

國際交換學生

加拿大紐芬蘭大學

服務機關：國立暨南國際大學

年級姓名職稱：國企碩三 鄭晴萱

國家：加拿大

交換期間：2023/09/01~2023/12/16

報告日期：2024/01/25

系所主任審核：

摘要

本人有幸參與加拿大紐芬蘭大學交換計劃，這段寶貴的經歷在許多面向豐富了我的學術及個人成長。透過融入多元文化的生活環境，增進了我的英文能力，同時也體驗了異國文化及不同的教學方式。

在學術方面，我有機會接觸到西方國家的教學模式，參與了整天的全英文課程教學。這不僅快速提升了我的英文聽說能力，還增進了我的蒐集資料及解決問題的能力。在學習的過程中也學習到了不一樣的學習思維模式，這對於我未來的學習及工作都有很大的影響。

在文化交流方面，紐芬蘭大學內的學生來自世界各地，在與其他國際學生交流的過程中，除了了解各國文化並與他們建立了深厚的友誼，更體會到了文化融合及尊重不同文化的重要性。這些經歷將會對我的國際觀和人際互動上產生持久的影響。

綜上所述，加拿大紐芬蘭的姊妹校交換計畫為我提供了一個全方位的學習環境，促使我在學業和個人層面都有明顯的成長。非常感謝學校提供了如此難得的機會，這段經歷將會成為我在未來學術和職涯中重要的歷程。

目次

壹、 目的	4
貳、 生活、課業與活動	5
一、 研修學校簡介	5
二、 宿舍生活	6
三、 課業	7
四、 校內與校外活動	8
參、 過程	10
肆、 心得與建議	11
伍、 附錄(照片回顧)	12

壹、 目的

一直來我都希望可以到國外當交換生、體驗外國生活，在了解學校提供的交換資源時使我更堅定我的想法。因此決定利用在完成碩班所有課業後參與姊妹校交換。

而到加拿大交換原因主要有三個，首先我希望能是英語系國家，希望藉由全英語的環境來提升自己的英文聽說能力，並藉由溝通的過程中了解當地文化。再來加拿大是一個多文化的國家，因此對不同國家、不同種族、不同文化的包容性非常高，我也覺得在多文化的環境下學習會非常的有趣，同時也希望藉由交換的過程訓練獨立思考及解決問題的能力。另外紐芬蘭大學位於加拿大東邊的小島上，生活開銷相較於大城市較低。

最後一個原因是過去在網路上常常看到加拿大的風景照及影片，還有許多大自然壯麗的景觀，像楓葉轉紅、結冰的瀑布景色都非常吸引我，而這次選擇秋季班交換可以一睹這些美景，同時體驗當地的風俗民情以及西方的教學方式，相信這4個月中我會有很大的收穫。

貳、 生活、課業與活動

一、 研修學校簡介

紐芬蘭紀念大學(Memorial University of Newfoundland)，位於加拿大東部的一個小到島-紐芬蘭島上，這間學校分為兩個校區，一個是位於島上東邊的 St. John's 校區，那裡較為繁華，生活機能也較好，另一個就是我所交換的 Grenfell 校區，他位於西邊一個叫 Corner Brook 的小鎮。

到 Grenfell 的交通較為不便，從台灣出發，我們先到溫哥華轉機至多倫多，再從多倫多到紐芬蘭島上的鹿湖機場，而從鹿湖機場至學校開車須至少一個小時的車程，由於我們有提前與學校告知我們航班到達的時間，學校有派免費接駁車到機場接我們到學校，讓我們省去了一筆不小的計程車費(從機場至學校的計程車費約為台幣 4000 元)。

