

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

聖保羅大學學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 航運管理學系 五年級

獲獎生姓名：馬筠琪

研修國家：加拿大

研修學校：Saint Paul University

獲獎年度： 101 （由國際事務室填寫）

事前準備(報考前~名單公布)

100 學年度學校公告招考交換生時，我已經注意到這項交換計畫，由於高中畢業後接觸英文的時間不多，自己也沒有積極讀英文，所以當招考公告出來後我並沒有報名，不過心裡已經確定我想報考下一學年度的交換生。當時我讀大三，雖然大一大二在長榮大學也一直都有修外語課程，但是課程時間不多，而且對話的機會也不多，只能利用課餘時間閱讀英文雜誌或聽英語廣播，但是口說部分很難練習，所以也到補習班報名英語課程，因為高中時的基礎有打好，加上大學兩年也有讀英文，所以補習班的課務直接幫我安排外籍老師的班級，利用近一年的時間複習英文也順便訓練聽力及口說能力，尤其是面對外國人時的對談應對能力，利用聽廣播或是聽外籍老師說話去習慣外國人的口音及速度。

大四開學後就一直密切注意國際事務室的公告，當公告出來後，也開始準備繳交文件，文件繳交後的筆試、口試也讓我很緊張，不過在口試前已經先查過交換學校的資料，所以面試老師們的提問都能順暢地回答，印象最深刻的是跟外籍老師們的口試，必須要專心聽問題也要在最快時間回答問題，短短幾分鐘全程英文對話，讓我好緊張，很怕在最後一關出錯，就不能實現出國交換的夢了。

事前準備(公布名單~出國前)

名單公布後，就差多益成績了，除了準備多益測驗，也開始向當時還在渥太華的學姊們請教很多問題，課程、交通、住宿等等一堆問題，不過聖保羅大學有宿舍，那我們不需費心尋找住宿的地方，其他在渥太華生活的小細節，學姊們也都有給我們建議或是將他們的經驗分享給我們。多益測驗結束，英語能力達到學校標準後，最讓我們擔心的就是簽證，好多英文文件必須要填寫，深怕一個不小心會影響簽證日期進而影響出國日期，而且台灣沒有辦事處，所有資料必須寄送到香港辦事處，很怕資料在寄送途中有個萬一，香港辦事處確認後我們還要體檢，體檢後醫院又要再送資料去香港，一切都通過後香港才寄送電子郵件，那時候的等待讓我覺得好漫長，一直擔心會在最後一步出錯，還好，一切順利完成。

上課情形

聖保羅大學的學生不只是一般的大學生而已，有許多是上班族或是已經退休的爺爺奶奶們，所以我認識了不同年齡層的同學。由於我們是全職學生，所以學校要求我們每學期選課至少須選四科，但因為聖保羅大學的課程與我在長榮大學修的航運管理學系並沒有直接關係，所以我選擇了在台灣沒上過的課程。在聖保羅的第一堂上的是衝突研究，這堂課讓我印象深刻，教授正式進入課程前，每位同學需要自我介紹，或是隨便聊，大部分的同學都是說周末做了甚麼或是時事的部分，課程結束大家也需再次發表感想或是提出問題討論，因為是第一次上全英文的課程，而且外國人講話速度較快，所以課程中是完全專心，一閃神就跟不上教授了，同學在課堂中發問或是討論都是很常見的，有時候一個問題討論一整堂課都不是問題，以前在台灣上課都是坐在台下聽老師說，很少發表自己的想法或參與討論，如果課堂中需要討論，同學們都會有耐心地聽我講完我想表達的，每次想表達些甚麼都要在腦海中先翻譯一下，無法立即回應對方的問題，在那瞬間多少有點受到打擊，覺得以自己的英文能力是不是無法完成聖保羅的課業。

