

# 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：115/1/20

|                                       |                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 中文姓名：<br>李怡親                          | <u>114</u> 年度學海飛颺<br><u>          </u> 年度學海惜珠 |
| 臺師大就讀系所、年級：<br>公民教育與活動領到學系 大四         |                                               |
| 研修國家：<br>加拿大                          |                                               |
| 研修校名：<br>蒙特婁大學 Université de Montréal |                                               |
| 研修學院：<br>Arts and Science             |                                               |
| 研修科系：<br>English Studies              |                                               |
| 研修期間： 114 年 9 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    |
|-------------------|----------------|-----|-----------|
| Reading Poetry    | Jane Malcolm   | 3   | 2025/fall |
| Reading Fiction   | Heather Meek   | 3   | 2025/fall |
| Reading Drama     | Alex Ferrone   | 3   | 2025/fall |
| English Grammar 1 | Amirali Ansari | 3   | 2025/fall |

### 三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

#### 1. 學術

我選了四門課程，共 12 學分，其實負擔就已經滿重的，不建議多修。課程會分 1000 和 2000 等級，1000 比較基礎，2000 為進階課程。如果要選 2000 課程需要符合相關規定，可以提前寄信跟負責選課的老師確認可不可以選。課程時段大致上分為三個：8:30-12:30、12:30-15:30、15:30-18:30，通常老師中間會有 10-15 分鐘休息，並且會提前約 15 分鐘下課，讓同學可以有時間前往下一堂課程，這裡的教授都非常準時開始上課。

這裡每一學期提供給交換生能夠選擇的課程都不太一樣，以下是我針對每一堂課的心得：

- Reading Poetry：整體來說不算太難，老師會在課堂上講解很多詩作，像是經典的莎士比亞 14 行詩等等，沒有作業只有期中和期末考，考試內容會圍繞在詩作的分析以及要分辨這首詩是哪個詩人寫的，最後也會有一篇 essay 需要寫指定詩作的分析。
- Reading Fiction：這堂課對我來說負擔很大，因為有作業又有考試。每 1-2 週要讀完一整本英文小說，而這學期我認為最經典的一部小說是：Frankenstein (科學怪人)。老師會在課堂上講解小說的內容，老師其實講解的非常好，會讓我們對於整部作品有更深層次的認知。老師也很鼓勵同

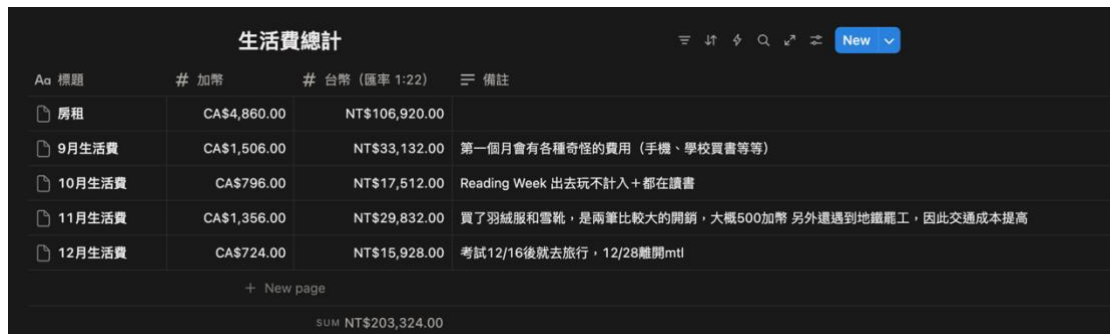
學發言，和他一起討論對於作品的想法。期中和期末考試老師會出他上課講到關於這些小說中的重點劇情，並且請我們分析這段劇情重要的原因以及他背後的意義。作業的部分會要寫一整篇完整的長篇論文，老師會出題目，並且請我們去找相關文獻應證論點，這是我覺得最難的一份作業。

- **Reading Drama**：這堂課老師會要求在課前要看完當週要討論的劇本，我覺得分散看的話大概 2-3 個晚上看得完。課堂中會有簡單的小考去測驗大家是否都有讀完劇本。老師上課時會先介紹作者以及這個劇本在不同劇院被演出的形式，還有讓我們看一些經典的劇照，接著對於劇本中重要的劇情內容進行剖析。這堂課的考試是我認為最難的，因為老師會給一段經典對話要求我們寫出作品名稱、作者，以及對話中的角色名稱，還有這段對話的前後文劇情，以及分析它在整個劇情當中重要的原因。不過學期中老師有帶我們去看一個舞台劇，這個經驗讓我印象深刻，這部劇也讓我對於加拿大的舞台劇有更進一步的認識。
- **English Grammar 1**：這是整學期中最簡單的一堂課，老師很用心，每堂課都會講解不同的文法，把高中學的文法再用更實用的方式教一次，讓我們能夠實際運用在寫作中。老師也會教我們如何寫出一篇正確的 academic essay。會有 3 次 exam，但難度都不高，跟課本的習題差不多，基本上有寫課本習題都會考的不錯，每週也有加分的寫作作業讓我們

