

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：_2022.05.06_

中文姓名：林庭薇	110 年度學海飛颺 _____ 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級：英語系研究所三年級	
研修國家：加拿大	
研修校名：英屬哥倫比亞大學	
研修學院：Faculty of Education	
研修科系：Department of Language and Literacy Education	
研修期間： 111 年 1 月 ~ 111 年 4 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
Theoretical Foundations of ESL/EFL Reading Pedagogy	Lee Gunderson	3	2021 winter term 2
Applied Linguistics for Teachers	Nasrin Kowkabi	3	2021 winter term 2
Disciplinary Literacies: Intermediate Through Secondary	Natalie Schembri	3	2021 winter term 2

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

行前準備

電信

我在網路上找到翔翊通訊可以先在台灣申辦 fido，到當地插卡就有網路可用非常方便。國外沒有吃到飽，我辦的方案是 40 加幣 10G，電話跟簡訊免費，必須在入境前就申辦。其實我每個月使用的 data 都不超過 2G，如果跟我一樣不太看影片可以考慮辦便宜一點的方案。(小提醒：一定要注意自己的數據使用量，10G 用完就沒網路了，不是降網速是直接斷網)這個方案是我看過最划算的了，只是 fido 到山上或偏遠的地方很容易沒訊號。

保險

學校會強制交換生繳一筆 iMED 保險，從 1 月到 4 月底，如果沒有要 4 月底立即回台灣，建議另外再保海外旅平險，因為人要在台灣才能加保，我也不確定什麼時候回國，我是從出國日一直保到 5 月底。

很多人都說 iMED 很浪費錢，但是這個保險真的很棒，去看醫生都不用錢。我之前去爬完山要走去坐公車被車子撞到，隔天去 UBC 醫院看病只要給他 iMED 號碼就可以了。(小提醒：跟台灣一樣，出車禍第一時間要叫警察，記住車號還有駕駛姓名及車子保險號碼。)即使沒有保險，只要出車禍有駕駛的資料，就可以打去 ICBC(溫哥華唯一一間汽車保險)留資料，後續如果有醫療行為需要費用，基本上 ICBC 都可以 cover。不過要有心理準備這裡的醫院要等非常久，而且醫院的急診室除非是病人快死了，不然都會被拒收。建議可以去 UBC 醫院，等待的時間比較快(但我還是等了 4 個小時)，只要是 UBC 學生就會處理，醫院也會直接跟 iMED 請款，不用再另外付錢。

行李箱

我自己是帶 2 個大行李箱，1 個登機箱。當初還在猶豫要不要帶登機箱，但登機箱真的是短程旅行的好幫手！長達 4 個月的交換一定不可能只待在溫哥華，像我就去了黃刀鎮看極光、溫哥華島和班夫國家公園。國內航班的托運行李都要另外收費，小行李箱可以直接帶上飛機還不用把行李背在身上，超級方便！我從台灣帶了一些常備藥品、泡麵、衛生棉(國外也買的到，但是是沒有蝶翼的)等消耗品，在溫哥華用完後剩下的空間就可以裝戰利品回去啦！我聽說在國外買隱形眼鏡要處方箋，但其實我在網路上就買到了，而且第一次在網站上購物還有折扣，算起來比台灣便宜一點。我建議可以多帶一點台灣的泡麵、零食(最好是國外買不到的)和明信片(可以送給其他國家的朋友)，甚至是有特色的紅包！雖然都只是些小東西，但是誠意十足！

Ps:如果家裡有塑膠袋也可以帶一些過來，因為這裡的店家只提供紙袋，垃圾袋要另外花錢買，而且太薄很容易破掉。

食

西方國家人力貴，連帶外食也非常貴，隨便一個三明治都要台幣 100 多塊，所以我大部分都自己下廚。連鎖的大型超市都可以線上辦會員卡，有些是 cashback 有些則是加油打折(像是我家附近的 safeway 的會員卡是加油打折，所以我一次也沒用過。聽說藥妝店 shoppers 是消費可以集點換商品)。聽說 No frills, superstore, Walmart 這幾間超市比較便宜，但我覺得方便就好，平常也不會特地跑太遠去買菜。不過如果想買中式食材，可以去連鎖的大統華(另一個名字是大阪 osaka 其實是同一家)，Richmond 有一間國華台灣超市。這裡的 AAA 牛肉還有鮭魚都蠻有名的，料理也很簡單，我在出國交換前不會下廚也能輕鬆上手。我一周會跟室友去吃一次早午餐，這裡餐廳的份量都很多，建議可以點 light meal 才不會像我每次都吃不完。如果有跟朋友約出去玩就會在外面吃飯，溫哥華可以吃到各國美食(中餐、越南、日式、韓式料理都很常見)，只要內用最少要給 10% 小費，結帳時很多餐廳都是 15% 或 18% 起跳，其實 local 的人都會點 customize 自己調小費(要注意是%還是\$)，外帶就不用給小費。

