

# 教育部學海飛颺暨學海惜珠

## 國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減  
版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

### 一、學生資料

填寫日期：2022/2/18

中文姓名：林家伊	V 年度學海飛颺 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級：師大英語系大五	
研修國家：加拿大	
研修校名：University of British Columbia	
研修學院：Faculty of Art	
研修科系：	
研修期間：2021 年 9 月 ~ 2021 年 12 月	

## 二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Eating Culture	GORDON-WALKER, CAITLIN	3 (CREDITS)	2021W
Introduction to Environmental Science	LIPSEN, MICHAEL OBERG, GUNILLA	3 (CREDITS)	2021W
Cities (lecture+discussion)	WYLY, ELVIN	3 (CREDITS)	2021W

### 三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

#### 1. 簽證申請

因為是疫情期間出國，加拿大要求一定要辦理學生簽證。ubc 的官網找得到步驟教學，學校負責交換生事宜的 go global 也會提供協助，有任何問題都可以在交換生群組發問和討論。要蒐集和上傳的資料都在 Canada.ca，建議在 letter of acceptance 出來之前就可以先登入系統把其它要上傳的資料準備好，否則等待簽證的時間太長，會讓人很焦慮。當時疫情稍微和緩導致簽證申請增加，我五月底完成包括壓指紋和體檢的所有申請，簽證八月初才拿到，離我原訂機票(落地後的隔離旅館也訂好了)只差僅僅十天。我的經驗是，準備簽證的資訊很繁瑣且散落各地，有耐心的把規定仔細讀完一一比對，就不會有問題。因為出國前完全沒打疫苗，基於安全考量機票買長榮的直飛航班，隔離旅館則是參閱 ubc 提供的資料，因為校園隔離已被訂完(但聽說房間裡甚麼都沒有)，我用學生優惠訂了 holiday inn，但朋友住的 Sheraton 更好又更便宜，如果要訂隔離旅館記得要打電話訂，飯店網站上顯示的都不是隔離方案。回台灣的 pcr 我推薦 voyage medical，在尖峰時期還能在保證時間前得到結果，相較之下同價位的 cvm medical 就又雷又愛打廣告。

#### 2. 學業

選課事宜一律要寄信給 go global，包括一開始的選課及後續加退選。疫情期間我的兩門課 Eating Culture 及 Cities 都是採用 hybrid，可觀看課程影片也可到校上課。因為通勤時間長且為了避開校園午餐人潮，上午的 Cities 我選擇看影片，在家吃過午餐之後再到校園上 Eating Culture。Introduction to Environmental Science 除了幾週採用線上報告，一律是教室上課。我認為寫 research paper 是一個很珍貴的經驗，平常在師大我並未受到這樣的訓練，突然要用英文寫非專業領域的 rp 讓我超崩潰。雖然最後只有順利完成一篇，仍是一個很印象深刻的里程碑。總體而言，ubc 的學術氛圍嚴謹，交換生對課業不適應的問題時有耳聞。

(1) Cities 這堂課主要是在認識溫哥華和一些北美城市的人、都會議題、歷史、在全球化下的影響等等。學期初老師會帶同學在市中心小小 field trip，即便只看教學影片，也能感受到教授對專業的熱忱。期中是選擇題，期末可選擇選擇題或寫 paper。除了大講堂的 lecture 以外，還有小班制的討論課，但我分到的這班氣氛比較尷尬，我也很常跟不上同學的討論。

(2) Eating Culture 是我第一次接觸人類學，課堂和 peer discussion 等等，都很輕鬆愉快，功課量適中，每週都要閱讀指定文本並回答問題。這堂課看似輕鬆，要寫出令老師助教滿意的論述和分析卻很難，我覺得已經足夠豐富或具體的

答案，卻只沾到皮毛，在這點上我覺得語言能力和寫作能力跟分數有很大的關聯。因此建議有餘裕的話，可以跟 ubc 寫作中心約 meeting，也多找助教討論，投入更多時間便會有長足的進步。

(3) Introduction to Environmental Science 這堂課有非常多的報告跟作業，study plan、模擬會議、科學海報、paper 發表、peer reviews 等等，多到讓大家很混亂，但兩位老師都非常熱心，同學也非常 supportive，這些壓力和 kindness 給了我不得不前進的動力，也讓好久沒接觸到理科的我更能勇敢面對挑戰。

### 3. 生活

#### (1) 食

溫哥華物價雖高，移民社會使之充滿異國美食，在這裡可以找到許多出乎意料的國家的料理，比如說以色列餐廳、衣索比亞餐廳、烏克蘭餐廳等等，有興趣蒐集的話，是探索城市、各國美食文化、味蕾的大好機會。

自煮食材方面，亞洲商品最齊全的是連鎖超市 T&T，而歐美超市則推薦較便宜又齊全的 superstore，住家附近的小超市有些食材新鮮便宜，值得一試。基於方便加上我本來就愛開伙，我最常煮滷肉飯、味噌湯、番茄炒蛋、韓國泡麵和水餃，天冷也會買火鍋底料自己做火鍋，買紅豆自己做黑糖紅豆湯。即溶咖啡的話可以買隨處可見的加拿大品牌 Tim Hortons，沒有很好喝但非常便宜。

我很常在 24 小時營業的烘培坊 Breka 隨手買點心跟早餐。校園內的 great dane coffee 和 blue chip 也是我會隨手外帶點心和三明治的點，loafe 和 bean around the world 都有不錯的內用空間。早午餐迷一定要去吃 Jam café，溫哥華有兩間分店，總店在維多利亞。

