

# 國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

## 返國後心得報告書

### 一、學生資料

填寫日期：\_2017/01/21\_

中文姓名： 楊涵淇	英文姓名(姓, 名): Yang, Han-Chi
臺師大就讀科系所、年級： 化學 107	臺師大學號： 40342007S
修習國家： 加拿大	
修習校名： 蒙特婁大學	
修習學院： 藝術與科學學院	
修習科系： 化學系	
修習期間：	2016 年 9 月 ~ 2017 年 12 月

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Chimie de l' environnement	Kevin James Wilkinson	3	秋
Aspects professionnels de la chimie	Richard Giasson	3	秋
Chimie et Société	Christian Reber	3	秋
Écologie et Développement Durable	Guy Tremblay	3	秋

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

#### 交換期間修習課程

##### Environmental Chemistry

這堂環境化學課上課內容很廣泛也很有趣，因為還沒在台灣上過環境化學所以不知道學校的授課方式如何。老師在上課時常常會提問，尤其是在上到需要分析或者解決某項問題時，會喜歡詢問學生要怎麼做，應該如何利用自己已經學到的化學知識去解決(因為這堂課是大三的，所以基本上都有一定的化學程度)，而學生也都會很勇敢地提出自己的方法，就算講錯了也不會互相取笑，讓我印象深刻。老師也會不斷關心學生懂不懂，也不會害怕因為回答問題而延宕進度。

##### Chemistry and Society

這堂課是在教化學與整個社會和我們生活的關係。老師用很生動的方式從不同面向切入，是我每個禮拜最喜歡的課。我在這堂課中準備了第一次的法文口頭報告，雖然上台頭腦一片空白，一面緊張一面還要在腦中搜索法文單字，後來還是順利的報告完了。第一次的報告自己不是很滿意，因為第一次在這麼多人面前用法文表達自己的想法，所以很卡。在那之後就一直練習法文稿，終於在接下來的兩次報告都有些許的進步!

##### Ecology and Development Durable

這堂課是環境都市設計系的課，主要是在介紹很多永續發展的問題和生物多樣性等等。最令我印象深刻的是其中一堂課請了一位做都市設施的設計師來演講，演講內容是在講有關水利工程方面的設計，主要是要設計解決都市中豪雨造成淹水的問題。講者就講到很多很神奇又聰明的設計，而且已經有許多都已實踐，也和大家一起透過照片探討哪裡設計不良。其中有一項令我印象深刻，是我常常在台灣看到有些停車場會有一塊塊有挖洞長草的磁磚，原本以為只是為了要裝飾好看用，直到上了這堂課之後才知道原來是要減少不透水層面積，讓大雨來時可以滲進土壤減少淹水機會。因為這堂課的內容常常會討論到一些有爭議的問題，因此在課堂中會看見同學舉手互相回答對方問題與辯論，甚至是當老師還在思考答案時就會有同學爭相要回答，這是讓我非常佩服而在台灣也幾乎從來不會看見的。

##### Aspects Professional in Chemistry

會選這堂課的原因是因為在台灣時，系上的教授有提到國外化學系都會有這樣一堂課，可惜台灣的大學幾乎都沒有，也不重視這堂課。主要目的是用來教導學生以後出社會所應該要注意的事情等等，因為化學系跟法律、安全息息相關，所以這方面的知識格外重要。這堂課對我來說一開始上起來非常吃力，因為課堂上請了各個不同領域的專家來演講，有介紹法律、毒化物標示、社會規範、實驗室注意事項、專利法等等各個面向，有很多專業的用字而每個講者的口音又非常

地不一樣，上完第一堂課時心情非常低落，因為大概只聽懂了兩三成，問同學也因為講的東西都是敘述故事也沒做筆記，所以打擊非常大。後來回家自己把投影片的字一個一個查，花了很多時間才好不容易了解了內容。雖然這堂課對我來說很辛苦，不過因為內容非常的實用也很有趣，所以辛苦也是值得的。

## 學校社團活動

學校有一個學生一起出去玩的社團，身為交換生當然要好好把握這個可以去那些自己沒辦法去的地方啦~ 我們一起去了很多國家公園跟參加很多活動，以下為印象最深刻的幾項跟大家分享：



第一次跟大家一起去 **Parc du Yamaska**，是一個環湖的國家公園，我們還坐在湖邊野餐，非常美麗。



**Mont Orford**  
去的那天雖然下雨，但還是被整片的美景所感動。能在秋天這麼美的國家生活讀書真是幸福。

去 Tadoussac 在森林中露營認識的三個德國跟一個奧地利女孩。這絕對是我最難忘的回憶，一起踏遍有看似沒有道路的岩石、聊天、靜靜的看著風景。很感恩這趟旅程有他們的陪伴更加美滿，第一次體驗到真正的在深山露營跟營火晚會聊天。搭了八個小時的車程值得!!



