

(標題) 112 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	112
薦送學校、系所、年級	國立暨南國際大學國際企業學系碩二
中文姓名	劉美熒
研修國家	加拿大
研修學校	紐芬蘭紀念大學
國外研修成績	92.45
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)	
1、緣起 2、研修學校簡介 3、國外研修之課程學習(課內) 4、國外研修之生活學習(課外) 5、研修之具體效益(請條列式列舉) 6、感想與建議	

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)

一、緣起

在大學的時候，我就一直想要到西方國家當交換學生，希望能借此體驗西方文化。但很遺憾的是，在我大三的時候，疫情突然席捲全球，因此我放棄了申請出國交換的決定。慶幸的是，在我升上碩士后，在完成了所有學分以及論文后，疫情也結束的差不多了。因此我把我了這次機會申請到加拿大交換。選擇前往加拿大交換的原因主要是因為我希望能在全英語體系國家生活，借由全英文的環境來訓練自己的英文流暢度以及改變自己的口音。第二個原因是因為加拿大是一個多文化國家，因此我不必擔心遭受種族歧視。

二、研修學校簡介

紐芬蘭紀念大學 (Memorial University of Newfoundland)，是一所位於加拿大東部的一個小島——紐芬蘭島上。紐芬蘭紀念大學有好幾個小區，在這座小島上有 2 個比較有名的小區。一個是位於 St John 的主校區，另一個則是我的交換學校 Grenfell Campus。Grenfell Campus 校區則位於在 Corner Brook 的小鎮上。

如果是從台灣出發到 Grenfell Campus 的話其實還蠻簡單的。首先盡量找直飛多倫多 (YYZ) 的班機，然後再轉機到離學校最近的機場鹿湖 (YDF) 就好了，最後再告知學校你的航班訊息，他們就會派人來接機了 (僅限快開學的時候)。建議大家可以直接用 Air Canada 的官網尋找會比較快。

Corner Brook 的地形不是上山就是下山不然就是在上下山的路上。由於學校位於一個小山坡上，所以不管學生要去哪都得先下山 (跟暨大差不

多，但比較近)。除非你有加拿大當地的朋友或是有車的朋友，不然交通上其實算是滿不便利的。但慶幸的是，學校大概 1 公里外就會有一間超市 (Colemans)。大部分學生會直接走下山到這裏購買生活必需品。如果學生不想走路也可以等每個禮拜日的接駁車到 Sobbey 或 Walmart 去購買所需的東西。但個人建議如果可以的話，先到一種叫 Dollarama 的店 (一元店) 裏面找尋自己想要的東西。因為 Dollarama 裏的東西通常來說都比 Walmart 來的便宜很多。

三、國外研修之課程學習(課內)

我在 Grenfell 的課程為 English as a Second Language (ESL) 第二級。這個級別的學生可以選修兩堂正式課。我選修的課程為心理學 (Psychology) 以及民俗學 (Folklore)。時間表相比其他級的同学空閑很多，但早上的課還是蠻多的。以下為我的課表

IEBP-G Level 2					
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
8:30-9:20					
9:30-10:20	FOLK1000/ GEOG1050 GEOG 1050 * AS378 / AS328	Integrated Skills N. Bailey AS329 9:00-10:15	FOLK1000/ GEOG1050 GEOG 1050 * AS378 / AS328	Integrated Skills N. Bailey AS329 9:00-10:15	FOLK1000/ GEOG1050 GEOG 1050 * AS378 / AS328
10:30-11:20	Integrated Skills N. Bailey AS329 10:30-11:45	Tutorial L. Kelly AS379		Tutorial L. Kelly AS379	Discussion Group Peer-led AS329
11:30-12:20					Culture & Community M. Huyer AS350
12:30-1:20		Integrated Skills N. Bailey AS329 12:30-1:45	Integrated Skills N. Bailey AS329 12:30-1:45	Integrated Skills N. Bailey AS329 12:30-1:45	
1:30-2:20	Language Lab N. Bailey AS364		PSYC1000 P. Stewart LC301 2:00 to 3:15		Writing Group N. Bailey AS379
2:30-3:20	PSYC1000 P. Stewart LC301 3:00 to 4:15	SOCI1000* K. Godbout-Kinney AS2026		SOCI1000* K. Godbout-Kinney AS2026	SOCI1000* K. Godbout-Kinney AS2026
3:30-4:20					
4:30-5:20					* FOLK1000 taught by C. Pike / GEOG 1050 taught by C. Ches
*ONLY attend the second undergraduate course you requested.					

