

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study
Abroad
Report on Exchange Experience

加拿大紐芬蘭大學留學心得

Report on Exchange Experience at Memorial
University of Newfoundland

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學英文科五年級

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：朱珮綺

Name

研修國家：加拿大

Host Country

研修學校：紐芬蘭大學

Host Institution

國外研修成績：3.5

GPA Received at the Host University

緣起 Origin

一直以來我都非常想要去英語系的國家當交換學生，原因當然是因為我想要在全英文的環境下學習，這樣才可以增進我的英語能力。然而因為我之前已經有去比利時交換過一次了，一直不知道原來一個學制內可以交換兩次，還好這一次有二次徵選的機會才讓我有這個機會可以在出國當交換學生。由於這次是二次徵選，所以一切都準備的非常的趕。若是要去英語系的國家，大都要去考托福或是雅思，因此我在 11 月的時候才趕緊去報名托福的，提醒像要去英語系國家交換的學弟妹，可以提早準備考試就提早準備。然而從收到托福成績、送出交換學生申請表這當中又過了 2 個多禮拜，因此距離我拿到學校的入學許可到學校開學的日子已經剩不到一個月。因此我就必須趕緊將學校的宿舍、學伴等等雜事趕快辦好。而由於去加拿大 6 個月內可以不需要辦學生簽證，只要上網辦 ETA 就好，因此我在簽證這番面試沒有太大的問題。但要提醒學弟妹們，加拿大政府已經在考慮縮短 ETA 的時效了，因此出國前須多加注意。

研修學校簡介 Introduction of the Host Institution

紐芬蘭大學是一所位在紐芬蘭島的綜合型大學，學校有許多不同種的科系，包括音樂系、醫學系等等，課程種類非常豐富。紐芬蘭大學一共有三個校區，主校區在紐芬蘭的第一大城 St. John's，大部份的學生也都是在這個學校。另一個校區在紐芬蘭的 corner brook, 叫做 Grenfall 校區，這個學校相對比較小，聽說學生感情相對較為親密。最後一個校區則是在英國。



由於外籍學生的比例相當的高，因此學校的國際學生辦公室也非常的活躍，提供了許多便利的服務給國際學生們。國際學生辦公室提供的服務包括：學伴計畫、免費接機服務、國際學生諮詢以及各種各式各樣的活動，每個禮拜五下午 3 點還會舉辦下午茶讓大家一起過去聊天練英文。若有需要申請學伴計畫與接機服務，可以去 international student office 上看相關資料，或是等到確定入學之後，對方學校會再寄一封完整的 email 告勞以如何去申請。我個人覺得學伴計畫真的是一個非常棒的計畫，因為他會為每一位學生配一位就學生以幫助新學生來適應及認識這個新環境。而我非常的幸運遇到了一位加拿大的女生，在這段時間內他會帶者我與他的朋友們一起去聚會、帶我品嚐各式各樣的紐芬蘭料理以及到紐芬蘭的著名景點參觀。透過這個計畫讓我認識到了一個非常要好的好朋友，因此我非常推薦學弟妹們一定要去參加這個計畫。

接機服務也必須上網事先申請，只要上網填的表單再將機票的 itinerary 寄去審核就可以了。到時候接機的時候，會有人拿著你名字的牌子等著你，因為機場很小絕對不會錯過。然後他還回提供一個午餐帶給你果腹並解答你各式各樣的問題，最後他會幫你叫一台計程車帶你去你要住宿的地點。這個接機服務讓搭了一整天飛機疲憊不堪的我覺得非常窩心，也讓我消除了剛到新環境的不安。

住宿

在紐芬蘭你可以選擇 on campus housing 或是 off campus housing。當然這兩種宿舍有利有弊。住校外的話房租稍微低廉，住宿品質也會比較好，但缺點是離學校比較遠且須注意與房東聯繫。住校內的最大優點就是離學校近而且鄰居身份相對單純也可以認識不少學校的同學。紐芬蘭的天氣真的很冷，因此離學校遠近真的是一件非常值得好好考慮的事情。