## 生活體驗

加拿大四季分明，每三個月就會換一個季節，因此八月出發的我就欣賞到了這裡的夏、秋和冬季。夏天這裡天天都是活動，公園裡也擠滿了大人小孩，所有人都把握可以享受陽光的時間。那時候的溫度非常舒適，我也常常跟在住處新認識的朋友到處走走參加嘉年華。在這裡很不一樣的是，在台灣假日時間可能大家都往百貨公司等地方跑，但這裡幾乎都開好幾個小時的車去國家公園，或者是選擇跟一群人在公園野餐聊一整個下午，也或許是因為他們的冬天太過於嚴寒所以才會如此地珍惜這些時光吧。到了秋天，葉子開始轉紅，我從來沒有看過一棵樹的顏色可以這麼的繽紛，尤其是到了山上，整個被環抱在紅色裡時，那種感動是不可言喻的。十一月底開始進入冬天，大雪紛飛，第一次生活在雪地國家的我開

始慢慢學會了洋蔥式穿法，因為這裡室內都會開暖氣，甚至比夏天更熱!但是一出門的話，那種冷和迎面打過來的雪花真的是會讓人想躲回房間呢。

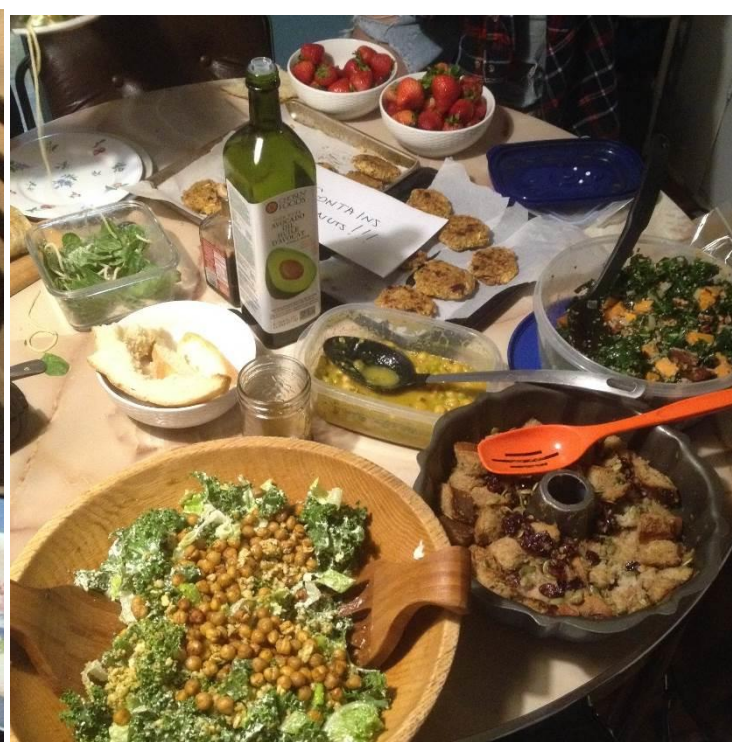
加拿大的物價很高，尤其是在魁北克省，15%的稅真的是高到讓人覺得可怕，因此剛開始出去吃飯都會覺得怕怕的。不過，很酷的是這裡的東西只要是未經加工或回去還要在烹調的東西都不抽稅，例如蔬菜、水果豆子、調味料等等，因此自己下廚也是省錢的一大妙招。因為本來就很喜歡煮飯，所以很開心有機會能窩在廚房研究很多不同的料理。



