

# 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：2020/04/23

中文姓名： 張莘培	英文姓名(姓, 名): Chang Hsinpei
臺師大就讀科系所、年級： 華語系 大四	臺師大學號： 40585206i
修習國家： 加拿大	
修習校名： 蒙特婁大學 Université de Montréal	
修習學院： Faculté de l'éducation permanente	
修習科系： Certificat en français langue seconde: culture, études et travail	
修習期間： 2020 年 01 月 ~ 2020 年 03 月	
抵達-返台： 2019 年 12 月 29 日~ 2020 年 3 月 25 日	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Langue, communication and culture intensif QUM4a	Diane Letendre	6	6 週
Lecture, écriture et syntaxe	Maina L' Heveder	3	1 學期
Introduction à la culture québécoise	Isabelle Mathieu	3	1 學期

(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）

#### 學術方面

##### -選課

在申請交換填寫想讀的 programme 時，就可以大概把自己想選的課程填在讀書計畫裡，不過也是可以在開學前再選課。主要是自行寫信給該科系負責選課作業的行政人員，想修改或退課也是。(Bac 至少要修 12 學分/Master 9 學分)

而我因為是修法語課程，所以已經有限定只能修某些符合我法語程度的課，行政人員給了我一張清單上面有標示課程的程度、開課及結束日期、學分數，所以可能較一般學術課程的選課簡單一點。

這所學校對於非法語母語人士都會要求選修法語課，一門 75 加幣，在選課前就會先做線上法語能力測驗。

##### -課程

我主要修了三門都是法語相關的課 “語言、溝通與文化(密集)”、“閱讀、寫作與語法”和“魁北克文化概論”。第一個就像一般語言中心的法文課，聽說讀寫都能可以練習到，我選的是為期六週的密集課，一到五的早上加上兩天的下午，如果想快速提升自己的法語能力以及想盡早結束課程的話我滿推薦的。再來是寫作課，一周兩次，主要針對句式結構、文章結構及重要語法的練習，每周都會有作業，老師在批改後讓學生自行修正並且再次檢查，是個很用心的老師！第三門是介紹魁北克文化，可以學到簡單的魁北克歷史、社會狀況、節慶、食物、旅遊景點等。

我覺得這三門課的課業壓力都不會太大，作業、報告也都不會太難又可以學到新知識！適合想輕鬆拿到學分、增進法語能力和認識各國同學的人！

#### 生活方面

當地物價、消費水平真的很高，加上 15% 的稅更是貴上加貴。所以比較推薦去一元(dollarama 之類的)商店買生活用品，或是上臉書社團買二手商品。

##### -食

到餐廳用餐平均一餐大概要 10-20 加幣，還要給 12-20% 的小費，我個人覺得速食餐廳大概是最划算的了。如果要省錢，就儘量自己煮，帶便當去學校加熱，學校附近的超市有 Metro、Exo Fruits(這兩家偏貴)，在 Côte-Des-Neiges 路上可以搭 165 號公車到 Walmart、Fu Tai、Kim Phat Market，後面兩間是亞洲超市，在市中心也有一間亞洲超市叫 Marché Newon，想念家鄉味可以花一點時間到遠一點的地方購買！不過那邊的珍珠奶茶是台灣的 2.5~3 倍價錢，真的嘴饞的話，我推薦鮮茶道，真的跟台灣的差不多，店員幾乎都會說中文！

當地因為移民多，所以能吃到各國美食，中式日式韓式、中東菜、越南菜、墨

西哥菜等，有興趣可以去嘗鮮。

#### -衣

冬季交換的話，最重要的就是一件夠暖的外套，我是在當地的 Sports Experts 購買的，很怕冷的話可以買長版能蓋到大腿甚至膝蓋的。另外是帽子、手套、圍巾、防水靴子(可以買高筒一點的比較不會進雪)。當地的衣服、褲子都很薄，建議自己帶發熱衣、發熱褲。戶外用品的話，推薦到迪卡儂購買會比較便宜。

#### -住

冬季交換的話，強烈建議提早申請宿舍。以我的狀況來說，我到出發前兩三個禮拜才被告知有排到候補，而且還不是馬上就能入住，我是先暫住在 airbnb 三周後才搬進宿舍。如果真的不確定有沒有房間，就積極的寫信去問！那邊宿舍不像台灣的學校會有外國學生的保障名額，大家都是照順序的。

住學校宿舍的話，電鍋、熱水壺(不介意喝生水可以不用)、衣架、網路線(房間沒有 wifi!!)、除了床墊以外的寢具，都是必備的。房間裡有小冰箱、洗手台、檯燈。公用空間有微波爐，也有公用廚房，但是要自備廚具、鍋碗瓢盆。

