

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：__108.10.27__

| | |
|--|-----------------------------|
| 獲補助出國年度：107 學年 第二學期 | |
| 中文姓名： 黃淑汝 | 英文姓名（姓，名）： HUANG, SHU JU |
| 臺師大就讀科系所、年級： 教育政策與行政 碩士班二年級 | 臺師大學號： 60616003E |
| 修習國家： 加拿大 | |
| 修習校名： 蒙特婁大學 | |
| 修習學院： 外語學院 | |
| 修習科系： 英語系 | |
| 修習期間：108 年 01 月 ~ 108 年 05 月 | |
| 護照入出境時間： 出境：108 年 01 月 10 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：108 年 05 月 30 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 | |

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 |
|-----------------------------|------|-----|--------|
| Reading Popular Culture | | 3 | |
| Phonetics and oral practice | | 3 | |
| Langue, comm et cult. QUM1 | | 3 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(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）

離開生活的舒適圈需要勇氣與決心，對我這個就讀碩士班且已經有穩定工作的人而言更是如此，相較於一般的大學生或碩班全職學生，決定出去交換的過程在我身上大概充滿更多的抉擇與挑戰。一方面要取得工作上長官的許可、協調同事間職務調整，一方面又要顧及碩士班的學業，參加交換生計畫無疑把我的碩班求學歷程變得更複雜，但是，我很慶幸我最終咬牙申請了交換計畫，現在想來，準備出走的歷程對我而言大概是便是整場交換計劃中最艱難的部分了，其它出走後的一切一切，因著期待、樂於挑戰的心，再怎麼辛苦心裡都是甘之如飴！

很多朋友問我，為什麼選擇蒙特婁，老實說，雖然我從大學便一直嚮往出國交換的體驗，但從沒考慮過蒙特婁這個城市，一直到我在交換學校列表上看見它的存在、上網搜尋相關資料，我便認定這裡就是我的上上之選，蒙特婁是個很特別的城市，在這裡隨處可見法語詞彙、大部分的人都講法語（當然英語也是主要使用語言之一），這裡的人們都很和善，有許多移民的人選擇這個美麗的城市落地生根，因此這裡的文化非常多元，對各族群也非常尊重，建築設計充滿人文風情，城市地鐵(Métro de Montréal)也很方便，除了城市風情和台灣完全不同外，冬季的蒙特婁，更是讓我看見平常看不到的美麗冬景，這裡的大雪紛飛成了我回憶中的美好畫面，也讓一直嚮往雪國生活的我有很大的滿足感！

◎行前準備

交換計畫的申請在此我就不贅述，師大國際事務處這邊都講解得很清楚，只要順著申請流程跑就沒有問題。

在行前準備的部分我想要分享冬季到蒙特婁比較惶恐的行李準備，臺灣的整體氣候偏溫暖，冬天也不會太冷，很少有極寒的狀況發生，當然在衣物的部分就比較少極度禦寒的款式，因此在出發前衣物及生活用品的準備是一大疑問，在此也想和大家分享準備方向和心得。

一、衣物的準備

在真正到蒙特婁前都很疑惑要如何準備衣物才能抵擋零下二、三十度的嚴冬，跑了許多專業的運動用品店也在網路上爬文，大部分的人建議到當地採買是最合宜的，因為價格會比較便宜、材質也會比較適合當地的天氣。

我後來是在台灣先買一件禦寒外套、兩件防寒褲跟一雙雪靴，保暖衣、保暖褲的部分則是各買二至三件，其它的衣服就是普通在台灣會穿到的冬季衣物，我認為最大的重點在於外套跟打底衣物(保暖衣褲)，只要這兩樣選得好就沒什麼問題，原本還想說我準備的東西不算完整，到當地還需要再採買(例如當地更禦寒的雪靴等)，殊不知我準備的這些竟然已經足夠我撐過整個學期，深深覺得出國前在

這方面太多慮了，嚴寒的天氣沒有想像中可怕！外層衣物換洗的部分都是到當地的洗衣店洗，清洗、烘乾一次完成，因此不太會有不敷使用的狀況。

二、生活用品的準備

在國外的物價比較高，能夠準備的都希望可以儘量準備，能省則省，原本以為自己帶了一個大行李箱加一個旅行袋、一個背包已經很多東西了，沒想到到了合租的地方，有外國室友連小烹煮鍋都自己帶了，才發現原來自己的行李算是很精簡。

