

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



教育系 111 級 黃韻庭

Fall 2022 University of British Columbia

一、學生資料

中文姓名：黃韻庭

臺師大系級：教育系111級

研修國家與校名：加拿大英屬哥倫比亞大學（UBC）

研修學院與科系：Faculty of Arts / Unclassified

研修時間：2022 Sep. – Dec.

111年度學海飛颺

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
Introduction to Biological and Cognitive Psychology	Simon Lilliot	3 Credits	2022W
Introduction to Developmental, Social, Personality, and Clinical Psychology	Simon Lilliot	3 Credits	2022W
Sociology of Family	Alyssa Alexander	3 Credits	2022W

三、心得分享

■ 校園生活與學業

UBC 在世界上可說是有名的「最美校園」，多部電影、MV 等拍攝團隊選擇以 UBC 作為取景地。舉凡圖書館 Irvine K. Barber Learning Centre (學生簡稱之為 IKB)、Rose Garden、Wreck Beach...我在上課期間偶爾也會遇到劇組拍攝，部分校園會封鎖，學生必須繞道而行。從來沒看過電影拍攝現場的我也曾基於好奇心，在一旁觀望許久。UBC 的校本部非常大，我認為已經足以稱作一個城市。教學區聚集在 Main Mall，大道兩旁都是不同科系大樓，而教學區以外則有學生宿舍、休憩場所 (Student Nest)、學校住宅、民生社區 (Westbrook Village) 等。

從開學起就能感受到 UBC 的熱絡與活躍。開學第一天，用 Imagine Day 來開啟新學期。對新生來說，即為整天的新生訓練活動：開學典禮、學長姊帶領校園導覽，以及多達 200+ 的社團博覽會。UBC 一學期有多達 700+ 名來自各國的交換生，交換生的學生佔比很可觀，因此學校也非常重視我們的到來。當天我們被成分好幾組，由 UBC 學生為我們介紹校園、帶領聆聽交換生須知說明會。交換生若有意願，也可以加入社團。就像美劇會出現的場景一樣，社團博覽會由學生組織，包羅萬象的社團都卯足全力地招生、提供小點心、報名表單，以吸引新學生的加入。

剛開學期間算是學生最活躍的時候，除了有 Welcome Back BBQ Party 歡迎學生回校園的大型音樂派對，也有一系列 Homecoming ball games 讓學生觀賽。

與台灣不同，北美非常重視球類競賽，不僅場地大、觀眾多，也能在賽場中感受到強烈且震撼的凝聚力。在每一聲吶喊中，彷彿都能不斷感受到「我也是 UBC 的一部份」的歸屬感與驕傲。極力推薦多參加這些活動，除了體驗北美的賽事文化之外，這也是最容易交到新朋友的階段。學期初，許多人的社交模式都開到滿點，在 UBC 國際學生大群組裡揪團觀賽、開 party 等。

學期間，學校也舉辦許多活動，讓學生的生活不侷限於課業中，讓大學生活更加多采多姿。像是 10 月初舉辦 Day of Long Boat，在學校附近的海邊 Jericho Beach 舉辦滑龍舟比賽，分成認真競賽組與純屬娛樂組。大部分師生都前來共襄盛舉；社團嘉年華、職涯博覽會，讓學生有管道尋找、諮詢、聆聽關於個人的夢想職業。我也注意到 UBC 非常重視學生的心理狀態，時不時收到校方寄來的關心信。尤其期中考、期末考期間，學校會舉辦工作坊，讓學生在壓力之下也有抒發管道；最令我驚奇的是，學校舉辦 bunny yoga 兔子瑜伽，讓學生一邊做瑜伽、一邊享受被小兔子圍繞的幸福感。

在台灣，我習慣專注在自己的學業上，被報告、考試等學生責任給埋沒，失去了許多「體驗」的機會；但在交換期間，我調整了我的學習作息。平時上課日，我盡量完成課堂作業、預習複習；而在晚上或假日時，跟其他交換生相約出校園走走，或是使用校內的免費資源，像是溜冰、去海邊走走、到玫瑰園看風景…。很感謝 UBC 帶給學生這麼豐富的體驗，是我在台灣沒想過的精彩。

■ 加拿大日常起居

食：對亞洲人來說，溫哥華簡直是亞洲人的飲食天堂。有許多很棒的亞洲料理，舉凡日式拉麵、韓式拌飯、越式河粉、中華料理等滿街都是。想家的時候，隨便走進這些餐廳絕對能滿足家鄉味蕾。校內的 International Food Court 就是針對亞洲料理開設的美食街。不過因為費用上實在不便宜，除了稅之外，餐廳內用都要再給至少 10% 小費，所以我大部分都是自己煮三餐。我最常去的三間校內超市為 Save-on-Foods、H-mart 韓國超市，以及 No Frills。最容易撿到便宜的是 No Frills，價格最實惠，而想找亞洲菜可以去 H-mart，不過價格最貴。Save-on-Foods 算是道地的美式商場，價格居中，可以辦免費辦會員累積點數，偶爾也能撿便宜。如果要找更齊全的亞洲料理，絕對要去大統華 T&T。那是我身邊所有亞洲朋友一致認同的亞超天堂，想找什麼家鄉味都能找到。

