

國立東華大學交換學生心得
National Dong Hwa University Exchange Student Report

姓名 Name	洪郁婷	學號 School No	41103A006
原系所 Home Department	觀遊系		
前往國家 Nationality	加拿大		
前往學校 Host University	里賈納大學 University of Regina		
交換系所 Host Department	Art		
交換交流期間 Exchange Period	自 From ___2022__年 year / ___8_月 month 至 To ___2022__年 year / ___12_月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	Tiffany321ttt@gmail.com		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	約 9 萬		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	63168 元		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約 9 萬		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	教科書約 6000 元		
<p>1500~2000 字 1500~2000 words</p> <p>這次出國交換申請基本上都很順利，東華校內的部分不需要進行面試，只要繳交一些計畫書跟資料。U of R 那邊的申請也都很順利，雖然過程中難免會遇到一些不清楚的地方，但寫信詢問都會得到那邊很詳細的回覆。</p> <p>這次搭乘的飛機航班要轉機兩次，分別是舊金山跟溫哥華。由於到美國轉機一定要入境，所以除了原本就需要的加拿大電子簽證 ETA，還需要另外申請美國的 ESTA，不過兩種都是上網申請付款即可，過程不會太複雜，也沒有遇到什麼問題。</p> <p>到 Regina 後因為學校沒有提供接駁，要直接從機場搭計程車到學校，車資\$25 加幣實在有點貴。到學校宿舍辦理入住的時候因為已經是傍晚櫃檯已經下班了，不過裡面還是會有值班的學生幫忙處理，另外宿舍也有 24 小時都可以撥打的電話號碼，會有學生 (residents assistant) 來幫忙。</p> <p>宿舍大門跟電梯口大門都是需要感應扣的，非常安全，不需要擔心會有外人跑進來。我這次住的是 Kisik Tower，聽說是校園裡最晚蓋成的新大樓，裡面的設備齊全，有洗衣房，垃圾場，讀書室，音樂室，以及各種桌遊電玩桌撞球可以跟櫃檯借！房間的部分我這次住的是四人一間的公寓，除了自己的房間以外，有一個共用的廚房跟客廳，廁所是兩人共用一間，裡面空間非常</p>			

寬敞，而我最愛的是超讚的廚房設備，有一台大冰箱、一個冷凍櫃、四個爐子、微波爐跟一個超大的烤箱！雖然那裡宿舍跟台灣比起來真的貴超多，台灣一年的費用大概只等於那邊的一個月，但相比之下設備也真的差很多，唯一美中不足的地方大概就是牆薄了一點，所以隔音有點差，隔壁室友在房間講話都聽得見。

這次交換期間我認識了很多來自不同國家的人，首先我的室友有兩個墨西哥人跟一個奈及利亞人，另外學校也有舉辦非常多的迎新活動，因此也在活動上認識了很多人，包括日本、韓國、香港、墨西哥、法國、奈及利亞、中國、牙買加、印度...等等。我覺得 U of R 很好的一點就是他們很常舉辦一些活動，包括宿舍會有一些工作坊或一些聊天交朋友的活動，那邊的國際辦公室也很照顧交換生，會不定期專門為交換生舉辦活動，像是去參觀博物館、電影之夜、歡送餐會等等。

在這次交換過程中我有很努力介紹台灣，我從台灣帶了不少小點心跟一些紀念品，分享給我的朋友還有一些同學，他們都很喜歡，還有人說我根本是台灣大使哈哈。其中我跟一些朋友有一個國際美食日的活動，總共有日本、韓國、台灣、香港、墨西哥等不同國家的朋友每個人都要準備一道自己國家的料理，而我準備的是台灣的芋圓！雖然在亞洲超市可以找到現成的，但我決定要自己動手作，用地瓜、芋頭及樹薯粉做成的手工芋圓，大家都很喜欢！我也嚐到了來自不同國家的美食，是一次非常棒的經驗！另外我還有舉辦一次包水餃的活動，我邀請朋友們來學習自己包水餃，加拿大的超市就能找到現成的水餃皮呢！我教他們從絞肉開始，包括調味、混合蔬菜到包進水餃皮再煮熟享用，大家都樂在其中也很滿意最後的成品！除了這些活動外我有時候也會煮一些亞洲超市買的東西像是高麗菜豆腐等等分享給我的朋友。

