

2021年

开学讯息



目录

生涯规划 01

未来的你该如何扬帆启航◎张晓清

压力调适 06

疫情下的心理调适◎林可湘

专题
分享

留学生
分享



中国 - 哈尔滨工业大学

◎王立升（土木工程系（大类）二年级）

11



台湾 - 台湾艺术大学

◎叶慈明（电影系 二年级）

16



澳洲 - The University of Queensland Australia

◎阮可欣（大众传播系 二年级）

19



英国 - University of Kent

◎钟蕊嫻（精算学系 二年级）

22



西班牙 - Univeristy de Valencia

◎刘欣彦（现代语言和文学系 二年级）

24



马来西亚 - 慕莉华师范学院（PISMP）

◎黄秀玟（中文系 2020年毕业）

26

2018年毕业生升学概况报告

30

全国华文独中

2014-2018年毕业生升学概况比较报告

34

毕业生升学概况

——未来的你该如何扬帆启航——

文：张晓清

◎董总学生事务局执行员兼马来西亚注册与执业心理咨询师



“我不确定毕业后要做什么？”

“我想出去工作，但不知可以做些什么？”

“我的朋友读什么我就读什么吧！”

“有什么科系是比较容易读的？”

“我感兴趣的科系有很多，不知该如何做选择？”

“我不确定喜欢什么，就选现在最热门的科系吧！”

“什么科系前景最好啊？”

高中毕业后，很多学生都会陷入对未来人生方向的困惑当中，不知该如何为自己的将来进行生涯规划。当中，有的学生选择了不适合自己的科系就读，就算不适合也逼着自己完成学业或选择退学；有些进入社会就不停的更换工作，一直找不到适合自己的平台，犹如没了导航的汽车。他们往往会因此而感到焦虑。有鉴于此，为了能更好地选择适合自己的下一步，同学们应该拥有做生涯规划的意识，否则再如何地努力终究还是会感到迷茫。

什么是生涯规划？

生涯规划是一个人生命中对未来生涯发展的思考和计划，当中包括学习经验、成长过程及工作的发展历程。因此，在求学阶段，非常重要的一点就是去探索，更多地自我觉察、了解外在环境，以便能够做出决策和行动，为未来做准备。



生涯规划四部曲

一、 我是谁? —— 自我了解

首先,在做生涯规划时,需要以“认识自己”为起点。如果不了解自己,在选择适合自己的职业方向时,将会面对困难。在探索自我认识之旅的过程中,个人需要深入思考的问题涵盖以下四个要点:



兴趣

- 了解自己平时喜欢进行什么类型的活动,如研究电脑、画画、做义工等等。
- 当你进行着喜欢的工作时,会有份热忱让你去投入工作,比较不容易觉得沉闷,而且会愿意花更多的时间去进行。



能力/天赋

- 观察自己所拥有的能力/天赋,如演讲、数学强、好嗓子、领导能力、书写能力等等。
- 当你有能力掌握某种技能或拥有某种天赋时,让你可以在工作上发挥的更好。



价值观

- 价值观是个人追求与工作有关的目标,从事满足自己内在需求的活动时所追求的工作特质或属性,如安全稳定的工作、经济报酬高、利他主义的工作等等。
- 越清楚自己的价值观,越了解自己在工作和生活中想要寻求什么,你的生涯发展目标通常也就越清晰。



性格特质

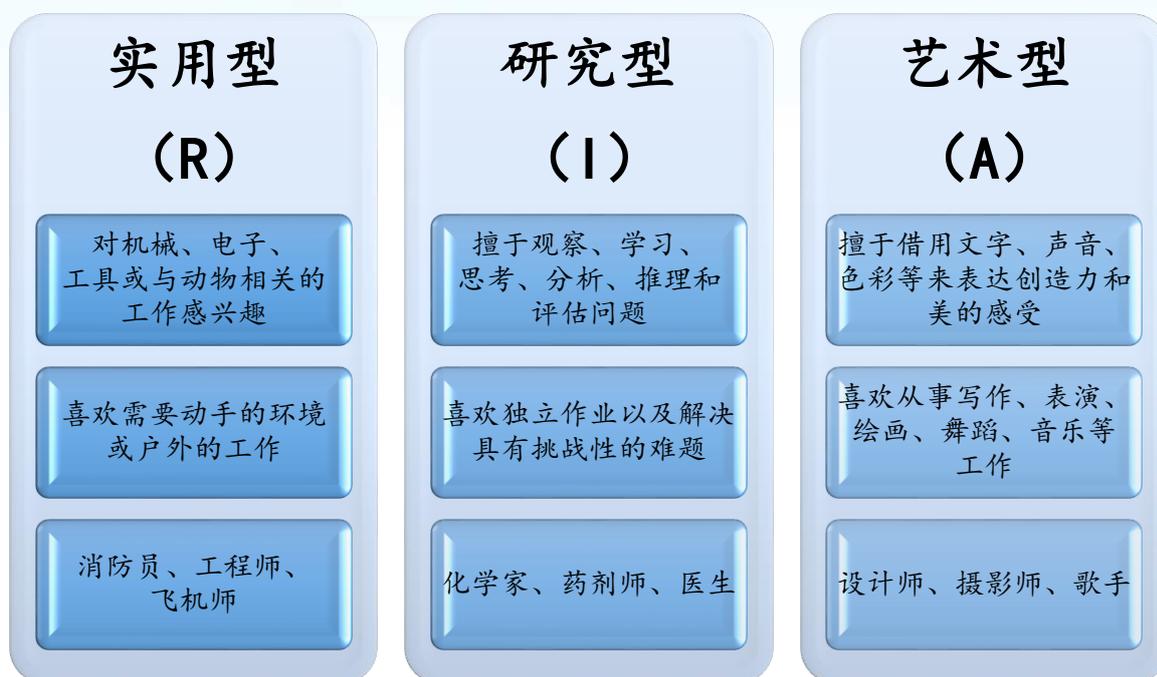
- 可以透过一些管道去了解自己的性格特质,例如自我觉察了解自己的情绪、行为、想法、人际关系及个人特质等方面的状况;询问别人对你的看法、了解;参与活动,让自己可以透过活动对自己有更多的了解;做性格测试等等。

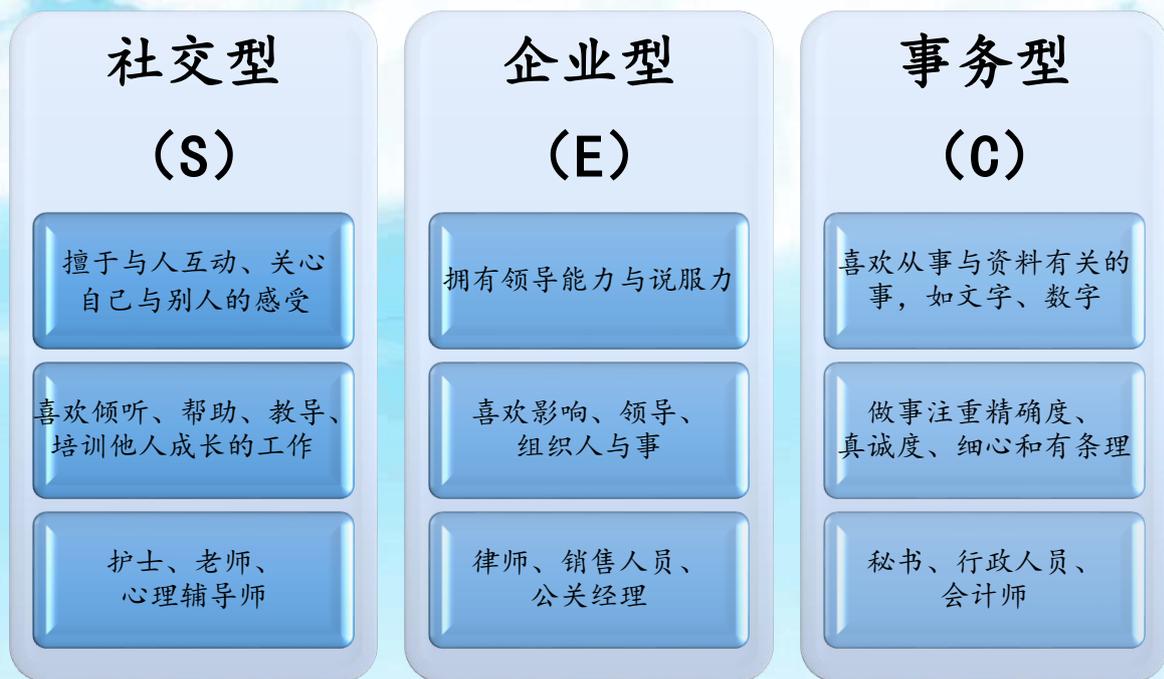
你可以从自己喜欢进行的活动去探索或确定自己喜欢的科系或职业；接下来，再衡量自己的能力是否适合读这个科系或从事这份工作。当然，也要知道自己所做的选择会不会与自己的价值观或性格特质有所冲突。