首先先說一下 ESL 課程。這堂課是主要課程。所以時間上也會占用蠻多的。課堂上大致分為 listening and speaking 和 reading and writing。我們班上課的方式是一張大桌子坐 4 個人，先搶先贏，並沒有特別安排誰坐哪。

老師每個禮拜一都會例行問候大家假日過的如何，然後再開始進入正式課程。正式課程就大致上是學 academic english，也就是學比較正式作文會用的英文。然後大致上就是訓練大家勇敢說話，寫作文，學習句子形態什麼的。大概就是學語感。整個學期上完後，蠻多同學表示多益增加 200-300 分沒有問題。

接下來是心理學(Psychology)。由於這是必選修課程，所以這堂課蠻多國際學生都會修的, 一週上三次課, 一次上 50 分鐘, 佔 3 學分, 總共有三次的考試。老師上課很有趣，教材也很稀奇。例如大腦（真。大腦）。上課的時候如果有同學不明白都可以直接舉手打斷老師請老師再講解。由於心理學的基礎課有好幾章我在大學或碩士班的時候都有學過再加上 ESL 學生都有額外的補習班可以上，所以對我來說考試並不會特別難。總體來說是一堂還不錯的課程。

最後是民俗學 (Folklore)。整個 ESL 課程裏只有我選了這堂課，因此對我來說挑戰蠻高的。一開始老師就會先告知課程會上什麼，並且告知分數配比。整個學期總共有 4 份作業，雖然比其他選修課少，但是比其他選修課難多了。但老師人超級好，如果有什麼問題都可以直接告知老師，甚至是請老師幫忙先改作業，直到老師覺得這個版本可以拿高分后，再將最後一版的作業上交。因此，雖然這堂課真的很難，但是我最後的分數也甜甜的。

四、國外研修之生活學習(課外)

宿舍生活

學校有 3 種宿舍，Old Residence，New Residence 和 Chalet。Residence 類型的宿舍是兩個人共用廁所，衛浴和冰箱。但同時兩個人都住在房間裏的兩個不同的小房間。至於廚房和交誼廳的部分則是與同樓層的同学一起共用。Residence 的優點是離學校比較近，廚房很大，廚房的設施也很齊全。缺點是空間可能有點小，特別是 Old Residence。個人覺得 New Residence 沒什麼缺點。Chalet 的宿舍則是一整個小木屋四個房間，大家一起共用浴室，廁所，廚房以及交誼廳。Chalet 的優點是所有東西都只有四位共用，但缺點是隔音不好，貴，廚房設施得自己買，離學校比較遠。兩種宿舍都有各自的好處和壞處。



校內活動

由於學校的地理位置真的不是很理想，交通方面更是很有改善空間。因此學校很常舉辦活動。例如常駐的活動有每個禮拜三的 coffee break（讓學生來聊天喝飲料吃餅乾），禮拜五的卡拉 ok（這學期的主持人是帥哥），food bank（學生可以來這裏領食材）。除了常駐的活動以外，學校也很常舉辦特別的活動，例如這學期有萬聖節雕刻，看電影，聖誕節薑餅人等等。在這些活動裏，大家都會莫名其妙的互相認識，到最後甚至變成好朋友玩在一起。



校女籃

在開學的第二個禮拜籃球和排球校隊都會舉辦一個招生測試。由於真的很喜歡打籃球，就抱著試一試的態度去了。結果發現，裏面的每一位隊員都很強，而且他們都很好玩。校女籃的訓練時間為每個禮拜二和每個禮拜四的晚上大概 8 點-10 點。訓練大概一個月後我們就一起開始約附近的學

校一起打友誼賽增加經驗。再然後就是到 st john 去打比賽。聽老隊員說，自從教練畢業后，他們就再也沒打贏 st john 的隊伍了，但很慶幸的是今年的交換生裏有位超級大佬，她一個人就狂砍 30 幾分，所以理所當然的我們贏了，大家都快樂的抱大腿 XD。



五、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 英文能力進步

雖然老師們上課的時候會用標準的英文來教學，但我的同學們都是其他國家來的，大家都有自己獨特又可愛的口音。這直接導致我的聽力再次暴漲一波。不止如此，因為老師上課的時候很注重文法并且嚴格要求我們用 Academic English 來寫作文。因此，在寫作方面我也進步不小。

2. 瞭解不同國家的教學方式

加拿大上課的方式也有別於台灣一般大學老師。在台灣，老師們都會先準備后簡報后再用簡報的內容教同學。但在 ESL 課程裏，老師是直接先教課，後續學生如果不會的話，老師會上網利用 google 找資料后再教學生。

3. 培養社交悍匪的能力

當交換生最大的好處是你會認識從世界各地來的學生。以我來說，我認識了來自日本，韓國，埃及，泰國，加拿大，伊朗，菲律賓，摩洛哥，印度，荷蘭，芬蘭，等等的朋友。透過學校的許多活動以及宿舍生活，要與其他人當朋友真的不是什麼難事。認識他們后，我瞭解了更多不同的文化風俗，也一起約定好未來再相見。

4. 廚藝明顯上升

學校有自己的學餐，但味道是真的有點一言難盡。因此我沒有買 meal plan。每天都在大廚房裏靈感爆發，想到什麼做什麼，甚至一天待上 6 個小時不是問題。在這種情況下，我學會了做滷肉飯，炒飯，牛肉丼等等。自己做飯也有個好處，那就是相比其他人來說，真的很節省蠻多的。

六、感想與建議

在這次的交換學習中我學習到了很多,不管是從學習方面還是從生活方面。雖然中間遇到了很多問題，但最後也都成功解決了。我很慶幸擁有這次的交換學習經歷，讓我能體驗完全不一樣的生活方式，並且認識了很多好朋友。學會了真正自己去解決問題，去獨立生活。國外的生活和學習環境真的很不一樣,認識的同學朋友也很不一樣。建議學弟妹有機會的話一定要去體驗一下那裡的生活。