

研修总结

我在江苏省教育厅《江苏省高校优秀中青年教师和校长境外研修》项目的支持下，于 2022 年 10 月 25 日赴新西兰惠灵顿维多利亚大学进行了为期一年的访学，此次访学的目的在于提高自身的学术研究水平，谋求更多的国际合作。在访学期间通过参观科研平台、聆听专家报告、参与课题组组会、进行学术交流等活动，使我开阔了眼界，汲取了经验，启迪了思维。现在我访学归来，在此我将这一年的访学经历进行汇报，分享我这段宝贵的经历。

一、新西兰和它的首都惠灵顿的介绍

新西兰是一个位于南太平洋的岛国，由两个主要岛屿和一些小岛组成。新西兰的面积约为 26.8 万平方公里，人口约为 500 万。新西兰的首都是惠灵顿，最大的城市是奥克兰。新西兰的官方语言是英语和毛利语。

新西兰的地理特征非常多样，有高山、火山、冰川、湖泊、河流、海岸、森林和草原。新西兰的气候也因地而异，北岛较为温暖和湿润，南岛较为寒冷和干燥。新西兰的自然环境非常美丽，有很多独特的动植物种，如几维鸟、银蕨、堪察加李和猕猴桃。新西兰的文化是多元化的，受到了毛利文化、英国文化和其他移民文化的影响。新西兰人以友好、开放和创新著称，喜欢体育运动和户外活动。新西兰也是《指环王》和《霍比特人》等电影的拍摄地，吸引了很多游客来观赏。

惠灵顿是新西兰的首都，也是新西兰最南端的城市。它位于北岛和南岛之间的库克海峡的南端，是新西兰政治、文化和创意产业的中心。惠灵顿有着丰富的历史、多元的文化和壮观的自然风光，是新西兰最受欢迎的旅游目的地之一，也是我这次访学所在的城市。

惠灵顿拥有壮观的自然风光，被称为“风之都”。惠灵顿周围有着美丽的海岸线、山脉、森林和湖泊，提供了各种户外活动和冒险项目，如徒步、骑自行车、皮划艇、滑翔伞和攀岩。惠灵顿还有着许多著名的自然景点，例如蒂阿帕国家公园、凯皮蒂岛、索姆斯岛和赞达纳野生动物保护区。

二、惠灵顿维多利亚大学的介绍

惠灵顿维多利亚大学是一所历史悠久、声誉卓著的公立大学，位于新西兰首都惠灵顿市中心。该校成立于 1897 年，是新西兰最古老的大学之一，也是新西兰最国际化的大学之一，在全球 18,000 所大学中排名前 2%，维大拥有来自 100

多个国家的学生和教职员。在惠灵顿共有 3 个市区小区，在校生达 22000 多名，有 2330 多名教职员工，几乎一半的教职员工都来自于海外。我所在的凯尔本校区是主校区，也是最大的一个，周边有很多商店、餐馆、咖啡馆和图书馆，非常方便。该校提供多种学科的本科、硕士和博士课程，涵盖人文、社会科学、工程、商业、教育、法律、建筑、设计、科学等领域。尤其是法律、商业和人文方面享有盛誉。该校还以其优秀的教学质量和研究成果而闻名，拥有一批国际知名的学者和专家。值得一提的是我访问的维大理学部是一个拥有荣获诺贝尔化学奖得主的学部。2000 年，Alan MacDiarmid 教授获得诺贝尔化学奖，他的重大贡献在于发现并研究了导电聚合物，为后人研发手机液晶触屏提供了科学基础。他的诺贝尔奖章被陈列在用他名字命名的 Alan MacDiarmid 实验楼的一楼。每当走过这里，与科学领域的最高荣誉擦肩而过都让我心生崇敬之感。

三、我在新西兰的生活

惠灵顿的气候四季分明，没有极端的温差。夏天平均气温 20 度左右，冬天 10 度左右。所以还是比较适宜居住的。由于处于南半球，但是它的四季与国内恰好颠倒。我来到惠灵顿之后，气候差异并没有困扰到我。只是因为惠灵顿是新西兰的风都，所以我平时特别注意防风保暖，特别是在冬天。幸运的是，我在这一年时间并没有碰到身体方面的疾病，初来不久后我感染了新冠病毒也很快痊愈。而且因为事先购买了意外保险，这样即便遇到突发状况也能得到帮助。

