

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

加拿大聖保羅大學 留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 航管系 4 年級

獲獎生姓名：賴姿羽

研修國家：加拿大

研修學校：聖保羅大學

獲獎年度：101 年度

打從高中時期，期待成為交換學生的夢想便開始在心底悄悄萌芽。直到上了大學後，在得知自己將有機會實現夢寐以求的夢想那一刻，既緊張又興奮的心情不言而喻。擔心英文能力不夠好的我，在課後之餘，勤跑補習班加強我的口說表達能力。

走在交換學生這一路上，其實並不容易。需經過一連串嚴格的送審資料，加修並補足學分，處理繁雜的簽證程序等等。還得舟車勞頓北上到香港辦事處辦理手續，以及完成銀行的賬戶處理。這些程序著實讓我手忙腳亂，但是無論再忙再累，也無法澆熄我那顆想要到交換到國外的滿腔熱情。克服萬難將所有階段一一完成後，終於我也一切順利地飛到加拿大聖保羅大學，開始了我為期一年的交換學生生活。如同我所想的那樣，一切是如此新鮮，如此美妙，如此特別。

隨著新學期的到來，開始了新的課程。不過這些課程並沒有想像中來的容易。我記得我選了幾門課，分別是宗教介紹、衝突介紹、媒體介紹以及綜合課程，雖然剛開始，我並不能立刻適應當地活潑生動的教學方式，因為實在是與我所習慣的台式教育大不同。經過了幾堂課後，多虧了同學們的幫助，讓我們這些外地來的學生，慢慢地跟上他們的腳步，漸漸地我也愛上了開放的西式教育的方式。上學期不熟悉他們的教育以及老師的上課方式，成績都不是很理想，一度擔心會被學校遣返回台，還好最後有達到學校標準。到了下學期，我習慣了這裡的教育加上英文能力有所進步，成績比起上學期進步。在這兩學期裡，最讓我印象深刻也花很多心力的課程是「公共演講」，這是上任交換生推薦的一門課程，這門課真的是獲益良多！每兩個星期就要上台演講一次，老師還會錄影下堂課播放出來與同學一起評論。一個星期要面對老師與同學演講，在一個星期要看著自己的影片與同學們一起評論。這門課讓我壓力很大，一度的想放棄，但最後撐下來了，也得了個好成績，果然堅持到底就是勝利！「公共演講」這門課真的幫助我很多，我很感謝推薦我的前任交換生，如果下一任的交換生有來詢問我，我也會強力的推薦這門課！

在這所大學裡，班上同學的年齡很廣泛，有剛從高中畢業的青澀新生，也有精神抖擻的爺爺奶奶們，令我覺得感到十分特別。雖然由於語言與文化的隔閡，我們並沒有太多的互動，但是當我們遇到不懂得問題時，他們還是很樂意的不吝給予我們幫助。

學校安排我住在宿舍裏頭，我認識了許多來自不同國家的朋友，有來自中國、香港、瑞士、英國、馬來西亞等等。我剛到宿舍時，宿舍有辦活動，我和學姊一同去參加，但卻發現沒有人想來跟我們講話，而我們因為才剛到幾天，正在擔心會無法溝通而不敢主動找他們說話的時候，有個來自香港的男孩主動找我們聊天，讓我們很欣慰，也多虧了他，讓我們認識到很多朋友。他是我在加拿大美好的開始。在那不久後，我認識了一位來自馬來西亞的女孩，雖然同樣是華人，但我發現我們的語言很不同，因此我們仍然以英文溝通居多。同樣身為交換學生，她是個熱情洋溢，個性善良的人。多虧了她，我得以拜訪加拿大東部的各個地方。例如，蒙特婁、魁北克市、以及到國家公園健行、也利用免費博物館日跑遍渥太華所有的博物館等等。也因為她，我得以參與到很多節慶。例如，楓糖節、冬季狂歡節、以及冰雕雪祭節等等。她是我在加拿大最重要的貴人，如果當初沒有認識她，我可能沒辦法在加拿大過著這麼充實快樂的八個月。

雖然我幸運地交換到國外，但是在當地認識的朋友仍以華人居多。還記得我第一次在國外度過聖誕節，這是一個對外國人來說非常重要的節日，就好像相當於我們華人的農曆過年那樣全家團聚的日子。也許是知道我們這群異鄉學子的孤單，學校提供了一個很棒的活動。只要上網登記，就會有當

地的家庭來聯絡你，能夠獲邀至當地家庭共度聖誕節。我與一群朋友們得知這個活動後，立刻報名。很開心地，我們受邀到當地一很溫馨的家庭享用晚餐，並且體驗地道的過節氣氛。這個家庭裡，住著一對夫妻和五個小孩。小孩的年齡也都跟我們很相近，他們帶我們玩雪仗、騎雪上摩托車、滑雪橇，我在那天彷彿把一輩子的雪上活動都一次玩齊了，到現在仍然意猶未盡。對我而言，那一天真的是一輩子永生難忘的回憶。

學校不只提供這類的活動，也提供了很多不一樣的活動供學生參加。我除了有報名與當地家庭共度聖誕節外，還有參加了夜間滑雪與兩天一日的冬季活動體驗等等，真的讓我在短暫的八個月裏玩遍了所有沒體驗過的東西！