校內的宿舍分成三種 Paton College, Macpherson College and Burton's Pond。我這次住在第一種 Paton College。這一種宿舍一共有 10 棟，也是離校區最近的一棟，也有地道可以直通學校，在冬天的的是非常非常的必要。宿舍為兩人一間或單人一間並且使用共用浴室及廁所。但以我們交換學生身份去的基本上不可能住到單人房。另外每一棟宿舍都會有一間廚房、洗衣房及 TV room 等等。而 dining hall 也位在這區宿舍的中間。

Macpherson College 是新的宿舍，單人房兩人共用一間衛浴，也有地道可以直通校區，但較 Paton 遠一些。但是太搶手了，要有心理準備會搶不到。以上這兩種宿舍必須購買學校的 meal plan，等等下面會介紹。最後一種宿舍就是 Burton's Pond。這個宿舍是公寓型，4 人一間並且共用衛浴及廚房，洗衣服則必須拿到 ISO 那邊去洗。住在這裡的學生大多為交換生或者是研究生，生活上較獨立，學生的互動也比較少。另外這區的宿舍沒有地道可以通到學校，必須走一小段路才可以走到最近的地道。



食堂/寢室





宿舍外觀/hatcher



住宿餐食

宿舍主要吃飯的地方就是 dining hall，位在 Paton college 的中間。住 Paton and Macpherson 的學生強制要買 meal plan 分為 14 meals/19meals/unlimited 顧名思義就是一週 14、19、或無限，只要刷卡進去就可以在裡面隨心所欲地吃到飽了。價格可以去 housing office 查，每個學期不一樣。每個 meal plan 種有有包含一些 flex dollar 可以在學校的 café 使用。Café 在 Paton 的 Hatcher、圖書館,education, engineering, science 等等都有。另外不是住在這一區的學生也可購買一學期 25 餐、50 或 100 餐的 meal plan，又或者是去 dh 的時候直接付錢進去吃就可以了。Dining hall 是一個交朋友的好地方，雖然一開始去都沒有認識的人，吃飯的時候特別孤單，但也正是這樣才會使自己認識別人。有的時候 dh 會有特色餐食，像紐芬蘭的特色菜、復活節餐等等，有的時候還會有現場表演。雖然大部份的人都蠻嫌棄 dh 的食物，但其實我個人每次都很期待去 dh 吃飯。

國外研修之課程學習(課內) Courses You Took

(可就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

學校提供的課程種類非常的廣，因此一定可以找到自己喜歡的課程，由於需要抵學分的原因，因此我還是選了一些與我在文藻必較相似的課程。每個學生每學期只能選 5 門課，最少 3 堂，學校建議交換生最多選 4 堂就好。每堂課的時數都是 150 分鐘，有的是上 1\3\5 每堂 50 分鐘，有的是上 2\4，每堂 75 分鐘。以下是我選的課以及心得。

<p>Survey francophone culture (French)</p>	<p>法文課，全程用法文上課，內容主要是世界上所有法語國家的文化。著重在文化方面上，因此文法方面就比較沒有上到。整個學期包含一次小考、一份 4 頁寫作報告、一次 7 分鐘的口頭報告以及期末考。</p>
<p>Canadian society and culture (sociology)</p>	<p>針對加拿大文化還有加拿大價值的課程，探討加拿大的多元文化。每週會有一篇很長的閱讀要看。期中考期末考外加一份 1500 字的期末報告。</p>
<p>Introduction of government and politics (POSC)</p>	<p>政治類的課，對當地學生來說是通識課，一定要修的一門課。只有期中考和期末考而已，比較其他科目相對輕鬆。</p>
<p>Basic interpersonal communication (education)</p>	<p>教育類的課，主要在教學生如何有效溝通，在台上當一位好的演講者。整個學期有六次的上台報告，通常內容都很簡單。老師的主要目的是要看學生在台上的肢體語言與觀眾的互動，以及是否能有效地將自己的訊息傳給聽眾。</p>

其實一開始到加拿大那一陣子我非常不適應，因為學習方法與我在文藻差太多了，每次老師都會丟一大堆東西讓你自己念，加上學期很短，所以上起課來都非常緊湊，而且寫作報告都得寫很長一篇，讓我一開始壓力非常大，每天都躲在房間裡念書。但漸漸的就會適應這樣的生活，也會認識一些一起唸書的朋友，所以後來就比較不會那麼痛苦了。但是真心勸告學弟妹，出國念書真的不像表面那麼光鮮亮麗，有很多苦是必須自己親身體會過才會知道的。

