

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：10 April 2020

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| 中文姓名：<br>陳秉陽   | 英文姓名(姓,名):<br>CHEN, PING-YANG |
| 臺師大就讀科系所、年級：<br>機電系/大四   | 臺師大學號：<br>40573044H           |
| 修習國家：<br>加拿大   |                               |
| 修習校名：<br>英屬哥倫比亞大學  |                               |
| 修習學院：<br>Faculty of Applied Science<br>Faculty of Arts                           |                               |
| 修習科系：<br>Electrical Engineering Program<br>History Program<br>Psychology Program |                               |
| 修習期間： 109 年 1 月 ~ 109 年 3 月  |                               |

## 二、修習課程名稱：

| 修習課程名稱  | 任課教授                 | 學分數 | 研修學季/期             |
|---|----------------------|-----|--------------------|
| Electronic Materials and Devices                    | Dr. Peyman Servati   |     | 2020/Winter Term 2 |
| Control Systems                                     | Dr. Guy Dumont       |     | 2020/Winter Term 2 |
| Public History in Canada                            | Dr. Tamara Myers     |     | 2020/Winter Term 2 |
| Introduction to Biological and Cognitive Psychology | Dr. Catharine Rankin |     | 2020/Winter Term 2 |
|   |                      |     |                    |
|   |                      |     |                    |
|   |                      |     |                    |
|   |                      |     |                    |

(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）

#### 食

由於在外吃飯價格非常貴（15%的稅+15~20%的小費），所以絕大多數的人都是自己煮。宿舍會有一個廚房可供下廚（以下以 Fairview Crescent 為例），基本的廚房用具都應有盡有，有：電磁瓦斯爐（用電圈的，較瓦斯還慢但是安全）、兩個（六人房）或是一個（四人房）家庭式冰箱（六人房）、超大烤箱（可以放整隻火雞都沒有問題）、微波爐、洗碗機；但是需要自己準備碗盤與烹飪用具（如果怕麻煩可以至 Walmart 買，但我是自己帶）。食物雜貨可以至 No Frills（較便宜）、Walmart（最便宜但是超級遠）、Safeway（較便宜種類多）、Save-On（最近但是較貴，會員卡一定要可以便宜許多），如果懷念台灣的味道可以至 AT&T（創辦人是台灣人）。超市的食物種類超級多，有許多在台灣吃不到的食物與麵包。以下是當地物價跟台灣比較表格：

雞肉：較貴

牛奶：超級便宜

牛肉：較便宜

起司：超級便宜又多樣

鮭魚：便宜

吐司：差不多

羊肉：沒有看過他們在賣

麵包（長棍、較易做的）：很便宜

豬肉：我不喜歡吃豬肉

麵包（可頌、較難做的）：較貴

火雞：不知道在台灣價格

雞蛋：較貴

冷凍食品：較便宜

餅乾：超便宜

冷凍垃圾食物：超級便宜

冰淇淋：超便宜又好吃

蔬菜：超級貴（但是還是要吃）

鮪魚罐頭：較貴

水果：較貴

義大利麵：很便宜且多樣

馬鈴薯：很便宜

果汁：較便宜（100%原汁）

綜合上述表格，大部分東西都是比較貴，但是自己煮絕對比外食便宜。在當地的人也都是自己煮，路上的餐廳都冷冷清清的。平常可以和室友一起煮晚餐一起吃增加感情。在當地認識的亞洲朋友很多人原先都不太會煮飯，但是一個學期下來廚藝都會進步不少。

## 衣

每棟宿舍都會有 common space，裏頭除了交誼廳之外還有洗衣機與烘衣機。透過 laundry card（卡片需要用現金買，之後儲值可以用 credit/debit card）來洗衣烘衣。但是烘完衣服常常不怎麼乾，再加上從 common space 到宿舍要走一段露天的道路而溫哥華又常常下雨，所以衣服真的很難乾。建議多帶牆壁掛勾，至少可以在室內曬衣服（將暖氣開到最強有助於將衣服烘乾）。由於溫哥華時常下雨，所以也沒有類似台灣的陽台或是曬衣間可供曬衣服。他們也沒有洗衣台可手洗衣服，通通都是丟洗衣機。由於室內都會開暖氣，所以衣服建議攜帶多層次的那種（例如兩層式的外套）。冬天時常在下雨，所以一定要攜帶雨具。外套建議帶有防水的外層（例如 GORE-TEX），真的會讓你的身體保持舒適乾燥。否則當因為下雪或是下雨時導致身體淋濕，會感覺到更冷很容易感冒。可以到當地買一雙靴子或是 Vancouver Boots（當地很流行的靴子），這樣在下雪時比較不容易滑倒，腳也不易浸水。

