

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：

中文姓名：王芷涵	英文姓名（姓, 名）：Chih-Han Wang
臺師大就讀科系所、年級：英語系109	臺師大學號：40521118L
修習國家： Canada	
修習校名： Simon Fraser University	
修習學院：	
修習科系：	
修習期間： 2019年 1 月 ~ 2019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/期
Educational Psychology		3	Spring
21st Century Lit. In English	Christine Kim	3	Spring
Intro to English Vocabulary Analysis	Dr. Louri Pankrats	3	Spring

(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）

【學校】

Simon Fraser University分成三個校區：主要的Burnaby校區、downtown校區、和Surrey校區。大部分的課都會在主要校區，Burnaby校區常常都在施工，整體建築物是較現代化的設計、灰灰暗暗的色系，學校各建築物之間都有室內通道或是遮雨棚的走廊，所以住宿舍的朋友常常開玩笑說自己整天沒看見陽光。主校區的圖書館也是個讀書好去處，除了有安靜的讀書區、高級的電腦設備、可以講話的討論區，在圖書館裡還可以飲食，大考前可以在裡面待上一整天。甚至，只要在圖書館唸書超容易被搭訕的喔哈哈。主校區校內也有超市、郵局、書局、眼鏡行、Tim Horton's、Starbucks和蠻多餐廳的，基本上各種料理都找得到，生活便利性很大，學校裡面甚至有bar，壓力大的時候可以去放鬆一下。

downtown校區沒有校園，學校的建築物散落在溫哥華downtown各個角落，還沒熟悉的時候上課除了要找教室也要留時間找建築物，從burnaby校區到downtown有直達公車可以搭，大概40-60分鐘就能抵達，非常方便。Surrey校區是一個很新、很高科技的校園，學校建築在一棟shopping mall樓上，主要是給管理學院的學生上課，教室整體都很新，搭skytrain從主校區過去大概40分鐘，也算是非常方便。

SFU的學生老師助教都蠻友善的，也都很願意給予幫助。如果上課有聽不懂想問但剛開始還不敢舉手問問題的話，其實可以好好運用教授的office hour，大部分的老師都很熱情、很願意回答問題，或是也可以在tutorial少少人的時候問助教喔！雖然加拿大人不像美國人這麼願意主動認識人，熟了之後都是很好聊的喔！我在這裡認識的同學們都很可愛也大部分都知道台灣，還會介紹景點給我，讓我覺得超級溫暖的。另外，Simon Fraser University對動物很友善，除了常常會看到同學帶寵物來上課，學校也會安排療癒犬給需要的學生，或是舉辦相關活動，有興趣或有需要都可以去諮詢看看喔！

【學業】

Simon Fraser University是一個排名蠻前面的學校，在這裡真的會被校內學生的認真程度嚇到。SFU的課程內容與師大的相比會比較繁重，每周老師都會有一定的文本要念、資料要查、功課要預複習，並非大家對交換的既定印象，都是來玩的。而且每堂課除了要去每週的正課，老師還會把學生拆成很多組去tutorial time，就是由助教帶領的延伸課程，而tutorial基本上也會有一定的作業要完成。其實剛開始還沒適應的時候壓力蠻大的，總覺得自己跟不上同學，考試也考不出好成績，但漸漸適應這種讀書方式之後，其實真的會有一種每堂課都學到很多東西的充實感覺，對於之後回台灣的學習也有一定的幫助。

【住宿】

當初因為學校申請宿舍的流程太過緩慢，因此我決定要找個homestay。在溫哥華找homestay其實並不困難，網站上有很多選擇，但要留意自己常上課校區的地理位置。私心認為住在home媽家是一個很棒的決定，連選擇宿舍的同學後來也這麼說。在家裡有來自世界各地的室友，那段時間我認識了來自中國、德國、越南、墨西哥的室友，每天晚餐在廚房和大家一起分享不同風格的料理，就是認識不同文化最快的方式。