上課時全英文，生活周遭也是英文，大概兩個月後發現聽力有變好了，習慣了外國人的口音後比較容易聽得懂，但是當他們講太快時，聽起來還是會像 RAP 一樣，而我們的口音聽起來就是台式英文，當然，在跟外國人聊天時他們聽得懂，但是就會覺得聽起來不好聽，所以下學期有修渥太華大學的發音課，上了發音課後，覺得好像不會說英文了，原來有很多發音是不正確的。不過在課堂中透過跟同學們的互動，增進自己的聽力及口說是最快速的方式了。

在渥太華的生活

首都渥太華，不像我們的台北市，那樣的繁華，也不會塞車。一開始到那邊只覺得東西好貴喔，大概都是台灣的三倍，連麥當勞也是，而且除了生活用品外都要另外加稅還真有點不習慣，買東西都會深思熟慮再買。

食：我很愛吃肉，尤其是牛肉，既然去到了北美一定要試試那裏的牛肉，我說不出到底差多少，但是那裏的牛肉真的好多汁，吃起來比較甜，肉質也比較嫩，

就連吃漢堡，我也只吃牛肉的，渥太華很多速食店，除了麥當勞、肯德基之外，還有其他沒看過的品牌，每家的肉的味道吃起來都不同，不過都很好吃。渥太華最特別的就是 Beaver Tails，海狸尾巴。它是一種炸物，上面會撒上糖粉、肉桂粉、巧克力或是加拿大的特產楓糖，甜甜的很好吃，如果配上一杯 Tim Hortons 的咖啡，就是完美的下午茶了。

衣：剛到渥太華的時候是八月底了，已經有點涼涼的感覺了，但是渥太華的人說好舒服，他們很享受那種涼爽的天氣，但對來自緯度低的國家的我來說，已經有秋天的感覺了，即使有太陽還是會穿一件薄外套出門，那時候從台灣帶去的衣服還適宜，但到了十一月開始下雪之後，越來越冷，那些衣服都太薄了，保暖的外套是一定要的，還要戴上毛帽、圍巾、手套，甚至還要在褲子內再穿一件襪襪，襪子也買寒帶國家才會穿到的毛茸茸的襪子，基本上每天都穿帽 T，直到四月底才開始有溫暖的感覺，但就跟八月底到的時候一樣，還是要穿一件薄外套。

住：第一次在國外生活，而且時間長達八個月，所以我們選擇住在學校宿舍，渥太華大學的宿舍有點像小套房，一個房間有兩間寢室跟衛浴設備，宿舍有共用廚房，房間裡有冰箱跟微波爐，所以要做飯也很方便，房間也有冷暖氣設備，而且是一人一張彈性好的雙人大床，但國外跟台灣相反，學校宿舍會比在外租屋還貴。

行：在渥太華生活出門只能坐公車了，不過學校有幫我們申辦 UPASS，那是無限搭乘的的公車卡，八個月三百多加幣，卡片上有我們的學校名稱、科系、姓名及我們的照片，上公車時出示給司機看即可搭乘，由於公車卡很方便，所以我們去市區或是去大型超市購物都是搭乘公車。如果去附近的城市遊玩，我們則搭乘火車，VIA RAIL，火車上還有提供插座及 WIFI，很方便。

樂：渥太華雖然是首都但不像台北市那麼熱鬧，課餘時間會到市中心逛逛，或是欣賞渥太華的博物館及建築，不過透過宿舍的活動認識一位從馬來西亞來的交換生後，跟著她一起當背包客去蒙特婁還有魁北克享受假期，也因為她認識在渥太華讀大學的馬來西亞朋友們，跟著他們一起去酒吧或是夜店體驗國外的夜生

活。我們也有參加旅行團到多倫多三天兩夜，年底也到紐約跨年，還有跟學妹一起到英國倫敦三天兩夜。出了國才知道，原來台灣的外交做的不錯，持晶片護照可以免簽入境多國，這點可是連外國人都驚訝的。

