

# 國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期：2019/08/15

中文姓名：馮予新	英文姓名：Feng, Yu-Hsin
臺師大就讀科系所、年級： 國文系四年級 雙主修企管系	臺師大學號：40420222L
修習國家： Canada	
修習校名： University of British Columbia	
修習學院： Sauder School of Business	
修習科系： Commerce	
修習期間： 2019年1月 ~ 2019年4月	

## 二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季
Introduction to Digital Business	Adam Saunders	3	2018 Winter
Consumer Behaviour	Yann Cornil	3	2018 Winter
Contemporary Topics in Social, Developmental, Personality, and Clinical Psychology	Cory Bonn	3	2018 Winter

### 三、心得分享

#### A.申請時間軸

---

##### 【台灣-與UBC聯絡準備】

1. (7/4) 在師大面試並得到校內的UBC交換資格後，師大 OIA 會向 UBC 提名交換同學的名單，此時 UBC 會透過 OIA 寄相關文件給同學，包含 “Go Global Application Document Checklist” & “Information Sheet”，填完需在時限內回傳給 OIA。
2. (7/17) 收到 UBC 專員的信，表示收到來自師大的申請，且會提供線上申請的網址，進入網址到進行 online application。
3. (7/17) 完成 online application 後收到第一封來自 Go global 的信，通知學號，也會附上一些網址，按照 application instructions 的步驟，可以申請住宿、創學校的 CWL account 等等。
4. (9/28) 收到 Go global 的信，要求填寫 “Online Final Course Request Survey”，還有今年來自全球交換生的 Facebook 群組連結。
5. (11/21) UBC 透過師大發送入學通知 “UBC Letters of Acceptance”
6. (11/24) 收到 Go global 的信，請你在他們規定的時間參加 “Online Incoming Pre-Arrival Information Session”，會有 Go global 的人直播解釋交換生活的注意事項，若無法在那個時段參加，之後也會寄錄影檔來，再補聽就好。
7. (11/27) 當初向 UBC 申請交換時，我申請的是商學院，所以收到 UBC Sauder School of Business 的信，通知我可以登入 SSC (Student Service Center)，查詢選課結果。第4.點時，曾繳交 “Online Final Course Request Survey” 給 Go global，當時 Go global 會依照你的志願幫你註冊你想上的課，通常是類似通識或人文學院 (Arts) 的課，因為這類的課比較好選。如果是像商學院這種比較專業的課，Go global 會分流到各學院，讓各學院去幫你註冊課程，且不保證能選到。學院也會審查你是否有資格、或是該堂還有沒有名額，因為 UBC 的學生早就選好 term 2 的課了，交換生能上的專業課程選擇會少很多。所以進入 SSC 查看選課結果，發現商學院的課可能一個都沒選上也是正常的，此時可以寫信給商學院的承辦人，請他幫你加選商院的課，商院的課一定要寫信請他人人工加選，自己不能從系統選，如果遇到想選的課額滿，他會回信跟你說不能選。
8. (11/27) 來自 Go global 的信，推薦參加 Global Ambassador Buddy Program，他們會把交換生分為幾個組，每組到了 UBC 後會有當地學生帶領逛校園、或約出去吃飯。
9. (12/15) 商學院寄來提醒選課時程，包含加退選時間。在到 UBC 前若沒選到想要的課我覺得影響不大，開學後還是可以再寫信給專員請他幫你加簽。

中間會陸續收到各種選課提醒、飛往加拿大前的提醒等等，UBC 是個行政效率很高，做所有事都很周全的學校，不會讓交換生焦急地等待，加上從台灣去加拿大只要電子簽證很方便，省去很多時間。

- ① term 2 (就是每年第二學期申請交換的) 的課程選擇較少、交換學生能修的課限制蠻多，要先去學校官網查詢。
- ② Go Global 是 UBC 負責赴外交換生的窗口，收到 UBC 的交換錄取通知後，有任何問題可以直接發信到 Go Global 跟他們聯絡。

- ③ CWL account 就像在師大的帳號一樣，不過使用者名稱（帳號）要另外修改，不是學號。有了 CWL account 就可以登入 SSC，SSC 就像師大的教務系統 + 選課系統一樣。
- ④ UBC 的 Canvas 就像師大的 Moodle，上傳作業、老師通知事項、課綱都會在裡面。
- ⑤ 一開始選課的時候可以參考Rate My Professors這個網站。我後來實際到UBC時，把之前選到評價很高的老師的課都退光了全部重選～總之網路的評分參考就好，還是要實際聽課決定比較準。

