

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

聖保羅學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學翻譯系四年級

獲獎生姓名：戴榆榛

研修國家：加拿大

研修學校：聖保羅大學

獲獎年度：100 年度

一、緣起/準備

回想到報名前，我從沒想過大學生活中會有多大的變化，在一次無意間看到長榮大學國際事務室正在二招國際交換生，心想自己讀的是英語相關科系，如果可以去交換，英語定能大大提升，就這樣抱著試試看的心態下去報名了。當我得知成為即將要去加拿大的交換生時，當下我真的不敢相信自己的眼睛。有一年的時間要離開家人朋友，甚至是熟悉的台灣，覺得一切好像是在做夢似的。

在一切準備的期間，由於先前長榮大學和聖保羅大學交換計畫合約到期，因此有好幾年沒有學生前往交換，導致我無法確切了解加拿大學校的一些消息和資訊，只能從去過的學姐那邊提供的一些資訊來準備。再加上聖保羅大學很晚才寄學校錄取通知，導致接下來要辦的學生簽證(辦理過程須費時約兩個月)加上體檢速度有點趕，幾乎是在飛機出發前兩天才拿到簽證。就這樣，在匆匆忙忙準備下，搭上飛機前往那未知的國度-加拿大。

從台灣轉香港再轉到加拿大，一路上走走停停，加一加大約超過 20 小時。早上六點，我抵達了渥太華機場，遠遠的看到一個外國人拿著一張寫有「戴榆榛」英文拼音的紙在到處詢問，來接機的外國人是聖保羅大學國際事務室的主任，當下覺得我真的不是在作夢，我即將要在加拿大生活八個月了！

(於加拿大的第一周 與 Rideau Canal 里多運河合影)



二、研修學校簡介及學業篇

聖保羅大學位於加拿大的首都-渥太華，是一間規模不太大的學校，學生除了一般年齡學生外，也有許多在職進修的人士，所以是一間學生年齡層很廣的學校。聖保羅以「衝突學」聞名，其他的還有一些哲學倫理道德課程也有許多人選修。由於聖保羅大學是一間小學校，通常為小班制，大約十個學生，如果是大一必修課，人數則會多達三十位左右。但比起其他間大學往往都是數百人一起上課，聖保羅大學這樣的人數限制我認為比較能學習到東西，老師跟學生的互動也比較多。



(Saint Paul University 聖保羅大學看板)

上學期我和一同前往加拿大交換的高巧璇同學一起修了 Mediation(調節)以及 Introduction to Communication(基礎溝通學)。聖保羅的老師教學上都很認真，總是想盡辦法給學生許多資源，因此幾乎每周都會有作業需要繳交，上課也必須和同學有互動。因為這兩門課都跟翻譯系沒有關聯，所以一開始上課有點吃力，再加上非母語授課，所以上學期過的有點灰心。但是因為這樣的磨練，所以口語上進步不少，也比較敢講話，不必擔心講錯會覺得丟臉。

因為多了一份信心，又加上想上的課程不一樣，下學期我們決定分開修課。我在聖保羅大學修

了 Public Speaking(公眾演說)，也在和聖保羅有合作關係的渥太華大學修了 English Grammar(英文文法)和 Oral and Writing(口說與寫作)這兩門語言課程。這三門課程對我來說最困難的就是 Public Speaking，幾乎所有人都不建議我去修這門課，原因不外乎是在大眾面前演講是一件很可怕的事。一開始我也是抱著去聽聽看的心態踏進了教室，經過任課老師說明了這學期必須有的六個上台報告以及他希望我們把這門課當作是一個可以讓自己進步的地方，雖然不能確定自己是否能勝任，但我還是下定決心上了這堂課。



(左、中、右：Mediation、Introduction to Communication、Public Speaking 任課老師)

由於這學期都是自己修課，所以凡事都得靠自己。或許是因為這樣，我變得比上學期還要獨立及勇敢。雖然每次去上課總是會擔心聽不懂，但是也都一一克服了。班上同學也都人很好，總是給我很多鼓勵，告訴我做的很棒，老師也很驚訝我從第一堂課連自我介紹都要看稿唸，到後來可以开心的上台演講贏得滿堂喝采。或許這趟加拿大交換生之旅我不像其他人進步那麼多，但是對於自己比以前的我學習到更多，不論是知識還是人生經驗。都讓我覺得辛苦的一切是值得的。

三、國外研修之課程學習

平時課後有時會去戶外走走、逛逛博物館或是聽音樂會，其餘時間大部分則是在做作業。由於聖保羅大學是一間小學校，所以似乎沒有社團活動，只有參與過由該校學生教導的瑜珈課。不過像是感恩節，學校同學就有邀請我們去家裡一起過，聖誕節的時後，學校也有舉辦聖誕大餐，邀請所有國際學生一同參與，也有學校老師邀請我們到家裡一起渡過這個美好的節日。除了一般節日的邀約之外，班上同學也帶我們去她平常參加的教會活動，也因此結交了不少教會朋友。