練習，總結來說是一堂難度不高但收穫很多個的課。

## 2. 生活

總體來說生活成本大概是台灣的 1.5-2 倍，沒有特別高。蒙特婁是加拿大第三大城市，交通、吃飯等等都算非常方便。附上我四個月的生活費用開銷：



| Aa 標題      | # 加幣         | # 台幣 (匯率 1:22)     | 備註                                            |
|------------|--------------|--------------------|-----------------------------------------------|
| 房租         | CA\$4,860.00 | NT\$106,920.00     |                                               |
| 9月生活費      | CA\$1,506.00 | NT\$33,132.00      | 第一個月會有各種奇怪的費用 (手機、學校買書等等)                     |
| 10月生活費     | CA\$796.00   | NT\$17,512.00      | Reading Week 出去玩不計入 + 都在讀書                    |
| 11月生活費     | CA\$1,356.00 | NT\$29,832.00      | 買了羽絨服和雪靴，是兩筆比較大的開銷，大概500加幣 另外還遇到地鐵罷工，因此交通成本提高 |
| 12月生活費     | CA\$724.00   | NT\$15,928.00      | 考試12/16後就去旅行，12/28離開mtl                       |
| + New page |              |                    |                                               |
|            |              | SUM NT\$203,324.00 |                                               |

- 食：我住在 house，有一位室友一起，因此我們大部分都自己煮。每次超市買食材大約 200 加幣，可以吃快 2 週。我們常去的超市有：IGA, Metro，華人超市是：大統華 (T&T)、興旺超級市場。興旺比較近在 downtown，T&T 比較遠，從學校過去要 40 分鐘左右的地鐵，但東西比較全。後來我們都叫 T&T 的外送，滿 59 加幣就免運，很方便！  
還有一個買食材的好地方是 Jean Talon Market (農夫市集) 這裡可以買到便宜又新鮮的水果跟蔬菜，而且免稅，不過都是用現金交易。
- 衣：8 月底去的時候是夏天，天氣很舒服大概 20 幾度，基本上短袖 + 薄長袖外套就可以出門，9 月開始轉涼，會穿到薄的毛衣和長袖帽踢、大學踢等等。10 月就大概是台灣的冬天了，大概 10 度左右，出門大概是一件薄

的發熱衣加毛衣外面再穿一件薄的羽絨衣就可以。11月正式進入冬天，會開始下雪，溫度大概-5上下，出門基本配備上半身是發熱衣加毛衣，下半身是發熱褲加褲子，外加厚的羽絨衣，還有圍巾手套是必備。12月開始會出現-15度這種恐怖的溫度，跟11月穿的差不多，但有時會穿到2件發熱衣，雖然室內有暖氣，但12月開始發熱衣還是要穿好穿滿，除非羽絨外套真的買超級厚的那種。毛帽也會是冬天好朋友，冬天在室外是沒有辦法不帶帽子的。

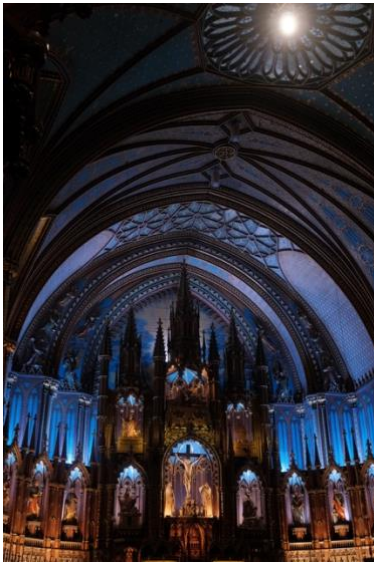
- 住：我住在地鐵站 Beaubien 附近的 house，是 Airbnb，跟室友合租，一個月大概 1200 加幣/人。離學校搭地鐵大概 30 分鐘，去 DT 地鐵大概 20 分鐘，都還算滿方便的。附近都是住宅區所以也很安全。不過這裡倒垃圾有點麻煩，週日晚上要把一般垃圾的黑色大垃圾桶拿到路邊，週一清晨會有人來收；週三晚上是把回收的綠色小垃圾桶拿到路邊，週四清晨會有人來收。所以天氣熱的時候要算一下今天星期幾決定煮什麼，基本上週二或週三才能吃比較重口味的食物，或是煮廚餘會比較多的東西。
- 行：蒙特婁的地鐵是分區的，但基本上不會超過 zone A，所以買 zone A 的票就很夠了！蒙特婁搭地鐵的交通卡叫 Oppus，要先申請學生證後，才能申請學生版的 Oppus，需要 15 加幣，拿到卡後就能買學生月票，超級建議買！真的省超多，一個月搭超過 16 趟左右就划算，不過要注意的是月票是