## 住

通常交換學生都住在 Fairview Crescent 或是 Walter Gage（雖然說申請宿舍可以選不同的地點但是沒有聽過交換生住在這兩個宿舍以外的地方）。我是住在 Fairview Crescent 並加以介紹（想要知道 Walter Gage 可以去參閱何明明的心得）。在申請時可以選擇要 mixed-sex 或是 same gender、生活作息（建議填寫 lark）以及衛生習慣（建議填寫 super tidy）。Mixed-sex 是六人一間 unit，三個男生與三個女生；same gender 是四人一間 unit。房間可以選擇大或是小（較大的房間較貴，但是小間的已經比師大的宿舍還要大），每個人都有自己的獨立房間，男生是在二樓；女生在三樓；一樓是廚房、餐廳、客廳。但是廁所是男生共用一間，女生共用一間。在樓梯的牆有儲藏室，可以放置行李廂或是大型物品。住在 Fairview 的優點是環境清幽，旁邊是小森林有種住在森林度假村的感覺。室友們都會在 dining room 一起吃飯聊天，感情比較不錯也很溫馨。建議一入住就要協調 chore chart，不然像我們變成是自由心證去倒垃圾與打掃。

## 行

在學雜費當中有一筆錢是公車費（U-Pass），只要上網綁定 Compass Card 就可以無限

搭乘。公車司機只要看到有人站在站牌都會停車，所以不用招手。查詢公車除了可以透過 Google Maps 查詢到站時刻外，還可以傳簡訊查詢（站牌標號 + 公車號碼）。除了 99 之外都是前門上車後門下車且只要上車刷卡即可。要下車時可以按下車鈴或是拉窗戶旁的黃色線，待公車停妥且後車門綠燈亮起時推門即可打開（聽起來很不可思議但是真的就是這樣的設計）。下車時別忘了向公車司機大喊一聲“Thank you”，馬上成為一個 local。捷運以及渡輪都是進站出站都要嗶卡，而費用也已經包含在 U-Pass 中。搭渡輪是個非常特別的經驗，推薦趁黃昏時去搭乘並選靠窗的位置，晚霞很美。

## 育

### *Electronic Materials and Devices :*

故如其名這門課主要探討電子材料與裝置，主要是在講背後的物理以及特性。講義是老師自編講義（投影片），上課方式是老師用直接在 iPad 上書寫並投影到投影機。老師上課速度很慢，會慢慢每個步驟都講解，有問題問老師也會很耐心地再解釋一遍。一個學期有四次作業三個考試，整體而言壓力不會到很重，考試也偏簡單（但是要考高分也是不容易）。

### *Control Systems :*

這門課主要講述自動控制中的控制，教導如何設計 controller。前期探討 PID 以及 pole placement，後期則是探討 Q-design 以及 MIMO。一個學期有三次考試以及一個期末 project，由於老師講話有很重的法文口音（老師是 francophone）且只用投影片上課（速度頗快）因此需要花時間自己讀或是找資料。考試前會有個大整理，會再重新帶我們算題目與講解。並且會發歷屆考古題，真正的考試內容跟考古題有諸多的雷同，所以要及格絕非難事。

### *Public History in Canada :*

這門課主要探討加拿大的歷史對大眾的影響，每周都有上不同的主題或是議題。有講到：加拿大國父 John A. Macdonald、Deportation of the Acadians、Slavery & Immersive Experience 等等，上完課除了對加拿大的歷史有一定的了解之外，也會更深入地了解到加拿大不斷地「道歉」的原因。每周上課前都會有 required reading（一

定要讀不然會不知道老師在講甚麼)，份量大部分都蠻多的。老師上課速度很快，偶爾也會停下來發問問題，同學們也都很積極表達自己的意見。除了正課之外還有 tutorial，是由助教帶領的小班教學（將一個大班分成三個小班）。在 tutorial 會延伸課程的內容或是討論 required reading，並且有更多的機會可以與同學互相討論交換意見。不要怕不會講或是講錯，老師助教都會很有耐心地聽你發表。每周都有約一到兩頁的作業，整個學期下來共有兩個考試與錄製一個 podcast。

### *Introduction to Biological and Cognitive Psychology :*

這門課是心理系的 101，所以大部分的同學都是大一。這門課是唯一規定要買課本的課程（需要買書才能上網做 practice exam），且需要 iClicker（上課點名的工具，絕對不要買可以跟助教借看看）。老師上課都是以投影片上課，上課速度頗快，偶爾會搭配一些短影片或是心理學實驗。每上完一個章節都會要上網做 practice exam，一學期共三次考試（2B 鉛筆畫卡，重回高中生的年代）。學期間可以去心理系自願當受試者給他們做實驗，於期末可以加分。

### **統整：**

整體而言大家都蠻積極認真的，上課會主動發言或是問問題，討論時候也都很積極表達自己的想法。如果想要增加自己口說可以多選一些需要有 tutorial 的課程，這樣就有更多機會可以跟別人互動。不然這邊的都是大班制，上課也很少有機會可以分組討論的。這邊中間休息的時間只有 10 分鐘，絕大多數老師都會很準時下課給學生時間跑堂。像是我的課從文學院到工程學院就要橫跨 UBC 半個 campus，所以上課常常遲到。遲到以及提早離開教室的大有人在，老師也不會阻止或是不高興。許多地方都有圖書館可供讀書與自習，比較推薦的是 Irving K. Barber Learning Centre 以及 Koerner，前者的位置較多且有個哈利波特風格的 study；後者窗外的風景比較迷人且較清幽。影印文件可以去 I.K.B. 的二樓列印。透過學生證（僅限用 credit card 儲值）或是購買卡片的方式用印表機，先將檔案上傳至帳號的雲端再操作列印。Writing Consultations 服務（免費）可以先幫你看過作文並給予回饋，對於 paper 非常有幫助。圖書館有分成一般區域以及 scent-free zone，在一般區域是可以吃東西或是喝飲料（三明治到便當壽司都有）而在 scent-free zone 是只能喝水與有杯蓋的飲料。在圖

