

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：2022年12月25日

英文姓名(姓, 名): NI, FANG-YU	臺師大就讀科系所、年級: 企業管理學系大五延畢生
修習國家: 加拿大	
修習校名: The University of British Columbia	
修習學院: Faculty of Commerce	
修習科系: 無特定	
赴外學期別: __111__學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022年9月 ~ 2022年12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
Financial Accounting	SWANSON, DAVID VIJAYARAGHAVAN, RAJESH	3	2022 Winter Session Term 1
Introduction to Developmental, Social, Personality, and Clinical Psychology	LOLLIOT, SIMON	3	2022 Winter Session Term 1
Sociology of Family	ROBINSON, ORAL	3	2022 Winter Session Term 1

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

學業：

我一共修了三門課。第一門是在 Sauder 的 Financial accounting，內容是比較基礎的會計，有平時作業、小組作業、quiz、期中和期末，loading 不會很重，每個禮拜有一個作業或是 quiz。期中和期末佔比比較高，各 30% 左右。小組作業是隨機分組，我這次遇到的組員都很棒，雖然是線上討論，但是大家都準時完成自己分工到的部分，報告質量都很好。

第二門是心理學的課，是我最喜歡的一堂課。強烈建議修這堂課的話一定要出席課堂，雖然 participation 佔分不高，但是 Simon 教授上課非常精彩有趣。他會舉很多例子讓我們更好理解，上課的內容和投影片都非常 organized，邏輯很順，可以感受到教授備課的用心。這堂課內容比較像是心理學的入門，會介紹心理學不同的分支、重要的人物和實驗等等。作業是寫一個 1000 字左右的報告，有三個題目可以選。這堂課的考試主要是選擇題，加幾題填空。考試內容都是上課內容，題目很活和應用，題幹都比較長，不是死記硬背就可以解出來的題目，需要透徹地理解上課內容。建議的學習方式是複習上課的影片加讀課本，基本上考試就沒有問題了。

我修的第三門是 Sociology of Family，這堂課主要是從社會學的角度探討和家庭有關的議題，包含 new family type, dating and mating, parenting 等。有平時作業（在討論區寫短文）、期末考、小組作業，平時作業包含四次 post，每次 post 大概 500 字左右，內容基本上就是以某個和 family 有關的議題為中心，分享自身經驗，提出一些 solution 或是行動方案。小組作業佔比不輕，不過其中有兩個作業是交影片，有交就能拿全部分數，所以也不會有太大壓力。期末考教授會給確切範圍，雖然是 open book，但我還是花了很多時間準備，而且考地蠻細的。建議上課的時候拍一些教授放在投影片上的題目，考試可能會出現原題。

UBC 的課程平台是用 Canvas，和 Moodle 很像，和課堂有關的資源和作業上傳都是在這個平台。這三門課中只有 PSYC 不用買教科書，Financial accounting 我選擇買 e-book，比較便宜，但還是需要 130 加幣。

UBC 的學術氛圍很嚴謹，報告和作業都需要 Cite，我用的是 APA 格式，很多教授對格式這方面要求很高，學弟妹在做任何報告的時候要特別注意這塊。

當地生活：

這邊外食很貴，一餐一般要 15 加幣以上（折合台幣約 345 元）。我大部分是去家附近的超市買食材自己做，採購一周食材的成本大約 80 加幣左右。我常

去的超市是 Save-on food, 基本上想買的都可以在這裡買到, 建議免費辦卡, 買東西有時候可以用優惠價。溫哥華最大的華人超市是 T&T, UBC 裡面也有小的韓國超市和亞洲超市可以買東西。超市我想另外推薦 Kitsilano 附近的 Sungiven (它是中國超市, 雖然種類沒有很多, 但是東西品質都不錯, 可以買火鍋肉片、肉類、水餃、包子、豆製品、蔬菜水果等等)。日用品, 居家用品, 文具強烈推薦 Daiso, 在 Downtown 和 Burnaby 都有, 價格便宜超級多! 其他日用品我大部分是去 Shoppers 或者 London Drugs 採買。

加拿大的電信費用很貴, 我是在台灣的時候正好看到折扣的廣告, 就和電信的 sales 買了一個月 40 加幣的 plan, 這個 plan 一個月有 20G 可以用, 然後在加拿大境內打電話和發簡訊都是免費的。

這邊的衣服價格差不多是台灣的 2-3 倍, 建議盡量自己帶, 一定要有防水的外套, 因為溫哥華的冬天常常下雨。如果不想另外買 Winter boots 的話, 可以多帶幾雙厚襪子, 可以保暖, 濕掉又可以替換。如果要買衣服可以去二手市集或是一些會賣過季清倉衣服的小店看看, 有些品牌會有 warehouse sale, 可以關注一下。

