

113 學年度教育部學海飛颺出國研修心得報告書

獲補助年度	113 學年度
薦送學校、系所、年級	國立暨南國際大學國際企業學系 學生班四年級
中文姓名	謝宜樺
研修國家	加拿大
研修學校	紐芬蘭紀念大學 Memorial University of Newfoundland
國外研修成績	3.33
壹、緣起 貳、研修學校簡介 參、國外研修之課程學習（課內） 肆、國外研修之生活學習（課外） 伍、研修之具體效益（請條列式列舉） 陸、感想與建議	

壹、緣起

從小我就一直夢想著環遊世界，卻因現實條件的種種限制——經濟壓力、生活環境、甚至家人的不看好——這個想法被埋在內心深處，積累了層層的灰。升上大學後的某天，這樣日復一日的生活讓我突然意識到：難道我的人生就只能這樣了嗎？

大二時，我第一次接觸到「學海飛颺」這個計劃。一開始只是看到 Dcard 校版上學長姐的分享，接著又收到系辦信件提醒即將停止收件，我便心想：那我申請下一年度的好了。那時我其實還沒下定決心出國，因為不夠自信，總覺得自己做不到。直到身邊有朋友從法國交換回來，我開始向他請教許多準備事項。他對我說：「其實沒有你想的那麼難。」這句話讓我漸漸降低了對這件事的恐懼，也開始認真思考這個可能性。

於是我開始搜集各種出國讀書的相關資源與辦法。校內方面，我開始積極參與海外研修、雙聯學制、海外實習等說明會。我原本計劃申請到法國交換，因此系上的必修第二外語我選擇了相對冷門的法文。之所以會想去法國是受到「啟蒙」我有出國想法的學長姐及好友去過的影響，感覺資訊蠻多的，遇到什麼問題也有人可以問。但後來考量到語言環境及文化適應問題，加上影集《艾蜜莉在巴黎》中法國人的既定印象（女主角因不會法語，遭受了差別待遇的情形）；我轉而選擇加拿大——另一個法語為官方語言之一的大國，卻相對開放友善。

校外方面，我參加了幾場海外留學展，卻使我的信心一度受到打擊。當時現場有許多來自國際學校的學生，而我，則是將近十年沒與母語人士交流過的普通學生。面對他們的流利對答與從容，我忍不住懷疑起我們根本不是同個量級的。

儘管如此，我還是告訴自己：“Never try, never know.”

於是，我開始著手準備考第二次的多益（第一次考的已過期，且這所學校的多益門檻要 900 分，第一次考的成績未達門檻）、報名學校 english corner 的雅思課程、修習法文及各種 EMI 課程。升上大三，我一邊準備系上畢業專題，一邊為交換做準備，曾一度壓力爆表。在等待申請學校結果的過程中，首先是

申請國外學校的進度實在太漫長，二來是他們差點不接受我的多益成績，讓我幾度因焦慮而崩潰。

如今回頭看，這一切都值得。去年的這個時候，是學海飛颺的面試。每個人都說自己的交換動機是為了踏出舒適圈。正是那些日子的努力與掙扎，才讓我真的走出了舒適圈，踏上了一趟屬於自己的冒險旅程。那時支撐我走下去的一句話是：” The best is yet to come.”

貳、研修學校簡介

紐芬蘭紀念大學 (Memorial University of Newfoundland, 以下簡稱 MUN) 位於加拿大紐芬蘭與拉布拉多省 (Newfoundland and Labrador, 以下簡稱 NL省)。NL省分為兩地，分別是地處苔原大陸的拉布拉多(Labrador)，與魁北克省相鄰；與位於大西洋上的紐芬蘭島 (Newfoundland)，同時也是北美大陸最東邊的一個小島。



MUN 位於紐芬蘭島上。因其特殊的地理位置，紐芬蘭擁有自己的「紐芬蘭時區」，與其他地區都有著以 0.5 小時起的時差。我抵達當地時是一月，是冬令時間 (winter time)，與台灣有 11.5 小時的時差；三月時調回夏令時間 (summer time) 後，調快一小時，與台灣相差 10.5 小時。

該校共有六個校區，其中兩個為主校區，一個是 Grenfell Campus，位於紐芬蘭島西岸的城市 Corner Brook，主要供 ESL 課程；另一個則是 St. John's Campus，位於紐芬蘭島東岸。St. John's 是紐芬蘭省的首府及最大城市、重要港口。其他校區分別為 Signal Hill Campus 和 Marine Institute（均位於 St. John's）、位於拉布拉多(Labrador) 的校區與位於英國的 Harlow 校區。