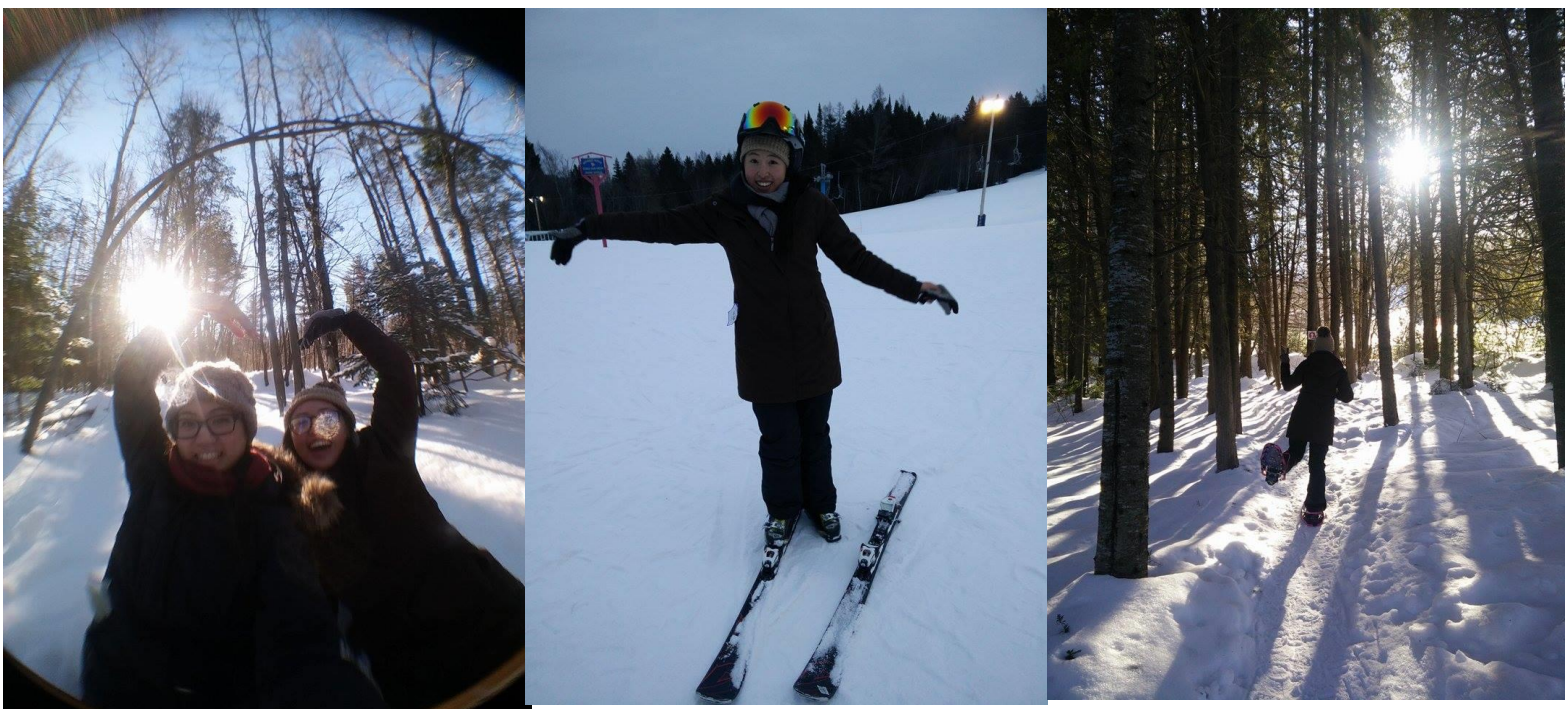
加拿大熱愛運動的心也讓我深深體會到了，有一次朋友問我要不要去看 UdeM 跟 Laval 大學的美式足球決賽。那時候是冬天，氣溫大概是一度，我們買票進去室外場之後看見人山人海的人，再來就走到我們的板凳上開始看比賽。一開始還好，二三十分鐘過去之後我們連有跟拍手的力氣都沒有了，兩個人在寒風中發抖，實在是太冷了!!!看著一旁嘴巴冒煙的老人、小孩和年輕人，還真的是不知道他們怎麼可以那麼若無其事興奮地看球賽..... 中場休息時我們兩個就冷到受不了跑回家去了，是一個非常難忘的經驗。