作为中国人在惠灵顿日常饮食的问题比较大，虽然我已经不断磨练自己的厨艺，但还是难为无米之炊。原因在于新西兰的蔬菜种类很少，而且价格非常昂贵，冬天时一根黄瓜可以卖到 9.99 新西兰元（约 45 元人民币），一公斤番茄 19.99 新西兰元（约 90 人民币），蔬菜尤其在冬天的新西兰如同奢侈品，蛋类价格也相当高，一个鸡蛋折合人民币约 4 元，所以不得已只能以肉类食品为主，这也就是我在新西兰长胖的主要原因。

在新西兰尤其是惠灵顿租房很困难，租房需要经历一系列操作，提供很多资料，过程如同面试一样，在一大群申请者中祈祷自己能被房东选中。而且新西兰的很多房子不提供家具，入住之后所有家具、生活用品都需要自己购置。很不幸我租的房子就是如此，所以经历了没有床只能睡床垫，没有椅子只能坐在箱子上的苦难时期，后来通过慢慢的添置，房子才变成了可以正常起居的家。

新西兰公共交通系统很发达，公共交通包括公共汽车、电车、火车和渡轮，可以把你带到惠灵顿市内和周边地区。在新西兰坐公交车乘客都会在下车时对司机说 Thank you 表示感谢，司机遇到残障人士要搭乘会主动下车提供协助，绝不会有任何区别对待。开车在路上也很少会遇到不文明现象，遇到行人司机都会主动停车，行人会示意感谢。生活在新西兰会时刻感受到当地人的友好善良，不管认不认识，他们都会热情地跟你打招呼。

四、我在新西兰的学习情况

在新西兰访学的一年中，我面临了许多跨文化挑战。需要和不同国家的人合作，了解他们的习惯和价值观，这让我变得更加开放和包容。语言沟通成为一个挑战，但也是一个机会，我在访学期间努力锻炼自己的英语水平，以便与同事和朋友更好地交流。

在维多利亚大学，我惊叹于维大丰富的学术资源，不管是书籍还是文献你都可以在维大的图书馆中查询到，学校各处都有无线打印机，无论是教职工还是学生都可以免费使用。走在校园中，到处都是热情、充满活力学生。身边的文化和学术氛围把你包围，与此同时你也可以走进自然、不断探索。

这一年时间中，我旁听了刘璐伽老师的《基础化学》课程，深感刘老师的教学理念的严谨同时又做到与时俱进，将枯燥的理论知识与科学前沿相结合，通过丰富多彩的课堂活动，充分调动学生的学习气氛。刘老师在科研上也是非常努力、不断探索，工作再忙每周也都会组织组会对学生和指导，他对学生的鼓励式培养，让整个团队积极向上。

我还加入了陈铠老师的团队，陈铠老师是 MacDiarmid 先进材料与纳米技术研究所和 Dodd-Walls 光子与量子技术中心副研究员。他主要从事光学表征技术和光电材料的研究，开发了多种超快光谱技术并将其应用于研究多种先进材料，如有机半导体、分子材料、半导体量子点和钙钛矿。而我研究的稀土材料的瞬态发光与陈老师的研究方向有很多可合作的地方，我们通过多次讨论，并确定研究方案，确定了合作的方向，并根据研究方向进行实验设计、材料合成、测试等，这个过程充满了曲折和困难，但也锻炼了我的坚韧和毅力。

五、我的访学感受

在新西兰的一年时光中，我几乎走过惠灵顿的每一个角落，惠灵顿是一个既

小巧又精致的城市，有着许多博物馆，画廊，剧院和咖啡馆。我参观了国家博物馆 Te Papa，了解了新西兰的历史，文化和自然。我乘坐了有百年历史红色小缆车来到了漂亮的植物园，走过绿树成荫的小径。我登上维多利亚山的最高点，俯瞰惠灵顿整个城市的美丽全貌，我来到远离喧嚣的海滩赶海，亲手捕捞鲜甜的海产，感恩于大自然的馈赠。我还利用闲暇游览了新西兰的南岛和北岛，南岛和北岛都有各自独特的自然美景和文化景点，纯净的空气、湛蓝无垠的大海、牛羊点缀的苍茫草原、皎月深邃的星空、色彩斑斓植被中的城市和乡村，这个有着“长白云之乡”美誉的地方，让我流连忘返。

回顾这一年的访学经历，我深刻地体会到了在异国他乡生活学习的辛苦和乐趣。在新西兰，我不仅学到了丰富的知识，还积累了宝贵的人生经验。我认为，这段经历不仅对我的学术和科研生涯产生了深远影响，也让我更加坚定了自己的职业目标和价值观。目前，虽然我已经回国，但是合作还一直在进行。这种国际合作让我受益匪浅，不仅学到了不同文化下的科研方法，还结交了许多志同道合的朋友。

在未来，我将继续努力，将所学所感付诸实践，回馈学校。我将永远怀念在维大度过的这一年。