MUN 以國際生、交換生為名，有來自超過一百個國家、一萬八千名學生。以我交換的這個學期（冬季 winter semester）為例，有來自日本、韓國、台灣、汶萊、法國、德國、捷克、挪威、芬蘭、巴西、玻利維亞等國家的交換生。而在我住的這棟宿舍裡，及課堂認識的人，有 NL 本地人，更多來自中東、非洲、南亞洲人。

參、國外研修之課程學習（課內）

這要從我還在暨大時的排課與規劃開始說起。如果有出國打算，真心建議盡早開始規劃越好，以免像我一樣被死線追著跑。

（以下詳述我的時間與課程安排，若沒有排課壓力，可直接略過這一段）
我是在大二升大三的暑假萌生出國的想法。由於系上畢業專題是做大三一整年的，因此若要出國的話只剩大四上或下可以選。我不考慮出國兩學期，除了費用考量外，更因為尚有必修學分還沒拿到。
考量到學分是否能夠成功轉換回來暨大的不確定性，我決定先完成所有原校的課程再去交換，再不然就要延畢出國。身邊也聽到有人是延畢出國的，全看個人的生涯規劃。

大三上、下：畢業專題

大四上：補足剩下尚未修畢的學分

大四下：出國交換

然而，就在大三下學期末，我才從系辦得知原本每年都在上學期開設的一門必修課突然改到下學期才開。這讓我深刻感受到「計劃永遠趕不上變化」。因為課程開設時間是由系辦與老師們協調安排，並非個人能掌控的，這也再次印證了提早規劃、提早修課的重要性。來的，因此才會說能夠盡早規劃並得到學分，再計劃出國或是其他生涯規劃。

當初在申請學海飛颺時，須在申請表中填寫欲前往進修之學校及科系。那時我不曉得要選一個系去填，便填了與我在暨大就讀校系最接近的科系。暨大國際處在確認後，會將資料轉交至姊妹校，再由對方要求補交申請資料，如個人簡歷（Profile）與自傳（Personal Statement）等。可選任何想填的校系，我個人是覺得寫在原校就讀的校系比較知道怎麼去寫 Personal Statement，因為當時高中在申請大學的個人申請就寫過了。

後續，姊妹校國際處的 exchange coordinator 會要求你填寫並回傳一些同意書、選課的志願，總共可以填十個志願。

我已完成所有畢業學分，因此沒有轉換學分的需求，可以自由選修有興趣的課程。最後我實際修讀的課程，都來自興趣而非我本專業領域。

我交換的學期是 Winter 2025。其實冬季學期不是我的第一志願，因為冬天去加拿大太冷了（不過來了之後覺得還好），加上身邊同屆的校內、校外朋友大多選擇 fall semester 出國交換。每個學期開的課不盡相同，因此我修的課程有可能在多數人選擇的 fall semester 不會開，或是有課程名稱、指導教授上的差異。在繳交給暨大國際處和國外姐妹校的文件裡，都需要填寫你理想中想修幾門課，我是填寫 3~4 堂。

台灣大專院校的授課方式是一門課在一週只上一次正課。在加拿大，一門課通常每週上 2~3 次（如一三五或二四），這種模式使學生能更彈性排課，集中某幾天上課，騰出其他時間自修或進行課外活動。端看個人如何安排。

以下是我實際修讀的三門課程：

Intro University French I 1500-001

第二外語是我們系上的必修，我選擇了法文。大三上完兩個學期，覺得好不容易學了一點點這個語言卻沒有繼續下去很可惜，因此也把法文填進我的選課志願中。

加拿大是雙語國家，無論在機場、商品標籤、地名、告示牌等，法語幾乎與英語並列出現，因此學習法語讓我更能理解在地文化。不過實際上課後發現，老師講課節奏非常快，未考慮零基礎學生的需求，許多文法與語法講解對初學者而言不容易。也許是因為當地學生普遍在中學就開始接觸法語，因此老師假設學生都有基礎。但對我而言，這等於用第二語言（英語）學第三語言（法語），難度加倍。