由於 Grenfell 校區位於小山坡上，交通其實不太方便，對於交換學生的我們也不太可能有能力買車，因此在那裡大部分是以走路或搭計程車為主，像是如果採買日常生活用品的話，我們大多會走路到超市，再依我們採買東西的多寡決定走路或搭計程車回學校，計程車的話我們從當地的朋友得知了一位私人計程車的叫車方式，相較於一班跳錶的計程車會便宜一些，所以我們大多會叫他的車。不過學校也有提供一周一次的免費接駁車帶我們到鎮上的超市，如:Walmart、Colemans 或是 Sobbey，讓我們採買未來一周的所需用品。

二、 宿舍生活

Grenfell 校區的宿舍分為三大部分，分別為是 Old Residence、New Residence、跟 Chalet，我申請的住宿是 New Residence，它是兩人住一間，比較像是我們學校的研究生宿舍，而每個房間內有衛浴、冰箱以及個人獨立的一個房間，廚房是共用的，費用上為一學期\$1821 加幣；Old Residence 跟 New Residence 是幾乎一樣的，只不過房間的空間相較起來小了一些；而 Chalet 是小木屋形式的，為四人一間，每一間都有衛浴、廚房以及客廳，比較有家的溫馨感。室友選擇上我們可以在申請宿舍時選擇指定室友或是由學校隨機安排，而我選擇了與我一同交換的朋友同住，或許有人覺得與認識的人同住不利於英語的學習，但我不這麼認為，雖然同住不過我們的課程是完全分開的，在生活上朋友也是以輔助的角度來協助我理解其他人在說什麼，她反而會鼓勵我多自己與其他人溝通及詢問問題，好處是如果在溝通上有錯誤或是真的無法用英文表達時她會當下或是事後提醒我的不足並告訴我應該如何表達比較適當。我們也會在放學後一起到廚房煮飯，漸漸的我們也很享受煮飯的時光，也在廚房認識了許多新朋友，有時我們會到其他樓層的廚房互相串門子，到他們的廚房一起煮飯、聊天，假日時也會舉辦 Potluck，就是邀請許多人，一人準備一道菜，然後聚在一起吃飯、聊天，因為這個我們品嚐到了許多國家的料理，像是印度、加拿大傳統料理、日本、韓國等，同時也增進了大家的情感。

三、 課業

Grenfell 的語言學校總共分為三個等級，以英文能力區分由高到低為 Level 2、Level 1 以及 Level 0，而我的班級為 Level 0，除了教材難易度差別外，Level 2、Level 1 還可以選擇 1~2 堂的 undergraduate 課程。而我們的課程整體來說就是英文課，上課時間基本上從早上 9:00 到下午 4:20，中午有約 1~2 個小時的休息吃飯時間。課程規劃上我覺得非常的扎實，從基礎的聽力閱讀及文法到寫作溝通能力，總共有 8 堂課，而聽力閱讀及文法這些基礎能力則幾乎每天都有安排課程；其中我最喜歡的一堂課是 Discussion Group，這堂課是由 undergraduate 的學生作為小組長，帶領我們討論不同的指定主題，而這些小組長來自世界不同的國家，有加拿大本地人、印度、伊朗、菲律賓、摩洛哥等等，在這堂課中使我的英文聽力及口說能力有非常大幅的提升，因為小組長們來自不同國家所以英文有時也帶有他們原國家的口音，與我們在台灣練習的聽力非常的不一樣，除了要努力聽懂討論主題外也要適應不同國家的口音，在學期初時是非常的辛苦的，不過熟悉了之後也漸漸的可以順利的與小組長們溝通，後來也成為了朋友。

上課模式也與台灣非常的不同，每一堂課在一周大概會有 2~5 次，每次約 1 個~1 個半小時，所以每天的課堂進度不會太多，可以下課回家好好理解今天的課程，而且在課堂中只要有不懂的可以隨時舉手打斷老師提問，老師也會依照我們能理解的程度來調整課堂進度，在台灣上課老師有時會有進度壓力，因此有時候無法在課堂中非常仔細的回答同學們的疑問，需要利用下課時間另外與老師討論，這是我認為上課模式較不一樣的地方。

