

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): Chang Wei-Ting	臺師大就讀科系所、年級: 化學碩士班二年級
修習國家: 加拿大	
修習校名: 英屬哥倫比亞大學	
修習學院: Science	
修習科系: Chemistry	
赴外學期別: __113__學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113 年 9 月 ~ 113 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
Introduction to Developmental, Social, Personality, and Clinical Psychology	Andrew Rivers	3 Credits	2024-25 Winter Term 1
Principles of Forest Science	Dr.Sally Aitken	3 Credits	2024-25 Winter Term 1
Introduction to Canada	Ayaka Yoshimizu	3 Credits	2024-25 Winter Term 1

(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）

一、學業：我是念化學碩士班，但是在國外就想說主要修一些沒在臺灣接觸過的課，然後我又是一個非常注重評價的人，所以這裡來教大家幾個小技巧。首先，先去找你有興趣的課，然後去一個網站叫 Rate my courses 找評價，但這裡要小心的是有時候 course 名稱一樣教授可能不一樣，所以第二步要去 Rate My Professors 的網站找教授的評價，完成以上兩點，基本上評價不差的課程跟教授，只要修了有好好念書都不會得到太差的成績。

(1) Introduction to Developmental, Social, Personality, and Clinical Psychology :

這堂主要是心理系的必修課，但很多外系的人會來修因為這堂課相對簡單而且老師真的是 nice 到不行也上得很好，每個禮拜會要完成兩個作業，一是單元的線上測驗，這個測驗是看你對這個單元的理解程度如何，不會很難因為可以一直答題一直到你得到目標分數(100%)為止。另一個是 podcast 的作業，老師會給你一個 50-60 分鐘的 podcast，內容主要是有趣的心理學經驗或故事，然後要你寫兩頁的心得反饋，我一開始覺得瘋了要我寫兩頁的英文，後來其實覺得想到什麼就寫什麼很容易達到字數，因為老師強調的是你的感想也鼓勵自由發揮。而這堂課考試有三次全部都是單選題，考試周前後基本不會有以上說的那些作業，因為希望你好好念書跟放鬆，然後因為我非常不擅長背一些專有名詞，所以我這堂成績比較不好，但我非常推薦大家去修因為是一堂好課！！

(2) Principles of Forest Science :

這堂是 UBC 學生大讚的線上課程，主要是在介紹樹木森林等等，因為加拿大就是以自然景觀為名，修課人數大概有 2000 人，所以考試也都是線上的，考試會使用 Lockdown 瀏覽器，但是教授人非常好會給你上課 ppt 讓你在考試時也可以試著找答案，但考試前還是要複習一下做個筆記，找答案的時候會更清楚在哪個單元快速作答，這也是一堂好課可以學到不少樹木的 fun fact 推推！！

(3) Introduction to Canada :

主要是在介紹加拿大的原住民，非常強調殖民者跟原有土地的主人之間的關係，還有原住民所遭受到的迫害。感覺這堂課主要是開給交換學生，尤其是眾多日本交換生，我很喜歡這堂在 Lecture 之外還有 Discussion，一周會有兩次討論，藉此可以跟同學相處並交流想法（順便練習用英文表達）。

二、語言：加拿大的環境很友善，即使你英文不流利大部分的人還是可以藉由

單詞來理解你想要說什麼。可以逼自己去跟英文母語人士聊天，然後聽他們怎麼分享事情以及一些常用的生活語言，藉此我學到很多也漸漸不太會卡詞。

三、參與活動：

(1) 開學的交換生迎新：一開始的迎新會分成小組，認識來自不同國家的交換生，我那時候小組只有我一個亞洲人超緊張，但後來也跟一個英國女生成為好朋友非常開心！鼓勵大家找母語人士聊天，多學習來自不同國家的文化。

(2) 臺灣人社團：大家也可以去臺灣人社團參加活動，那裡不僅可以認識過去唸書的臺灣人也可能認識在加拿大土生土長的臺灣人，而且活動大部分都可以吃到臺灣美食跟手搖（當然要付一些參加費），但不鼓勵大家報 membership 因為我們只待一學期不太划算，不過參加社團的迎新認識一些朋友也很不錯！

(3) 划龍舟：這是一個 UBC 的傳統活動，要有 10 個人以上才能參加，所以從迎新日認識的朋友還有室友這時候就派上用場，揪一揪就滿了，很推薦大家去參加因為很熱血，然後建議大家多找一些男生壯丁因為真的划到手好酸。

(4) 社團活動、運動賽事、party 等等，我在 UBC 參與了我人生中第一次 party，一群大學生唱歌、喝酒又跳舞真的是跟我看美劇還有電影裡的一模一樣，非常有趣的人生體驗。喜歡 clubbing 的可以去 UBC 裡面的 pit 不定時會舉辦一些特別活動。另外我還有報名一周一次 k-pop dance 的課程，每堂課都會教一小段 choreography，逼自己在國外也要努力運動！

四、生活方面：

(1) 銀行：我是在校園內的 CIBC 跟 RBC 開戶，CIBC 的提款機在 walter gage 就有一個非常方便，至於 RBC 是因為開戶送 100 加幣非常划算，記得離開前要去關戶喔！

(2) 電信：我是用 Fido，一個月有 50 GB 加稅要付 38 塊加幣左右。

(3) 住宿：Walter gage 是我的最愛，離宿舍不遠就是公車站去哪都很方便（雖然要搭很久），六個人一人一間房然後共享廚房客廳浴室，浴室有兩個淋浴跟一個廁所，有時候真的忍不住但廁所被霸占可以去一樓，地下一樓則是洗衣服跟倒垃圾的地方。缺點就是你會遇到什麼室友真的說不準，我的某些室友不愛倒垃圾也不愛洗碗，不過可以善意的提醒她們。我也跟一些室友變成了非常好的朋友，一起煮火鍋、黑五去血拚、拜訪她在加拿大的家鄉，跟她們聊天也讓我的

口說變好，還有我一開始在猶豫要不要買枕頭，有個室友有多的就借我，或是在煮飯有缺什麼、忘記從臺灣帶橡皮擦...等等她們也都會借我，在異地也有人照顧的感覺，當然我也會常常煮飯給她們吃作為回報，所以請大家要記得跟室友打好關係，很重要！

(4) 吃飯：在學校如果吃便宜一點大概 10 塊加幣左右，但是去外面吃餐廳很常就要 10-20 加幣不等，尤其有時候加小費加稅可能就不只了！所以我除了要跟朋友聚餐以外我熱愛自己煮飯，藉此增進了自己的廚藝。我有帶一個平底鍋過去，小湯鍋是在 Walmart 買的，食材部分比想像中好買很多（雖然貴桑桑），有很多華人超市像 T&T、國華、中國世界等等，也可以去俗又大碗的 Walmart 買當地食材，我都一個月一次大採購因為這些距離比較遠（車程要將近一個小時），如果有缺什麼小的我會再去比較近的 NoFrills 買。無聊想家時可以自己煮牛肉麵、滷肉飯、蔥抓餅、炒飯甚至珍珠奶茶也可以～



(5) 購物：要血拚的話可以去 Metrotown 有很大的購物中心，裡面的 Urban Behavior 算是最便宜的衣服店，也可以去 Winners 挖寶好看的衣服和牛仔褲（我那時候撿到一條原價 100 售價 35 加幣的牛仔褲真的賺到），旁邊的麗晶廣場還有很多亞洲食物又相對便宜！也可以去 Richmond 的購物中心，那附近屬於華人較多的區域因此有超多好吃的亞洲餐廳。要買有牌的衣服也非常推薦機場旁邊的 Outlet，我在黑五的時候買了很多哈哈...還有如果要買禦寒大外套在那邊買也很划算。另外在 Downtown 那邊有一個我蠻喜歡的牌子（臺灣沒有）叫 Brandy Melville 可以去逛逛。

(6) 旅遊：可以先想想要去什麼地方分哪幾個月去，在溫哥華我去了 Granville island、Capilano bridge、Stanely park...等等，另外還有搭船去 Vancouver island。推薦大家可以去班夫，那裡真的是我去過最美的地方！風景跟畫一樣。十月我跟一群臺灣人也有一起坐巴士去西雅圖玩，之後 midterm break 的還有去蒙特婁跟多倫多，那裡的教堂超級漂亮，街道也跟溫哥華完全不同的感覺，建議大家可以找時間順道去加拿大其他城市，國內航空提早買真的蠻便宜的！

四、照片（如有，請提供）

Walter gage	Canada place	Gastown	Granville island
-------------	--------------	---------	------------------



Garden party	Imagine Day (Orientation)	Capilano bridge	Skating in Thunderbird arena
			

Victoria	The Pit in Halloween	Chasing the Aurora	Making Taiwanese mochi
			

Jericho beach	Stanely park	Nanaimo
		

First Hockey game	Longboat	Thanksgiving
-------------------	----------	--------------



Cypress mountain	West coast vancouver	Lafarge lake
		

五、其他

有問題想問可以私訊我的 [instagram: waiting200211](#)