

# 國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：李祖安

日期：109 年 03 月 23 日

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| 活 動 名 稱      | 108 學年度交換學生          |
| 活 動 時 間      | 108 年 9 月至 109 年 4 月 |
| 活動地點（交換學校名稱） | 麥迪森海特學院              |

## 心得報告

### 一、學校資源與課程介紹：

學校資源很豐富，除了可以在課外時間向該科教授請教外，學校還有提供各方面專門的老師。例如寫完作文後，不確定有沒有文法錯誤，或可以用更適合的字詞，就可以請教圖書館裡專門協助寫作的老師。學校資源中最讓我印象深刻的是，學校圖書館是可以講話也可以吃東西的，所以常常看見大家在討論組別報告。圖書館很大，大家也不會刻意喧鬧，所以也不會太吵雜。若需要安靜的地方念書，圖書館也有提供安靜學習區。學校也非常注重學生的心理健康，除了有專門老師可以諮詢外，期中、期末考前學校也會在圖書館發些零食及小玩具。讓學生在準備考試時還會記得放鬆自己。交換前學校會給交換生可以選的課程清單，我們可以從表單裡選自己想修的課程，清單裡的課程很豐富，每項領域的課程都有，上限是五門課，下限是三門課。我自己除了選商科可以抵學分的課之外，我也有選自己有興趣的課，課程內容都很豐富、活用。

### 二、氣候與衣著：

秋天溫度大概是 11 度到 24 度，早晚溫差大，出門時都是運用洋蔥式穿法，裡面穿短袖，冷的時候穿薄長袖或外套。冬天溫度平均是-9 度。在這裡要每天注意氣象預報，天氣變化很大。這邊屬於乾冷，不會像台灣一樣濕冷，所以體感溫度可能相對會高一些。我待在這 9 月到 5 月，大多數的氣候是冬天，每天都穿厚外套及圍巾手套。加拿大當地人給我的建議，最重要且一定要保持暖和的部位是，頭、耳朵、手和腳。只要這幾個部位夠保暖，全身就會暖了。冬天最低可能會到-40 度，做好一定的保暖真的很重要，盡量待在室內，室內都有暖氣。

### 三、日常生活住宿、交通及飲食：

我上學期住學校宿舍，自己一間房間，跟室友共享兩間衛浴、一個廚房、一個客廳和一個餐桌。宿舍有三層，二樓是房間，一樓是廚房及客廳，地下室是洗衣機及烘衣機。我和室友會分配自己負責的打掃區域。在宿舍三餐要自己煮，宿舍每兩個禮拜會提供接駁車去超市，方便沒有車的學生去超市買菜。下學期我搬去寄宿家庭，三餐會由 home-mom 準備。這邊到哪幾乎都有公車，但每一個時段的公車不太一樣，可以用 app 查公車。如果很常搭公車的話，他們也有提供月票，會比較划算。

### 四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信：

我是自己去銀行開戶的，學校國際處老師也會協助你開戶。我在這邊沒有申請手機

號碼和網路，學校、宿舍、寄宿家庭和大部分的商店都有網路。

#### **五、社團生活、學校活動：**

這邊的國際事務處很常辦活動給國際生，像是滑雪、在感恩節的時候去當地人家吃火雞、保齡球、溜冰。在那些活動會認識來自各個國家的交換學生。學生會也很常舉辦各式各樣的活動，可以認識當地學生。我在學校有參加一個社團叫做 Enactus，我們會創造很多對社區有幫助的活動。我那組負責的是 Square Roots，讓學生可以用比較便宜的價錢在四點到七點買到學生餐廳的套餐，同時減少食物的浪費。我負責做他們的海報設計及活動照片拍攝。Enactus 也會幫助想創業的同學一起發想法。

#### **六、其他心得分享：**

我也有在校外參加活動，每個禮拜五我會朋友一起去 Climate Conversation。那裏會有一群注重環保及想為社區付出的人，在那裡我認識了很多加拿大人，他們人都很好很友善，常常會鼓勵我很勇敢、自己一個人離開家到那麼遠的地方，他們對我來說就像大家庭一樣。每個禮拜五跟他們聚會，會感受到滿滿的溫暖。我在那裡也知道了很多現在我們不應該忽略的環境問題。他們讓我知道原來在加拿大的一個小城市裡，有那麼注重世界環境問題的人們，他們每個人盡他們所能對這個社區付出，讓這個社區更好。而我覺得我能做的就是帶著我在這裡學到的東西回台灣。讓更多人知道我們不能忽視的環境問題，以及如何開始幫助地球。

我在這八個月也有去很多地方旅行：蒙特婁、班夫國家公園、恐龍博物館。會發現加拿大真的很美，是一個很值得一去再去的國家。

#### **給未來交換生的建議：**

我覺得一個人離開熟悉的家在異地生活真的很不容易。來這邊的前兩個月我很想家、家人、台灣的食物、朋友…。但待久了之後會發現國外有很多值得我們學習的地方。我沒有一刻不是在學習的，如果專注在異國的美、學習該學習的事，不要猶豫去認識不同國家的人，會發現想家這件事不會那麼痛苦。我剛來這邊也很怕我講的英文是錯的他們聽不懂，但其實他們都很能理解外國人，反而會鼓勵你。講英文的時候不用怕自己講錯，我覺得越緊張反而講不好。這次的交換真的很難忘，我永遠也不會忘記我在這邊經歷的種種、在這邊認識的人，能認識那麼多各個不同國家的朋友真的很難能可貴。我在這邊認識一個日本女生，我們已經訂好機票我要去日本找他、他要來日本找我了！交換學生最珍貴的就是在這次經驗中學到的種種，還有在這段時間認識的朋友。

## 活動照片

(照片說明:我的第一次滑雪!跟當地人學滑雪)



(照片說明:跟 home-mom 一起去冰城堡)



(照片說明:在班夫國家公園看到的鹿)



(照片說明:每天待的學校圖書館看出去的景)