二、 我适合做什么？

在美国劳工部发布的《职业名称词典》的官方报告里，统计有二十万至三十万种职业。如果要在这么多种职业里寻找适合自己的职业，的确是一件非常困难的事。因此，你可以借助参与一些职业兴趣量表，缩小自己的职业选项范围，从中找到适合自己的职业。

根据美国职业指导专家霍兰德（John Holland），个人职业兴趣特性与职业之间应有一种内在的对应关系。意思是，人格和职业有着密切的关系，不同职业对从业者的人格特征的要求是有分别的。根据兴趣的不同，人格可分为六大类型：**实用型（R）**、**研究型（I）**、**艺术型（A）**、**社交型（S）**、**企业型（E）**及**事务型（C）**。每个人的性格都是这六个类型不同程度的组合。你可以透过一些职业兴趣量表进行测试，如 O*Net Interest Profiler (<https://www.mynextmove.org/explore/ip>)，了解自己的性格特征，并从中探索及选择适合于个人发展的职业方向。





你可以参考以上六个不同兴趣特性的类型，然后选出两个最符合自己的代码，并依据符合度最高的顺序排列，根据自己的代码，参考一些有关兴趣与职业对照的网站，以查找适合自己的职业及相关资料。

- 升学情报 (<https://www.fsi.com.my/>)
- My Next Move (<https://www.mynextmove.org/profile/ext/online/27-1011.00>)

三、 我该如何分析及选择适合自己的职业方向？

当你已确定符合自己的兴趣、能力/天赋、价值观和个性的行业后，请写下符合自己的职业/科系的选项列表。根据自己的列表，进行资料收集，如收集相关科系的课程内容、需要具备的个人条件、相关职业的工作内容、就业前景、职业挑战等等。除了向家人、老师、朋友或学长们询问相关资料外，你也可以到教育展或各大学的开放日询问详情。除此之外，也可以向相关专业机构获取资料，例如你想成为一名会计师，可以向马来西亚会计师协会咨询更多的详情。重要的一点是，收集的资料越充分对你在选择未来的志向就会越有帮助。

接着，把所收集到的资料进行分析，依据每一个选项的优势与劣势来归类，然后根据符合自己要求的选项进行筛选。当然，在做决定的过程中，难免会遇到难以取舍的情况，请尝试选择与自己契合度比较高的选项，做出你最终的决定！

四、 我如何把自己的职业发展方向做得更好？

当已确定自己的职业方向，你便可以设定自己的职业目标与制定实施计划，包括教育程度与职业所需的能力。比方说，你想成为一位大学讲师，所需的教育程度是博士学位。你就需要规划你往后的深造之路，如在哪间大学就读等。除此之外，你也可以了解自身需要掌握哪些硬技能或软技能以让自己能够应付未来社会的需求，增加自己的竞争能力。

总结

总的来说，生涯规划能够帮助我们找到人生未来的方向，发挥自己真正的潜能；也找到推动自己向前迈进的动力，收获更大的满足感和成就感！

祝你顺利地迈向理想的生涯规划图，为将来的生活投入更多的色彩！



——疫情下的心理调适——

文：林可湘

◎马来西亚注册与执业心理咨询师、厦门大学辅导中心辅导员、马来西亚在职辅导咨商博士生

众所皆知，2020年是极不平凡的一年，新冠肺炎疫情席卷全球。在和新冠肺炎疫情做抗争期间，好些人和学子们的身心状态都逐渐发生了变化。有人害怕，有人焦虑，有人苦闷，有人忧愁，充斥着各种各样的负面情绪。这次疫情使得我们的学习、就医、交往、购物、娱乐、饮食、出行等生活方式，都受到不同程度的影响和改变，这些改变让很多人感到不适应，甚至不理解。心理学有一句话，“改变能改变的，接受无法改变的”。只有这样才能提高我们心理上对这些改变和突发事件的适应能力，使我们的心理能有更好、更健康的调适。

新冠肺炎疫情可能会引起焦虑、恐惧和压力感。未知的不确定状况会导致个人产生恐惧感或焦虑感。随着新冠疫情爆发持续，我们要保持身心健康，学习如何管理焦虑情绪非常重要。压力爆发期间可能会面对包括睡觉和饮食方式的变化、网课学习无法专注、慢性健康问题的恶化、药物量使用的频繁以及周边环境（新闻，八卦，旅游限制，未来管制令的不确定性）等等的因素影响。

心理调适

尽管需要各方以非常重视的态度来防疫，但请不要让病毒来控制您的生活。有许多简单有效的方法可用来缓解恐惧和焦虑感。其中许多的要素都是与健康的心理和健康的生活方式相关的：

- 信息来源 / 真实性
 - 确定得到和了解的信息来源是真实并可靠的
 - 提防虚假新闻信息和骗局
- 保持观点
 - 通过减少观看或收听令人担心的报导的时间来减少烦躁或难受的情绪
 - 可以暂停接受媒体负面信息的报导，专注于生活中积极乐观和可以控制的事情
- 接受自己当下所面对的情绪
 - 焦虑感会让您感到无助和压力
 - 承认自己面对的感受并将思维转向其他事物
- 专注于理性而不是情绪反应，并积极系统性地解决问题
 - 专注于可控制的事务
- 练习正念冥想和接受
 - 关注“现在”而不是“为什么”和“如果”
 - 善待自己

- 寻找能让自己精通或有兴趣的活动
 - 在家完成一些任务，例如洗衣，整理床铺，和朋友一起线上聊天或学习新技能
 - 将自己的注意力集中在当下进行的活动中，而不是担心各种未知的事件上
- 保持关系上的联系
 - 与朋友保持联系，一起分享彼此面对的情绪感受，以此缓解压力
- 感恩练习
 - 每天花点时间思考当天所感激的三件事，并想象自己坚持心中所想的事情到最后的最好结果会是怎样
- 关注自己的身体内在的感觉有否焦虑感
 - 关注自己当下在做什么。不要躺在床上。多散步，注意身边周围的事物，尤其是大自然的事物。呵护植物、整理或打扫房间、伸展运动、深呼吸。
- 注意自己对他人建立的“如果”
 - 咳嗽或发烧的人不一定是患有冠状病毒者
 - 自我觉察于是否给他人建立了污名化

平衡的心灵健康拼盘

疫情期间，日常中我们需要保持均衡的饮食习惯以提高身体的免疫力。



其实在我们的心理健康上，也有个平衡的心灵健康专属拼盘。精神医学临床学家 David Rock 和 Daniel Siegel 曾提出 Healthy Mind Platter 心灵的健康拼盘，“拼盘”列出了大脑恢复最佳心理健康机能所需的七种心智活动。它能改善大脑，建立平衡并产生幸福感。

1. **Focus Time 专注时间** - 以完成目标为导向，密切关注任务，应对在大脑中形成深层次联系挑战。例如：阅读、完成作业、参加网课及完成琐事等以时间节点为目标导向的活动。
2. **PlayTime 游戏时间** - 让自己自然而然地发挥创造力，以游戏的心态享受新奇体验，这些都有助于在大脑中形成新的印象。例如：绘画、打游戏及爬山等提升兴趣的活动。
3. **Connecting Time 联系时间** - 当我们与他人联系时，当我们花时间欣赏与周围自然世界的联系时，我们会激活并加强大脑的关系回路。例如：与家人朋友交流、视频通话等与人能轻松交流的活动。
4. **Physical Time 运动时间** - 当我们移动身体，例如有氧运动、散步慢跑、瑜伽等来进行强化大脑的活动。
5. **Time-In 反思时间** - 安静地内省，聚焦于自己感觉、想法和情感，这有助于更好地整合大脑。例如：可以问自己今天的感受如何？今天过得怎么样？关注自己内心状态的问题。
6. **DownTime 休息时间** - 没有明确的意图，漫无目的地游荡，注意力放空，没有任何特定的目标，让自己的心灵自由徜徉，或彻底放松下来，这有助于为大脑充电。例如：躺在沙发上望着天花板、打盹、发呆等的活动。
7. **Sleep Time 睡眠时间** - 让大脑得到必要的休息，以巩固所学的知识，并从一天的经历中恢复过来。例如：足够的睡眠时间、良好的睡眠卫生习惯及午睡等活动。

The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter™

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

这七项日常的心智活动构成了大脑发挥最佳功能所需的全套“心理营养”。定期“食用”这些“菜品”，你的大脑就能够协调并平衡自身活动，进而加强大脑的内部联系的幸福感和，增进你与其他人的交往。在这个拼盘的原则里并没有所谓的黄金规则，每个人都是不一样的。个人的需求会随着时间而改变，平衡就是最重要的关键字，就像我们每天不会只吃披萨或只专注于时间任务而缺乏睡眠，从而意识到自己内心里的心理活