書館內也是可以講話或是討論，通常在圓桌或是方桌都是討論空間。如果需要安靜的讀書區可以至內部的閱讀區。圖書館的插座也很多所以不要怕沒電，桌位上或是地板找找就可以輕易發現。絕大多數的位置都偏暗也沒有檯燈，所以建議可以到 I.K.B.的 wing 或是自行攜帶一個 USB 檯燈。圖書館是不用刷學生證就可以進入的，所以要擔心隨身財物的安全。許多人離開桌位都會將筆電平板放置在桌上，建議是放置在書包或是不起眼的地方比較安心（雖然說還是很多人都大刺刺地盪在桌上）。有問題建議上課的時候就直接問老師或是同學（建議直接問老師因為旁邊的同學也不一定知道），因為有些老師會覺得說下課就是他的休息時間或是因為接下來有其他的課，所以通常會不太有時間或是耐心跟你講解；但是在課堂上會認真的回答任何問題。這點我覺得應該是文化上的差異，要注意一下。絕大多數的課都會有助教，可以透過 email 或是 tutorial session 的時間帶問題或是功課去問。

## 樂

以下是去過且推薦的景點，依據類型分門別類。

|     |  |
|-----|--|
| 博物館 | Vancouver Aquarium, Vancouver Art Gallery, Science World, Museum of Anthropology, Morris and Helen Belkin Art Gallery, Beaty Biodiversity Museum |
| 騎單車 | Stanley Park   |
| 人文  | Gastown, Chinatown (很多流浪漢要小心), Yaletown-Roundhouse   |
| 散步  | Olympic Village Walk, Deer Lake Park, Queen Elizabeth Park, Pacific Spirit Regional Park   |
| 市集  | Granville Island, UBC Farm   |
| 海灘  | English Bay, Kitsilano Beach, Jericho Beach, Spanish Beach, Wreck Beach, Steveston Fisherman's Wharf   |
| 風景  | SW Marine Dr Viewpoint, Cypress Mountain Vancouver Outlook   |
| 健行  | Whyte Lake Park, Lynn Canyon Park, Capilano Suspension Bridge, Deep Cove   |

在學期中會有一個連假（spring break），趁這個假期到加拿大的東岸—多倫多與魁北克玩。有些朋友去了黃刀鎮或是夏威夷，總之這個假期真的要事先好好規劃。畢竟是少數在學期中的連續假期，錯過了就要等到學期結束才有時間。多倫多是加拿大最大

的城市，也是富有歷史的一個城市。著名的 UoT、CN Tower 還有許多歷史古蹟都在這裡，世界著名的景點—Niagara Falls 距離多倫多約兩小時的車程絕對會讓你感受到大自然的威力。魁北克是當初法國人在 New France（加拿大）最早建立的城市，具有約 200 多年的歷史。雖然在這裡的人都是講法文，但是他們英文很好不要害怕語言不通。踏進魁北克的小鎮彷彿置身於法國，法式的建築以及富有歷史的街道讓你誤以為是在童話故事書裡。非常推薦去魁北克玩個兩天一夜。（如果有興趣可以去看我的 Instagram: @exchange\_at\_abc, [https://www.instagram.com/exchange\\_at\\_abc/](https://www.instagram.com/exchange_at_abc/)，裡面有詳細的旅遊介紹與照片）。

### 聯絡資訊

如果還有甚麼想要問的問題或是沒有提到的地方，都可以寄信到我的電子信箱：[neilchen1998@gmail.com](mailto:neilchen1998@gmail.com)。

恭喜已經申請上的學弟學妹們，交換學生真的是一件會讓你大開眼界與難忘的經驗。好好規劃接下來的生活並且記得多多把握與不同國家的人相處的機會，踏出自己的舒適圈並且勇於探索這個世界。在接下來的一個學期會替你大學添加更不一樣的色彩。

對於那些正在猶豫要不要申請的學弟學妹們，真的不要再猶豫了。交換學生真的會讓你體驗到不一樣的文化並增加各式各樣的有趣經驗。就趁大學四年的某個學期，到世界上的另一端去看看吧！



四、照片（如有，請提供）



**UBC Campus**



**Wreck Beach**



**Toronto**



**Quebec City**

## 五、影音電子檔（如有，請提供）

- My exchange Instagram account: [@exchange\\_at\\_abc](#)
- Contact me via email: [neilchen1998@gmail.com](mailto:neilchen1998@gmail.com)
- Contact me via Facebook: 陳秉陽

## 六、其他