---

### 【加拿大-落地後開學前準備】

1. 師大上學期是1/11才放寒假，加拿大卻1/2就下學期開學了……所以我所有在師大的期末考都要提前考，而且根本沒什麼時間準備行李很匆忙的就出發了，一切都很趕很趕。我到溫哥華時是12/31的晚上，然而 UBC 宿舍1/1才開放入住，所以我有事先寫信申請提前入住，宿舍會請你附上機票證明還有正當理由才能申請提前。然後1/2就開學了！而且不巧的是元旦許多店家都沒營業，所以銀行開戶、辦手機號碼等等，都得等到隔天開學才能辦蠻不便的，希望之後同學不會遇到這種問題～
  2. 再來最重要的是電話號碼，我們是在學校 NEST 裡的電信行申請，基本上就選自己想要的費率跟上網方案，他就會給你選號，然後給實體 SIM 卡裝在手機裡即可。這家電信行是綜合各家電信公司的卡，方便比較，如果有提早來加拿大的同學也可以去各電信公司比較看看，像Bell，Fido，Telus之類的，因為我們急用所以直接在學校辦。
  3. 開學當天我先去學校的Scotiabank開戶，當天大排長龍很多人要開戶，所以能提早飛來加拿大會比較好，不過可能要先自己找其他地方住。開戶基本上有護照就可以了，填一張申請表，隔天再來取金融卡即可。申請 Debit account 的同時也會幫你開一個 Saving account，如果生活費比較多的人可以存在 Saving account 拿利息，需要用的時候再轉到 Debit account 中使用。下載scotiabank 的app可以隨時轉帳，跟朋友分攤的時候很方便！只需要對方的電子信箱就可以轉帳了～
  4. 來 UBC 前，在某次的信件中可以線上申請UBCard，類似學生證，可以儲值在學校裡買東西，或是去圖書館影印，不過我自己沒有儲值，都是使用Debit Card買東西。所以如果有線上申請好UBCard的人，可以到Bookstore走到最裡面的櫃檯領取哦。
  5. 來 UBC 之前還在台灣時，需線上繳宿舍費、保險費的時候，也會一併繳交通月費（反正到SSC裡面看到還未繳的費用都要先繳），一個月一百多塊加幣，溫哥華的公車和捷運都可以無限坐，還有到 North Van 的船也可以。只是需要在任何一個捷運站買好 Compass Card，也就是悠遊卡，然後上網去 link 以後悠遊卡裡才有錢哦。（等於把你之前繳過四個月的交通費，分四次，每個月儲值到卡裡）而且每個月都要 link 一次，每月16號以後可以 link 下個月的錢。該網站可以設定每月到期前多少天提醒你要上網申請，收到提醒後就去 link 不用擔心忘記～提前 link 沒關係，限用天數不會減少。
  6. 開學前幾天可以去 Dollarama 買些生活用品、零食，絕對是最便宜的！Dollarama 有很多分店每間店賣的東西也不太一樣。
  7. 我們一些交換生有一起去 IKEA 買些鍋具、沒有買寢具的人也可以在這買，只是如果沒有車的話，買完東西再走去搭公車會很累！
- ① 當初在網路上看到很多人說開戶一定要電話號碼，但是我去開戶的時候看到別的外籍同學直接跟櫃員說他沒有手機號碼，還是可以辦。
  - ② 如果有申請住宿的話，學校事前會傳送購買寢具的網址，可以事先刷卡購買，他會送到宿舍，等你入住 check-in的時候就可以跟房卡一併領取了。

## 【加拿大-生活大小事】

1. 宿舍：基本上交換生都住在 Gage 或 Fairview，我自己很喜歡Gage，因為離我上課的大樓都很近（可以10分鐘內走到商院），離新的公車總站也很近！我們去的時候新的公車總站還在蓋，結果要走之前兩個禮拜剛好蓋好！住 Fairview的話出門（儘管是去上課）比較常需要搭公車。我真的很喜歡 Gage，住到高樓層的話房間風景有機會面向林或海真的很美，房間有整面的窗戶可以賞雲、賞雪。而且用房卡很方便可以掛在身上，不怕弄丟鑰匙。而且冬天如果有朋友住在 Gage，都可以約在大廳，很溫暖、有聊天、讀書的空間，如果住在同一棟的話可以從樓梯上下，只要 unit 裡面的人幫你開 unit 內的樓梯門就可以進去找人，很好玩！BTW Gage 的洗衣室跟垃圾場都在地下室，很多台洗衣機跟烘衣機、垃圾場有垃圾分類。簡單比較一下：