平時宿舍也會每個月都會有不同的活動，像是參觀博物館、戶外 BBQ、觀看足球賽、欣賞脫口秀及參與加拿大 1111 紀念日等等。由於室友是住在加拿大的烏克蘭人，平時會互相分享自己國家的料理，上學期我們利用溫書週前往多倫多旅行一個禮拜，體驗不同的城市風光，一同去了西恩塔還有著名的尼加拉瀑布。我也和烏克蘭學生會一同製做烏克蘭餃子，學習中也增添了許多的樂趣。



(與高巧璇同學及室友 Zoriana Priadka 一家人一同於 Niagara Fall 尼加拉瀑布前的合影)

四、國外研修之日常生活

大多的國際學生都是住在聖保羅大學的宿舍，宿舍很高級就像飯店一樣，一樓及四樓有 Wi-Fi 及公共大廚房，二樓有健身房，三樓是小型電影院，七樓為讀書室。每個住宿的人都會有一個室友，房間有各自的房間還有公共的小型廚房及浴室，基本上是設備很完善的居住地點。在加拿大的八個月，交通工具最常使用的就是公車，比較可惜的是上學期聖保羅大學還未和運輸公司有合作關係，所以我們都用走路的去買東西，直到下學期有公車卡才方便許多。公車的線路有非常多，一開始我也很擔心迷路，但其實不難，許多線路都會重複，或是都會固定經過某個明顯的地標，除了開車以外，公車是最方便的交通工具了。

在飲食方面，因為加拿大物價高，如果在外面吃飯，即使一般的速食，價位大約都要將近三百塊台幣，所以我幾乎都是自己煮飯。由於渥太華也有不少華人，所以在路上除了一般超市外，也能看到一些中國市場，如果吃不慣外國食物，就可以自己去買菜回家煮。因為加拿大除了本地人外，也有許多外來的移民者，所以食物上也都是外來的，有義大利料理、法國菜、美式速食、東南亞餐廳，中國日本韓國料理等等，非常的多元，也因為這樣，真正屬於加拿大當地的代表食物非常少。



(渥太華著名甜點：海狸尾)

五、費用篇

如同先前說過加拿大生活消費高，平時坐一次公車就得花將近一百元新台幣，在超市買東西，稅率為百分之十三並且不包含在商品價格內，所以買東西時都必須多注意。除了一開始來加拿大，由於宿舍都沒有生活日常用品，因此在買寢具、衛生用品及廚房用品上就花了大約五千塊新台幣。開學要買課本，有時後薄薄的一本就得花上三千塊台幣。飲食方面，八個月下來的菜錢大約是六萬新台幣，但是如果都出去吃飯，可能就必須花兩倍的費用。住宿方面，八個月的宿舍費約二十萬新台幣，雖然很貴，但似乎在一般學生宿舍的價位算是中等的。因為加拿大沒有健保看醫生相當貴，所以剛開學必須繳一筆健康保險費給聖保羅大學以防萬一，大約是一萬六新台幣。全部加拿大交換研習的費用(包括長榮大學多付兩學期的學費)加一加大約是三十六萬新台幣。雖然如此，但是還是建議準備約五十萬新台幣在戶頭，以備不時之需。



(Saint Paul University Residence 聖保羅大學宿舍)

六、感想與建議

首先，非常感謝長榮大學及教育部給我這個機會可以出去多見見世面，這真的是一個很好的機會，除了學習知識增進語言能力，也認識了不同的新世界，學習到許多人生經驗。我也要謝謝我的父母願意花這筆錢讓我出國一趟，或許我的學習能力沒有比別人強，也沒有像別人一樣出國回來就英文嚇嚇叫，但我成長的很多，我很肯定這一趟是值得的。

在家拿大生活的八個月中，說長不長，說短也不短，但我真的認為如果希望自己回國是有明顯的進步，就必須告訴自己不要太依賴一同去的同伴或是在當地結交的華人同學，因為大家都會習慣用熟悉的國語互相交談，也就自然而然不會使用英文。雖然知道如果我跟同伴一起住同一個房間，在許多事情上會方便許多，但我們都選擇各自和不同國家的人居住。



(左：與室友 Zoriana Priadka 離別合影)



(右：與國際事務室主任 Marie Maltais 離別合影)

我非常感謝我的烏克蘭室友 Zoriana Priadka，即使剛開始我也因為緊張害怕說英文，總是不太說話只想待在房間裡，但是大家這樣慢慢的相處下來，也跟著她學習到不少東西。除了平時說英語，她會像我的老師一樣，糾正我文法上的錯誤，也會和我一起討論我的作業。課業方面除外，我們也會一起出去吃飯，一起在家裡煮菜，聊聊彼此的生活近況。我覺得我真的很幸運可以和她成為室友，也很謝謝她這八個月為我做過許多超出室友該盡的義務，雖然她的年紀比我小，但懂得去不比我少，讓我對她既是感激，也很慚愧自己懂得太少。

經過這八個月，不知不覺中，就會發現和外國人說話並不是一件可怕的事情，她們不會因為說錯而取笑你，畢竟英語本來就不是我們的母語。只要勇於表達，即使說的不標準或是有些小錯誤，大家也是會諒解的。何況多多開口才會知道自己的錯誤在哪，再給予修正，相信英文一定會有所進步的。藉由這次的交換生活動，語言進步除外，也因此結交了許多來自不同國家的朋友，更看了許多世界美景，增進自己的世界觀。我相信這趟旅程絕對會我的大學生涯中最特別的一段回憶。