#### (2) 衣

加拿大人穿著屬於舒適戶外風，所以不用擔心自己穿得不夠精緻，刷毛衣褲雪靴和大外套等等都很好買，所以不用急著在台灣買好或擔心買不到。溫哥華有很多二手商店可以挖寶之外，我也喜歡去 winners 尋寶，那裏賣的是淘汰的、有品牌的商品(非二手)，衣鞋包甚至家居品都可以找到，價錢非常便宜。折扣的部分，可以趁 boxing day 和 black Friday 血拚，溫哥華的 outlet 也很值得一逛，再不然免消費稅的隔壁省 Alberta 也是可以考慮的採購點。我喜歡的加拿大品牌有 Artizia(女裝)、Aldo(靴子)、Vessi(防水球鞋)，另外 Roots 在加拿大買也便宜很多。

#### (3) 住

我交換的學期學校沒有提供宿舍，但我有些朋友在跟學校多通信之後，有順利補到宿舍，宿舍的優點就是近校園、環境優美、學校會安排活動、還聽說有免費健身房，缺點就是剛搬進去時甚麼都沒有，且可能有施工噪音、烏龍火警等等。

在溫哥華租屋又貴又困難。我的房子是半地下，通勤約 50-65 分鐘，房租 550 全包，是在 fb 社團：加拿大打工度假-租屋版找的。我身邊的朋友房子大多是在一個叫 craigslist 的網站（很搶手且要小心詐騙）跟 fb 溫哥華或 ubc 學生的租屋社團找的（好的房源都非常搶手，很看運氣）有些人長租 airbnb，有些人開學了還沒找到租屋處。房東大多一年起租、要求租客親自看房並事先繳交訂金，且很多只收研究生和 working professional。

建議儘量找在直達巴士（49，R4，99 之類的）路線上、走路十分鐘的距離內就有商店超市、附近有公車到地鐵站的房子，我當初理想預算是抓 800-1200。基於治安問題，強烈建議不要選在 Gastown, downtown eastside, Strathcona。如果房東有說明家裡有幼童或寵物的也盡量不要選，我來之後才知道這裡的獨棟房屋都是木造的，隔音非常差，且我認為租屋處的安寧非常重要，因為 ubc 圖書館蠻吵的（安靜區跟討論區是有點吵跟非常吵的區別）。

#### (4)行

溫哥華以學校幫忙辦的 compass 卡為主，學生優惠不管坐到哪、坐幾次，每個月都付同樣價錢，也可以搭乘 seabus，如果忘記帶 compass 卡，溫哥華的大眾運輸是可以刷信用卡的。東岸城市的交通系統不互通且不能使用信用卡，拜訪之前一定要先查清楚。溫哥華通常不會下雪，但我去的這年逾到五十年來最冷的負十五度，聽說公車跟 skytrain 都停駛了。

#### (5)育—在這裡就當「體育」的意思吧！

UBC REC 會舉辦很多運動相關的活動、處理校隊競賽、安排 sports league 賽程、ubc 學生也可以自行上網 drop in 使用球場、滑冰場、游泳池、健身房等，對我而言是在 ubc 交換絕對不可以錯過的一環！

半年間我參與了 longboat 比賽、看了四場校隊比賽（要上網報名，可免費入場，主持人還會隨機發送校隊周邊，大力推薦冰球賽，我至今念念不忘）、組了兩支排球隊參與 sports league 整個賽季（混排是和交換生一起組的，女排是報名 free agent 由學校幫我配對）、有時間會跟朋友去 drop in 排球場和滑冰場來玩。交換期間我把注意力都放在球隊上，所以沒有參加其他學生社團。

我認為 ubc 在推廣運動休閒方面非常豐富且完善，花少少的錢就能享受優質的場地跟比賽，也可以透過運動認識新朋友，到 ubc 交換的同學們一定要多享受學校提供的運動資源！

#### (6)樂

ubc 交換生社團原本會安排交流和小旅行，但它們在學期初跟大家打招呼後就沒下文了，導致交友方面我們必須「自立自強」，失望之餘卻也覺得是一個很好的學習機會。

首先，我這趟交換最滿意的旅程是班夫國家公園，我們萬聖節期間去，當時

夏季活動已結束冬季活動未開始，是淡季所以便宜且人煙稀少，幸運碰到大晴天和初雪，美到令我覺得「活著真好且死而無憾」。

接下來列出在溫哥華附近我或朋友推薦的點：

Vancouver island、Seattle（城市）

Vancouver outlet、Metropolis at Metrotown、麗晶廣場（購物）

kitsilano beach、wreck beach（海邊）

Rogers Arena（看冰球職業賽）

Granville island、Lonsdale Quay Market（市集）

Stanley Park、Capilano Suspension Bridge Park、VanDusen Botanical Garden（公園，後兩者在聖誕節附近會有燈光秀）

Cypress、Grouse mountain、Seymour、Whistler（滑雪點）

Deepcove（可以滑 sup 和獨木舟的可愛小鎮）

Sea to Sky Gondola（坐纜車上去後可以健行和野餐）

我還去了東岸幾個城市：紐約、魁北克、蒙特婁、渥太華、多倫多，我認為必去的是紐約和 Old Quebec 以及多倫多的 Niagara Fall。

#### 四、照片（如有，請提供）