西方國家很喜歡邀請朋友來家裡玩，在出國前就很希望能夠體驗一次這樣的經驗，因為在台灣，大部分的人都不喜歡邀請人家來家裡，除非是已經很熟識的朋友或親戚。幸運的是剛好有一個吃素的朋友生日，大家就一起到她家慶祝。原來派對很簡單，就是大家聚在一起吃東西、聊天、玩遊戲，珍惜有彼此陪伴的時光。我也參加了有多 Putluck，就是每個人帶一樣食物一起分享。如此一來不只能嘗到大家的手藝，還可以不花很大的力氣就享受到各式各樣的東西，重點是那些跟大家聊天的時光更是難得。



第一次滑雪初體驗!!!! 和之前在導覽認識的姊姊去一趟兩天一夜的滑雪旅行。因為她的哥哥在滑雪場當教練，所以我們就有了可以住宿的地方。星期六一大早搭捷運到她家然後開車出發往 Ski Chantecler。很幸運的那天天氣很好適合滑雪，到了滑雪場之後報名初級滑雪課開始學習滑雪。剛開始還不是很熟練，一直往前暴衝，讓教練非常緊張。經過幾次慢慢熟練了以後，他決定帶我們去高處試試看留下美好的記憶。我們搭著小纜車往上前進，心中越來越緊張，因為看到滑雪道旁就是山崖跟樹林。第一次還是不太行，拜託教練再帶我上去一次。第二次嘗試，我竟然會了!!!當下心情非常開心，覺得自己終於學會而且沒有摔倒。享受滑雪時那種快感，咻咻的聲音傳過耳朵，靠著轉換重心控制方向的那種感覺。希望下次回來，身體還能記住那種感覺。



第二天又體驗了 Raquette，一種在雪地爬山的運動。Raquette 是一片很大的板子，要把鞋子套在上面，可以增接觸面積，避免鞋子直接踏在雪中而塌陷。因為板子很重，所以沒走幾步就會覺得有點累，不過在下滿雪的樹林中漫步感覺就是在童話故事裡一樣，很喜歡那種感覺。大概中午時離開 Ski Chantecler 到附近一個很可愛的購物小鎮晃晃後，姐姐立馬帶我回蒙特婁趕去看最後一天我能參與的一年一度 *fête de neige*。這趟旅行中，這位姊姊一直是我的貴人，常常幫助我很多事，邀請我到他家跨年還一起去看煙火，送我聖誕節禮物等等。真的很慶幸這趟旅程中有她，也很感恩自己有去參加來蒙特婁的第一個導覽，也配佩服當初自己有勇氣發問，才能互相認識。



旅行當中，緣分以及友誼不只要靠運氣，更要看自己主動去爭取和把握。我相信，這些回憶會永永遠遠留在彼此的生命記憶中，或許有一天，大家還會再見面。



## 一個人旅行

以前就曾經一個人出去旅行過，但是在來交換後的幾次獨自旅行，每一趟都讓我感覺到自己有所成長。獨自在城市鄉間漫步，偶而跟路人互動問路、抑或是跟店員聊天，讓每一趟旅程存在的不只是風景，還有人與人之間的溫度與故事。

第一次：去加拿大首都渥太華，首次嘗試了沙發衝浪。遇到的屋主非常非常親切，每次早上一起吃早餐還有晚上睡前都有聊不完的話題可以講。因為剛好遇到萬聖節，我們還一起刻了南瓜燈和布置了聖誕節的裝飾。沙發衝浪真的是一個很好的旅遊方式，由此之間的信任以及經驗建立起橋梁，在對方的家裡居住。這次的經驗真的很特別，也真正讓我感受到世界各地所有人對旅行的熱誠。

