

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

填寫日期:2020/2/8

一、學生資料

中文姓名	翁憶如
臺師大就讀系所、年級	設計系 三年級
研修國家	加拿大
研修學院	Faculty of Communication, Arts and Technology
研修科系	School of Interactive Arts and Technology
研修期間	108年9月~108年12月

二、修習課程

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
IAT110 Visual Communication Design	Emily Ip	3	2019 Fall
PUB131 Publication Design Technologies	Natalie Gagnon		
IAT235 Information Design	Michael Filimowicz		

三、心得分享

加拿大位於北美洲，總共有十個省(province)及三個地區(territory)，其官方語言為英語及法語。而SFU位於B.C省，該省位於加拿大最西側且與美國國土相鄰。B.C省的最大城市為溫哥華(Vancouver)，同時也是全加拿大的三大都會區，其他重要城市則還有SFU主校區所在的本那比(Burnaby)、該省人口第二的素里(Surrey)以及北美最多華人的列治文(Richmond)等。由於SFU的三個校區分別位於Burnaby、Vancouver及Surrey，因此我在交換的期間也是主要在這四個城市之間移動，以下將我在加拿大的生活分為食、衣、住、行、育、樂進行介紹：

1. 食

在加拿大的外食費用相較於台灣偏貴，平均一餐要花上10-15加幣，不過種類就有十分多樣的選擇，尤其因移民眾多的關係，在溫哥華可以看到到處都有日式料理、韓式料理及港式點心，甚至台灣發明的珍珠奶茶也是處處可見不同的品牌駐點。因此在溫哥華這樣充滿亞洲移民的城市裡，基本上是不用擔心吃不到家鄉料理的。不過基於經濟因素，我在交換的四個月期間，都是固定每週下完課去超市購買一週的食材，再帶回宿舍料理。超市的選擇很多，若想要吃當地的食物可以到Walmart, Safeway, No Frills等購買，若想要吃到亞洲進口的生、熟食品，則可以到T&T華人超市，韓式食材則可以到H-Mart等超市，因此可以說是超級方便。除此之外，SFU校園也有24小時營業的Dining Hall，分早、中、晚三個時段付費入內（三個時段費用不同，價錢範圍為\$7-\$11），並且是無限量供應，也沒有限制用餐時間，因此可以發現期中考和期末考期間特別多同學到Dining Hall邊吃飯邊讀書。

2. 衣

我當時是八月底到溫哥華，到九月中為止天氣都十分舒適，甚至有幾天還算炎熱，所以如果行李箱還有空間是可以備個幾件短袖短褲的。而到九月中之後可以明顯感覺到開始入秋，除了氣溫降低之外，溫哥華的秋冬多雨，因此雨傘是必備（雖然當地人大多樹不到滂沱大雨的程度是不會撐傘的），另外若準備防水的連帽外套及防水靴也會讓行動方便許多。至於到了十一月左右開始入冬，氣溫又會更低，雖然溫哥華大致上到一月才會開始下雪，但是低溫加上降雨會使天氣更加溼冷，因此大衣或厚外套也是必備。

3. 住

在交換的期間，考量到校外住宿需要的通勤時間、搭乘大眾交通工具的不便性以及諸多潛在的租屋問題，我考量後選擇住在SFU的Townhouse宿舍，費用是一學期3300加幣左右。每一棟Townhouse會分配四人，為兩廳四房兩衛浴的格局，因此每人有各自的單人房，並且兩人共用一間廁所。一樓的客廳及廚房十分方便，除了平時可以自己開伙，時不時也可以邀請朋友來宿舍坐坐。

4. 行

B.C省的主要交通運輸工具為Skytrain以及公車。Skytrain有點類似台灣的捷運，陸上及地下的車站皆有，不過僅有三條路線，分別為Expo Line（深藍色），Canada Line（天藍色）及Millennium Line（黃色）。雖說三條線涵蓋範圍並不廣，但是只要搭Skytrain就可以在四個主要城市或是SFU的三個校區間來回自如。至於公車路線就比較複雜一點，其中有四條在SFU發車，分別為95 B-Line, 143,144,145，但是搭乘方式都跟台灣差不多，在此便不冗述。至於付費方式兩者皆使用Compass Card，使用方式和台灣悠遊卡一樣，在機台儲值金額並於上下車時感應即可，不過值得注意的一點是搭乘公車時只要上車刷卡就好，若是忘記攜帶Compass Card也可以用信用卡代替支付，只不過簽帳金融卡目前還無法通行。另外Skytrain也有和各大學校合作提供U-Pass月付方案給學生（含在學費裡），只要連上學生證後每月固定更新便可用優惠價格在每月無限次搭乘。