生活用品的部分我的重點放在保養品跟日常小用品，因為自己有習慣的保養品品牌，所以這項成了我的必備清單，其它比較瑣碎的包含了文具用品、外出用隨身小包跟簡易防盜鎖等。

其它諸如沐浴、盥洗用品我都有備一小部分，但是後來到當地之後覺得沒必要，當初之所以會準備是擔心剛到的時候人生地不熟所以需要先準備一小部分以備不時之需，但是其實到當地再買都很方便，價格也不會太昂貴。

後來讓我比較懊惱的是沒準備到 A4 文件夾跟空氣加濕器，當地的文具選擇性實在非常少且價格貴了臺灣大概 3-4 倍，很慶幸當初自己準備了很多臺灣特色的文具用品準備要送外國友人(最後有一部分都拿來自己用了，因為當地的文具我實在買不下手)，但是 A4 資料夾沒準備到覺得保存上課講義的時候很不方便，大家可以考慮準備幾個 L 夾或者 20 頁的那種資料夾；加濕器的部分則是因為當地空氣比較乾燥，在房間放個加濕器可以改善空氣裡的濕度。

◎課程學習

一、選課

學校每學期都會有開課課表(可以在學校的學生個人系統上查詢)，我是直接看開課大綱選課，基本上我除了考慮學科興趣外也會留意一下課表時間的安排，刻意把時間集中在某幾天，方便之後的旅行規劃(例如到鄰近的多倫多、魁北克等地區進行幾天的小旅行)。

二、上課心得簡述

在這裡的課業原比我想像中繁重，教授們不會因為身分是交換生就對你特別寬容，我花在課程準備的時間比我預期多很多，雖然也從中獲得很多收穫，但是這樣的學業壓力是我始料未及的，每堂課上課前都需要進行大量的文本閱讀，整學期下來繳交報告、隨堂小考的次數不少，課堂上也常需要回答問題，嚴謹程度比我想像中還要高很多。

法語學習的部分，由於蒙特婁大部分的人都說法語，因此法語課也在我的選課課表當中，運用每周六上午的時間學法語，過程滿有趣的，一起上課的同學除了是外國學生外，有些是國外的移民，在語言課中認識很多新朋友感覺很棒！我很推薦大家選擇語言文化課程，這也是一種能夠快速理解國外文化、融入當地的方式。

◎生活開銷

每個人的預算跟規劃不同，因此需要準備的資金也會有很大的差異，以下分享幾項基本的必要開銷費用給大家參考：（貨幣單位：加幣）

| 項目 | 開銷 | 說明 |
|-----|------------------|---|
| 租屋 | 550 /月 | 和其他交換生合租雅房，共用客廳及廚房，此型態的房租算是比較平價，但是需要考量其他共同承租住客品行是否良好的風險(例如我有個法國室友習慣使用完廚房過好幾天才清理，有點傷腦筋!) |
| 伙食費 | 外食/普通小店 15 /餐 | 這裡指的是一般的小吃店，例如一般速食店簡單的漢堡套餐、三明治或捲餅套餐、學校的學生餐廳 |
| | 外食/平價餐廳 35/餐 | 和朋友一般的聚餐小餐廳大多屬於此類，餐點部分大概 30，內用餐點還要給一些小費 |
| | 自己煮 8/餐 | 自己煮的話通常會希望可以儘量均衡飲食(當地外食除了生菜沙拉外真的沒什麼蔬菜了)，因此我會自己買肉類、牛奶、雞蛋等蛋白質類食物跟蔬菜水果，由於超市包裝的關係，一次採買的量可能都可以吃上一個星期，這個價格是我自己約略平均下來的價格，當然在食材選用上有所不同的話價格也會有差異，如果每天只吃義大利麵跟吐司開銷是可以更節省的(價格甚至比在臺灣便宜)。 |
| 交通 | 學生月票 51/月 | 在這邊可以辦理學生才有的交通優惠卡，一個月大約 51，地鐵、公車都可以無限次搭乘，非常方便 |

四、照片



上學路上一景



日常烹飪餐點



暴風雪過後的陽台



溜冰



冰釣



參觀楓糖農場



蒙特婁聖母大教堂



魁北克



多倫多



尼加拉瀑布



千島湖



渥太華