

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：114/01/07

| | |
|--|---------------------------------|
| 英文姓名(姓,名): Tsao, Yung-Chieh | 臺師大就讀科系所、年級: 運動休閒與餐旅管理研究所 碩三 |
| 修習國家: 加拿大 | |
| 修習校名: 英屬哥倫比亞大學 | |
| 修習學院: School of Kinesiology | |
| 修習科系: Unclassified | |
| 赴外學期別: 113 學年 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年 | |
| 修習期間: 2024年9月 ~ 2024年12月 | |

二、修習課程名稱

| 修習課程名稱 | 任課教授 | 學分數 | 學季/學期 |
|---|-----------------|-----|---------------------------|
| Marketing Analysis | Dr. Tim Silk | 3 | 2024 Winter Session Term1 |
| Introduction to Wine Science 1 | Jay Martiniuk | 3 | 2024 Winter Session Term1 |
| Introduction to Biological and Cognitive Psychology | Dr. Jay Hosking | 3 | 2024 Winter Session Term1 |

(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）

1. 學業

UBC 整學期只有12週上課日，所以課程很緊湊。大部分一堂課是3學分，跟師大不一樣的是這裡3小時的課會拆成兩天上，一次上1.5小時，所以每一堂課相對負擔沒那麼重。我修了三門課，第一門是 Marketing Analysis，這堂課主要是 case study 及小組行銷競賽，每一週上課前要讀完一個 marketing case 並回答一些問題，大多是分析如何解決個案中公司面臨的問題、不同行銷策略的優缺點等，上課的時候老師會帶大家討論。這一堂是三年級的課，所以比較注重實務應用，並沒有很多理論的教學內容。除此之外，整學期會進行一個行銷競賽，每一組在一個虛擬市場裡都扮演一間公司的角色，每一週小組討論策略做決策，到學期末看哪一組的收益最多來做排名。

第二門是一堂心理學相關的課程，UBC 有不同心理學相關的入門課程，這堂內容比較著重在 Neuroscience，比較困難一點，但老師講的很詳細，每週也有 Office hours 可以詢問問題，總共有三個 exams，沒有任何 assignment，所以考試成績佔比很重。第三門是 Introduction to Wine Science，也是我最喜歡的一堂課。加拿大有許多著名的葡萄酒產區和酒莊，UBC 在其中 Okanagan 有一個校區，所以對於葡萄酒有相當專業的背景，這一堂也是 UBC 非常熱門的課程之一。課程內容分為 lecture 和 lab，lecture 的部分就是教一些 wine 風土的內容、不同國家 wine 的分

級制度與特色、還有怎麼識別 label。Lab 的部分就是品酒練習，剛開始會先訓練我的嗅覺和味覺，用不同食物讓我們去感受它的味道。之後每一週練習品2-3款酒，包括 red wine、white wine、ice wine、還有一些 special wine，練習去感受酒有哪些 aromas、酸度、甜度、苦度、和澀度。比較特別的是為了不影響之後味覺，所以都不能把酒喝下去，必須吐出來。經過這一堂課後讓原本對 wine 一竅不通的我有了一些基本的知識。

因為難得到國外上課，所以我跳脫原本自己的領域去修一些其他專業的課程，讓自己能更開拓視野。UBC 讀書氛圍蠻好的，即便很多課外活動，學生還是花很多時間在唸書，平時圖書館也常常客滿。

2. 生活概況

- (1) **住宿**：我住在 UBC 的學生宿舍 Walter Gage，宿舍是6個人住在一個 unit，每個人有自己的房間，廁所、廚房、客廳共用。Walter Gage 類似飯店式管理的大樓，地點很便利就在 bus loop 旁邊，到不同教學大樓也都不遠。室友是隨機分配，我的室友每個都來自不同國家並且也都是交換學生。大部分交換生都是被分到 Walter Gage 和 Fairview。
- (2) **參與活動**：UBC 有各式各樣的活動，社團活動、運動、party 都非常豐富。像是剛開學就有給所有學生 BBQ welcome back party，還有龍舟比賽 Day of Long Boat。幾乎每週學校也都會舉辦活動像是社團嘉年華、職涯博覽會，校園非常的熱鬧。
- (3) **旅遊**：溫哥華到了冬天就是雨季，最適合旅遊的時間是9-11月。