若是在外租屋，跟別人合租比較便宜，男女合租的狀況很普遍，房租一個月約 500-700 加幣左右，離學校越近越貴。

我也有認識的朋友直接訂四個月的 airbnb，跟房東同住，可以省去買廚具、寢具的費用。

#### -行

大眾交通工具也不便宜，地鐵搭一站 3.5 加幣、來回 6.5 元，建議去 Berri-UQAM 站辦學生月票，一個月大概 52 元。

宿舍到上課教室不算太近，步行大概要 15 分鐘，不想在刮風下雪的天氣走路的話，51 號跟 119 號公車是你最好的選擇。

跟台灣不同的是，交通工具上都可以吃東西，所以環境也沒有台灣乾淨！

想到附近的其他城市，可以搭客運 mega bus 或 Greyhound，上網訂票即可，但票價會隨日期跟時間有所不同。

#### -樂

蒙特婁有很多美術館、博物館、教堂可以參觀，有些甚至在每個月的第一個禮拜天是免費參觀的。

在冬天有很多跟雪相關的活動，例如：Fête des neiges、魁北克市的嘉年華、滑雪、溜冰、狗拉雪橇、攀冰等，三四月的楓糖節。

學校有個學生組織叫 Clé des champs，專門規畫行程帶學校學生出去旅遊，可以花 15 元註冊，並且額外付費報名你想參加的活動，也是一個認識新朋友的機會。

如果想去更多地方，也可以參考當地旅行社的團，我個人參加過天龍假期的一日遊行程，導遊會中英法文，不用擔心語言不通。

### 開銷概算(較大筆的支出)

機票來回(溫哥華轉機)	35000 NTD
Airbnb	15000NTD
學校宿舍	396 CA/月
學生月票	52 CA/月
學生保險	300 CA/學期
洗衣+烘衣(三~五天洗一次就好)	約近 100 NTD/次
機場到學校(UBER)	約 40 CA
每月基本開銷	約 20000 上下 NTD
總開銷(三個月)	約 15 萬

### 補充個人建議

1. 基本法語-雖然蒙特婁是雙語城市，不過交通、路標、學校設備幾乎都是法文，所以最好會一些基本法語再來交換。魁北克法語的口音和一些用語真的跟法國法語不一樣，盡量抱持一個開放包容而不是排斥嘲笑的心態來體驗這裡的法語。
2. 治安問題-這裡治安算不錯，晚上走在路上也沒有問題，自己多小心就好。在地鐵站或路邊比較常有街友，但他們不會攻擊人，只要快速離開就好，遇到問路要錢的人，也客氣的搖頭或說聲 Non 就沒事了。
3. 信用卡-如果待比較久，可以辦一張當地銀行的卡會比較方便，學校學費也只能用當地的銀行卡繳費而已，不過我只待三個月，所以我是去郵局繳學費，再給學校看繳費證明就好。餐廳、超市、藥局消費幾乎都用信用卡，現金可以不用帶太多。
4. 天氣-當地冬天沒有想像中乾燥，只比台灣乾一點點而已，房間有暖氣會比室外乾。不會每天都下雪，但幸運一點的話，可能遇到暴風雪停課。
5. 把握當下-好不容易跨越半個地球了，就好好把握機會，想參加的活動、想去的旅遊景點、想吃的食物、想認識的人，都趕快付諸行動吧！今年因為新冠肺炎的疫情，我選擇比預期還提早近兩個月返台，很多之前想去或是去過的地方都以為有機會再去一次，殊不知一切都來不及了.....可以的話，建議比開學提早一兩個禮拜出發，熟悉一下環境，回程機票訂晚一點，留點時間去不同地方探索！真的要把握當下，不要猶豫，不然絕對會後悔！

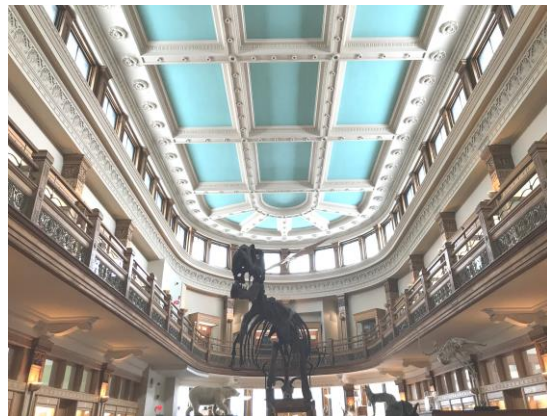
四、照片（如有，請提供）



魁北克市



楓糖屋傳統美食



Redpath museum



Parc Jean-drapeau Biosphère



Pente À Neige (交通最易達的滑雪場)

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他