动；心理健康就是加强我们与他人和世界的联系；通过联系加强并让我们的大脑保持清新和幸福感。你可以先尝试记录每天所做的事情，检查在每项基本的心理活动中花费了多少时间，这样我们可以通过自我觉察自己的身体状况和人际关系的模式，在自己的生命周期中创造出健康的思维！

自我照顾

什么是自我照顾？自我照顾是为了维持我们的精神健康、身体健康而所进行的任何活动。它是为我们增加能量，让我们继续往前走，而不是让我们远离或逃避自己，良好的自我照顾能改善与他人和自我的关系，改善情绪和减轻焦虑。自我照顾的方法可以是：

- 做个感恩列表
- 聆听欢乐或轻松的音乐
- 花五分钟坐下并把脚抬起来
- 站在淋浴间，体会热水淋在背上的感觉
- 午休后去散散步
- 冥想
- 安排一场不受任何干扰的聚餐或约会
- 享受一杯热茶或咖啡
- 花五分钟做深呼吸
- 给自己修个美甲
- 让电话处在关机状态 30 分钟
- 参与瑜伽课
- 点个香氛蜡烛
- 书写日志五分钟
- 让自己有 20 分钟可以读本书
- 早睡 15 分钟

那怎么才能知道哪种自我照顾活动是适合自己的？你可以尝试后，注意自己的感受并问自己：“你今天观察到了什么？”“是否发现自己没那么烦躁和更加地有耐心了？”“昨晚是否睡得更好了？”当我们做某件事的次数越多，就越有可能成为一种积极的习惯。养成一种习惯就是自我照顾的秘诀。

总结

自我觉察是能够了解自己身心状态的关键方式。疫情是我们无法控制的，但我们可以专注于我们可以改变的事务。例如：采取安全预防措施，通过减少接触报道以降低焦虑感，实行自我照顾等等。学习找到适合自己身心健康的安排表，并实践专属自己的自我照顾方式，有助于在疫情期间改善自己的心理健康状态。

祝福，并记得善待自己。

留学生分享

- **中国** 哈尔滨工业大学 ⊙ 王立升（土木工程系（大类）二年级）
- **台湾** 台湾艺术大学 ⊙ 叶慈明（电影系 二年级）
- **澳洲** 澳洲昆士兰大学 ⊙ 阮可欣（大众传播系 二年级）
- **英国** University of Kent ⊙ 钟蕊懿（精算学系 二年级）
- **西班牙** Univeristy de Valencia ⊙ 刘欣彦（现代语言和文学系 二年级）
- **马来西亚** 慕莉华师范学院 (PISMP) ⊙ 黄秀玟（中文系 2020 年毕业生）

中国

姓名：王立升

学校：哈尔滨工业大学

科系：土木工程系（大类）

年级：二年级

哈尔滨工业大学（哈工大）有三个校区，即哈尔滨、威海及深圳。我就读的是哈尔滨的总校。哈尔滨位于中国黑龙江省，大半年都是冷天，11月中旬开始下雪，持续3至4个月；夏天炎热的天气会持续1至2月，个人体验最冷约零下30度。由于有供暖设备，所以冬天在室内并不会感觉很冷。这里的空气比马来西亚来的干燥，所以需要经常保湿。

哈工大是一所以理工为主大学，属于中国重点大学（985 & 211）。它自主发射卫星（详情可在网上查询），工科类世界排名第六，在中国内仅次于清华大学，非常有实力。而航天类、土木类、机械类、计算机系和相关的科系在中国都是首屈一指的。它拥有9个国家重点一级学科，师资也很丰富。除特殊科目外，这里普遍使用中文授课，教授采一对多的课堂授课方式，线上也有相同的课程让学生随时复习。

无论理科或商科的学生，大家都会学习微积分、汉语，还有专业课，因此高中打好基础很重要。这里的中国学生都很有实力，和他们一起学习收获非常多。哈工大的留学生人数逐年增加，可跟许多来自俄罗斯，韩国的学生一起学习及生活，借此学习几门外语也不是难事。校内也经常举办学术竞技让学生自由参与，学习额外技能。



考完试后学生会举办去滑雪，前排右一（坐）为黄立升

哈工大的设备非常齐全，有足够的课室和图书馆开放让学生自习，书店书籍种类琳琅满目，校内外也有咖啡厅让学生可以静心阅读；跑道、球场、游泳馆、健身房及溜冰场应有尽有，供热爱运动的学生使用。哈工大拥有数栋校内外留学生公寓，价格都比较便宜，通常是两人或四人间，校外公寓每天都会有巴士接送。

哈尔滨有很多著名美食，手抓饼、烤冷面、麻辣烫还有路边小摊很常见，所以在
这里不愁吃。这里交通便利，手持一张交通卡就可以搭公交及地铁，走遍哈尔滨。哈
尔滨本身就是旅游圣地，这里的建筑别具风韵，冰雪大世界、圣苏索菲亚教堂及中央
大街等都是打卡的景点。哈尔滨是很有魅力的地方，冬天时大雪纷飞非常漂亮，你
可以打雪仗、堆雪人，乐趣无穷。

留学第一年我过得很充实，平
时除了上课赶作业，和俄国室友打
游戏，也会和朋友组织去爬山，零
下 30 度制作冰雕，也会拍一些生活
影片。马来西亚学生会也经常组织
活动，如野餐及滑雪等。你可以体
验中国的美食、东北的文化，下雪
时的寒（欢）冷（乐），同时考获
一流的大学的文凭，这是不是你想
要的留学生活？任何疑问或感兴趣
的学弟妹们，欢迎与我联系。

电邮: wongls0122@gmail.com

微信: [lapseng0122](https://www.wechat.com/p/lapseng0122)



零下 30 度制作冰雕：双峰塔，后排左一为黄立升



与朋友庆生时合影，右三为黄立升



造桥比赛获奖留念，左一为黄立升

2021年第17届中国高等教育展



台湾

姓名：叶慈明
学校：国立台湾艺术大学
科系：电影系
年级：二年级

我是国民型中学毕业的学生，也是马来西亚大同韩新学院广播电视电影学系的毕业生。因此在申请入学时是凭着学院的成绩单，以外籍生身分申请。在选择科系上，我已经有清晰的目标，就是电影系。所以，在研究过有相关科系的大学后，最终选择申请国立台湾艺术大学，并顺利被学校录取。



校区景色

一般上马来西亚华裔和台湾人在语言上相通，文化上也相似，要适应在台湾的生活，其实并不难。同时文化上的差异在网络上搜查，也能够发现不少信息，这里就不再重复。来到台湾生活，不得不提的肯定是 7-11 几乎包山包海的服务，让来到台湾的新生，增加不少便利。它提供的服务有：签收包裹、缴学费、缴账单、买巴士票、买演唱会票、用膳、饮料等等。在这里外食的价格跟吉隆坡相近，当然要省吃俭用也是可以的。喜欢台湾美食的朋友，应该会享受这里的食物，但个人还是较喜欢马来西亚的食物。

小区内的巷口早餐店



住宿方面，宿舍肯定是最省钱的方式。我们学校宿舍基本上该有的设施都有，只是网络限用量 5GB。学校也会提供侨生和外籍生的奖学金申请，但更实际帮补零用钱的方法，非打工莫属。我很幸运地在刚来到学校的时候，在学长的介绍下，到学校的学务处担任工读生。一般上学校的工读会比较难有机会取得，因为学生多，名额少。所以出外打工也是另一个选项，但我就没有这方面的经验了。虽然赚钱重要，但还是要记得平衡学业，因为如果把工读时间安排太满，忙起来就很难兼顾学业了。顺便一提，目前为止，台湾最低时薪是 1 小时台币 158 元。除了寒暑假以外，工读时间都限制在一星期只能最多工读 20 小时。

新北市几乎 9 月开始就会经常下雨，天气晴朗的日子比较少，才知道为什么外国人都总是问候天气。在马来西亚能够经常看到阳光，觉得天气不都是同一个样子吗？去年刚开学的 1 个月左右，就放了一次台风假，但那时候的台风并没有在电视上看到的那么夸装，只是雨下得很大。地震的部分则是偶尔在上课时感觉到轻微摇晃，并没有什么大碍。

这次因为疫情的关系，没有办法在暑假回马来西亚。我选择到垦丁打工换宿一星期。我自己比较喜欢慢游的方式，打工换宿的好处就是可以在一个地方慢慢旅游，花多一些时间在生活，然后好好看看那些风景。我打工换宿的地方是在一个胶囊旅馆。一天只需要工作 5 小时，其它时间你可以到附近走走。因为待在当地的时间比较长，租借电动自行车的时间也比较长，能够以一个比较优惠的价钱租用。台湾一般的打工换宿都在一个月以上，有一些会提供台币 5000 元到 6000 元不等的交通补助或生活补助。喜欢旅游的朋友，可以多考虑打工换宿的选项。



