

教育部 105 年度學海飛颺計畫

出國研修心得



研修學校：加拿大紐芬蘭紀念大學
Memorial University of Newfoundland

薦送學校：國立臺灣海洋大學 水產養殖學系 四年級

研修期間：105. 9. 1~106. 5. 23

學生姓名：張雯

一、緣起

自小就嚮往著歐美教育體制的開放、自由，總是祈望著有天可以親身體驗，無奈於出國研修所費不貲，讓人卻步。很高興有姊妹校交換計畫與教育部學海飛颺獎學金補助讓我得以一圓出國讀書的夢想，並藉由此次機會開拓自己的視野，並實踐「讀萬卷書，行萬里路」。

二、研修學校簡介

紐芬蘭紀念大學（Memorial University of Newfoundland, MUN）成立於1925年，位於加拿大東岸的拉布拉多與紐芬蘭省（Newfoundland and Labrador），是加拿大東部大西洋地區最大的綜合類大學。共有4個校區，分別是位於紐芬蘭首都的主校區-聖約翰斯校區（St. John's）及海洋學院（Marine Institute）、格蘭菲爾校區（Grenfell Campus）及英國校區（Harlow），是加拿大唯兩所在英國設有分校的大學之一。學生人數約13,011名（大學部，Full-time）；1,249名（研究所，Full-time）；國際學生人數約864名（佔全校4.9%）；教職員人數：約950名；師生比例：1：21。提供100多種學位課程，最熱門的課程為藝術、商業、環境及海洋等領域。其中海洋學院（Marine Institute）因位處特殊地理位置，是全加拿大規模最大、最全方位的海洋訓練及研究學院，在全世界的海洋生物及水產研究領域有豐富的成果與貢獻。學校亦在漁業活動技術和研究方面提供了學士學位，在水產業和海運研究及漁業資源管理方面提供碩士學位。學制上分為三個學期，分別為Fall semester（9-12月）、Winter semester（1-4月）及Spring semester（5-8月）。



（從學校遠眺Signal Hill）

三、國外研修之課程

2016 Fall Semester (2016.09.04~2016.12.16)

- Intro Fisheries and Aquaculture

這門課主要分為Fisheries與Aquaculture 兩大部分，分別由不同教授上課。課程內容與在台灣修過的水產概論相似，但很多主題都是以加拿大漁業產業現況去討論。Fisheries 的部分是由淺入深的從介紹漁業會使用到的器具、方法到目前加拿大漁業與全球漁業面對的問題與解決辦法。Aquaculture的部分，亦是從基礎的養殖學知識到介紹各種不同的養殖方法與現在新的養殖技術。老師上課方式很特別，由手寫筆記，用投影片的方式呈現，而非配合ppt。課後除了複習上課筆記外，也有另付線上演講的網址要我們做學習單。

- Intro University French I

在台灣我也有修過學校的法文課，老師上課重點就是針對文法與單字。這裡的法文課聽、說、讀、寫，四項都兼具。除了線上的回家功課外，每學期至少要上5堂會話課。期中也有特別考閱讀與聽力。期末考不只單純的紙筆測驗，還要與老師10分鐘的口說測驗。我很幸運地有位很好的老師，在每次考試前都會作重點整理與提醒，讓我不會手足無措，不知該如何準備。

- Heroes in Classical Mythology

會選修這門課單純是興趣使然，在台灣很難有關希臘古典神話的相關通識課程。老師上課除了ppt之外也會放相關的電影、紀錄片讓我們欣賞。這門課不只是單純的聽老師講希臘英雄的故事，在課堂上老師也培養我們解讀考古資料的能力；藉由black figure上的圖片去分析是哪段故事、從一段節錄自荷馬史詩的文字中去了解是哪位英雄。在這堂課上不只是單純的了解英雄故事，更訓練我分析與寫作的能力。