我覺得聖保羅大學真的是個很不錯的學校，能有幸在那裏當交換學生真的非常開心。學校的老師們也非常的關照我們，時常給我們加油鼓勵，國際事務室的主任也都會傳給我們許多資訊，讓我們去體驗當地的文化與不同的事物，並且邀請所有的交換生一起聚餐分享生活心得。我住在聖保羅大學的宿舍裡，即使價格不便宜，但是整體設施非常的優良。在我所在的渥太華，儘管不算是個大城市，但是交通在完全不成問題，非常的方便，便捷的公車能載我們通往各地，而只需要出示一張學生通，就能以便宜的價格，無限搭乘，非常的便利。至於飲食的部分，只要是稀奇古怪的特別食物，我都非常樂意帶著冒險的心情去嘗試，而且都不會令我失望，非常好吃。不過由於當地的物價著實不低，大多還是自己買食材回家，親自洗手作羹湯。在這段期間，我平均每個月都會花上一千元加幣，大部分都是用在飲食及旅行支出。在這八個月當中，光是旅行，我就去了多倫多、蒙特婁、魁北克市、紐約以及英國，在旅費上是一筆不小的開銷。

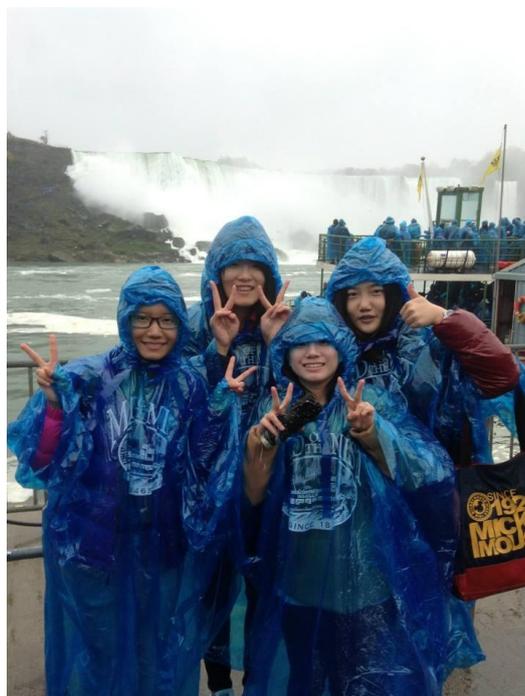
我很開心能夠代表長榮大學到加拿大的聖保羅大學當交換學生。在這短短的八個月裡，不只英文能力大大提升，獨立自主以及應變處理能力也都突飛猛進。我覺得自己何其幸運，能夠擁有這特別的八個月。這段期間的點點滴滴，隨著筆觸湧上心頭。體驗當地的文化，接受西方教育、結交外國朋友等等，著實讓我大開眼界，也讓我成為了一個具備國際觀的人。

以下的圖片是我挑選了幾張是我在加拿大期間的重要活動：

來到渥太華就一定要去「國會山莊」！它是渥太華的地標，也是在渥太華很重要的一棟建築物，這是我非常喜歡的一個地方。去年九月初，我跟著宿舍樓長們和宿舍的學生們一起去到這裡看聲光秀，他們直接把光投射在國會上，並配合著聲音，講解著加拿大的歷史，非常的有趣也非常的壯觀。國會山莊也供觀光客參觀，進去免費還有導覽員帶領與講解，之後還可以到最高處，他們稱之為「和平塔」的地方眺望整個渥太華，看了一次就愛上了渥太華，之後朋友來拜訪也都有帶他們到這裡參觀。



去年十月中，我和學姊一起報名了專門為國際學生組團旅遊的旅行團。我們去了多倫多，也去看了世界最大的尼加拉瓜大瀑布。這張圖就是我們穿著雨衣在等著要坐船親自體驗瀑布的威力。雖然才十月，但那天剛好下雨，又加上瀑布的水，真的是又濕又冷，超狼狽的.....。



渥太華是加拿大的首都，也是個非常有氣質的城市。渥太華雖然是個小城市，但應有盡有，尤其是博物館。趁著要離開前幾個月，和朋友利用每個星期四免費博物館日，跑遍所有重要博物館，我們總共去了十個博物館，其中底下圖片這個是航空與太空博物館，這個跟我在台灣讀的科系有相關，所以是我最喜愛的博物館之一。



這是我們去年聖誕節一起慶祝的朋友與外國家庭，他們非常友善與好客，帶我們打雪仗、玩雪上摩托車等等。後面的森林還是他們家的呢！



我們在世界上最長的溜冰場溜冰!這裡是「里多運河」，夏天可以在運河邊散步，冬天可以在上面溜冰，是個非常重要也很棒的一條運河，這也是我第一次溜冰，摔到隔天兩腿瘀青、疼痛，但是個很棒的經驗與回憶，永生難忘!



這是我一個朋友邀請我一起報名參加一個兩天一夜的活動，特別的是，這團只有四個人聽不懂法語，其他的不是來自法國就是居住在加拿大法語區，結果這兩天一夜他們都講法語.....。不過大家還是很親切、很友善，雖然我們聽不懂，但還是會翻譯給我們聽。那兩天多虧了他們，我的加拿大生活又增添了一個美好的回憶。圖中是我們正要準備去溜繩索，我們有溜過森林與湖泊，景色真的美不勝收! 在那之後我們也有穿雪鞋在湖面上行走、拿床墊當雪橇滑、越野滑雪等等的活動，這都是我從來沒體驗過的，在加拿大的八個月真的超值得!