從 1 號起算，所以不要月中才買，會白白浪費錢。在拿到 Oppus 之前可以先買 2 趟的票券，單趟是 3.5 加幣，一張 2 趟是 7 加幣。如果不常搭地鐵不想買學生月票，也可以買 10 passages 的票，要用 Oppus 卡儲值，這樣單趟價格除下來是 3.25 加幣，比較便宜。有一個跟台灣不一樣的習慣是，地鐵和公車都只有進站或是上車要刷卡，出站和下車都不用再感應。

- 娛樂：

### 蒙特婁市區

a. 聖母大教堂 Notre Dame Basilica：必去，燈光秀很美，要買票



b. 皇家山 Mount Royal：天氣好可以看到夕陽，9 月中可以去看楓葉



- c. 老港 Vieux-Port de Montreal/ Old port：歷史悠久的街區，很美，很像  
去到法國的感覺，有一個很大的摩天輪，白天晚上來都美。



- d. Mile end 街區：比較小眾的街區，法裔聚齊區，所以整個街區也充滿  
歐洲的建築氣息，有很多有趣的小店，也有甜點和咖啡廳。



- e. World Trade Center：俗稱蒙特婁地下城，雕像很有名，是打卡景點，但實際上沒有什麼可以逛的東西。



### 蒙特婁美食

- a. Poutine：它有點像是薯條加起司再淋上肉汁，美味程度我個人覺得還好，但這是蒙特婁最著名的食物之一，還是值得嘗試一下，很多地方都有賣！



- b. Bagel: 超級有名，也很好吃，而且很便宜，不過店家只收現金



- c. Yogurt: 好吃到不行的價格，基本上我從去到離開一週吃 1 罐到 2 罐，是冰箱裡不能沒有的程度！推薦芒果、藍莓、香草、巧克力、水蜜桃口味。



- d. Smoke Meat: 很有名的燻肉三明治，很大一份建議兩個人分。



## 蒙特婁附近地區旅遊

- a. Mont-Tremblant 翠湖山莊：秋天可以去看楓葉，冬天可以滑雪，真的超美！



- b. 魁北克老城：韓劇鬼怪的取景地，很有法國的氛圍。



## 加拿大和美國其他城市旅遊

詳細可見我的 Instagram 分享：



@EVELYNNNN\_0207

旅遊總花費：

| 旅費總計                         |               | ≡                  | ↑   | ↔ | Q | ↗ | ↶ | New | ▼ |
|------------------------------|---------------|--------------------|-----|---|---|---|---|-----|---|
| Aa 國家/天數                     | # 總花費 (台幣)    | +                  | ... |   |   |   |   |     |   |
| 🇺🇸 奧蘭多迪士尼 9/10-9/14          | NT\$42,728.00 |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 魁北克 9/18                  | NT\$4,130.00  |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 多倫多 9/20-9/21             | NT\$12,408.00 |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 Mont-Tremblant 楓葉 10/11   | NT\$3,018.00  |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 多倫多 10/16-10/20           | NT\$15,678.00 |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 渥太華 11/15-11/16           | NT\$9,105.00  |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇺🇸 舊金山 11/26-11/30           | NT\$51,748.00 |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 Mont-Tremblant 滑雪+溫泉 12/2 | NT\$8,923.00  |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 多倫多 聖誕 12/21-12/25        | NT\$7,502.00  |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇨🇦 黃刀鎮極光 12/28-1/            | NT\$58,963.00 |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇺🇸 紐約 1/2-1/8                | NT\$57,158.00 |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| 🇺🇸 LA 1/8-1/12 (含回程機票)       | NT\$19,050.00 |                    |     |   |   |   |   |     |   |
| + New page                   |               |                    |     |   |   |   |   |     |   |
|                              |               | SUM NT\$290,411.00 |     |   |   |   |   |     |   |