另外，住在home媽家會有一種被照顧的感覺。home媽每天都會關心我有沒有吃飯、在學校過得怎麼樣、感情狀況哈哈哈，也會跟我分享他生活上的大小事。除了英文口說會有很大的進步之外，有時候低潮能找一個溫暖的長輩聊聊也是很棒的紓壓方式。過各種節慶的時候，除了家裡會有所佈置、吃大餐之外，也能跟街坊鄰居一起慶祝，我也用最local的方式過了聖誕節和復活節。

住home媽家的房租大概是一個月12000台幣左右，印象中比宿舍便宜一點點，加上home媽家會提供飲食，所以算下來其實蠻划算的。唯一住home媽家的小缺點就是要另外轉公車回家，雖然是直達家裡附近，但不像宿舍有班次較多的校車，上學也不是走路就能到的距離。但綜合我自己住homestay與同學住宿舍的住宿經驗、居住品質我依然推薦大家在外面找homestay或者和台灣同學一起合租公寓其實也是不錯的選擇。

【交通】

加拿大的捷運叫skytrain，跟台灣捷運最大的不同是每一站之間要大概5-10分鐘的距離。skytrain分成三條線，主校區在expo line 和millennium line交接的production way / university 站，downtown在expo line底4-5站，特別需要注意的是任何轉搭 Canada line 的票價都漲了，所以需要轉搭的時候都要再次刷卡進出喔！

加拿大的公車蠻方便的，因為skytrain其實並沒有很多線，所以都靠skytrain其實有時候蠻繞路的，熟悉後可以利用公車省時間喔！要注意的是溫哥華的公車有時候很久才一班，建議下載一個叫transit的app事先查好班次，雖然偶爾還是會有公車遲到的現象，但已經方便許多。

另外，加拿大有夜間巴士，但站數並不多，建議晚歸還是要有人開車載比較好。加拿大公車站牌跟台灣不一樣，是每一號公車有自己的站牌（有時候兩台共用），所以搭車前要確定好站牌上面的公車號和方向。基本上都從前門刷卡上車，要下車時拉車窗上方黃色的拉鈴，從後門下車時不需再刷卡，建議都跟司機說聲thank you，溫哥華蠻注重禮貌的。

加拿大的交通費蠻貴的，但學校有合作的學生方案，四個月是164加幣，可以搭公車和skytrain每個月月底一定要記得上網開通下個月的卡喔！

【開銷】

溫哥華消費水準相較歐美地區已經偏不貴的了，一般外食大概是10-15加幣，想吃好一點大概18-25加幣，因此建議大家勤勞一點自己嘗試下廚，真的可以省很多錢。如果是一般生活用品，價錢都可以找到便宜的，假日建議大家到T&T或是Walmart逛逛，學校裡的nester market都偏貴。

溫哥華最貴的大概就是網路了。目前這裡並沒有短期儲值的sim card，都要辦一個手機號碼，我自己是選擇chatr電信，一個月1000初台幣，4G用量，3G速度而已，但由於是小電信，已經相較便宜許多，且溫哥華大部分地區都有wifi，所以我覺得堪用即可。

【飲食】

在溫哥華可以找到各種食物，亞洲料理在這裡也有多元選擇。我自己很喜歡這裡的越南和日式料理，我覺得普遍有名的都蠻好吃的。想念台灣的話，在W4 Ave上也能找到很好吃的牛肉麵和珍珠奶茶，在T&T也能找到很多想念的零食、糕點、麥香紅茶，他們自己做的麵包蛋糕通常都蠻好吃的，大家可以常常去挖寶，往往都能找到驚喜。

但依然強烈建議大家自己在家裡煮，交換期間都會發現自己的廚藝大大進步了。除了省錢之外，也能比較健康，過年或是有台灣節慶的時候，也可以邀請同學一起煮火鍋，讓自己比較不會太想家難過。大家一定要吃吃看poke和poutine，我覺得那是當地代表美食，而且在台灣也比較難找到口味那麼道地的。