垦丁电动自行车自驾游——一片草原旁的小路

想要来台湾升学并不难，但就我个人要申请的科系和大学来说，却比较不同。因为配给外籍生的名额比较少，所以很庆幸自己有机会来到这间大学读书。离开自己熟悉的环境之后，才发现以前的理所当然，在一个新的地方完全不是这回事。开始怀念曾经在马来西亚的人事物，尤其是马来西亚的美食，但我想这些都是一个学习和成长很重要的过程。想要以比较便宜的方式增广见闻，台湾是一个不错的选项。祝福大家升学顺利！学习愉快！



打工换宿时到过的台湾最南端景点——垦丁国家公园之东南境

澳洲

姓名：阮可欣

学校：The University of Queensland Australia 澳洲昆士兰大学

科系：大众传播系

年级：二年级

我是阮可欣，毕业于芙蓉中华中学，如今就读于澳洲昆士兰大学大众传播系。我高中时念的是理科，后来很多人都问我为什么上了大学选择大众传播系，那是因为我喜欢。从初中开始，我就喜欢筹办活动和领导，所以高三的时候下定决心选择这个科系，并且主修公共关系。公共关系这个专业需要具备很强的表达能力，且善于与人沟通。中学的领导经验，锻炼我擅于在大众前表达和与人沟通配合，但是我一直以来用的都是我的母语，中文。我从小在中文环境长大，在家与父母以中文沟通，小学和中学也都在华文学校上学，与同学之间均以中文沟通。因此，当我用中文与人沟通时，我特别自信，它就是我的舒适圈。相反，我的英文表达和书写都很差，但它毕竟还是国际语言，若能够掌握好一门语言，它会是以后工作的一个优势。因此，我选择了到澳洲留学。



中学毕业一周年在校园内拍的照片，身后是春天的蓝花楹



大学最具标志性建筑物 Building 1，大家一般称之为 Forgan Smith Building

易适应的温度。这里的秋天并没有太明显的变化，而春天到处都开满美丽的蓝花楹。

澳洲，是离家最近的西方国家，且时差仅两个小时。我所在的城市是澳洲第三大的城市，布里斯班。它没有悉尼和墨尔本这些城市有名，也没有它们的繁华和喧嚣。这里的生活节奏不会太快，也不会太慢，让人感觉舒服且自在。澳洲是四季国家，但它的国土面积很大，每个城市的气温变化都不一样。布里斯班的夏天和冬天并不会达到极端的温度，也没有令人意想不到的温差。这里的夏天就跟马来西亚的常温一样，走在大街上会错觉自己身在马来西亚。我特别喜欢这里的冬天，因为它不会达到零下的温度，是我们这些未曾经历过冬天的孩子能够承受和容

当初做升学选择时，我先选择了城市，然后才选学校。昆士兰大学是布里斯班校园面积最大的大学。有些大学的校区内可能会有掺杂一些非学校的建筑物或者商业楼，但昆士兰大学并没有，校区内都是属于学校的建筑物。昆士兰大学不仅校园大，且很美。我当时看到它的照片时就被它的校园环境吸引，它就像是每个人憧憬的校园，像是你以为只会出现在影视剧里的大学。此外，昆士兰大学的学生人数多，校园活动也很多，让大学生生活充实且多姿多彩。昆士兰大学在世界排名前 50，我选择的大众传播系在世界排名前 100。它的校誉、校园环境和校园生活都是我选择到这里升学的理由。



校园景观

有些人会感到疑惑为什么我非得要到国外留学，国内的大学也是英文授课。我认为留在国内，它一样还是我的舒适圈。我想跳出这个舒适圈，让自己成长和学会独立。我一开始也会感到害怕、不安和没有信心。我不确定自己能不能适应这个陌生的城市，但在这里待了一年之后，我发现很多事情其实没有想象中的困难，需要的其实就是勇气。一份踏出舒适圈、敢于用自己很差的语言讲话、积极学习和请教的勇气。我也会害怕在这里会不会遭到种族歧视，但我目前遇到的人都很热情和亲切，当我跟他们道歉说我英文不好的时候，他们都会体谅我，并且耐心地听我讲话。我的舒适圈也包括被父母保护的舒适圈。我一开始也会怀疑自己离开了父母，我能不能照顾好自己，但其实并没有很难。很多事情都得尝试去做，才会知道它的真实性。如今，我已进入大二，对这里的人事物都越来越熟悉，对于自理生活也越来越井井有条，我相信随遇而安，一切都会变好。



布里斯班的最高峰，Mount Coot-tha，身后的美景是布里斯班城市

此外，出国留学也是因为我想到一个不一样的城市体验不同的文化和生活。在这里，我认识了很多来自不同国家的朋友，也因此了解了更多国家和种族的文化，增广了我的视野。我相信这对我就读的科系和以后的职业有很大的帮助，因为它让我学会了该怎么与不同国家和文化的人交流。这里的教学模式也跟马来西亚的很不一样。很多人都说马来西亚属于填鸭式教学，但澳洲这里更多的是提倡自主学习。我在这里一开始不习惯的不是生活上的事情，而是学习。很多关于学业上的事情，我以为老师会一步步地领导，但其实很多时候需要的是自己的领悟和学习。一开始确实有点困难，但日子久了便熟悉了，也对另一种教学和学习模式有不一样的体验和收获。

我来到这里后，其实也曾想过到澳洲留学和选择的这个科系到底是不是一个正确的选择。但，既然选了也不该浪费时间回头看，只能想办法把接下来的路越走越好。或许，任何的选择都没有对与错之分，只是它必定有得，也有失。



布里斯班的地标

英国



大学校园

姓名：钟蕊嫵

学校：University of Kent 肯特大学

科系：精算学

年级：二年级

时光飞逝，如今的我已是一名大二生。回想自己在高三的时候也曾为高中毕业后的去向感到彷徨无助、对未来满是迷茫。几经考虑，最终决定到英国留学，最主要的原因莫过于让自己学习独立和见识西方国家教育体系及民俗文化。

我就读的大学位于英国东南部一个叫 Canterbury 的市镇，虽不如伦敦般大城市的繁华喧嚣，但是麻雀虽小，五脏俱全。这里的学习环境良好，学校有属于自己的校园，校园内包括剧场、艺术中心、餐厅、图书馆等。由于我在大一时住在学校宿舍所以特别方便，步行约十分钟就可到达上课的地方，若中午课与课之间有较充裕的时间还可以回宿舍一趟吃顿午餐。有时候也会在晚上与朋友相约到图书馆读书。我最喜欢的是这里的治安佳，让我可以在晚上与朋友外出购买零食，走在路上也感到放心。

学校到市中心有专门的巴士前往，而且还会停在学校的巴士站，所以我平日都是搭乘巴士到市中心‘趴趴走’。其实这里的物价也不是想象中的那么高，而且超市经常有促销活动，所以平常自己煮的话，可以减少很多开销。我最开心的其中一件事就是每次和朋友购买促销冰淇淋，因为那可是比在马来西亚卖的还便宜，对于留学生的我们来说等于是在异国他乡用两三镑就能买到的快乐。由于我们生活起居都靠自己，所以每次采购数量都很可观，再加上我上课时间通常都是到下午五、六点，而这里多数店铺都在六点后关门，所以我和朋友经常使用超市的送货服务，还可以选择送货时间，确保货物送达时我们都在宿舍，以便第一时间把新鲜食材放到冰箱内。



出游时户外留影



前排中间为钟蕊嫵

英国是个拥有四季的国家，也是个典型的温带海洋性气候国，常年温和多雨，所以在英国留学的我也养成了每天出门前查看天气预报的习惯，再决定当天要穿毛衣还是T恤，鞋子也最好是穿双防水的。来到英国后发现了一件有趣的事情，那就是你会发现在路上每个路人的穿着都不同，仿佛四个季节同时发生。之前都是在网上看到其他留学生说英国的天气变幻莫测，但是自己来到这里后才真正感受到什么叫前一秒艳阳高照，后一秒狂风暴雨。因此也已经习惯了突然下雨又突然晴天的天气。

初来乍到的我并不习惯这里的授课情况，最主要是语言问题，毕竟在中学六年都是以中文教学为主，所以我花了一些时间适应，幸好每一堂课都有录影存档以便学生可以随时重看及重听。在这里，教授鼓励学生发表自己的意见、提出任何疑问，更倾向于双向沟通。曾经有一次的数学课，一位教授在课堂上解题时特意将其中一个步骤写错，可是当下并没有人发现，所以教授在几分钟后就暗示大家仔细查看这道例题出错之处，也算是另一种考验学生观察细节和找出到底哪个学生有在认真上课的方式吧！对于我这种不习惯在上百人的课堂上道出自己疑问的人，可以选择私下发邮件、在教授的办公时间到其办公室找他或是在小组指导(Tutorial)时提出我的问题。无论是何种方式，教授都会很乐意回答。

上了大学，自学便是每个学生不可或缺的能力，尤其是现在上了大二的我，教授在课堂上以解题及解答各学生的问题为主，至于有些数学概念及笔记都需要自己在课余时间观看教授们已事先录制好的影片（疫情关系）。