衣

我從台灣自己帶的衣服不多，這裡的房子通常都有烘乾機，就算沒有暖氣開著幾個小時就乾了。鞋子的話我覺得帶一雙防水的雪靴(如果有去山上就算到 5 月還是有厚厚的積雪)、布鞋、配裙子的短靴和拖鞋就夠了。因為我租的房子不是地熱毯，所以我平常在房間都會穿室內拖才不會冷。

我覺得這裡的 mall 不多，而且逛來逛去都是那幾個品牌，我自己比較穿不習慣歐美風格(而且牛仔褲都長到拖地 orz)，所以最常買的還是 Uniqlo。不過有幾個加拿大品牌我特別喜歡，像是 oak+fort, banana republic, la Vie en Rose(內睡衣跟泳裝), Hershel(超多人背這個牌子的書包)，還有這裡的 ZARA 比較便宜。

住

因為我沒申請到宿舍，我是在 FB 加拿大打工度假社團-租屋版找到房子的，其他網站像是 UBC students looking for roommates 或是 Vansky, Vanpeople, craglist 都有房源，但是要小心詐騙。同時也要避開一些治安較差的地方，像是 china town 和 E hasting 附近。基本上是越往西邊房租越貴，所以學校在最西邊連宿舍都很貴。我找到的房子是在 joyce-collingwood skytrain station 附近，要去學校也有 rapid bus 40 分鐘就到，交通超級方便。建議以後要來溫哥華的同學盡量找在 skytrain 附近的房子，最好也離公車站近，這樣去哪都方便。

我當時知道沒有宿舍住很緊張，在網路上找了很久，很多房東要求最少租半年，也不願意幫我留房間(我後來發現提前 1 個月找房子才有房東願意租，如果真的找不到，也可以先在 airbnb 住幾天，到當地再看房)，所以看到一間價錢合理交

通方便的房間就馬上下訂了。到了租屋處才發現是半地下室(這裡蠻多房子都有半地下室，雖然有窗但通風不太好)，隔音非常差，樓上的聲音聽得一清二楚，不過還好樓上的房東一家人1點之前會就寢，忍耐一下倒也還過得去。而且這裡的房租是我聽過最便宜的了(每個月550加幣，但房東說物價飛漲下一個人來租就變600了)，交通和生活機能都非常方便，我覺得算是不可多得的好房子！我聽住在校內的朋友說一個月要1000加幣以上，而且生活用品都要自備，回國之前要轉賣或丟掉，其實也是蠻麻煩的。如果課不多的話，我覺得可以住外面，通常都會附家具跟鍋碗瓢盆，可以少買很多日常用品。

房租的話我是用國際電匯匯半個月房租當押金給房東，房東有傳一張手寫的收據給我。其實有點沒安全感，但我爬文看到加拿大的租房合約都是一年，但我只租4個月，所以也沒跟房東簽約。

行

雖然交換生不用繳學費，但還是要繳保險費(iMED)和交通費(Compass card)，學生月票超級划算，我記得是315加幣可以從1月到4月。先在地鐵站(藥妝店好像也會賣)買一張空的compass card，在U-Pass網站上輸入卡片號碼就開通了，之後只要每次在月底前記得去開通下一個月的就可以了。Compass card如果用丟了也不需要緊張，只要回去解除link再重新買一張新的卡片重新開通就可以了。

因為房租的關係，我在溫哥華留到5月中，交通費就得自己儲值。我一共才出門7天而已，就花了50加幣。交通費其實蠻貴的，skytrain有分3個區域，在同一個區域裡一趟是2.45(但是如果刷信用卡或現金是3塊錢，而且信用卡還要額外2%手續費的樣子)，有2個小時的轉乘優惠，如果是用現金付款，公車司機會給你票根要收好，下一趟只要出示票根就不用再付錢。

育

我還在台灣的時候UBC的Go global team會先寄信詢問修課意願，有一張表格填10個志願，但我想上的課很多都不開放給交換生，想修法語課但也無法線上選課(好像因為我是Term 2去交換無法中途插班)。我原本想選兩堂研究所的課，但Go global的專員說研究所的課會比較重，建議交換生選一堂就好，所以我另外兩堂課選大學部的。最後我一共修了3堂課，一堂是研究所的課，另外兩堂是大四的課。其中一堂課是線上課，只要在canvas(類似moodle的平台)發表每周閱讀的心得和完成作業就可以了，雖然負擔很輕，但缺少和同學互動的機會實在蠻可惜的。另兩堂課都是一週一次，一次3小時(但我聽說大學部的課很多都是一周2-3次，一次1-1.5小時，同學比較能集中精神)。