- Intro to Microbiology

這門課是不只是單純的lecture還有實驗課。在lecture的部分，除了課本上的內容外，老師也會邀請校內有在做相關研究的教授來演講，讓我們了解目前做研究的狀況與未來發展。實驗課的部分，不同於台灣五、六人一小組，每個人都是獨立做也，只有偶而才會需要兩人一組。在撰寫實驗報告的時候，不只要寫出原理、分析實驗結果，還要去圖書館找出支持實驗結果的論述。

2017 Winter Semester (2017.01.05~2017.04.24)

- Principles of Marine Biology

基本上就是老師上課，配合許多線上影片加深我們的印象。每周有一次三小時的實驗課，不同於微生物實驗的是不需要交報告。每次上課就是發一疊學習單，然後上網找相關資料，回答完所有問題就可以下課。學期末分小組做presentation，每個人被規定都要讀三篇以上論文去支持主題。加拿大學生做報告的態度十分專業，跟以前在台灣的感受完全不同。

- Intro Biological Oceanography

這門課是我這兩學期修過最多作業的一門課。每堂課結束後都會有回家習題要做，學期結束前還要交一份term paper跟做一次presentation。在過程中老師一步一步教我們如何寫出一份term paper也安排一堂課去圖書館教我們如何搜尋需要的資料跟運用圖書館的資源。做presentation的時候是由全班同學一起計分，每個人都會交一張回饋單，最後連著老師的回饋單跟成績發給你，讓你知道在presentation的時候有哪裡不足的，可以下次改進。

- Intro University French II

同上學期法文課的模式，只是在學期中多了一篇作文測試。題目會規定要用的時態、文法、單字等。我覺得在這種紮實的訓練之下讓我的法文進步不少。

四、國外研修之生活

(一) 宿舍生活

MUN的宿舍可以分成三種：Paton College, Burton' s Pond, Macpherson College。

Paton College就如同台灣的宿舍，兩人一間，有公共衛浴。只有Undergraduate的學生可以申請入住，共有9棟house，每間house裡都有Residence Assistant, Residence Coordinator跟Society，前兩者屬管理性質，為學校任派，最後一個數團康性質，負責舉辦活動與聯絡整棟house的感情。在學期中學校也會辦各種house間的競賽，讓各house團結、凝聚向心力。住宿費裡包含學校Dining Hall的meal plan。

Burton' s Pond是屬於公寓式，四人一間，一人一間房間，富有共用浴室與廚房。居住的學生以Graduate為主，同樣有Residence Assistant跟Society，但相較於Paton College功能性與組織性沒有那麼高。住宿費中不包含Dining Hall的餐費，可以選擇自己煮或買Dining Hall的meal plan。

Macpherson College是宿舍中最新，收費也是最貴的，只有兩棟house。是兩人共用一套衛浴設備。內部運作與Paton College相同。住宿費裡亦含Dining Hall的meal plan。

我兩個學期都住在Paton College的 Squires House。Residence Assistant都會很樂意與你聊天或是幫你解決問題，讓我在剛到加拿大的時候獲得很多幫助與溫暖。透過Society舉辦的活動讓我可以很快地融入大家與認識很多新朋友。

(二) 社交、娛樂生活

在台灣我所加入的社團讓我有很多機會去認識各系不同的朋友，系上或學校也會舉辦很多不同的活動可以參加，基本上要認識新朋友不會是件難事。但在MUN學生的社團活動沒有像在台灣那麼熱絡，要認識新朋友的管道也隨之減少。

在第一個學期我參與了學校的mentor、mentee活動。學校指派一位mentor給我，帶我認識學校環境與認識那邊的大學文化，可以更跨地適應新環境，同時也可以跟mentor交流不同文化。我的mentor來自加勒比海地區，她帶我認識他的朋友也解答我很多疑惑，對我幫助很大。

在那裏的課後娛樂沒有像在台灣選擇那麼多，就算有相隔距離也很遠，沒有車很不方便。所以最大的娛樂就是在周末與三五好友聚在一起開party，或者是去參加別人開的party。在party中可以很容易的認識新朋友。