Walter Gage	總共有東、南、北三棟大樓，共用一樓大廳、讀書室、多媒體空間	一個unit住6人（不一定會住滿），一層樓有4個unit，一棟有17層樓，共三棟。（三棟的旁邊是棟比較矮的建築，是一個人住的single room）。使用房卡+密碼鎖。	一個unit有一間廁所，包含一個馬桶、兩個水槽、兩間淋浴間；一間廚房，四格電磁爐、一台微波爐、一台烤箱、兩個冰箱、一個廚餘桶、一個垃圾桶。客廳有一台電視、吸塵器、掃把、拖把
Fairview	像一間間獨立的公寓所組成的社區	一間住三人，一棟大概三層樓，一層樓應該有兩間以上。使用鑰匙開門。	有較大的客廳和餐桌，兩間獨立的衛浴（等於兩個馬桶兩間淋浴間）住起來比較寬敞有家的感覺。

2. 如果是第二學期（一~四月）來交換的人，基本上準備冬衣就好了！學期結束時在四月，除非去運動可能會穿到短袖，平常出門都還是要穿薄外套或長袖~所以短袖不用帶太多。
  3. 大部分的課都需要買課本，雖然說可以在學校 Bookstore 租二手的，但數量不多，我個人喜歡在Amazon買！使用amazon.ca 線上買課本，可以買實體書或電子書，電子書比較便宜~我都買電子書，因為只要手機跟電腦下載 Kindle 就可以閱讀，有時候出門玩但一些 reading 沒讀完的話，在外面也隨時可以看文本不用帶超重的書！
  4. 學校的 Canvas (就是Moodle) 有出一個app，叫“Student”，記得要把 App Store 的國家改成加拿大再搜尋，如果搜尋不到就搜看看 Canvas。這個 app 也很好用可以隨時收信，看到助教或老師上傳到 Canvas上的東西，或是繳交作業。
- ① 吹風機要自己帶，而熱水壺我是到加拿大才買的。這裡要推薦一個極方便的網站，叫 Craigslist，選好你所在的區域（BC, Vancouver）以後就可以輸入你要買的物品關鍵字，什麼都有賣！甚至各種服務都有！像我們到加拿大東岸玩有找 rideshare 這個網站也可以買！雖然網站簡陋的像沒有在 work，但實際上交易很頻繁的~主要是賣二手的東西，但可以看照片篩選、面交確保品質，價格也比較便宜。要離開加拿大前也可以把用不到的物品拍賣，超容易上手！
  - ② 在學校內也要看 Google Maps 是很正常的事！不知道教室在哪、商店在哪、餐廳在哪，打開地圖查就對了！而且查公車的到站時間 Google Maps 也極度好用！！
  - ③ 生活大小事都可以用app解決，你的銀行app、電信公司的app、電影可以下載Cineplex訂票、搭公車下載 Transit 查時刻，北美都適用。

## B. 交換生活心得

四個月真的一下子就過去了，每天都好快樂！來UBC可以每天都去 clubbing 參加無數個 party，也可以過得很悠哉、隨時出發去輕旅行，就看每個人嚮往的交換生活是什麼樣！

先講悠哉的部分：到後期 clubbing 疲乏之後，生活過得很簡單，就是上課、上瑜伽課、逛超市、吃飯、逛街、旅行。上課的模式之前學長姐都有分享過，只想提醒大家上課勇敢的發言，比起自己在房間打報告會進步得更快。上到喜歡的課真的會感到充實，這次我選了兩門商院的課，其中一堂完全是討論課+個人報告，一堂是團體報告+期中期末。商院很明亮很漂亮，教室都是落地窗跟半圓形的座位，老師站在中間，方便上課討論。商學院的圖書館有超多討論室，也全部都是落地窗，還備有投影機、白板，很像專業辦公室裡的會議室，讓我來到 UBC 後變得很喜歡討論報告哈哈，討論室都要事先申請！而且商院的圖書館可以帶食物進去吃，很方便～只要不要氣味重的就可以帶，通常都帶冷食飲料。UBC的期末考跟師大不一樣的是，每堂課的考試日期與教室都是學校安排的，教授不能決定，所以有可能你只修了三門課，期末考有三週，然後你的剛好分散在三週考就很慘！不能提早放假！集中在前兩星期內考完很幸運～沒事的下午我都會去上學校的瑜伽課，我買的方案是一年健身房無限用+瑜伽課無限上共\$85CAD，如果光買瑜伽課程或健身房會員都是\$80CAD. 每個禮拜都會去輕旅行，或是去海邊，UBC 裡的海邊叫 wreck beach，是 clothing optional beach 😊 夕陽的時候無敵漂亮！校內就有海邊可以去真的很幸福。推薦大家沒事就搭公車出去走走，去市區或超市附近逛逛、約朋友吃飯都好，反正每個月的交通費是固定的。學校附近有家咖啡廳叫 Breka Bakery & Cafe (Kitsilano)，是24小時營業的，晚上想吃宵夜或跟朋友約可以搭一班公車10分鐘就到了～