【玩樂】

基本上溫哥華的downtown和metrotown都蠻好逛的，是我最愛去逛街的兩個地方。downtown有各式各樣的商店，從平價到精品都有，也有很多很好吃的餐廳，港口邊到傍晚可以看到很美的夕陽。metrotown有一間非常好逛的mall，基本上集合了所有想逛的商店在同一棟，距離學校也不遠，天氣不好的時候，絕對是逛街最好的選擇。

溫哥華有一些觀光勝地，例如gastown，Capilano River Reginal Park和Granville Island等等，我覺得都非常值得去走走看看，很有加拿大特色。如果有遇到櫻花季，非常推薦去Queen Elizabeth Park看看，非常非常漂亮，周圍的街道也會都是櫻花樹，搭配五彩繽紛的房子，拍照起來真的很美。

除了在Vancouver和Burnaby地區玩樂，學期結束或是遇到長假，強烈推薦一定要去加拿大的國家公園看看。通常都是跟團包車去，吃好住好之餘，真的能看到很多這輩子可能再也看不到的景色。像我自己和朋友去了Banff，去的路上還去了灰熊鎮等等，我甚至踩在冰川上，第一次在地理課本之外看到U型谷，被冰雪吹著走的時候，第一次真真切切感受到大自然的力量能有多驚人。

另外，冰球賽也是一定要體驗的。我自己看了三次，每次都覺得非常值得。除了球賽真的很好看，規則對於運動新手來說也很好理解，我被大家在球場上一起吶喊

喊口號的團結力量所震撼到了，大方展現自己的情緒也是他們的文化之一，而我真心很喜歡這種感覺。

溫哥華的治安其實蠻好的，並不會有公開扒手，大家基本上也敢把東西放在咖啡廳桌上佔位子，但晚上怪人的確比較多，他們可能吸了大麻，會跟路人搭訕聊天或是販售用過的車票，但其實只要不理他們就好，他們不會有攻擊性行為的，但絕對不要半夜去Hasting Street，那裡是homeless聚集地，晚上治安偏差。溫哥華路上很容易聞到大麻味，我自己剛開始很難接受，但漸漸習慣其實就還好了。

【旅行】

交換期間我去了美國幾次，東西岸都去了，還去了加拿大中部跟東部，交換結束後去了歐洲。如果到溫哥華交換了，我會非常建議大家到加州旅行，不僅可以避寒，距離不算太遠，加州也真的是一個非常好吃好玩的地方。

如果要旅行的話，可以去找同時間正在不同國家交換的朋友，不僅可以省一點住宿費，在當地生活過一陣子的他們也可以帶你體驗當地生活。歐美航空跟亞洲航空完全不一樣，買機票還要加價購托運行李，因此想省錢只帶隨身行李的話，旅行地有朋友會方便很多。除此之外，歐美航空通常也不會附餐，大家要記得上機前買好餐點咖啡喔！

溫哥華機場其實很方便，2樓是要出境的，3樓是入境的，抵達和離開機場的交通也很方便，有朋友來或是要去旅行都不會麻煩。唯一需要注意的是入境的時候不要填自己是for study，要選填tourist，因為加拿大海關比較嚴格，可能會抓沒有學生簽證的交換學生，但當他一對一問答的時候，可以大方說是exchange student，否則可能會因為上個出境國家不是台灣而被訪問很久。

【心得】

整體來說，我非常喜歡溫哥華。這裡是一個一年四季都非常美的城市，即便是下著大雪的日子，依然有著它的美麗。在這裡的時光我也認識了來自世界各地的人，體驗到各種不同的文化背景，讓我真真切切地感受到「世界還很大」。除此之外，我也更加認識了自己。交換期間會讓自己被迫獨立去完成太多事情、克服在台灣可能不

會面對到的困難，（例如提著40公斤的行李在一個陌生城市昏暗的森林小路奔跑，找尋自己未來半年的家。）這種時候可能會抱怨自己為什麼要做這個決定，但既然都來了，就學著去享受自己的決定，我親身感受到自己的成長和不同，也堅定相信交換這半年絕對是值得的。

四、照片（如有，請提供）