在国外留学，获取的不仅是知识方面的收获，更多是让自己变得更勇敢及独立，尝试去做自己从前不敢轻易尝试的事。另外，也可以趁暑假期间充实自己。以我自己而言，大一暑假期间在 UKEC (United Kingdom Education Centre, 一间英国大学留学的代办机构)当了两个月的实习生，虽然与我就读的科系关联性不大，但是我在这两个月中，学到了时间管理、与人沟通等软技能，是学校无法学习但却是在大学甚至未来职场上非常重要的技能。

西班牙

姓名：刘欣彦

学校：Univeristy de Valencia 瓦伦西亚大学

科系：现代语言和文学系

年级：二年级



观赛时留影

西班牙，对于大马人而言，算是比较陌生的欧洲国家之一。谈论起它，你又会想到什么呢？相信在大家普遍认知里，西班牙和足球有着密不可分的关系。每一届的国际足联世界杯总是引起各界的高度关注，我也是从足球杯中认识了西班牙，从而开启了寻宝式的探索。



2019年学生抵达维，左二为刘欣彦

留学欧洲一直给我们烙下了费用昂贵的刻板印象，使许多高中毕业生的留学梦看似遥遥无期，甚至不敢妄想到欧洲留学。西班牙高等教育的开放，为想要到欧洲留学的毕业生提供了很好的平台。作为第一批到西班牙留学的本科生，当初的决定引起了不少身边家人和朋友的质疑。虽然留学西班牙才刚起步，但从我个人角度出发，到西班牙留学的优势一点也不比其他欧洲国家逊色：

（一）学费：由于西班牙政府大学都受到政府的津贴，学费比大部分欧洲国家来得低。除了马德里和巴塞罗那，其余的大部分城市学费一年都在1,000欧元左右。以我个人为例，我目前是在西班牙瓦伦西亚大学（Universitat de Valencia）上大二，学费一年大约在900欧元左右。若选择念私立大学的话，学费则在6,000-8,500欧元左右。

（二）语言：到西班牙留学的一大条件便是必须通过西班牙语B1级或以上的考试。西班牙语为世界第二大语言，仅次于汉语，是一门非常值得学习的语言。由于西班牙语的大部分发音和马来文相同，语法又与英文相似，因此个人认为，拥有良好的英文和马来文基础，再学西班牙语相对来得简单一些。即便如此，想要应付大学课业，还是得多花时间研读。

（三）生活费：比起其他欧洲国家，西班牙的生活费相对来得低许多。一个月的生活费，如一日三餐、日常用品及交通费花费大约120-150欧元。若选择自己下厨，花费会更低。每个月

的房租价格介于 250-350 欧元左右。此类房子包括一个单人房、共用厨房、浴室和客厅等。各个城市的房租略有不同，若选择在马德里或巴塞罗那留学，房租价格则翻倍。

（四）治安：相信很多家长都非常关注西班牙的治安问题。除了马德里和巴塞罗那，西班牙其余城市治安和马来西亚差不多，基本上是挺好的，但也需多加提防。

在西班牙留学将近十个月，其中特别想分享的就是 Universidad de Vigo 提供的西班牙语课程。该课程的老师都十分专业，也很有耐心地设计活动加深我们的语言基础和应用能力，将学习的乐趣融入其中。另一方面，Campus Spain 组织的活动也让我们能在很短时间里熟悉环境、体验西班牙人的文化，有机会结交到来自不同国家的朋友。



左图：2019 年 1 月梯次的同学与维戈市市长（中间）合影，前排右一为刘欣彦。

右图：2019 年 1 月梯次的同学于海边合影，前排中间（蓝色花衣）为刘欣彦。

上大学后发现身处异国他乡留学并不是一件易事，尤其是结束西班牙语课程到另一个城市念书后，更深有感悟。即便考到合格上大学的西班牙语等级，上大学后依然面临许多挑战和困难。因此想对正准备升学的毕业生们说，在升学这条道路上，千万要三思而后行，以免耽误了自己。

注：1 欧元：4.96 马币，根据 2021 年 4 月 26 日兑换率。有关兑换率的准确率，请查询网上发布的各国兑换率详情。

马来西亚

姓名：黄秀玟

学校：Institut Pendidikan Guru Kampus Raja Melewar 慕莉华师范学院

科系：中文系

年级：PISMP AMBILAN JUN 2016（2020 年毕业生）

教师学士课程内容、学校环境、上课氛围

本人毕业于 2020 年 6 月，是芙蓉慕莉华师范学院的学生，主修中文系，副修道德，共修读一年的先修班和四年的学士课程。我所修读的课程包括主修课、必修课（EDU）、副修课、公开选读课（三个学期选读想修的课程）、实习（两次为期三个月的实习）、internship（一个月）。正如其他大学的课程编排，一个学期时长半年，经历的无疑是欢愉的开学周、忙碌的课业期（大约一个月）、空闲期、备考期、考试周及放假，新学期再次由开学周作为新的循环。不同的是，师范学院的学生有每月 RM430 的津贴，住宿和学费都是免费的。听说从 2020 年开始，师范学院新生的课程编排为一年三个学期，然而课程仍为期五年，只是将学科分为多个学期修读，具体情况我也不是太清楚，有意了解者可以询问师范学院的新生。对我而言，课程内容虽紧凑，却是我喜欢的节奏。忙碌的时候非常忙碌，经过了忙碌期，迎来的就是假期和空闲的时段，感觉好像忙碌后就有奖赏的感觉，可以去和朋友旅游、参加一些活动、运动等。



2015 年入学时的班级，前排左四为黄秀玟

学校的环境正如多数的政府学校，校舍都很陈旧，但基本该有的还是有。宿舍的安排为两人一房，每个楼层都设有公共厕所。由于是政府学校，校规较为严格，着装不能太过性感。过膝裤、裙，有袖衣服是在校内的基本穿搭，在宿舍则没管制个人的穿着。基本上，学校的环境还算可以接受，只要乖乖遵守规则、参与学院的活动，五年很快就过去了。虽然学院有

很多强制的活动和校规，但是这也保障了学生们的安全。师范学院的上课氛围，不像多数的私立学院，百人齐聚讲堂，反之，一班的学生平均为十五至二十五人之间。偶像剧里的翘课、迟到、早退那些举动，除非是讲师准许的，不然你就别想，因为小班制的关系，你的一举一动很容易被发现。由于师范学院培训的是师资，讲师们也很注重基本礼仪、穿着等。看到这里是不是觉得制度像是军校似的，其实没那么可怕。



在学院操场玩飞盘的全体照，前排右一为黄秀玟

就学心得

课业期是倍感压力的，但是总会度过，要相信自己会顺利毕业的，毕竟我没有看过因成绩不佳被迫退学的案例。就读期间，我会觉得一些修读的科目没什么用处，然而在实习期间这些所学的知识能派上用场。我认为有时一些科目看似有点多余，但或许学习到的不是学科上的内容，而是基本的待人处事、一些关于科技的技能。总之，多去享受求学的过程吧，少点抱怨，反正总会熬过的。

提醒、建议

在我未毕业以前，我一直想逃离这个陈旧的宿舍，在周末、放假时，必定去其他地方玩或回家。身为一个东马人，难得有机会到西马求学，能趁这机会到处游走，感觉也是挺好的。在此，也鼓励报读师范学院的学弟妹们不要一直把自己关在宿舍里，反之该多参与一些活动、旅游。此外，我也认为信仰的支持是挺重要的。我本身是基督徒，在熬不过的时候正是信仰支持着我。无论你是佛教徒、基督徒，或是其他正派的宗教，我认为都需要有个信仰的支持，这样不至于觉得迷失、绝望。在觉得被压力压得喘不过气的时候，记得不要憋着，要向家人和朋友倾诉，并且相信这些压迫感只是暂时的，会过去的。

教师资格测验(UJIAN KELAYAKAN CALON GURU, UKCG)和面试相关提醒

报考 PISMP 课程的资格为持有 SPM 文凭，通常是在 SPM 成绩放榜的一星期内要上政府官网 (www.moe.gov.my) 填写表格后，等待通知。第一阶段为 UKCG 测验，测试内容不会太难，其中包括基本的体能测试（跑步、仰卧起坐等）、心理测验等。经过了这些测验，就会到第二阶段的面试。身为运动白痴的我认为体能测验不难，所以不必担心，毕竟不是运动学校的体能测验。心理测验的测法是以笔试进行，问题也挺简单的。通知会附上基本上要穿和要准备的说明。自我准备方面，可以将所有重要的资料，如出身证、身份证、中学时期的文凭正本，按照顺序排进 new clear folder（透明活页文件夹），这些资料是面试会用到的，可以提前准备。独中生是否有资格报读师范课程？答案是有的。我本身是国中生，但我同班同学有独中生，只要持有 SPM 文凭，且年龄介于 18 至 20 岁就有资格报读师范课程（PISMP-UEC）。据我观察，若你活跃于课外活动，录取的机率会更高。关于面试，提问的问题多数是有关你为什么想报读此课程、兴趣等，或是让你观看影片后说出感想，语言为马来文，题目不难，所使用的马来文也是浅显易懂的，不必太担心。