整學期的評量包括兩次期中考（midterm 1：聽力與筆試；midterm 2：閱讀與筆試）、一次期末考（聽力與筆試），以及口語課、小測驗與線上作業。



Intro To Psychology 1000-001

授課內容聚焦於人體與其他生物的身體結構，涵蓋腦部、眼睛及耳朵。範圍算蠻大的，且每個章節幾乎都在兩週內上完，無論是比較簡單的理論章節，還是

需要花時間吸收消化的需要記憶人體結構的章節。身為文組人，突然要碰這個自然學科（較接近生物）實在有些吃力。

一學期的考試包含 midterm 1, midterm 2 和 final，還有佔分比重較輕的課堂參與活動和線上測驗。

Communication & Culture (Sociology) 2210-001

這門社會學課程為小班制，算是一門討論課。每次課前都有很多 materials 要閱讀，課堂由學生主導回顧前次內容並進行新議題討論。一學期的作業有四大項，每一項都需花費不少時間和精力去完成，其中有兩大主要大專案：

- Opinion piece

意見評論文。針對特定社會議題撰寫具觀點與分析力的評論文，有點類似報社的社論。。

- Creative scholarship

創意/批判性作品。可選擇任何創作形式（藝術、作品集、zine 小誌、影片等），從整學期的授課內容中挑幾項主題進行文化批判。

其他兩項則是 Class journal，每週反思與記錄課堂互動與學習心得；和 Community Points，類似台灣的課堂加分制度，以鼓勵課堂參與與貢獻。

我覺得這堂課還算有趣，但這門課非常注重學生表達與觀點建構，對於習慣亞洲教學方式的學生而言，挑戰不小。尤其是要在課堂上公開發言、即興表達未經處理的想法，對我來說始終是個跳脫舒適圈的過程。即使到了學期末，仍覺得這樣的表達方式遠遠超出我原本的學習型態。

肆、國外研修之生活學習（課外）



交換生迎新典禮 ►
(Academic Matriculation)

- ◀ Screech in 儀式：
讓外地人能夠成為紐芬蘭人 (Newfoundlander) 的儀式，
儀式過程中要親吻一隻鱈魚



◀ Bonfire（營火）：
圍著營火烤棉花糖

彩色建築是鎮上的特色

📍 jelly bean row

▲
登山 ►

📍 signal hill 信號山
鐵達尼號最後聯絡上、
發出求救信號的地方



▲ 堆雪人、小鴨



▲ 蛋糕競賽



▲ 校外教學



慶生 ▲

▼ St. Patrick's Day

Silent Disco（無聲派對）：►
每個人戴上耳機跳舞，自由切換音樂頻道



伍、研修之具體效益（請條列式列舉）

- 克服開口說英文的障礙

在國外，什麼都得靠自己。你必須講這個你不習慣講的語言、你必須學會看地圖、看導航，除非你有很高的生存能力，不然就得問人。這讓我從一開始的害怕、退縮，慢慢學會開口，也因此變得更自在地使用英文溝通。

- 從被動、內向、畏縮 → 主動、獨立、開朗的性格轉變

在台灣這個熟悉的環境，你其實可以不需要和人對話，就能得到一切生活所需、過完一整天。自助點餐機、自助加油、自助結帳的便利性，再加上你知道路，出問題也是在你熟悉的語境下解決。但在國外，一切都是陌生的。陌生的面孔、膚色、語言、習慣與食物，都讓你必須適應，必須主動。這過程逼我快速成長，也讓我真的改變了性格。

- small talk 文化

遇到人，不管認不認識，他們都會說 “How are you?” ——這對我們亞洲人（尤其是內向人）真的很不習慣。身邊的歐洲朋友問我，我常常不知道怎麼解釋，只好說「我們比較害羞，不太跟不熟的人講話」。我就反問他們，如果在電梯裡有人跑向前想擠同一部電梯，他們會如何反應。因為我觀察到很多台灣人會立刻按下關門鍵，不過也許跟城市文化有關，我是台北人，但來到埔里後，發現許多中南部同學或當地人都非常親切，這也是一個很有趣的文化差異（？）。

- 生活方式、興趣與思維的改變

之前可能習慣滑手機、看劇打發時間；到了那邊之後，反而更喜歡到處走走、探索新地方、接近大自然。我愛上了散步、去健身房，也開始接觸戶外活動，像是爬山、滑雪、雪上的各種活動。甚至也開始喜歡觀察各種野生動物。生活變得不只是「讀書」，而是 study、hiking、go to pub、去 gym 多線並行，讓我發現原來生活可以有這麼多面向。