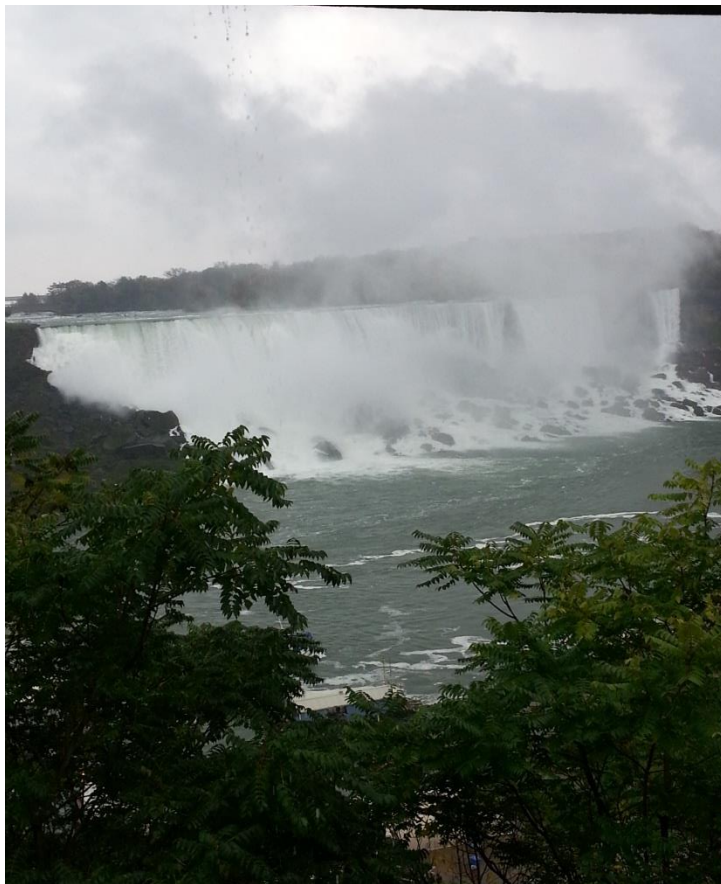
費用：在渥太華的第一餐，我們去吃麥當勞，味道上沒甚麼差別，但是價格是台灣的三倍，還要另加 13% 的稅，除了民生用品外都需要加付 13% 的稅，連速食也差不多都要 10 塊加幣，所以大部分都是到超市採購後，在宿舍自理三餐，偶爾假日會跟朋友們到外用餐，女生又愛買衣服等等之類的，不過因為一開學就有購買學生公車卡，八個月三百多加幣，所以交通的部分省了很多，一個月的總花費大概六百加幣左右。我們平均一個月會旅遊一次，加上旅遊費用部會超過九百加幣，不過倫敦行就比較貴了。

感想與建議：很高興自己爭取到難得的機會可以出國當交換學生，感謝學校國際事務組的幫忙，也很感謝家人的支持，不管是金錢上或是心理上，這八個半月是我最特別的日子，大雪時，即使冷的要死也要在校園裡走，因為台灣沒有雪，小雨時，即使衣服會濕也不要撐傘，因為台灣下酸雨不能這麼做，不管體重不斷上升，想吃就吃，不管卡路里多高，想喝就喝，常常因為「台灣沒有」這四字而買知名品牌的服飾。利用這次機會增廣見聞、開拓自己的視野，原來我也可以獨立在國外讀書、生活，而且可以平安順利回國，這段期間認識很多人，交到很多不一樣的朋友，也讓我了解到英文真的是要多聽多說才會進步。既然出國了，就要多說英文，其實外國人都聽得懂，當我們只是閒聊時他們不會在意文法、時態，試著流利的用英文表達出自己的意見及想法，不要怕講錯，多說就對了。

2013.09.06 渥太華國會大樓聲光秀



2013.10.19 多倫多 Niagara Falls



2013.11.28 學校外的積雪高度已經超過 160 公分了



2013.12.31 在紐約坐渡輪近距離看自由女神像



2014.04.22 英國大笨鐘



Saint Paul University 網站