衣：我覺得在溫哥華買衣服算是滿奢侈的一件事，不過必要的時候還是要買。像是大外套，建議直接在溫哥華買，因為這裡會賣非常禦寒的大衣，部分品牌像是 Columbia, Roots, Canada Goose, Aritzia 女裝，以及 Timberland 等等，有賣到能夠禦寒零下三十度的溫暖外套。內衣的話推薦去溫哥華的 Uniqlo 買品牌 Ultra Heattech，上衣與下身都至少備一件，真的很暖！畢竟來到加拿大一定會去到很冷的地方旅行、滑雪等，絕對用得到。溫哥華的另一個稱號 Raincouver 也不是蓋的，常常不是下雨就是下雪，因此備有一雙禦寒防水的靴子也很重要。Ugg, Aldo, Timberland 等都有很不錯的雪靴。

住：我很幸運有抽到 UBC 提供的學生宿舍，幫我省下不少租屋費用。交換生多分配至 Walter Gage or Fairview Crescent，而我被分配到 Walter Gage。Walter Gage 為飯店式集中管理，共有三棟樓，East Tower, North Tower, and West Tower。一樓有學生交誼廳、會議室、視聽室、自習室，也有櫃檯可以處理收包裹、解決宿舍問題。一共會有六個人住在一個 Unit，單一性別。每個人都有自己的獨立空間，需要跟室友共用廚房、浴室、廁所和客廳。我覺得自己很幸運，遇到很整潔、很友好的室友，我們會一起煮飯、一起聊天，也會一起出去逛街。Fairview Crescent 比較像小木屋度假村，四個人為一個 unit，有單一性別也有混合性別。Fairview 距離教學區較遠也比較偏僻，不過距離體育館非常近。如果沒有抽到宿舍的話，也可以在 Facebook 社團、Craglist 或是 Airbnb 找房子，不過能越早租房越好。

行：UBC 提供學生 UPass，只要在學期初繳交雜費就涵蓋這筆款項。購買一張 compass card（就是悠遊卡的概念）後上網連結 UPass，每個月上網更新一次，就能無限次使用。無論坐公車、skytrain、sea bus 都可以使用。有了這項服務，去哪都非常方便。UBC Bus loop 有許多公車路線通往校外，我最常搭 84 去 No Frills 採買，或是搭 4/14/44 前往 downtown 逛街。如果要租車的話，這裡很常使用 evo 租車服務，或是 turo 租借別人家沒有在使用的汽車。

■ 文化差異與衝擊

初來乍到加拿大，不免面臨文化上的差異。我覺得溫哥華給我一種很有活力

的氛圍，人們享受工作、注重生活品質。溫哥華有許多適合健行的森林、散步的海邊，同時也有現代建築市容，不愧是世界上最適居城市之一。記得我第一次在星巴克點餐，發現店員都在唱歌跳舞，同時做著咖啡，這樣的熱情帶給我一整天的好心情。這裡的 small talk 文化盛行，人們不吝嗇於與陌生人打招呼、閒聊交友，我在電梯裡、公車上，被陌生人稱讚過好幾次，最初會覺得害怕、不太習慣該怎麼應答，但越習慣後我也開始主動與陌生人聊天，認識更多人。無論結帳時、與朋友見面，用一句友善的 “How are you?” 來開啟新對話是最好不過的。我覺得身在溫哥華總能受到身邊人的關心與尊重，因此我非常喜歡 small talk 文化。

再者，溫哥華多元文化的組成也是這座城市的特色。走在路上總能看見不同民族面孔，也能聽見許多語言。因此，即便知道自己是外國人，也不會覺得自己格格不入。大家都很尊重與包容彼此，也很樂於認識不同文化。我想，這也是為什麼溫哥華有那麼多不同國家的餐廳了吧！

■ 異地探索

身為交換生，除了顧好課業之外，當然要把握機會踏實地走遍加拿大的名勝。我和朋友組團去了 Whitehorse 看極光、加拿大東邊的法語區 Montreal and Quebec 觀光、Victoria 維多利亞、Banff National Park 欣賞壯麗的落磯山脈，以及 Whistler 滑雪勝地。我覺得「積極主動」是交換生很重要的技能，要一個人完成這麼多旅程耗時又耗錢，自從發現許多歐美國家的學生會在大群組裡找旅伴一起租車旅行，我也開始在群組找人一起出遠門。不僅是很適合交到異國好友的方

式，自己也能真實走遍加拿大。

四、照片