關於玩樂的資訊：在 Orientation 的時候，就會有人介紹“YOEO”系列 party，每週四晚上在學校的 The Pit Pub 都會舉辦不同主題的夜店活動，主要是辦給交換生的。而這要在 UBC 待個一週，FB 上就會充滿各式各樣的活動，地點大步分在學校，無論是社團活動還是夜店活動、宿舍活動都非常多，有些要付費有些免費，只要喜歡都可以去參加。光是我們住的宿舍 Gage 活動就非常多，從做料理、看電影、一起吃鬆餅等等都有。喜歡跳舞喝酒的場合的話可以先從追蹤粉專“AMS Events”“UBC Exchange Student Club”和“TheCalendar.Ca(UBC Party Calendar)”開始，接下來就有無限多的活動出現在FB哈哈。這次參加到最令人印象深刻的活動是雪球大戰！其實溫哥華很少下大雪，但今年二月中時候難得下起了大雪，甚至停課一天！停課當天竟然有一群人拿滑雪板在校園裡滑雪～隔天中午 Calendar 就舉辦了全校的 Campus Wide Snowball Fight 3.0 真的超好玩～活動結束後還有許多高質感的影片、照片釋出，很有趣哈哈。其實校外也有許多活動，例如市集、或是春天的時候各處都有櫻花季的活動。BTW 三四月的時候溫哥華到處都是櫻花！校園內、或是走在街上隨處都可以看到盛放的櫻花，不用特地去賞櫻真的很棒～

如果是秋季班去交換，二月期中週前會有長達一星期的 Reading Week，理論上是讀書假，但大家都拿來旅遊啦！我們這次去加拿大東岸，玩了魁北克、蒙特婁跟多倫多。也有聽到有人去美國加州、或是去黃刀鎮看極光的，甚至有飛到墨西哥去的！去墨西哥的西班牙人說加拿大太冷了他受不了，想到溫暖一點的地方哈哈。

- ① 學校有提供免費的作業consulting的服務，事先上網預約，一次只有半小時～主要是幫你看報告的邏輯與大綱內容，不會逐字修改。
- ② 加拿大沒有 Uber 但有 Uber eats ~
- ③ 在 UBC 參加的所有活動現場都會有學生攝影師，用單眼幫大家拍照，事後幾乎都會放照片到粉專～

無論是想要精進學業或是純粹體驗悠閒的生活，甚至想結交來自各國的朋友，都很推薦來 UBC，加拿大人是出了名的 polite and friendly，進出建築物都會幫後面的人開門、下公車都會跟司機say thank u，不能在戶外飲酒所以路上也不會有醉漢。在溫哥華生活，不要到 downtown east side的話幾乎不會有流浪漢，即使市區有流浪漢他們也都安靜地坐著或畫畫，完全不會干擾或靠近路人；捷運、公車比起很多歐洲國家或美國乾淨非常多；UBC的行政效率非常高，只要寫信幾乎都可以在一天內收到教授或行政人員的回信；到超市、銀行、圖書館等等跟專員對談，大家都非常親切禮貌，做事有效率。

另外想提醒大家的是，溫哥華的亞洲人真的非常非常多，在路上常常能聽到韓語、日語、中文，但也認識很多只會講英語的新加坡人、菲律賓華人、美國華人等等。在這裡的四個月其實很容易能用中文跟朋友溝通（因為週遭很多香港人、中國人），但其實他們英文也很好，甚至會比講中文流暢，所以即使兩人用英文溝通也不奇怪～好處是華人很多所以不怕吃不到家鄉味，想家的時候隨時都可以買到亞洲的食材，也到處都是亞洲餐廳。「大統華T&T」是一位台灣人在加拿大開的亞洲超市，每間店都跟家樂福一樣大，所有台灣的飲料（台鹽海洋鹼性離子水）、零食、冷凍食品（桂冠抹茶湯圓、義美蔥油餅）、洗面乳（專科）之類的品牌全部都有，絕對不會買不到。我真的非常喜歡溫哥華和 UBC，希望大家有機會能來體驗看看！

#### 四、照片（如有，請提供）



四月溫歌華街上到處都是櫻花。



校園中的地標噴水池，水池以右多是文組科系，以左是理組科系。



宿舍房間窗景



我住在GAGE的EAST TOWER，起床睜眼就是日出。



校園最西邊的WRECK BEACH，夕陽超級美。



LAST DAY OF CLASS (LDOC) 的音樂派對