

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: 4月13日2026

英文姓名(姓, 名): Amanda Christy Witono	臺師大就讀科系所、年級: 大四 營養系
修習國家: 溫哥華, 加拿大	
修習校名: 英屬哥倫比亞大學 University of British Columbia	
修習學院: Land and Food Systems	
修習科系: -	
赴外學期別: _____學年(民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間: 2026年01月 ~ 2026年04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 Wine Science	Jay Martiniuk	3	下學期
Personal Finance	James Shou	3	下學期
Entrepreneurship	Angele Beausoleil	3	下學期

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等, 約1500字)

我在UBC土地與食品系統學院修課 (Land and Food Systems), 整體來說課程品質相當不錯! 教授們對自己的領域都很有熱忱, 上課收穫滿滿。不過要特別提醒大家UBC的課程要求相對嚴格, 每週都多多少少有一些預習和繳交作業, 對於只想輕鬆交換的同學來說可能會有點壓力(可再考慮)。總之, 來這裡是真的需要認真讀書。校園生活方面非常豐富有趣, 學校裡經常有各種活動和快閃攤位, 有時候還能免費拿到餅乾/甜點, 超級開心~校內社團種類超多, 各種興趣都能找到同好, 校園內也有很多地方值得探索。另外, 強烈推薦大家去參觀校內的博物館, 學生免費入場, 而且裡面真的很漂亮, 非常值得去參觀一下~ (Museum of Anthropology, Museum of Biodiversity, Nitobe garden, Pacific Spirit Park)

住宿：

UBC會提供學生宿舍，所以你們不用擔心找房子的問題。我住在校園宿舍叫 Fairview Crescent(通常交換生會有兩個選者Fairview Crescent/Walter Gage 可以自己在網路上看一下那兩個宿舍)，我住在Fairview Crescent 四個月費用約 4,000 加幣(CAD)。溫哥華是加拿大消費較高的城市，這點要有心理準備，但有學校宿舍作為保障，住的部分還是很方便的。提醒大家UBC有點偏僻，要去 downtown大概40-50分鐘所以如果住在外面可能有一點小麻煩。

旅遊：

加拿大的自然景觀聞名全球，來了就一定要多出去走走。四個月內我去了超多地方，包括：渥太華、卡爾加里、班夫、維多利亞、鮑恩島、白馬市，以及溫哥華附近的惠斯勒和其他山區，每個地方都讓我印象深刻。特別推班夫或白馬市(白馬市看極光、班夫風景很有名)，雖然我來的時候Lake Louise 還沒解凍但風景還很漂亮～這裡也有藝術工作坊、運動課程，還有很多風格獨特的咖啡廳，喜歡咖啡廳打卡的朋友可以去cafe hopping。但我最推薦的還是走出去探索自然。想要旅遊的同學，建議提早做功課、早點訂票，越早訂價格越划算！機票部分可以考慮不搭Air Canada，改選 WestJet 或 Porter Airlines，價格較好而且品質一樣不錯。另外，和朋友一起旅遊可以分攤飯店或Airbnb的費用，荷包減少負擔很多，而且和朋友一起玩也更開心，非常推。

生活計算：

在溫哥華外食的話，每餐大約需要 15-30 加幣(不含小費)。建議自己煮飯、做備餐，我自己一個人一週三餐的食材費大約只需 30-40 加幣(但我是跟另外一個舍友一起買食材然後份兩個人所以一次去市場可能會花60-80加幣)，省下很多錢還可以拿去旅遊。但我個人外食頻率很低一個月大約只有 3-4 次，也不會去咖啡廳買咖啡之類。大多數時候都是自己準備食物，所以省了不少錢。如果你們的習慣是比較喜歡吃外食建議可以在多帶錢，外食沒有很便宜、給小費是必須(比較禮貌)通常小費計算是午餐15%晚餐18%(也可以自己調小費)。交通費完全不用煩惱，UBC學費已包含大眾運輸費，涵蓋溫哥華所有大眾運輸工具，非常方便。

我個人每個月花費約 1,000 加幣左右(我自己旅遊較多，所以其實可以花更少)但1000加幣大概500-600加幣都是花在旅遊、所以其實生活費沒有到那麼高(比較少吃外食就還滿便宜)。如果要算從加拿大來到底的機票、住宿、生活費和旅遊費，總共花了約 232,000 台幣。建議大家預算抓 **20-25** 萬台幣，在這個範圍內可以生活得滿舒適：)。

四、照片(如有，請提供)