課程的部分，因為 U of R 沒有特別專門為交換生開的課程，所以基本上全校的課程都可以選擇，也沒有規定一定要跟原本的科系相關。我這次有四門課，分別是西班牙文、翻譯、閱讀與寫作及餐旅遊憩管理導論。加拿大的課程份量跟台灣很不一樣，這邊一學期只能選 3 到 5 堂課，不像台灣通常課表都很滿，不過相對每堂課需要投入的心力也比較多。我最重的課應該是西班牙文，幾乎每天都有不少作業而且每隔一兩週就會小考，教授也希望我們天天練習，應該是因為語言本來就需要比較多心力才能學好吧。這邊的教授教學風格感覺也差異滿大的，我的閱讀與寫作教授是個非常爽朗輕鬆的人，上課時常常跟學生閒聊，作業也不多，不會要我們硬背一些東西，也很鼓勵我們提出問題討論，是一堂沒什麼壓力的課。翻譯的教授是一個中國人，班上雖然也有一些學習中文的外國人，但大部分的學生也都是中國人，也因此一開始我有點猶豫要不要退選，不過教授人很好，授課以中英文參半，如果簡體字不了解她都會幫忙，考試也可以寫繁體字。一開始選擇翻譯是想說以中文為母語的我來說應該不會有太多問題，但上了才發現翻譯其實沒這麼容易，並不是會中文跟英文就能輕鬆做到翻譯。在課程中學到很多翻譯相關的知識，同時也對中英文能力都有幫助，是一堂很有趣又很有收穫的課！而跟我本系較相關的餐旅管理，一開始我有點擔心會壓力很大，因為教科書超厚，又需要完成一份約 2000 字的小論文和其他不少作業，我從來沒有寫過這麼長的英文文章所以有點擔心，不過後來發現教授是個很隨和的人，課堂上大多都會提出問題讓我們討論，很少死板的講課，主要都希望我們能多思考腦力激盪，而且因為考慮到有些學生通勤不方便，大部分都是用線上視訊課，所以就相對輕鬆。加拿大成績的計算是以百分比，這次我全部的課程都有拿到 85 以上的高分，可

惜成績沒辦法帶回台灣，因為抵免學分後只會顯示通過。

我注意到加拿大的無障礙設施做得非常好，像是大門都會有無障礙按鈕，只要按壓門就會自動打開。公車也很友善老人、行動不便或輪椅人士，有讓輪椅上車的電動坡道，也有設計電動裝置讓輪椅在公車上滑動。在交換期間我看到不少輪椅人士搭公車，我覺得是因為國外有不少有需要的人所以在這部分他們比台灣規劃的更完善。另外加拿大的公車跟台灣不太一樣，等公車時不用招手，只要站在公車站牌司機就都會停下來，他們是固定前門上車刷卡或投幣，下車一律由後門下車但不用刷卡，要自己在門前揮手感應車門就會打開，一開始我覺得很不習慣不過後來就適應了。

我覺得那邊的學費宿舍費等等雖然都比我們貴很多，但相對他們提供的設備或福利也比較好。例如他們的健身房設備就非常完善，有一個室內的跑道，還有很多重訓和有氧設備，也都有每天固定清潔，費用都是包含在學費裡面的。另外學校裡也有很多體育場館像是球場或游泳池，學生也都是可以自由使用不用額外付費的！

加拿大的物價比台灣高很多，所以生活花費伙食費也相當高，尤其是外食的話除了速食相對便宜，餐廳一餐都是 2.30 加幣起跳（約台幣六七百），因此我大部分都是自己煮為主。剛好宿舍的廚房設備也很齊全，尤其是烤箱是我對宿舍最滿意的地方，我也在這次交換期間意外中發現對烘焙的興趣跟天賦，我不時就會烤一些小東西分享給室友跟朋友，他們總是對我的蛋糕甜點讚不絕口呢！其他食物的部分我比較不會吃不習慣，也不怎麼想念台灣的食物，可能是因為我原本就少吃台式餐點也很少外食，而且我本來就蠻喜歡吃麵包類的食物像是潛艇堡捲餅之類的，因此我覺得那邊的食物反而很適合我呢！不過唯一一點大概就是那邊的蔬菜種類實在不多，大部分都是萵苣生菜菠菜而已。

這次交換我覺得比較可惜的一點是我沒機會體驗到加拿大的冬天活動像是滑雪溜冰等等，因為我 12 月底就離開了，冬季活動通常到 1 月才比較多。不過由於學生有免費的公車證，所以我常常搭公車去城市的各個地方探索，也體驗到我這輩子的第一場雪！雖然冬天下雪很不方便也很冷，但是因為室內都有暖氣，所以只要待在室內就都很溫暖。

我覺得這次交換我成長很多，不只是學校課程的知識、一些生活的技巧和面對問題的應對方式等等，我覺得我的英文口語能力是進步最多的地方，因為在台灣幾乎沒有說英文的機會，因此我非常喜歡能到一個全英文的環境讓我能天天講英文。另外我覺得加拿大的環境比較需要主動求助，如果有什麼問題只要勇於發問，大家都會很樂意幫助，但如果默默不出聲就完全不會有人要主動來問你，這次交換也讓我比較勇敢去做一些事情。



國際美食日活動的各國料理！



水餃 DIY 活動！



白茫茫的雪



飛機上的美景