此外，如果想要選修英文系開的 ESL 的課程必須參加剛開學舉辦的 EPT，若要上與數學相關的課程也必須參加 MPT。若錯過這些考試可能就沒有辦法選這些課。

1. 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life

在學校有許多的社團可以選擇，在開學沒多久的時候會在 university center 有展示，可以去看看，但有些可能會收費。另外像前面提過的 ISC 常常會舉辦一些活動讓學生去參加，我曾經參加過去野外學習求生技巧的活動以及校內尋寶遊戲。每一次的活動都可以認識許多不同的人，並成為珍貴的回憶。

學期中的時候會放一個禮拜的假，可以趁那個時候出去玩。很多交換生會選擇去多倫多、蒙特婁等東岸城市玩。我則是跑到 Yellowknife 去玩了。另外紐芬蘭也有些可以去玩玩的地方，例如 middle cove 在冬天時瀑布會結冰變得非常壯觀，也可以趁天氣好的時候去爬 signal hill 看風景，還有一定要去的全北美最東岸 cape spear。在紐芬蘭有一個很特別的傳統 screech in，這是一個讓外地人成為紐芬蘭的儀式，只要去酒吧報名繳費即可，通常都是一群人一起 screech in 的，首先讓你念一段經文再讓你親一條冷凍的魚最後再喝下一杯酒就可以拿到一張 Newfoundlander 的證明了。



← Screech in



在 St. Johns 沒有太多地方可以逛街，我們大多數是去 Avalon mall，它距離學校不遠可以搭 10 號公車去或走路半小時就到了。若有需要採買物品也可以搭 10 號去 Walmart，在那附近也有另一個超市 Sobeys 可以買。此外 ISC 每個禮拜二都會提供免費接駁車到超市買東西。若不想另外付交通費的人可以好好把握這個機會。集合地點是在 ISC 前面。公車票單程一次要 2.5 加幣，但若買卡除值 10 rides 的話是 22.5 圓，平均每趟 2.25 圓，儲值卡是 5 塊錢一張，可以在 UC 三樓的超商購買儲值。

加拿大最熱門的運動就是 ice hockey，在 St. John's 的 mile one center 有時就會有比賽，可以去體驗看看。



2. 研修之具體效益(請條列式列舉) Advantages Gained on Exchange (Please use bullet points.)

- 英語能力增進 (聽/說/讀/寫)

- 體驗西方教育方式
- 學習到更多更廣更豐富的課程
- 獨立生活，學習不依賴家人朋友，自己去解決遇到的困難
- 體驗到美加大學生活
- 認識加拿大以及紐芬蘭當地文化
- 認識從世界各地來的朋友

3. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

一開始在加拿大的生活雖然很辛苦，但其實只要適應了就不會有問題。身為此次文藻唯一且首位在 Mun 的交換生，我一開始顯得比別人更加的迷茫。沒有人可以陪我一起去探索，沒有學長姐可以給我意見，加上一開始的課業壓力，沒有朋友的孤寂感，讓我真的好想編個藉口打包回台灣。漸漸的，我開始交了新朋友，我會與他們一起分享我在加拿大的喜怒哀樂。空閒時，我會與朋友們一起出遊，書念不完時，我會因為與朋友一起在讀書室 k 書而感到開心。在這 4 個月內，我最大的收穫就是遇到了這一群好朋友。再來就是語言能力，用英文上課，寫作業、與朋友交談，想當然語言能力會進步地很快。特別是口說方面，我覺得我比以前更敢開口說話了。最後我認為這段時間來的一大收穫就是我又克服了一個挑戰。在這圖中常常懷疑自己究竟辦不辦得到，但沒想到時間就這樣一溜煙的過去了，而我也就這樣撐過來了。其實回頭看看，這一切都不簡單，有的時候孤單想家到不行卻也無能為力，有的時候報告想不出來只能硬著頭皮寫下去。但是看看現在渡過這一切的我，似乎也成長了不少。我很感謝所有人特別是我自己，給自己這樣的機會去接受這樣的挑戰，也讓我自己真正領悟到唯有踏出舒適全才能成長的道理。