溫哥華最著名的就是有很多山可以 hiking，所以可以好好把握這段時間去接近大自然！如果要進行短期1-2天旅遊的話，可以去 Victoria island、Whistler，如果要規劃4-5天的旅遊，推薦可以到 Banff、Toronto、Montreal、Quebec、或到美國 Seattle，在期中有一個 reading break，可以好好把握這段時間去旅遊。到了12月冬天開始是雪季可以滑雪，溫哥華最著名有四個滑雪勝地：Grouse Mountain、Cypress Mountain、Seymour Mountain、和 Whistler，可以好好把握最後一個月可以滑雪的時間！

3. 開銷概算

溫哥華的物價很高，基本上一餐如果外食的話大約要花15-20加幣，所以大部分都是自己煮，整體花費會便宜很多。一週採買食材的花費大約是40加幣左右。這裡有很多超市可以採買，我最常去 No-frills，離學校不遠，搭公車大約半小時可以到達很方便。另外學校裡也有 Save-on-foods、韓國超市 H-mart，價格比較貴，但如果很緊急要買東西的話也是個選擇。最便宜超市是 Walmart，但因為離學校較遠不太方便到達，所以大部分都是隔很久一段時間才會去採買一次。除了這些白人超市以外，溫哥華也有很多華人超市，最常見的就是 T&T，很多地方都有，裡面賣的幾乎都是華人的東西，學校裡面有 H-mart 韓國超市，價格比較貴一點。

電信的部分我是辦 Telus，因為我有親戚住在這所以我直接用他電信的方案，一個月40加幣有100G網路，非常夠用。在加拿大幾乎每個地方都是刷卡，我沒有辦銀行帳戶直接用台灣的信用卡，但要辦的話也很方便，學校裡有 CIBC、RBC 可以辦。

四、照片（如有，請提供）

圖1 The Day of Long Boat 滑龍舟比賽



圖2 Ice Hockey Game



圖3 Thanksgiving day 火雞派對



圖4 在 UBC 溜冰場溜冰



圖5 Cypress Mountain 滑雪

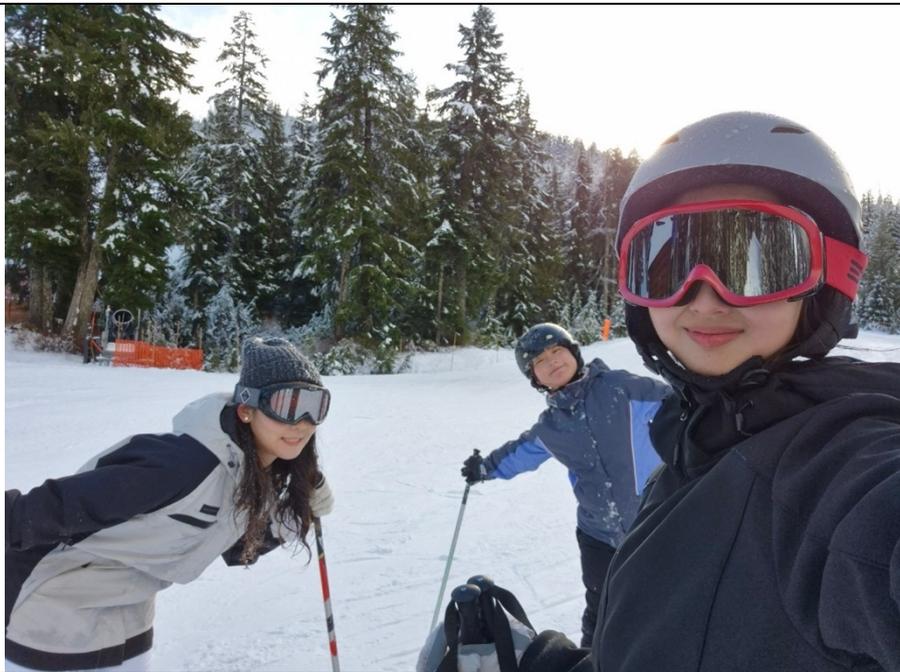


圖6 Halloween house party



圖7 和室友合照



圖8 去 Montreal 旅遊