2019 年在实习学校拍的合照，后排右一为黄秀玟

执教之路

我有两次实习和一次 internship 的经验，除了需要具备书面上的专业知识，我认为对于工作的热忱也是很重要的。此外，报读了师范大学，也像长辈们所说的，是个“铁饭碗”，毕业后不必找工作，等政府分派。求学过程中也不需要花费父母的钱，日后做了老师能享有借贷福利、医疗福利等，最重要的是这份职业也具有意义——以生命影响生命的教育工作。要是你不排斥小孩，也喜欢传授知识带来的快乐，或许可以尝试这个选择。我曾经对未来迷茫，当得到师范学院中文系的录取资格的时候，也正是因为我喜欢中文、不排斥小孩，我就直接去学院上课了。一眨眼，五年也就过了，也不觉得后悔，反而觉得这正是对的选择。青春期的迷茫感或许能因为你坚决做的一个选择烟消云散。总之，没有对和错的选择，只要决定了，就好好尽好自己作为学生的义务，就是最对的选择了。



2020 年新春晚会，右二为黄秀玟

全国华文独中 2018 年毕业生升学概况调查报告

学生事务局整理

为了解全国华文独中毕业生的升学率、就业率，以及国内外大专院校就读分布等情况，董总每年皆向独中发出问卷调查。《2018 年毕业生升学概况》调查问卷于 2020 年 2 月发放，并于 12 月中旬完成回收 61 份，回收率达 100%。在经过汇整后，此调查报告最终以 58+1 所独中的 10,648 名毕业生数据作统计分析¹。

毕业生升学与就业概况

在 2018 年的毕业生当中，高达 84.06% (8,951 名) 的学生则选择继续升学。其中，多数学生选择在国内继续升学，达 61.12% (5,471 名)；选择到国外留学的学生则占 37.68% (3,373 名)。另外的 1.20% (107 名) 则仅能知晓其升学消息，唯无法掌握确实升学地区。仅有 15.94% (1,697 名) 的学生直接进入职场就业。

国内升学概况

在国内，最受学生青睐的还是本地私立大学/学院，占国内升学人数的 83.77% (4,583 名)，此人数也超过总升学人数的一半 (51.20%)，表示本地私立大学仍保持着最大的竞争优势；而国内升学的第二选择则是外国大学在马分校，占 14.68% (803 名)。此外，也有 0.15% (8 名) 的学生设法衔接到国立大学；其余的 1.41% (77 名) 则只能被确认在国内就学，唯无法确认其就读学校。

国外升学概况

赴国外升学的 2018 年毕业生仍以中文源流国家/地区为主，排名第一和第二的中国和台湾占国外升学人数的 74.27%。这也是赴中国大陆升学的人数首次超越了台湾，占国外升学人数的 38.75% (1,307 名)，占总升学人数的 14.60%。

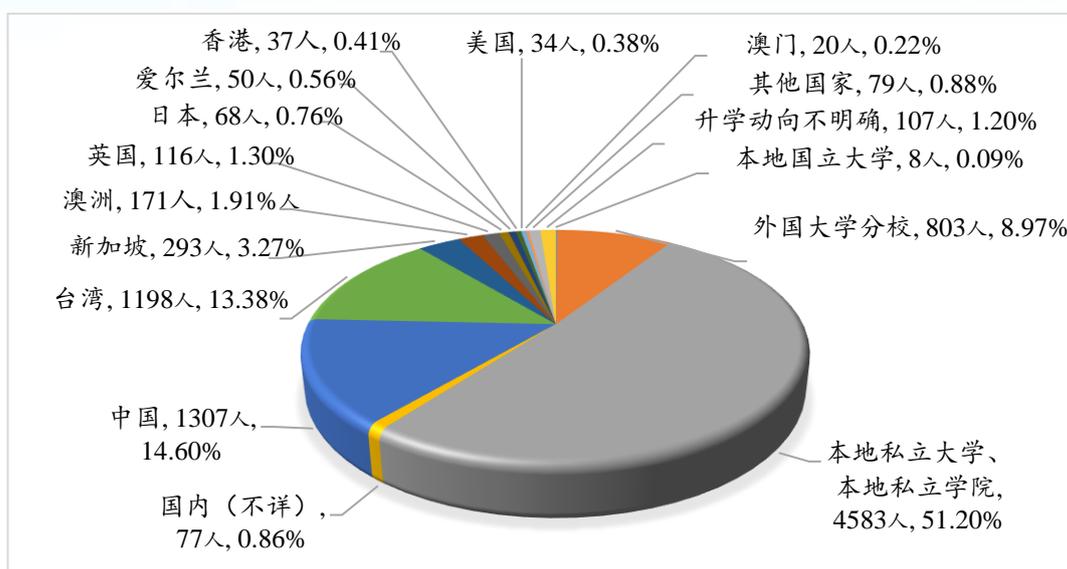
这些年除了“一带一路”政策的影响，中国大陆经济与科技的迅速发展，也吸引了越来越多学生向往到中国学习。排在第二的台湾则占国外升学人数 35.52% (1,198)，较 2017 年毕业生下降 6.89%。

排名第三至第五名的依然是新加坡、澳洲和英国，皆属英语源流国家/地区，占国外升学人数的 17.2%。

¹数据与分析限制

1. 有 2 所独中的数据有欠完整，故被列为无效数据，不予以计算；
2. 此问卷共收集到 11,739 名毕业生数据，唯其中 1,091 资料显示“无法追踪”，因此被列为无效数据，不予以计算。

表一：全国华文独中 2018 年毕业生国内外升学分布百分比			
	人数	占总升学人数的% (8951人)	占国内升学人数的% (5471人)
国内升学	5471	61.12%	
私立大学、私立学院	4583	51.20%	83.77%
外国大学分校	803	8.97%	14.68%
国立大学	8	0.09%	0.15%
国内（不详）	77	0.86%	1.41%
	人数	占升学人数的% (8951人)	占国外升学人数的% (3373人)
国外升学	3373	37.68%	
中国	1307	14.60%	38.75%
台湾	1198	13.38%	35.52%
新加坡	293	3.27%	8.69%
澳洲	171	1.91%	5.07%
英国	116	1.30%	3.44%
日本	68	0.76%	2.02%
爱尔兰	50	0.56%	1.48%
香港	37	0.41%	1.10%
美国	34	0.38%	1.01%
澳门	20	0.22%	0.59%
其他国家/地区	79	0.88%	2.34%
升学地区不明确	107	1.20%	
升学总人数：8951 人			



图一：全国华文独中 2018 年毕业生国内外升学分布百分比

备注 1：图表只显示首十名较多学生申请的国家/地区之百分比。

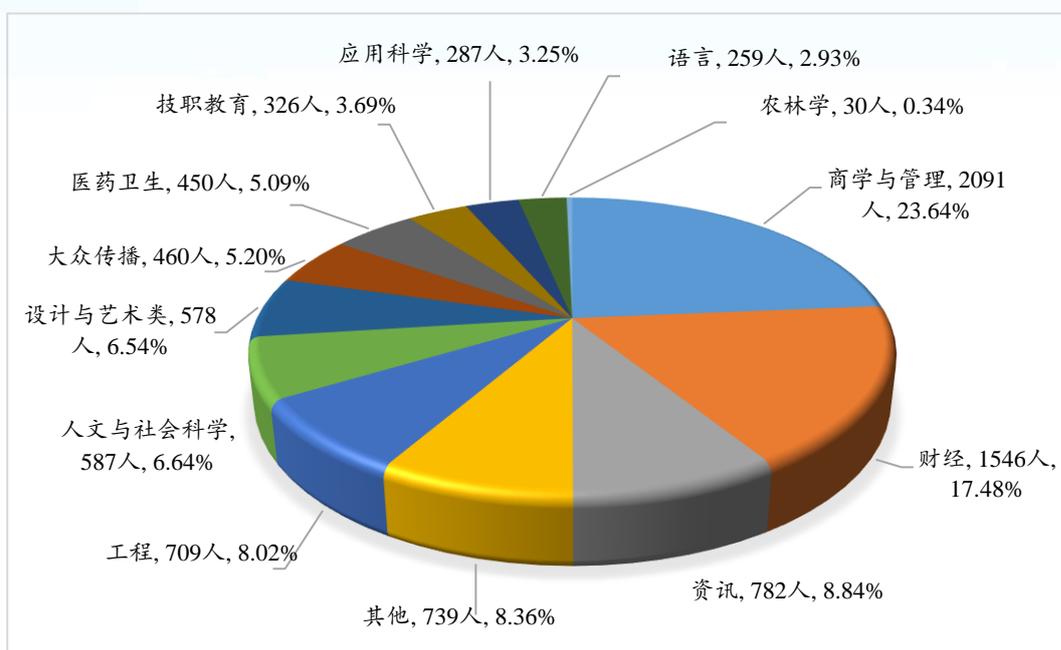
备注 2：排名第十一起为韩国、加拿大、西班牙、纽西兰、泰国、印尼、德国、法国、瑞士、荷兰、匈牙利及巴西。