可能我都是選本科系的課，而且在師大研究所的課也都修完寫完論文了，我覺得在UBC學到的知識比較淺，同學對TESOL這個領域的了解不多，老師也不會講得

太深入。倒是我發現即使是 TESOL 領域，不同國家關注的議題截然不同。像是台灣最近關注雙語教育，但加拿大則是關注 indigenous 和 identity。這裡大學部的課閱讀量比台灣多很多(但其實大部分同學都沒讀啦)，如果不習慣讀英文文獻可能要多花點時間適應。報告的話也是建議提早 2-3 周開始準備，才有時間仔細讀完文獻再提出自己的論點。報告的內容因老師要求而異，其中一堂大學部的課，老師要求我們做一份小研究寫成 IMRD format。班上的同學大部分都沒寫過論文，對 local 的學生來說好像也很困難。但是老師會在線上平台提供範本及格式要求，如果真的不確定自己的報告品質，也可以預約圖書館的 writing counsel，會有專員針對作業的內容提供建議(我自己是沒用過，有需要的同學可以好好利用一下資源)。

剛好我修的 3 門課都只要交報告不用考試，我聽朋友說有些課要期中期末考，最晚考到 4 月底。如果不喜歡考試的話可以看一下 syllabus 再決定加退選哪些課。

樂

遊玩景點應該網路上很多資料，我就不贅述。像我很喜歡爬山，除了觀光景點外，我幾乎走遍了溫哥華的各個公園。公園裡的步道平緩，不會像在台灣爬山氣喘吁吁，而且通常公園都會有湖或是靠海，遠處的山倒映在湖面上景色很美。我最喜歡的公園是 Lynn canyon park，坐公車就可以到，峽谷非常壯觀，森林裡有很多條步道，沿途有溪流、湖泊等等景色美不勝收。強烈建議帶一雙登山鞋(或是在當地買也可以)，因為山上融雪步道上常常都是泥濘，有些步道非常陡(分級 intermediate 的我覺得就不太好走了)，結伴比較安全。但我都自己一個人去爬山，即使是平日也會遇到蠻多出來運動的人，我覺得只要走在步道上沿著指標走，基本上都是安全的不會迷路。

冬天來的話就不要往山上去了(除非是結伴去滑雪場 snowshoeing)，因為我 4 月底去爬山，走到深山裡還有很厚的積雪，路標都被積雪蓋住根本找不到步道。如果看到積雪太深建議就往回走，一片白茫茫很容易迷路。冬天的溫哥華很常下雨(俗稱 Raincouver)，我覺得可以善用學校的資源！學校有室內的滑冰場，提前兩天登記搶名額，學生是免費的，只要租溜冰鞋跟安全帽就可以了。健身房一個學期才 35 加幣，除了重訓還可以參加瑜珈、武術各種團體課程。還有學校的游泳池設備也非常完善，除了泳池外還有溫泉跟桑拿，只要事先登記就可以免費使用！(這些聽起來十分令人心動，但是這裡的人連在公車上都不太戴口罩，更不用說在健身房跟泳池了，可以自己斟酌看看)

小結

我非常慶幸能在學生生涯的最後一段時光來到加拿大交換，在這裡我遇到來自世界各地的同學，也交了一些外國朋友。我總覺得很難在溫哥華遇到土生土長的加拿大人，或許是因為這裡本來就是新移民的城市，我在這裡結交的朋友各個都很真誠彼此扶持，就連素昧平生的陌生人都會友善地打招呼或是各種花式稱讚搭訕

XD 或許是四處都可見美景，這裡的人們總是面帶微笑，不吝於助人也勇於求助。我覺得加拿大的教育體系給學生很多機會證明自己，不以一次考試定終身。只要在 college 成績夠好就能申請轉學到知名的大學，高中升大學也只看 12 年級的成績，不需要再考全國性的考試。但在如此自由開放的教育體系裡學習，學生必須非常積極主動尋求資源，短短 12 周老師能傳達的知識只有點到為止，更深入就得自己去探究。過度自由也帶來一些社會秩序的隱憂，例如政府徵收高昂稅金用來安置遊民，乘客會在車廂裡飲食或把腳翹在椅子上。這或許是文化差異帶來的小小不適應，除此之外我覺得溫哥華真的是數一數二的宜居城市。隨處可見的美景，友善的人們，合理的工時，再再都讓我感受到 work life balance 的悠然自得。

四、照片（如有，請提供）



圖一：研究所的同學跟老師



圖二：新移民的香港室友



圖三：四處趴趴走的小夥伴