5. 育

課程的部分是吸引我進行交換的理由，畢竟東、西方的教育方式有別，因此我一直想體驗看看在西方的大學上課有何不同（尤其是設計相關課程）。首先，光是單一課程時數和課堂的配置就不同，有別於台灣的設計課程大部分只有單一兩小時的課堂講授，加拿大的設計課程因大多為大班教學——一堂課學生通常超過六十人，為此課程一般會分為lecture及lab，lecture的部份和台灣一樣是由教授或講師進行講授，至於lab則是由助教帶領學生進行軟體教學及實際操作，因此單一課堂的時數會是四小時左右。另外相較台灣的設計課程基本上都是以繳交作業為主，比較不會像其他學科一樣進行期中、期末考；SFU的設計課程則很多都會結合考試來測試同學對設計理論或課本知識的理解，以確保學生能在進行實作不忘將所學運用其中。兩者皆是不錯的教育方式，並沒有何者較好、何者較差，但是當我們同樣的環境用同樣的方式學習久了便會慣於一種固定的學習模式，反而像這樣到新的環境用不同的學習方式，反而可能刺激學習、讓知識更容易被吸收，而這也成為我在這趟交換體驗中最大的收穫。

6. 樂

娛樂的部分也是我在交換生活的一大收穫。校內的部分光是學校在每學期初就會有Month of Welcome，利用舉辦盛大的系列活動來迎接新生及歡迎舊生回校，個人認為這能讓學生在假期和學期間有個過渡期，才不至於讓學生產生開學症候群影響學習。Month of Welcome的諸多的活動包括夜晚在學校臨時搭建的露天電影院一同欣賞當紅電影、免費享用熱狗或漢堡、在圖書館前的空地烤棉花糖、觀看SFU校隊球賽等等，回想剛到加拿大的我看到盛大的開學典禮及看到這一系列活動的宣傳單，簡直看得眼花撩亂，因為完全沒想到竟有這麼多豐富的活動在迎接我。而且除了學校本身的活動，也有許多社團和學生會舉辦的活動可以參加，特別是感恩節和萬聖節時會有特別多活動可以讓交換生體驗當地的節慶。像是我在十月多就參加了一次Pumpkin Carving的萬聖節活動，那是我第一

次製作萬聖節南瓜，除了在他們舉辦的南瓜投票小比賽中獲勝讓我驚喜之外，當天主辦方也準備了中東料理讓大家品嚐，同樣是第一次品嚐的我原本不抱期望，卻發現出乎意料的好吃，算是我參加活動意外得到的異國美食體驗。

而除了校內活動，校外也有需多旅遊景點或是平常有空可以去逛逛的地點。有名的觀光景點包括維多利亞市所在的Vancouver Island，溫哥華市中心的Stanley Park及Gastown，並且從市中心搭seabus可到達的北溫哥華也有來溫哥華必去的Capilano Suspension Bridge，以及Whistler, Cypress Mountain及Grouse Mountain等觀雪著名景點。觀光勝地實在繁多，無法接列於此。總而言之，在溫哥華，四季皆有可觀賞的自然景緻，在讀書學習之餘親近大自然、舒壓是不錯的選擇。

以上是我在加拿大交換一學期的概略生活介紹，雖然無法鉅細靡遺地將所有細節描述，但是我認為已可以代表我對加拿大生活最深刻的印象。最後，我想分享我對交換的價值觀與看法。我認為出國交換的意義不只在於文化體驗、學習語言等表面意象，而是代表著一種學習獨立的精神—當你一人置身異地、沒有任何家人和朋友在身邊時，要如何從頭開始建立自己的生活圈及交友圈，從外來的觀光客身份逐漸融入當地、成為當地一分子，置身國外的種種挑戰都未成為激勵自己獨立、刺激自己主動學習以適應當地的種子，而這樣的「教育」只在自己熟悉的環境是得不到的。當然到了國外時，能夠向別人自信地說自己是從台灣來的一甚至和他人介紹台灣的大小事—也總是令人雀躍。雖然交換不是硬性要求，每個人固然經濟能力也不同，但是作為曾經交換過的交換生，我認為這段交換生活已成為我目前的生涯中一大亮點，也十分推薦其他人進行交換！

四、照片



大學正門



學校走廊



Townhouse外貌



Townhouse一樓客廳及廚房



Townhouse一樓廚房



廁所（每個townhouse內部裝潢有些許不同）



單人房



房間內有很充足的收納空間，包括書櫃、衣櫃和床下收納空間，甚至三樓樓梯間也有儲藏空間，所以基本上完全不用擔心日用品和行李沒地方擺。