备注 3：有 8 名学生无法明确掌握国外升学去向。

科系类别排行榜²

在选择科系类别方面，“商学与管理”类仍旧是毕业生的首选，其次为“财经”，前2名皆属于“商管类”科目；排在第三类别的则是“资讯”类。

序	类别	人数	百分比
1	商学与管理	2091	23.64%
2	财经	1546	17.48%
3	资讯	782	8.84%
4	其他	739	8.36%
5	工程	709	8.02%
6	人文与社会科学	587	6.64%
7	设计与艺术类	578	6.54%
8	大众传播	460	5.20%
9	医药卫生	450	5.09%
10	技职教育	326	3.69%
11	应用科学	287	3.25%
12	语言	259	2.93%
13	农林学	30	0.34%



图二：全国华文独中 2018 年毕业生就读类别人数及百分比

² 由于 107 名升学地区不明确者皆无就读科系资料，因此在“科系类别”的统计上仅以 8,844 人计算。

注：类别与科系一览表：

序	类别	科系
1	商学与管理	管理学/行政管理、商业/工商管理、行销、公共关系、人力资源管理、物流管理、地产管理、酒店/旅游管理、餐饮管理、消防/保安全管理、航空管理、公共行政/政策、电子商务、秘书
2	财经	金融/银行、国际商务、会计、经济学、精算学
3	资讯	多媒体设计、动画/游戏设计、网页开发/设计、电脑/资讯工程、通讯/电讯
4	工程	工程学/其他工程、材料估价/估价工程、建筑工程、电机/电子工程、机械工程、土木工程、化学工程、宇航/飞机工程
5	社会科学	心理/辅导、社会福利/社工、人文/社会科学、教育、体育、体育管理、法律
6	设计与艺术类	平面/视觉设计、室内设计、工业设计、广告设计、服装设计、美术、音乐/舞蹈/戏剧
7	大众传播	电视/电影制作、摄影、大众传播、新闻、广播、广告/创意媒体
8	医药卫生	物理治疗/医药科技、牙科、药剂、医学/中医、护理/社区卫生、生物医学/兽医学、食品/营养学/保健
9	技职教育	烘焙/厨艺、美容美体/美发、汽车维修、空服/飞行训练
10	应用科学	应用化学/石油化学、应用物理、物质科学、地理/环境科学、生物科学/生物化学/遗传学、数学/统计学/科学
11	语言	中文、英语、日语、其他语文、翻译
12	农学	农学/林学/水产养殖、园艺/植物保护、森林资源/农业资源
13	其他	先修班/预科班、学分转移、密集英语/托福/雅思

全国华文独中 2014至2018年毕业生升学概况比较报告

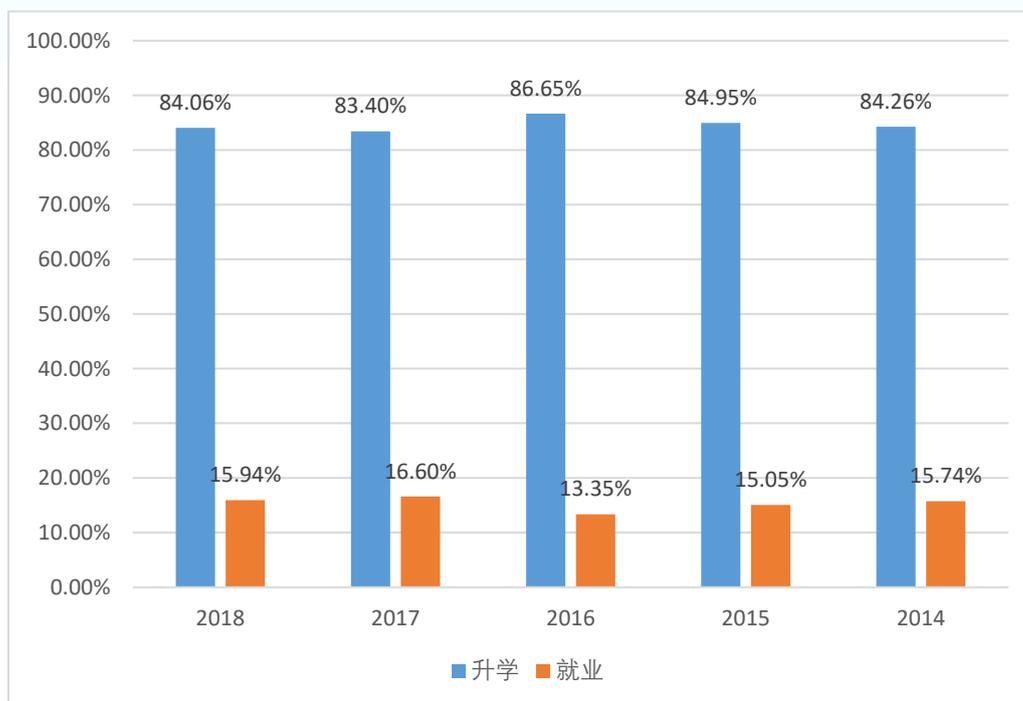
华文独中教育的办学成效想来已是有目共睹的。在经过了6年的华文独中教育洗礼下，独中毕业生的毕业动向皆是华社关心一大问题。因此，今年特别整理了2014至2018年毕业生的升学概况³比较，让大家对独中毕业生的升学率有更多的了解。

在2014至2018年毕业生升学概况调查问卷的回收中，其中2016及2018年毕业生的问卷各缺少了2所学校的资料。为客观统一比较的标准，以下5年分析仅以百分比作为呈现。

毕业生升学与就业情况

近几年来，华文独中统考文凭愈发受到更多国内外大专的接受，加上华文独中升学辅导工作亦如火如荼地开展及扩大，使得毕业生升学率逐渐攀升，并维持在一定的水准。如图表显示，2014-2018年毕业生升学率皆在80%以上，且已达到近85%。

	2018	2017	2016	2015	2014
升学	84.06%	83.40%	86.65%	84.95%	84.26%
就业	15.94%	16.60%	13.35%	15.05%	15.74%



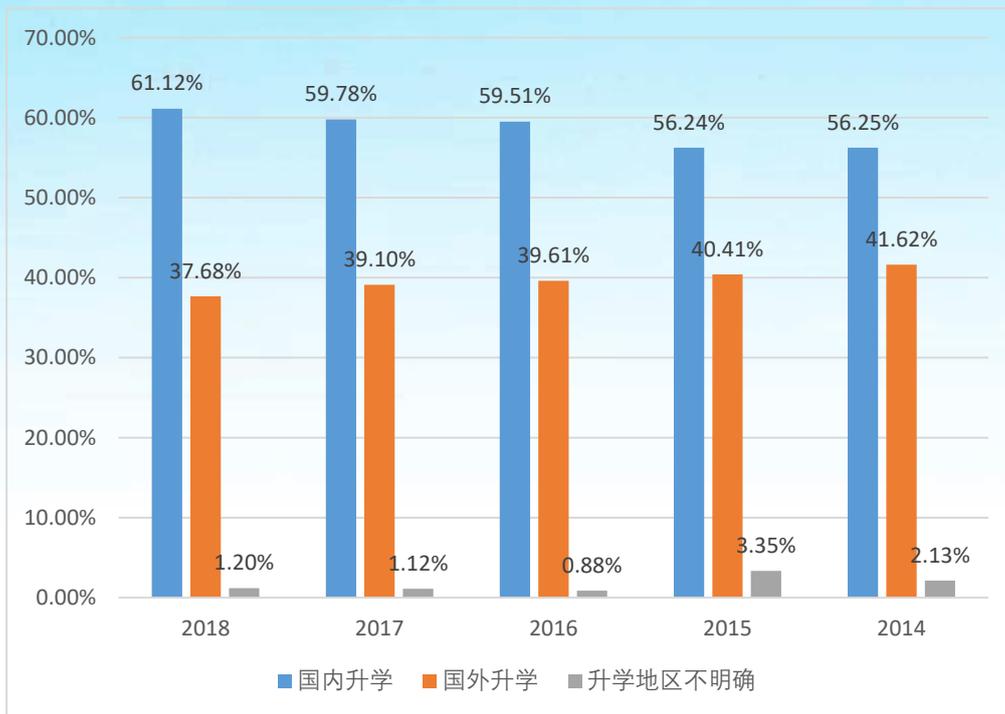
图一：全国华文独中2014至2018年毕业生升学与就业概况人数

³ 为了掌握更准确的学生升学资讯，董总在对华文独中进行毕业生资料调查时，仅能透过各华文独中收集前2年的毕业生资料，因而无法掌握最即时的毕业生升学数据。

毕业生国内外升学概况

2014年至2018年毕业生的升学率逐年呈上升趋势。从图表中可以看出，到了2016年及2018年的毕业生，国内及国外升学率已达到近6:4。

	2018	2017	2016	2015	2014
国内升学	61.12%	59.78%	59.51%	56.24%	56.25%
国外升学	37.68%	39.10%	39.61%	40.41%	41.62%
升学地区不明确	1.20%	1.12%	0.88%	3.35%	2.13%



