

113 學年度教育部學海飛颺出國研修心得報告書

請於封面上方列標題，並填謝寫以下表格(內容須含：選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家、國外研修學校名稱、國外研修成績及短片時間及標題)

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 管理學院 四年級
中文姓名	張哲華
研修國家	加拿大
研修學校	里賈納大學
國外研修成績	學期平均:69
短片時間及標題 (短片以 3 分鐘為原則，學海飛颺獎學金獲獎者須上傳教育部資訊網)	113 海外研修影片 加拿大里賈納大學 國企系 張哲華 (03:07)
1、緣起 因為爸媽重視英語教育，打從幼稚園開始，就把我送去全美學校，後來升上小一去康乃爾繼續學英文，小二開始和一個加拿大外師上一對一英文家教到國三。上課時偶爾會聽到老師分享他的家鄉，讓我開始漸漸對加拿大產生好奇，而因此選擇到加拿大交換。 2、研修學校簡介 里賈納大學是一間在全球教育及研究上有良好聲譽的綜合性大學，共有三個學院：First Nations 大學、Campion 學院及Luther 學院。學校鼓勵學生參與創新，是加拿大頂尖學術研究學院之一。里賈納大學現設有 11 個學院，提供 120 多個本科專業和 80 多個研究所專業。其工程與科學應用學院被評為全加拿大前 20 的頂級工程院系之一。主校區和歷史悠久的學院大道校區坐落在北美最大的城市公園之一瓦斯卡納公園 239 英畝的範圍內，為學習、研究和協作提供了一個溫馨而鼓舞人心	

的環境。為了實現對健康和福祉的承諾，校園 100% 無菸，確保為學生、教師、員工和訪客提供安全和包容的空間。



3、國外研修之課程學習(課內)

我選了三門課，分別為基礎音樂技能導論、生活健康與身心保健和經濟議題導論。

基礎音樂技能導論:

因為從小受到音樂的洗禮，只有在外面的才藝班學過鋼琴和木笛，從小到大都沒有受到正規的音樂教育，因此修了一堂音樂課，即使有具備一些基礎，但對我來說也是一個挑戰，我痛苦並快樂著。

生活健康與身心保健:

選了健康課，是因為覺得跟我們的生活息息相關，加上幾年前全世界受到疫情影響，想要多了解和我們並存的健康議題，像是預防疾病或是日常保健等等。也在那裡發現到原來他們很重視心理健康，幾乎隨處都可以看到關於心理不適時該如何求助或尋求諮商協助的公告，深刻感受到他們對心理健康的重視程度。

經濟議題導論:

正是因為修過台灣的經濟課，所以想了解國外同樣的課會用什麼不一樣的授課模式。我覺得不一樣的地方像是期中期末考不會出很難的考卷打擊學生的信心，還有老師會用題目跟學生解釋一些不好解釋的定理，也很常會在課堂的一開始就幫學生複習前一堂課的內容。其中我覺得最重要的一點是他們會把一堂三個小時的課拆成一個禮拜上兩

次，比較下來，我覺得這樣的學習效果比一次上三小時來得好。

4、國外研修之生活學習(課外)

觀摩學校音樂老師的徵選

學校請一個學生彈一首德布希的曲子，並請那個老師當場上一堂大師班，上完之後開始面試，學生也可以問那個老師教學方向。我覺得這種面試方式打破我以往對於教師徵選的印象，因為我印象中的教師徵選中的試教就是在黑板上寫出教學重點而已。這次的教師甄試不僅有學生參與，學生還能現場向老師提問，讓我驚訝地發現原來學生的回饋也能被正式納入評分的標準。



看冰上曲棍球比賽

在台灣幾乎看不到的運動項目，過去我也只是偶爾在電視上瞄到幾眼，從來沒有深入了解過，更別說認真研究它的規則。由於這個運動在台灣並不盛行，接觸的機會自然也很少。剛好學校的冰上曲棍球校隊實力相當不錯，甚至有參與和美國大專院校之間的比賽，於是我就把握這次難得的機會，親自到場觀賞比賽。



聽了四場校內舉辦的音樂會

其中最令我印象深刻的，是一場由純管樂編制所演出的音樂會。當中有一首曲子特別讓我難以忘懷，有一位女聲獨唱者站在二樓看台上演唱，她的歌聲清澈又具有穿透力，可以不用透過麥克風的傳遞，就能迴盪在整個音樂廳裡。音樂會中還有兩首作品特別邀請到一位美國大學音樂系的教授擔任法國號的獨奏嘉賓。她的演奏技巧細膩且富有情感，展現出極高的音樂造詣，讓我對法國號這項樂器有了全然不同的認識。那是我第一次真正體會到，原來法國號的音色可以如此溫潤動人、富有層次，完全顛覆了我過去對它低沉、厚重的刻板印象。





做很多手作

宿舍經常舉辦各種有趣的手作活動，像是提供畫具讓大家自由發揮創意作畫，還有可以自己設計T恤的活動，甚至連明信片也可以動手設計，做出屬於自己的風格。這些活動不但很有趣，也讓我們在課業之外，有機會放鬆心情、發掘自己的興趣，還能和來自不同背景的同学一起交流、互相欣賞彼此的創作。





參觀博物館

他們的博物館是免費開放參觀的，而且常常可以看到國高中生在裡面邊參觀邊寫學習單。我一開始還不太了解情況，一進門遇到館員時，他竟然主動告訴我可以攜帶鉛筆入館，我當下愣了一下，結果後來才知道，這只是他們當地學校自己對學生的安排。不過這樣的互動方式倒是讓我感受到，他們很重視透過實地學習來深化課堂內容，是需要認真的觀察、理解並記錄。



5、研修之具體效益(請條列式列舉)

- (一)勇於開口向陌生人求助
- (二)更了解當地的社會以及文化
- (三)增強對環境的適應力

6、感想與建議

我非常感謝父母以及學校給予我這次寶貴的機會，讓我能夠獨自到國

外生活與求學。這樣的經歷，是我在進入大學前從未想過自己有可能體驗的。長久以來，我都生活在父母的庇護之下，從沒想過有一天可以獨自面對生活的種種挑戰。這段經歷讓我不只學會了適應異國生活，更學會了相信自己。從原本的忐忑不安，到後來漸漸穩定下來，我才真正體會到什麼叫「自己就是最強的後盾」。

備註：

1. 請依規定標題書寫，但格式仍請自訂(需圖文並茂)
2. 容量限制：8MB
3. 請個人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）