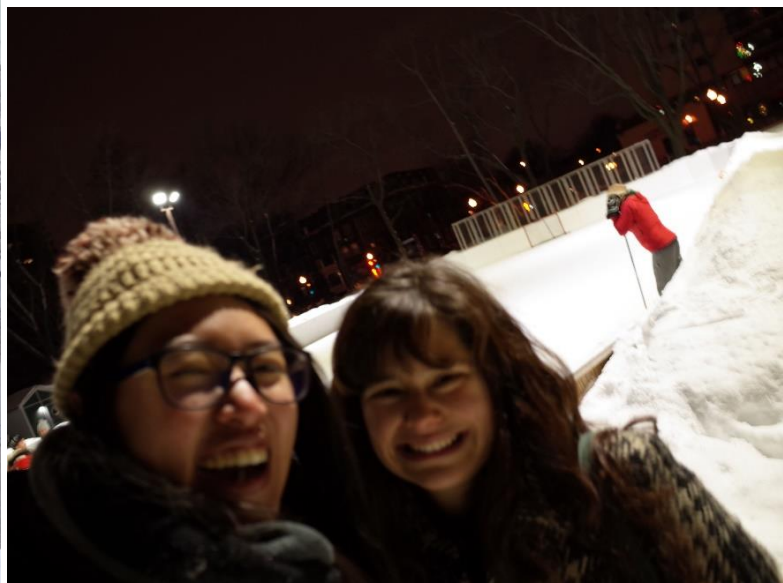


第二次: 去美國紐約。因為蒙特婁跟紐約算很近，搭客運九小時就可以到，因此決定展開紐約一個禮拜聖誕節之旅。這次選擇住在一個布魯克林的 air bnb，雖然之前有聽說布魯克林區晚上有點危險，所以剛開始去的時候有些緊張，也有提高警覺，但住了幾天之後發現那裏的人都很親切，也會主動和人打招呼，所以後來就很放心。這趟旅程是我感覺到自己成長最多的一次。以前的我不會主動跟別人聊天，但經過幾次的嘗試以及體悟之後漸漸明白要如何開啟一段話題。不就問、好奇就問，透過互動，能得到新的知識和對方寶貴的人生經驗以及看法。最令我印象深刻的是在現代藝術博物館排隊等免費門票時，因為隊伍很長所以認識了旁邊一個哥倫比亞來的男生，還一起參觀了博物館。憶起討論許多對畫作的看法還有人生中的問題等等，跟一個人逛美術館的感覺不同，又讓我學到了要如何跟人聊天。這種人與人之間萍水相逢，短暫與人相處交流，獨自一人與自己對話的感覺，就是一個人旅行的美妙之處吧!



第三次: 去魁北克市。因為上一次 coachsurfing 的經驗真的很好，所以決定這次去也要沙發衝浪。遇到的 host 叫 Emilie，跟我一樣是吃素的，所以相處起來更為愉快。第一天晚上 Emilie 帶我去她上班的有機店吃漢堡，然後一起徒步參觀了夜晚的魁北克市。不知怎麼的，總覺得我們兩個特別合得來，常常做一樣的動作而且都很愛大笑。經過公園時剛好看見有人在玩曲棍球，還費盡千辛萬苦踏過厚厚的雪，伴隨著無盡笑聲靠近去看。個性相近的我們隔天還一起參觀了博物館，這次又跟上次和別人一起去的感覺完全不一樣，輕鬆又隨性。Emilie 甚至還在我要離開的那天幫我按摩!(因為她是學按摩的)兩個晚上的深夜對話，交換了好多彼此的故事、秘密與心情。這趟旅行，我還用法文跟一個老闆

在店裡聊天聊了一個多小時，交換了彼此國家的教育、文化、還有現況。果然，人家都說語言是人與人之間最重要的工具，有了語言，我對魁北克又有更進一步的了解，也和這裡的人有了交流。



## 對人生、對自己態度的轉變

自己一個人在國外生活真的很不一樣，剛到這裡時每次睜開眼睛都會想自己真的在國外嗎？要學會比以前更加獨立，因為以前熟識的人都不在身邊。為了認識更多人，需要學會主動與人開啟話題，去認識對方，約對方出去玩。對自己來說是一項很大的突破，因為以前的自己比較被動，要等人主動聯繫或開頭才會參與話題，雖然後來有慢慢改善，但是還是會不知道聊天的技巧。到這裡之後因為想把握機會認識更多人，經過一次又一次的嘗試以及從對方身上學習之後，交到了許多朋友也讓在這裡的生活變得多采多姿。五個月下來發現蒙特婁這裡的人有一個特色，就是都很勇敢追求自己的熱情以及夢想，也很樂於分享和幫助別人。這給了我很大的鼓勵，因為以前的我比較沒有自信，常常懷疑自己的能力是否真的能夠完成那些目標。但從他們身上我看到了無限可能，做，不一定要達到目標，而是要活得快樂，過想過的生活，最後不知不覺的達到目標了。

## 對未來的期許

希望自己能像這裡的人一樣，永遠相信追隨自己的熱情，因為人生只有一次。不要因為身旁的人不同而退步，因為只有自己知道能讓自己快樂的生活是哪個樣子。出國學習真的讓我學習很多，如果以後有機會的話希望還能再磨練一次。