太好，起初還會擔心我是不是做了一個有勇無謀的決定而後悔，但我來到這裡才發現英文並不是唯一的溝通方式，你也可以用手語來表達，且我所遇到的人都很友善，像我的學伴會耐心慢慢聽我講話在我遇到不懂的單字也會教我，我很高興選擇來到澳洲團，在這裡我不只學到了澳洲的文化，更學到了學習語言的樂趣讓你可以去到更多地方，認識更多文化與人，謝謝我的家人讓我有機會來這裡，還有我們溫柔的領導與主任。

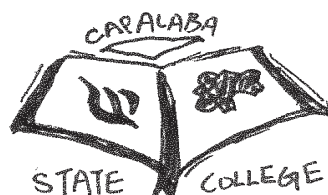
2026. 07. 23. Thu. (陰)

—林靖媛—

今天是最後一天去CAPALABA STATE COLLEGE了!

早上兩節課我們上了中文&英文,下午我們向學伴介紹台灣的特色,Isabella好像很有興趣(?)問了我好多問題,後來我們拿到了一個證書,然後我們出去學了一直澳洲的舞&我也教會Isabella怎麼跳《兩年前的一道星光》最後大家聚在一起唱了很多首歌,真的很熱鬧~我們還有一起拍照!!~

哦!對了真的很開心可以認識Isabella.他真的超暖的!他不僅介紹他朋友給我認識,在上課時教我他們的上課內容,也總會照顧我的感受,更誇張的是在今天他送我道別gift,裡面有他寫給我的信(有一半是他手寫的繁體中文!!~真的hennn感動!!)為了可以保持聯絡他還創了WeChat~OMG我真的哭死!!!,在澳洲這趟旅程中我學到很多東西,也交到很多朋友~真的很開心!



活動照片











天主教曉明女子高級中學

Stella Matutina Girls' High School

台中市北區中清路一段606號 TEL:(04)22921175

發行人 劉美嘉校長

總編輯 王美玲主任

主編輯 陳詠茹老師

美術編輯 陳俐吟