除了週末去參加party可以認識新朋友之外，Dining Hall算是一個重要的社交場合。可以藉由短短的吃飯時間聊天，然後再藉由朋友去認識新朋友。



(幫忙Learning Abroad booth，主要是MUN宣傳各國交換機會，我則負責與學生交流)



(宿舍布置)



(牆上的愛心是在Valentine's Day時的特別布置，每顆心都有一個住宿生的名字，大家可以自由留言)

五、研修具體效益

在交換期間不只是訓練了英文的對話練習，我覺得讓我收穫最大的就是在撰寫實驗報告與準備presentation與term paper的過程。校內有許多資源讓學生去運用，例如：writing centre。Writing centre是由學校組織一群主修英文的學生幫助、修改你的writing。不只是挑一般常見的文法錯誤，同時還會告訴你要怎麼用英文表達會更好。在這段過程中我學到很多在過去沒學到的寫作方法與表達方式。

在與組員準備presentation的時候，讓我對加拿大學生準備課業的方式有更深入的觀察。同時在練習presentation的時候也增進了我在英文口頭表達的能力，在一次次修改與練習下我完成了三分鐘的個人簡報，對著台下一群以英文為母語的同學，那種緊張跟刺激感是前所未有的。

六、心得感想與建議

在交換的這八個月期間，我遇到了很多在台灣很少會發生的問題與經歷了很低潮的情緒，也觀察到了在西方國家的人是怎麼生活的也實際的了解了一些想法。

剛開始新生活的前幾個禮拜除了一切打掉重練之外還有很嚴重的思鄉。脫離了過去熟悉的一切，三年來建立起的社交圈與生活模式一夕之間要改變不是那麼容易，尤其面對著一群陌生的西方面孔，很難找到熟悉的親切感，尤其是第一個學期整個校區似乎只有我一個台灣學生，那種孤獨感是遽增的。就算遇到中國的同學，同樣講著中文，但在許多的地方還是感覺到不同，唯一可以聽到熟悉的台語來自華裔印尼人朋友。看著其他亞洲地區來自同國家的朋友聚在一起講著彼此熟悉的話題，好生羨慕。

在網路上看了再多的留學生經驗分享，回到現實中還是被不安與惶恐擁抱。講著不勝熟悉的語言、吃著完全不一樣的食物，就算藉由網路與台灣的親人朋友保持聯繫，電話掛了，一切回歸寂靜的時候，還是只有自己一個人。

除了要適應新的教學方式與人際關係外，最重要的就是要學習調適自己的心情，讓一切的陌生在短時間內變成熟悉，那種壓力與心境是從來沒有過的累人。

幸好在winter break的時候我被我的加拿大好友接回家感受真正的Christmas spirit。我被帶回一個總人口數約莫200多人的小鎮。那段時間我感受著如家的溫暖，朋友的家人都很熱情地歡迎我。我也觀察到西方人對於“愛”這件事是表達得如此直白，毫不掩飾。那種熱情與情感鏈結在東方是很少見的。我必須說那段時光是我此生最難忘！

第二個學期適應了教學方式，也有新的交換學生到來，最興奮的莫過於有4個台灣人與我在同個校區。雖然有點習慣自己一個人，但有老鄉的感覺就是不一樣。

這段離開台灣的日子裡，我重新的檢視了過去與思考了未來。與自己對話的時間多了，可以很輕鬆地看到過去所被蒙蔽的予放開早該放下內心糾結。別人看見社交軟體上的笑，卻不見現實生活中的淚。

交換結束後我花了將近一個月的時間旅行各地。除了感受不同文化風情，也訓練出解決問題的能力。從一開始的畏畏縮縮、慌張，到最後的既遇之則安之，我發現我在面對問題的時候不會像過去一樣的手足無措，而是在短時間內想出很多不同的解決辦法。

很幸運我也這個機會可以到一個陌生的國家度過將近一年，旅途中遇到的每個人都是一個精彩的故事，而這些故事都會是值得我一輩子慢慢品味的珍貴回憶。