四、 校內與校外活動

由於學校地理位置的關係，校外幾乎沒有娛樂場所，因此學校時常會舉辦許多大大小小的活動，讓同學們自由參加且大部分是免費的。雖然校外沒什麼娛樂場所，但外國人非常喜歡熱鬧，因此不定時或是有節日時會有地方舉辦的活動。

校內活動

在開學前一天學校舉辦了 Bonfire，這個活動就是大家聚在一起欣賞表演、圍在營火旁邊跳舞，還有免費的食物飲料可以吃喝，大家在那天都會找人聊天，同時也認識了一些新朋友；在這個活動中增加了我對學校的熟悉，也讓我對於隔天的開學也比較不緊張。在平日學校也會有固定的活動，像是每週三下午會有 Coffee House，那天會有學校的老師學生在那裡宣導一些事項，也可以與老師同學交流任何大小事，更提供了熱咖啡、巧克力以及小點心可以任意取用；每周四、五晚上固定有卡拉 OK 的活動(段考周除外)，在這兩天我們都可以到活動地點去點唱歌，星期五還會安排主持人炒熱氣氛。不定時晚上還有 movie night，會在一間大教室撥放電影，一起和朋友看電影吃爆米花，結束後還可以一起討論電影劇情增進感情。語言學校的老師還舉辦了 Hospitality 的活動，這個活動可以自由參加，填寫完報名表以及一些個人的飲食習慣及喜好後，老師會將大家分配到不同組別，每個組別會有一位 Host，Host 都是學校內的職員，我們會與 Host 約時間並且到他們家中用餐，這是一個非常特別且難得的經驗，可以體驗當地人的特殊美食及用餐方式。在接近學期末時，學生會舉辦了 international party，在那裡我們嘗試了各個國家的美食，看了不同國家的傳統表演，讓我們對各國的文化有了更多的認識。

校外活動

我在交換的期間剛好遇到了西方國家的兩大節日-萬聖節與聖誕節，在萬聖節附近，鎮上就有許多大大小小的派對，我們參加了其中一個，我和朋友約好一起扮演是哈利波特，當天每一個人都非常的用心裝扮自己，盡可能的還原角色的細節，在那裡 dress code 是一件稀鬆平常的事，但在台灣的萬聖節除非有特殊活動，不然大家不太會 dress code；萬聖節當天學校還有 dress code 競賽，會選出大家心目中最好的裝扮；下課後我們還到鎮上 trick or treat，這是我第一次參加這個活動，雖然我們年紀都不小了，但去敲門時每一家都非常友善的歡迎我們，屋主還會跟我們聊天，過程中也看出了外國人對各個節日的重視，每一家在萬聖節前兩三周就會開始裝飾自己的家、準備糖果餅乾。再來就是聖誕節，除了家家戶戶裝飾家裡外，鎮上還有聖誕節遊行，會有聖誕老人發送祝福及糖果，遊行的陣仗非常的大，而且還裝飾了像是警察車、消防車、汗馬車等加入了遊行，非常難忘的一個經驗。

我們也會利用假日到學校附近的觀光景點玩，由於我們在一座島上，有許多海灣的自然景觀非常的壯麗，有空我們就會租車四處遊玩，我們還去爬了當地非常著名的山-Gros Morne，步道全長約 17 公里，它也是當地人認為非常難爬的山，在到山頂前的 300 公尺有一段垂直的全岩石路，回程的路上也有岩石路，不容易辨別方向及正確的路，我們花了將近 12 小時才完成，雖然過程非常的累，有些路段又只有岩石，必須手腳運用才能通過，但看到了山頂的美景一切又覺得值得了。

參、 過程

最初剛到加拿大時感到非常的挫折，因為加拿大是個多元文化的國家，這裡的人們來自世界各地，英文口音非常多樣我一個字都聽不懂，而加拿大主要使用的語言為英文及法文，有些人甚至不會英文，在機場時遇到問題想要問也無法順利與工作人員溝通，幸好，與我同行的朋友英文不錯，幫我解決了許多問題。到了課堂教室身邊的同學來自不同國家，大家英文也都沒有那麼好，最開始完全只能用肢體語言配上簡單的單字來溝通，不過一個月後，大家的英文能力都有明顯的進步，也逐漸的與大家熟悉並交到了朋友，對英文也沒那麼恐懼；在聽力上的進步特別明顯，已經可以聽懂上課內容以及其他同學的聊天內容，也比較敢開口說英文。

除了語言上的困難外在來就是生活習慣，在國外的飲食多為速食為主，且外食都偏貴，因此我們的三餐多為自己煮，經過了幾次的練習，我們已經可以輕易的煮出我們想吃的食物了，如：滷肉飯、紅酒燉牛肉、可樂雞等，煮飯的時間也明顯的減少許多，我們的料理更受大家的歡迎。雖然多為自己煮，我們也會利用遊玩的時候嘗試當地的傳統特色美食，由於這裡是個海島城市，海鮮非常的著名，特別是鱈魚，我最喜歡的是他們的Fish cake，它是將鱈魚用鹽醃製過後，加入馬鈴薯攪碎下去油炸，非常的好吃。

生活上的困難一一適應後，逐漸喜歡上這裡的生活步調，雖然沒有太多的娛樂活動，不過學校有各式各樣的活動可以體驗同時也與朋友聯繫情感，讓我完整了體驗一次外國的大學生活，也很享受在參與各式各樣活動的過程。在這四個月內嘗試了許多新事物，像是搭長程飛機、參加大型派對、自己下廚等，在過程中難免遇到困難或是突發狀況，但解決問題的同時也養成了我獨立思考及解決問題的能力。

肆、心得與建議

(一)給出國研修學校的建議

我覺得紐芬蘭大學是一間非常美麗舒適的學校，而且每周都有固定的活動可以讓國際學生參與，不定時還會安排帶同學參與鎮上的活動或是參觀當地著名的自然景點，讓我們國際學生不僅可以體驗當地風俗民情我們的人生安全也獲得保障；校內的老師們都非常友善，遇到困難都會盡他們所能的協助我們，學校提供的學習資源也非常充足供學生們參考運用。

(二)給暨大學校的建議

當時在申請時，原本只看到加拿大只有這間學校可以選擇，不過在面試時，老師有提出已經有與加拿大的其他學校討論合作，並詢問我是否願意到那間學校，雖然最後還是選擇了紐芬蘭大學，這間學校也非常的棒，但希望未來交換的學弟妹們可以到不同的學校續學習、探索。另外，希望學校除了讓已經交換歸國同學分享交換期間的經歷，也可以鼓勵分享在交換前期準備相關事項，像是提前了解當地文化、可能面臨的困境等，可以幫助未來交換的同學到當地能更容易適應當地環境。

(三)給未來想出國研修的學弟妹建議

到新的環境一定會遇到許多困難及不適應的地方，在到當地之前可以先了解一下當地環境及生活狀況，如：天氣狀況、如何穿衣保暖等，都可以幫助減少到當地的不適應的問題。到國外最重要的就是語言，加拿大是個多文化的國家，當地口音非常多樣，在出國前可以多看各國影集加強自己的聽力，到國外聽到各式各樣的口音也較容易快速適應。到國外後要好好把握各種嘗試新事物的機會，會發現很多意想不到的有趣事發生。

伍、 附錄(照片回顧)



學校共用廚房



開學前 Bornfire 表演活動



Discussion Group class



在 Potluck 我們可以吃各國美食



偶爾還會到別人家串門子



上課的地點彈性 有時會到戶外上課



校內舉辦的薑餅屋活動



校內雪景



校內有溜冰場會相約朋友一起玩



萬聖節派對



小島上的著名景點 Gros Morne



Trick or Treat



假日也會到附近的景點遊玩