

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: 2022/12/30

中文姓名： 蔡培岑	<u>111</u> 年度學海飛颺 <u> </u> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 台師大 企業管理學系 四年級	
研修國家： 加拿大	
研修校名： 西門菲莎大學 Simon Fraser University	
研修學院： Arts and Social Science	
研修科系： Interaction of Art and Technology	
研修期間： 111 年 09 月 ~ 111 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
Learning in Everyday Life	Mark Blair	3	Fall 2022
Behaviour in Organizations	Sam Thiara	3	Fall 2022
Digital Image Design	Sam Barnett	3	Fall 2022

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

這學期交換的學校為加拿大西門菲莎大學(SFU)，座落在風景秀麗的溫哥華市以東約 12 公里的 Burnaby 地區，校園環境優美，若 UBC 以海景出名，我們則是以山景為名。也許比起 UBC，我們學校在台灣比較少聽到，但此校在加拿大 B.C 省也是排名前面的綜合性學校，學術方面以計算機科學、犯罪心理學、工商管理 and 傳播工程為熱門科系。學校有三個校區，分別是在山上的主校區 Burnaby、市區的 Vancouver downtown 和 Surrey，大部分國際學生會在 Burnaby 和 Surrey 兩校區間活動。以下我以食衣住行育樂作為分享：

食

因為溫哥華省的華人非常多，路上的面孔會讓人誤以為還在亞洲，而移民眾多的關係使得外食的餐廳種類有非常多選擇，像是日式、韓式、中式和越式等等，如果偶爾想吃點中華料理，可以去 Richmond，是集合許多港式和中式料理的地區。住在學校宿舍的學弟妹，可能會有包含學校提供的 meal plan，也就是學生餐廳(dining hall)吃到飽，但大部分的餐點就會是以西式為主，所以要吃到亞洲料理的話，可能得搭公車並轉乘捷運，共搭大概 40 分鐘到附近的 Lougheed Town Centre Station 吃，那邊算是一個韓國城，有 H-mart(韓國超市)可以補充糧食，還有許多韓餐可以吃。另外，費用的部分通常外食的話，人均大概是 15~20 加幣左右，約台幣 400~500。我在這交換的四個月，通常

都是平日在學校用餐，假日可以跑比較遠的地方吃。

衣

我當時是 9 月初時到溫哥華，天氣不到太熱，是可以穿短袖的涼爽天氣。短袖短褲大概待個兩到三套就夠了，而長袖長褲可以準備個五套左右，因為難免會在當地購買衣服，所以也不需要帶太多，回國時才有更充裕的行李空間。但如果是個子比較小隻的，建議下半身的衣服可以帶多一些，因為這邊的尺寸可能還是以歐美為主，要找到長度適中的會比較困難。至於衣服的價錢，比我預期來得貴很多，以當地流行服飾品牌像是 Aritzia 和 Oak+Fort，單價都還蠻高，一件要價台幣 3000 多，當然也有常見的平價品牌 H&M 或是 UQ 等等，只是價錢還是比在台灣買還貴上幾百塊台幣。個人會推薦到機場附近的 Outlet 去逛街，因為折扣會蠻多的，一件下來大概台幣一千塊，相對划算一些。另外，可以從台灣帶一件厚的羽絨外套，等到天氣轉涼，就不用在當地買一件至少都要台幣 5000 多的羽絨外套了！要注意外套可以選擇防水型的，因為溫哥華秋冬多雨，有防水外套和防水靴會幫助你在外面活動。

住

在交換期間我選擇最新落成的 West&East Tower，因為想體驗看看外國學生宿舍的生活。這棟是近兩年剛蓋好的學生宿舍，設備很新，位置也非常方便，但他是強制性要求入住學生都要購買 Meal Plan，所以如果想要自己開伙的同學

可能會更適合有自己廚房的 townhouse。另外，由於有學餐吃到飽加上宿舍較高級，一學期的費用不便宜，大概要加幣 6000，換算台幣 15 萬座右。住在學校真的省下了很多通勤時間，畢竟學校坐落在山上，只有公車才能到，所以有早課的同學住學校會比較方便。

行

B.C 省的交通其實不難，主要是 Skytrain 和公車為主。Skytrain 和台北捷運很類似，分為三條線，Expo Line，Canada Line 及 Millennium Line。利用這兩項大眾運輸工具，就足以穿梭在三個校區之間了。從主校區到 Surrey 校區的話，會是先搭公車到附近的 Skytrain 站做轉乘，通勤時間大概是一小時以內會到，除非碰到尖峰時間像是中午時段，會比較多人等公車，所以可以預留一些等車的時間。付費方式都是使用 Compass Card，就像台灣的悠遊卡，我是在抵達學校後，在附近的 Nesters Market 買的，我有先儲值十塊加幣進去，但之後連上學校和其合作的 U-pass 方案（含在學費裡）後，就不需要再進行加值了，可以無限次數搭乘。注意的是每個月都要去網站上連結學生證，這樣才能確保下個月也能享有這項搭乘優惠。

育

我所修的三堂課都是不同學院的，分別是學習科學（Learning in Everyday Life）、數位影像設計（Digital Image Design）和組織行為（Behaviour in

Organizations)。學習科學有點像是記憶訓練，教授會談到很多研究和該如何強化學習的記憶，是非常有趣的一堂課。數位影像設計則是以專案作為主軸，利用 Ps, Ai 和 AE 來完成各三個作品，教授很專業，可以深入淺出地傳遞專業知識和建立相關概念，非常推薦給想要快速又扎實學習這些軟體的學弟妹。組織行為則是管理學院下的熱門課程，教授人很好，每堂課前都會和大家聊天，上課內容也不枯燥，會有許多和隔壁同學互動的機會，也會有固定的小組作業，是個可以結交外國朋友的好機會。來到這裡，真的會強烈感受到外國同學們勇於發言的積極程度，同學們都蠻不吝於分享他們的經驗和見解，在那些提問和回答間我感覺到非常多對學習的熱忱和求知慾。此外，教授也樂見同學們有自己的看法，當有疑問時都很樂於解答，常常提供課後的 Office Hour，讓學生們可以跟他討論。

樂

在交換期間去過了不少景點，像是著名的觀光景點 Granville Island, Stanley Park, Gastown 等等，運用 Skytrain 和公車，其實都不會太難抵達。如果喜歡滑雪的朋友，也可以選擇從市中心搭乘公車到北邊的 Gross Mountain 一覽雪景。另外有國際駕照的同學，可以利用 turo 這個租車平台，租車到處玩，推薦可以開車上郵輪，到 Victoria Island 上晃晃，這是一個和台灣差不多大的小島，島上有許多風景和美食可以探索。另外從溫哥華開車到美國西雅圖也很

近，車程大概 2 個半小時，安排個兩天一夜就可以遊玩大部分的景點了，不過記得要先申請美國的 ESTA！在溫哥華的時間非常充實，很難一語道盡所有的感受和體驗，交換學生的生活也不像表面如此輕鬆愉快，但是所有的辛苦都是值得的，這是一生都會記得且珍惜的回憶。

四、照片（如有，請提供）



(SFU 主校區 Burnaby)



(左邊那排為學生宿舍 West&East Tower)

(學校的夕陽非常美！)



(從房間窗戶看出去的樣子)