

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/5/29

英文姓名(姓, 名): Liu, Crystal	臺師大就讀科系所、年級: 翻譯所碩三
修習國家: 加拿大	
修習校名: 英屬哥倫比亞大學	
修習學院: Faculty of Arts	
修習科系: N/A	
赴外學期別: 112 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113 年 1 月 ~ 113 年 4 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
History and Culture of Taiwan	Guo, Weiting	3	Winter term 2
Poetry	Guy-Bray, Stephen	3	Winter term 2
Introduction to Biological and Cognitive Psychology	Rankin, Catharine	3	Winter term 2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

一、**修課狀況**：由於溫哥華為種族多元的城市，學校國際化程度很高，課堂上會有來自不同國家的同學彼此交流，且上課風氣活潑、同學皆會踴躍主動發言，師生間的交流與討論明顯較台灣多出許多。由於出國前我已在翻譯所修畢必要學分，因此在國外便選擇修習自己有興趣的課程。交換這學期我在 UBC 修了三門課，分別是 History and Culture of Taiwan、Poetry、以及 Introduction to Biological and Cognitive Psychology。以下將一一介紹：

History and Culture of Taiwan：這堂課同學的國籍組成十分多元，包括台灣人、韓國人、日本人，及加拿大本地生。課堂內容除了以類似講故事的方式介紹台灣歷史外，每週的課程都會讓大家分組討論並分享，老師常常會問我們 time travel question，比如請我們想像自己若是處在當週課堂所介紹的時期且面對特定困境，我們會如何運用自己對於歷史的了解解決問題。學期中有一次 quiz 及期中考、期末考，期末則是讓各組發揮創意寫出一部與台灣歷史相關的戲劇並在全班面前演出，十分有趣。我覺得這堂課讓我能和各國的同學一起討論台灣相關文化，並從不同國家同學的角度看待台灣歷史。身為台灣人，在其他國家同學有問題時，我也能再補充說明並為他們解答疑惑、促進國際交流，我覺得很有意義。

Poetry：身為師大英語系畢業的學生，我修這門課主要是想看看國外的文學相關課程和台灣的有什麼差別。在每週的指定閱讀上這堂課和台灣沒太大區別，皆為在課前閱讀1~2首詩，不過在課堂參與度上，教室內的氣氛遠比台灣活絡。這堂課的教授十分幽默，常常引起大家哄堂大笑、上課完全不無聊。同學們針對詩句也都非常踴躍提出自己的想法，就算解讀的和教授的看法不同，他也非常樂於接受同學意見、傾聽我們的想法。這堂課的作業是整學期共要交3篇1500字的 essay，老師十分注重 critical thinking，希望我們能獨立思考去分析詩句且提出自己獨特的見解，若僅打安全牌寫一些太淺顯的 general idea 是沒辦法拿到高分的。整個學期只有期末考一次考試，考題也十分活潑，包括給我們從沒看過的一首詩要大家分析、或是老師自己寫一段文字請我們幫忙斷句、使它變成一首詩，並解釋自己斷句的原因等。整體而言，這門課讓我更擅長在文學作品中發掘出自己的觀點，而不只是被動地接受教授所灌輸的知識。

Introduction to Biological and Cognitive Psychology：這堂課是基礎心理學，每週要閱讀的資料不少，且每個單元都會有線上的 quiz 需要完成。在課堂上老師

會用一個叫 iclicker 的程式和同學互動，作法為老師講一個段落便在簡報上顯示限時問題，同學們則使用手機上的程式回答，不但能記錄出缺勤，也能順便檢視同學們對於課堂概念的吸收程度。這堂課一學期考三次試，每次要準備的份量都蠻多的，所以我會在課後再配合課堂簡報及指定教科書寫筆記、多練習題目，才能拿到好成績。我蠻推薦想試試心理學的同學修這堂課的，雖然課堂負擔比較重，但是老師上課時會補充與課程內容相關的影片及研究，我覺得很有趣且也學到不少。

二、生活

食物：由於外食費用十分昂貴，在台灣不曾下廚的我在國外也學會做一些簡單的料理，如義大利麵、蝦仁蔥花炒蛋、水餃、烤吐司、煎蔥油餅等。UBC 裡面的超市較小，所以我會搭公車到附近的 Save-On-Foods 或是 No Frills 購物。有時若想偷懶叫外食，可以使用 Ubereats、Doordash、或是專門外送亞洲食物的飯團外賣。不過 UBC 常常發生偷外送的情形，我自己在四個月內就被偷了兩次，所以要叫外送得自己多注意，目前是 Ubereats 在反應後退款最迅速。偶爾想在餐廳吃飯的話，加拿大的文化是要給服務生小費，最常見的大概是15~18%左右，在 UBC 附近吃一頓飯下來大約要30~50加幣不等。