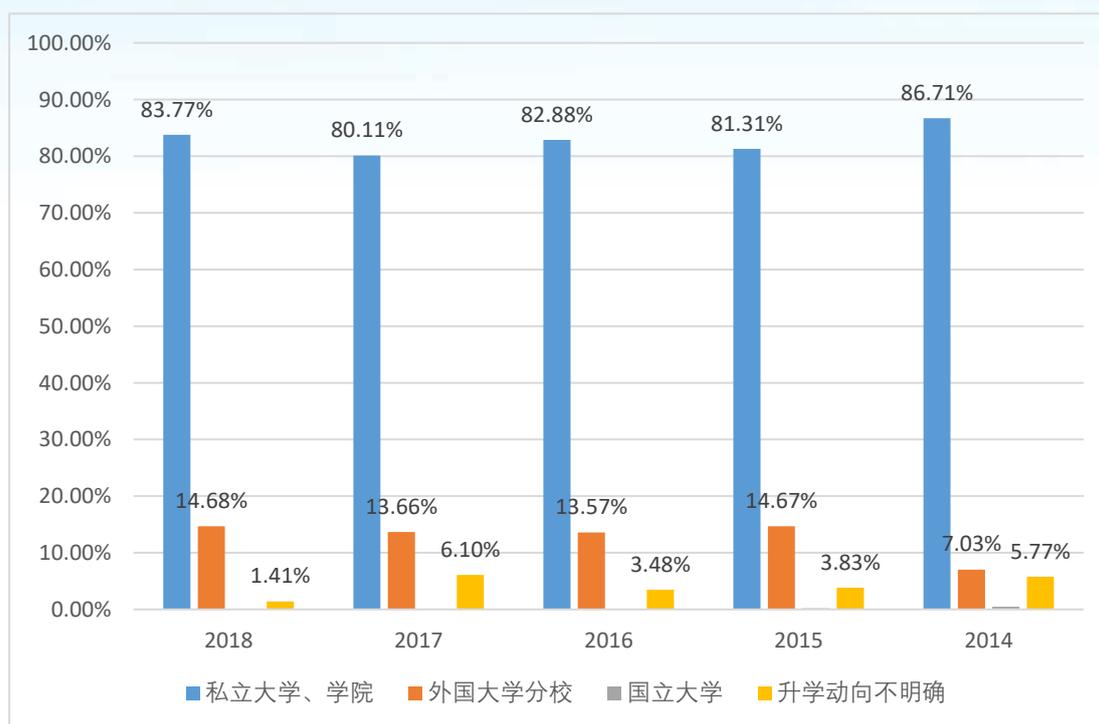
图二：全国华文独中 2014 至 2018 年毕业生国内外升学概况

2014 至 2018 年毕业生国内升学概况

由于国立大学仍未接受统考文凭作为入学条件，因此仅有极少数的独中毕业生选择考取其他文凭进入就读；而本地私立大学/学院及外国大学分校普遍都接受统考文凭，加上私立大学/学院林立，让学生有众多的选择，因此成为国内升学的首选；然而，随着外国大学分校的强势崛起，也开始吸引了不少独中毕业生的目光。

2015 年，厦门大学马来西亚分校正式开放招生，并提供许多奖助学金的机会，造就了 2015 年较 2014 年毕业生选择外国大学分校的数据上升了 7.64%，不仅成长了 2 倍，还一举突破 10%，达到 14.67%；而 2015 年毕业生选择本地私立大学/学院的数据也同时下跌了 5%。

	2018	2017	2016	2015	2014
私立大学、学院	83.77%	80.11%	82.88%	81.31%	86.71%
外国大学分校	14.68%	13.66%	13.57%	14.67%	7.03%
国立大学	0.15%	0.13%	0.05%	0.19%	0.49%
升学动向不明确	1.41%	6.10%	3.48%	3.83%	5.77%



图三：全国华文独中 2014 至 2018 年毕业生国内升学概况

2014 至 2018 年毕业生国外升学概况

表四与表五分别按“排名顺序”以及“国家/地区”显示 2014 年至 2018 年毕业生首 5 个国外升学的选择。由此可见，无论排名顺序如何调动，台湾、新加坡、澳洲、中国及英国皆是毕业生的前 5 名选择。在 2014 年至 2017 年毕业生升学率中，台湾坐稳第一名的位置，唯在 2016 年毕业生中开始呈现下降的趋势，且在 2017 年毕业生调查中更为明显。来到 2018 年毕业生调查，中国在国外升学率以 3.23% 的差距超越了台湾，登上榜首；而选择到新加坡的升学率虽然每年皆有些许下降，但仍然都维持在前三甲的位置。

值得一提的时，中国政府在 2013 年提出“一带一路”的倡议后，对于沿线国家优秀来华留学生提供了许多丰厚的奖学金。这一影响不仅吸引到更多独中毕业生选择赴华升学，也让中国更多的高校开始走出来招生，董总所举办的中国高等教育展亦获得更多大专院校的支持。另一方面，中国对马来西亚的投资迅速增加。根据统计，2012 至 2015 年间，中国对马来西亚直接投资增长超过 10 倍，加上大型企业如华为、碧桂园等项目发展，在马来西亚创造了上万个就业机会。在各方面的努力和加持下，学生对于中国有了更多的认识和憧憬，也有更多的机会认识不同的大学，从而找到适合自己的学校，大大提升了独中毕业生选择到中国的升学率。

表四：全国华文独中 2014 至 2018 年毕业生国外升学排名（按排名）

排名	国家/地区*	2018 毕业生		国家/地区	2017 毕业生		国家/地区	2016 毕业生		国家/地区	2015 毕业生		国家/地区	2014 毕业生	
		占升学总人数 %	国外升学人数 %												
1	中国	14.60	38.75	台湾	16.58	42.41	台湾	22.17	55.96	台湾	24.51	60.66	台湾	24.90	59.81
2	台湾	13.38	35.52	中国	11.24	28.75	中国	4.84	12.22	新加坡	5.61	13.89	新加坡	6.28	15.09
3	新加坡	3.27	8.69	新加坡	4.14	10.59	新加坡	4.51	11.38	中国	2.65	6.57	中国	2.47	5.93
4	澳洲	1.91	5.07	澳洲	1.94	4.96	澳洲	2.54	6.41	澳洲	2.64	6.53	澳洲	2.31	5.55
5	英国	1.30	3.44	英国	1.48	3.80	英国	1.52	3.83	英国	1.23	3.04	英国	1.49	3.57
-	其他国家/地区	3.21	8.54	其他国家/地区	3.72	9.50	其他国家/地区	4.03	10.20	其他国家/地区	3.76	9.31	其他国家/地区	4.18	10.05

*顺序按最新排名

表五：全国华文独中 2014 至 2018 年毕业生国外升学排名（按国家/地区）

国家/地区*	2018 毕业生	2017 毕业生	2016 毕业生	2015 毕业生	2014 毕业生
中国	1	2	2	3	3
台湾	2	1	1	1	1
新加坡	3	3	3	2	2
澳洲	4	4	4	4	4
英国	5	5	5	5	5

*顺序按最新排名

小结

在华文独中统考文凭受到越来越多国外大学接收的情况下，独中毕业生的出路也越加宽广，虽然如此，大部分的学生仍然选择在国内继续升学，而少数学生则会选择到世界各个不同的国家/地区留学，并开拓视野。

虽然，赴中国和台湾的学生仍占赴国外升学的大多数，但若以总升学情况来看，已有更多的毕业生选择留在国内升学。在马来西亚学术资格鉴定机构（MQA）的规定下，国内各私立大学以及国外大学分校除了语言以及相关特定课程外，皆使用英语作为媒介语。这也打破了华文独中的毕业生过去给人一种只会到中文源流国家/地区继续升学的印象。

独中毕业生选择国内升学除了经济考量以外，也因为国内各私立大学以及国外大学分校的学术水平受到认可，多所私立大学近年来挤入 QS 世界大学前 500 及 1000 的排名中，也扩大招收外国学生，让身在本地念书的学生也能有机会认识外国的朋友。

2021 年第 17 届中国高等教育展



高教展网站



高教展脸书



董总学生事务局升学咨询

咨询方式：电话、电邮、亲临面谈

咨询及缴交文件时间：星期一至星期五：

9.00am–11.00am; 2.00pm–4.30pm

注：亲临咨询及缴交文件务必提前致电预约时间。

电话：03–87362337 ext 293、209

电邮：study@dongzong.my

网址：student.dongzong.my

地址：Blok A, Lot 5, Seksyen 10,
Jalan Bukit, 43000 Kajang,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia