

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：115/ 01/14

中文姓名：廖玉清	<u>114</u> 年度學海飛颺 <u> </u> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 企業管理學系 四年級	
研修國家：加拿大	
研修校名：蒙特婁大學	
研修學院：人文科學學院	
研修科系：英語研究學系	
研修期間：114 年 09 月 ~ 114 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
Contemporary Canadian Literature	Dr. Jessi MacEachern	3	Fall 2025
Academic writing and professional Theory	Greg Macgregor	2	Fall 2025
Reading Drama	Dr. Alex Ferrone	3	Fall 2025
Reading Poetry	Jane Malcolm	3	Fall 2025
English writing for literature and social science	Beverley Leblanc	1	Fall 2025

三、心得分享

A. 校園及課業

由於蒙特婁大學是法語學校，以英語為主的課程僅有英語研究學系，我認為在加拿大鑽研英文、精實商科專業以外的外語溝通能力也是十分重要的經歷，因此權衡下我選擇於此展開為期四個月的探索與學習。當地學校規定學生必須選滿 12 學分的課程（計算方式和師大相同一星期一小時=一學分）因此我申請了 Reading Poetry, Reading Drama, Contemporary Canadian Literature, Academic writing and professional Theory, English writing for literature and social science 五堂課程，各科心得如下

Reading Poetry：Jane Malcolm 教授很親切活潑，上課時語速比較快且密集但並不會難理解，字裡行間都可以感受到她對文學及詩作的熱愛。老師很喜歡和同學互動但並不會強制同學發言（也可能是因為這堂課學生很多），氛圍很輕鬆大家都可以自由說出自己的見解，課堂到最後常變成一個大型討論會，是我這學期選到最多變且活潑的課。課程大綱和評分方式教授都會在第一堂課詳細說明，這學期沒有太多課後作業，只有一份譬喻詩的寫作練習，隨堂寫作也都是很自由的形式只要有繳交都會是滿分。期中期末考並不會刁鑽，但因為沒有教科書所以要依靠平時認真上課記住每首詩的重點及意義才可以得到高分！

Reading Drama：綜合評價來說這是我這學期最喜歡、收穫最多的一堂課！教授 Alex Ferrone 講課的方式很生動會讓人想聽下去一探究竟，老師也十分重視與學生的互動，舉手發言可以加分！課程每一至兩週會講解一齣著名的舞台劇，原本在教學大綱看到多數屬於非裔美國人、酷兒相關議題時，我以為上課內容會是陳腔濫調的控訴與悲傷，但教授將這些作品上升了一個層次，帶領著學生們由劇作家的生命經歷及時代文化背景更深入地探討每一份作品的意義與不可或缺之處。評量方式則分為期中期末兩次考試、一份心得作業、一個期末分析報告、及五次隨堂測驗，其中教授對於隨堂測驗難度的拿捏讓大家都讚不絕口，他做到了不刁鑽卻又需要認真讀完劇本彩可以回答正確，其他作業和考試也不困難（老師給分很大方）。根據我和朋友們的經驗，因為劇本的閱讀量偏大，每次上課都專心聽講並對重點有印象的話考試很好準備，否則會是最痛苦的一堂課。

Contemporary Canadian Literature：這堂課是 2000 series 因此是需要另外通過語言檢定認證的進階課程，相對來說授課議題的難度與深度會上升許多。Jessi MacEachern 教授十分溫柔，上課時聲音會較為柔和需要更多精力去集中精神。因為進階課程多為小班制，老師會很細心地記住每個人的狀況並給

予幫助，也會在發言時間點到需要的同學讓我們加分（所以我的 participation 滿分><）。這堂課的評分則沒有大考！只有兩次指定讀物報告及不定時隨堂測驗（前一週老師會提醒），跟剛剛的 Ferrone 教授一樣，MacEachern 教授的隨堂測驗只要認真讀過指定資料並認真上課都可以輕鬆獲得分數。課程內容聚焦於加拿大本土作家的作品，有些指定讀物用字遣詞較為艱澀但多多運用網路資源都是可以找到解析的，若真的不懂也不需要焦慮，教授上課時會深入淺出地講解每一份讀物，了解其中意義時獲得的成就感是其他課都無法比擬的！期中和期末報告相對其他課程會需要更進階的文獻回顧和說服能力，雖然得分比較困難，但只要適時向教授申請幫助她都會很積極地幫助及指導。

Academic writing and professional Theory 及 English writing for literature and social science：這兩堂都是線上課程形式也十分類似所以放在一起講！除了第一堂課是線上同步、教授會召集大家在會議室講解課程大綱外，其他都是在類似 Moodle 的平台（這裡是用 Studium）每週按照進度上傳作業。可以特別注意，因為是寫作課程，所以教授評分時會特別注重正式 MLA 或 APA 格式，交出去之前一定要記得多檢查幾次。另外蒙特婁大學的每個教授們人都很好對教學充滿熱忱，如果有需要幫助的地方都可以隨時寫信告知他們～

B. 蒙特婁的日常生活

食物：身為魁北克省的最大城市，蒙特婁的法餐密度、質量、和知名度應是加拿大首屈一指的程度，但相對的亞洲菜選擇會比較局限，到餐廳吃飯還要記得加上 15% 稅金和至少 15% 的小費常讓人退避三舍，所以我和室友多數時間都會到超市自己買食材到宿舍煮。以下分享幾間不同種類的店家～

超市：T&T 大統華（最大的中超，食材調味料應有盡有，線上訂購也很成熟方便）、IGA（連鎖超市但定價稍高，建議找宿舍附近方便的連鎖超市就好）、社區小雜貨店（我的宿舍附近有很多這種小店，生鮮雜貨齊全，可以觀察一下當地居民下班都去哪買菜通常是最方便又便宜的選擇）、Fruiterie Milano（意外發現的義大利超市，蒙特婁最有名的 Ferme Vallee Verte 優格口味超齊全，也可以買到很多台灣沒有的義式小零食）

義式、法式：St-Viateur Bagel（蒙特婁貝果很有名，這是最喜歡的連鎖店）、L'Avenue、Regine Cafe（兩間我印象最深的早午餐店）、Café Olimpico（咖啡和 Affogato 超級推）、L'Usine de Spaghetti（招牌羊排義大利麵很讚，還有小小沙拉自助台 cp 值很高）、Bistro Amerigo（很～～好吃的義式餐酒館，喜歡海鮮的話必點 Calamari、O Petit Paris（正宗的法式甜點店隨便點都不踩雷）、Bar Georg（餐廳氛圍和食物品質都很讚，平日午餐套餐的 cp 值很高）、

Restaurant Corneli Montreal (他們的 linguini con gamberi e capesante 直接變成我的人生青醬義大利麵)

亞洲：Café Ri Yue (台灣人開的韓系咖啡廳，店面小小的但很溫暖甜點也都很好吃)、蒼蠅館子(感覺聚集了蒙特婁所有華人的中餐廳)、Opiano (韓式家常菜，份量且我的韓國同學們也都覺得正宗好吃)、海底撈(加拿大物價來說很便宜，可以舒服吃到火鍋的首選)

西班牙：Bo'Degat Tapas et Vins (氛圍和料理都很舒服的西班牙小酒館)、Ibericos Taverne a Tapas (也是一間酒館，海鮮燉飯必吃！)

天氣及衣著：我是八月底到蒙特婁的，前幾天有下小雨氣溫降到約 17、18 度，但大多數風和日麗的時間還是有 20 度左右，但因為濕度很低並不會冷，夏天和初秋非常適合到 Mont Royal、Little Italy、和 Atwater 等充滿歐式風情的小街區走走，餐廳都會把桌椅擺到路邊，是在台灣體驗不到的悠閒氛圍。到了約 10 月就會開始轉涼，今年的初雪在 11 月初，那之後會一直重複下雪、升溫、融雪、降溫的循環，沒有抓地力好的運動鞋的話建議早點投資一雙雪靴(地板真的超~難走)，冬至前夕太陽大概 4 點就會下山。這邊的室內 99.5% 暖氣會維持在 25 度左右，所以比起發熱衣和厚毛衣，準備好大外套、手套和圍巾在只室外時保持溫暖更重要。另外因為暖氣會導致空氣更乾燥，我身邊的朋友一致認為護手霜和乳液是必備品！

住宿：大部分的交換學生都會住在學校宿舍，環境不差也不好但勝在價格。我和室友因為需求相似所以決定在 Airbnb 上尋找符合需求的長租，我們最後選擇住在 Beaubien 捷運站附近，從我們的宿舍搭車到學校需要換一次線，從出門到進教室大約 40 分鐘可以到，這個社區附近的生活機能也很好，走路約 20 分鐘可以到 Jean Talon Farmers Market。但因為我們的房東決定改為一年期的租約方式這邊就無法推薦我們的房子了~

交通：蒙特婁的捷運系統比多倫多實用也乾淨、安全很多，好逛的街區都可以搭車直達，公車也很方便且準時，只要查好 Google Map 都可以無障礙到達目的地。蒙特婁的所有大眾運輸都可以用 Opus 卡搭乘，但必須先拿到學生證才可以從學校給的連結申請記名卡(和台灣的悠遊卡一樣會有較多優惠)，所以建議大家在開學前都儘早完成學生證申請作業才可以更方便搭車。今年我們很幸運地遇到了三次工作人員罷工，整個城市的大眾運輸系統停擺真的很不方便，希望這種情況不會變成常態==

休閒活動：下雪前建議多往 Mont Royal、Atwater、Little Italy 這幾個街區走走，在夏天的陽光和微風下很適合拍照留念，也有很多寶藏選物店值得挖掘。喜歡現代化風格的話市中心有很多歐美服飾、美妝品牌可以逛，McGill 校園也在附近可以一起參觀。雖然夏天也很舒服美麗，但我個人更喜歡下雪後的

Old Port 街區，以白雪點綴的古建築是蒙特婁獨有的風情。Mont Tremblant 則位於北邊的山上，大家可以自己找找當地旅行社（有很多中國老闆經營的溝通方便）報名一天來回或兩天一夜的行程，秋天我們去賞楓的時候已經有點晚了，如果有興趣可以從 10 月初就開始關注一下楓葉的動態，冬天也有滑雪行程，可以當作期末考後放鬆。

C. 開銷概覽：

加拿大整體的物價約為台灣的 1.5 倍，尤其魁北克省的銷售稅為 15%，積少成多後也會變成一筆不小的開銷。我在加拿大大待了四個半月，其中外食和自己煮的比例大致為一半一半，一天兩餐的總開銷約 4500 加幣，但若減少外食次數和次單價應該有機會控制在 3000 元以內。交通除去我每個月來回一次多倫多的火車費用（約 160 加一趟），花費大約 1500 加幣。住宿方面我們的兩房兩衛 Airbnb 一個月約每人 1000 元，學校宿舍單人房共用衛浴價格約 500 一個月。其他非必要的旅遊及購物開銷則依照個人生活方式而有所差異，大概可以抓平時在台灣的兩倍，換了一個貨幣對金錢敏感度下降後真的會不小心失控==

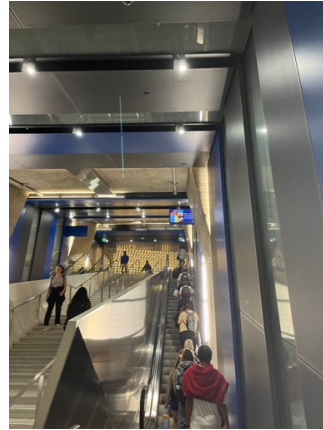
D. 總結

比起加拿大其他地區的北美風情，蒙特婁給人的感覺更像是歐洲，風景和人文氣息皆獨樹一幟。在這裡全完全不需要因法語感到焦慮，我遇到的每一個當地人都很熱情且友善，當他們發現你聽不懂時都會絲滑轉換為英語模式，甚至和你分享這座城市的秘境。三小時車程外魁北克市區的歷史和氛圍感會帶著你直接穿越，回到 2016 年鬼怪大叔走過的那次春夏秋冬；南邊的大多倫多地區的多元移民，則可以讓你在一條街上飛越歐州及亞洲品嚐各國最正宗的美饌。這四個半月倉促的旅行，我領悟到加拿大的美，為它的魅力深深折服，在地球的另一端學習這個世界的多元和智慧，使我看見自己的潛力與不足，期待將來再次踏上這片土地時，我會是一個視野更加廣闊的人。

四、照片



8月的魁北克老城



從捷運站到教室要經過一個很~長的電梯



10月中的 Mont Tremblant



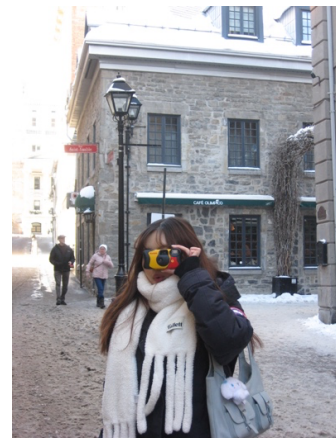
宿舍附近的小廣場很適合曬太陽



個人最喜歡秋天的校園



11月猝不及防的大雪



雪中老港有不一樣的氛圍