電信：我在加拿大選擇的電信是 Fido，每個月的費用是34加幣，能夠有30G 的上網流量。這邊電信費用較台灣昂貴不少，且幾乎沒有吃到飽方案，但 UBC 宿舍都有 wifi，所以對我來說每個月30G 已十分夠用。離開加拿大前，記得要打電話去終止電信服務。

銀行：我有在加拿大開戶，辦的是校園裡的 CIBC Bank，我覺得這家銀行對國際生蠻友好的，沒有 study permit 也願意讓我們開戶，只要在開戶時提供雙證件即可，不過離開加拿大前要記得去關帳戶。

服裝：我抵達溫哥華的時間剛好是最冷的冬天，氣溫最低大概會到-12度。我帶了一件防水的羽絨外套（建議外套要買防水且有帽子的，因為溫哥華常常會下雪或下雨），裡面加毛衣和發熱衣差不多就足夠了，但我自己比較不怕冷，所以怕冷的人保險起見衣服還是可以多帶一點。在零下的氣溫中，手或耳朵若暴露在外其實會很痛，所以建議可以準備手套以及帽子或耳罩，才不會凍僵。

住宿：我住在 UBC 的宿舍 Walter Gage，房型為六人房。每人都有自己獨立的房間，公共空間如客廳、廚房、廁所等則大家共用。個人覺得宿舍的環境蠻不錯的，客廳有沙發和桌子讓大家能邀請朋友過來社交，廚房的器具則應有盡

有，有瓦斯爐、微波爐、烤箱、以及兩個大冰箱，我室友就常常會使用烤箱烤餅乾給大家吃。在盥洗方面共有兩個洗手台、兩個淋浴間，及一間有馬桶的廁所。Walter Gage 的淋浴間是有蓮蓬頭的，我覺得非常棒，因為國外大部分淋浴間都只有固定在牆上的花灑，對女生來說洗頭可能會比較不方便。

交通：在溫哥華主要的公共運輸為公車及 SkyTrain，搭乘時使用的是類似台灣悠遊卡的 compass card。UBC 的學生有在 U-Pass BC Program 裡，學校會在出發前要求學生先繳一筆180加幣的錢，這筆錢就包含了四個月的交通費。到達溫哥華後我就到 UBC Bookstore 買了一張 Compass Card，再綁定學校帳號，接下來四個月使用該卡無限次數地搭乘交通工具都無需再付費，我覺得非常划算。不過公共交通工具上怪人不少，可能會碰見流浪漢或是精神有些異常的人，我自己就常常碰到奇怪的人跟我講話，所以要多注意自身安全。

休閒娛樂：喜歡戶外活動如 hiking 及滑雪的人應該會很愛溫哥華，但我個人比較不愛戶外運動所以有點可惜。不過，溫哥華有非常多景色很美的公園，比如 Stanley Park 裡面就有腳踏車步道，沿路可以看到海與沙灘，騎起來心曠神怡。春天的溫哥華百花盛開，尤其櫻花極美，有空可以多走走欣賞城市的自然美景。溫哥華也有很多可以探索的小店，比如 Granville Island 或者是 Gastown 附近都很推薦。由於溫哥華在地理位置上靠近美國，我在交換期間也利用假期去了美國西雅圖和拉斯維加斯，無論是從陸路搭乘巴士入境或者是選擇搭飛機都相對便宜，大家可以把握機會多去旅行。

醫療：在出發前，學校會要求學生保 iMED 短期保險並收取338加幣的費用，繳費後會在 email 收到一張 iMED Card，若在國外需要看病就可以出示。我自己很幸運在交換期間沒有生嚴重到需要去醫院的病，但我有聽說其他交換生朋友盲腸炎在 UBC Hospital 動手術並住院好幾天，iMED cover 了全部的費用。

四、照片（如有，請提供）

UBC Wreck Beach



抵達溫哥華第一次下雪



自己做的簡單料理



春天的溫哥華





美國羚羊谷/馬蹄灣



黃刀鎮追極光





和其他國家交換生 Potluck party



Stanley Park 騎腳踏車



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他