- 價值觀轉變

過去的我，常常會為了一些生活中的小事、甚至對未來的焦慮而困擾不已。但到了國外，各種最糟的情況我都經歷過——行李延誤、語言不通、身體不適、

社交孤立、天氣極端、預算超支等。在這些真實且孤獨的狀況裡，我開始學會了一件事：你無法掌控所有事，但你可以選擇怎麼面對它們。

現在的我終於可以理解為什麼有些人會說「能花錢解決的都是小事」。這不只是金錢觀上的調整，更是一種心態上的轉變。我學會了將焦點從「完美控制」轉向「彈性應對」，從「怎麼辦？」轉向「我能怎麼處理？」這樣的轉變，讓我省下了過去容易消耗的情緒能量，也讓我在面對挑戰時更冷靜、更平衡。我開始理解，每個選擇與困難背後，其實都沒有標準答案。有時候反而是退一步、接受當下的混亂與不完美，才能真正往前走。這樣的價值觀調整，也影響了我看待人生節奏與成長步調的方式，讓我學會與自己和平共處，不再那麼急著證明什麼，而是學會欣賞當下自己正在努力的模樣。

• 世界觀與文化理解拓展

我結交了來自世界各地的朋友，也看到了他們各自的生活方式、文化背景、價值觀。這些經驗讓我不再用單一視角看世界，也更加包容與理解「不同」這件事。雖然在國外還是會遇到一些排外、冷漠的人，但整體而言，加拿大是一個 embracing culture，充滿友善與多元的環境。

• 看見自己的更多可能性

過去我從沒想過，自己能用英文學習完全沒接觸過的課程，還能取得好成績。在努力讀書、寫作業、準備報告後，我最終拿到 4A 的成績，這讓我非常驕傲。這次經驗讓我真正意識到：只要願意努力，真的沒有什麼做不到的事。有志者，事竟成，只看你願不願意付出時間與精力。

• 堅定未來再次出國讀書的想法

有了這次珍貴且美好的留學經驗，我更確信，未來我想再出國念研究所。我體會到，出國不只是拓展眼界，而是給自己機會成為理想中的那個自己，成為真正的自己。我感覺在國外的我才是真正的我，我可以自在地做我自己，我感到自由。

陸、感想與建議

通常每個學期初，學校都會安排迎新週（Welcoming Week），大約會持續兩到三週，每天都有不同活動，從週一到週日幾乎不間斷。特別是我們這學期的交換學生彼此之間還自發組織了一個 Exchange Community，安排像是撞球之夜、酒吧聚會、登山健行等各種行程。

這段時間，除了讓我們能盡快融入當地，也像是一種「試水溫」的過程，讓人可以探索自己適合怎樣的社交方式與生活節奏。對我來說，這樣的活動既是機會，也是挑戰。

在出國之前，我一直是個非常害羞、內向的人。有時候心裡有想法也不敢說出口，需要幫忙也不好意思開口。可是我心裡清楚，既然都已經遠渡重洋來到這麼遙遠的國度（光是飛行與轉機加總就超過 23 小時，機票加行李也花了我六萬七），如果我還是那個什麼都不敢嘗試的自己，那這趟旅程就失去了意義。

於是我對自己說：「既然來了，就要去做平常不敢做的事。」那三週我幾乎每天都有行程，逼著自己參加活動、主動和人講話、跨出自己的舒適圈。雖然真的很累，特別是大多數人白天還要上課，但我覺得這樣的緊湊反而讓我進步更快。再加上我住的是多人房宿舍，每天回去還要和室友寒暄、分享彼此的生活，完全無法「躲回自己一個人的角落」，一開始對我來說是很大的挑戰，但也正因如此，我學會了適應與交流。

這段經歷，真的讓我蛻變不少。我學會主動認識新朋友、學會表達自己的需求、學會說出「我需要幫忙」。而這些成長，不會只停留在這幾個月的交換期間，而是會一直跟著我、影響我未來的學習和人生態度。

最後，我想由衷感謝教育部提供這樣的資源與補助，讓我們大學生有機會踏出國門，看見不同的世界、認識不同的自己。我可以很真心地說，這段出國交換的經驗，真的會影響我一輩子。