住宿：

如果是自己在外邊找房子, 我覺得溫西區都蠻安全而且都有 bus 可以直達學校。找房子的管道有 Craigslist, FB 社團等等。我是在外面自己租房子, 因為地段的關係, 學校附近租屋的租金非常高。不過學校附近的治安良好, 安全問題不用擔心。

語言：

只要會日常的英文, 溝通完全沒問題。有些教授上課的時候講話速度會有點快, 可以自己複習或者看上課的 Recording。小組討論的時候盡自己所能分享自己的看法和意見就好, 也不用太緊張。如果去 Richmond 列治文的話, 很多時候可以講中文溝通, 因為那邊華人很多。

參與活動與旅行：

UBC 有非常多社團, 因為我只交換一個學期, 所以沒有加入社團。交換生群組經常會組織一些短期小旅行, 我常常會參加。7, 8, 9 月是最適合旅行的一段時間, 學期中的話會有一個 Reading Week 的長假, 一定要好好把握。

1. 溫哥華的景點推薦：

- ✓ 室外景點：Kitsilano beach, English bay (這兩個是我最愛的海灘)、Stanley Park (騎自行車)、Capilano Suspension Bridge Park (票價比

- 較貴), Lynn Valley (吊橋), Granville island (市集), Deepcove (Kayaking), Yaletown(有很多咖啡廳), Gastown (蒸汽鐘和禮品店), Burnaby Mountain (靠近 SFU)
- ✓ 逛街: Downtown (品牌多但價位偏高), Vancouver outlet (有很多折扣的東西), Metropolis at Metrotown (超大), Richmond center
 - ✓ 吃東西: Richmond, 麗晶廣場, Kitsilano Broadway 附近
 - ✓ 溜冰: UBC Thunderbird, The shipyards skating plaza, Rogers Arena (冰球職業賽)
 - ✓ 滑雪: Cypress、Grouse mountain (距離最近, 建議開車去最方便, 不用雪鏈)、Whistler (最貴, 適合高手)
2. 2-3 天短期旅行地推薦: Victoria/ Vancouver island (坐 Ferry 過去), Seattle (開車或坐 bus 去), Whistler (坐 shuttle bus 或開車去)
 3. 4-7 天旅行地推薦: Montreal, Quebec, Toronto, Yellowknife

總結:

在 UBC 交換的這四個月是我大學生活最快樂的一段時光之一。在加拿大的這段時間有太多第一次了, 第一次修社會學的課, 第一次在學校看到雪山, 第一次在 200 多人的大課上發言, 第一次看到美不勝收的加拿大楓葉, 第一次滑雪, 第一次在零下 20 度的冰場溜冰, 第一次看職業冰球賽。交換真的是很好的機會, 學習如何一個人處理所有事情, 如何在全英文的課堂無障礙地溝通和學習, 體驗頂尖大學的學術氛圍, 認識來自世界各地的朋友, 去不同的地方體驗不同的文化, 挑戰從來沒有做過的事情。在這裡學姐想要鼓勵每一位還在猶豫的學弟妹, 勇敢地申請下去, 交換的經驗絕對是值得珍藏一輩子的寶藏!

四、照片 (如有, 請提供)



UBC Sauder 商學院



秋天的 UBC



去 Stanley Park 騎車, 分享家鄉小零食



去 Whistler 旅行



Victoria Parliament House



University of Washington (Seattle)



在 Faculty of Forest 讀書



UBC 噴泉



下雪天的 UBC



下雪天的 Sauder



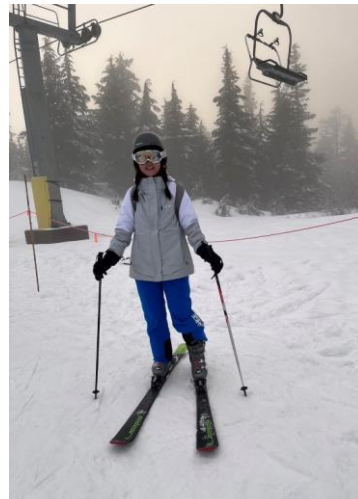
在 IKB 圖書館讀書



去 Quebec 旅行



在 Whistler 玩 Tubing



在 Grouse Mountain 滑雪

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

Contact me via Instagram: [lemon00615](#)

Contact me via email: emilyni0615@gmail.com