

107教育部學海飛颺心得報告

薦送學校:國立臺灣海洋大學

系所年級:水產養殖學系大三

中文姓名:葉于愷

研修國家:加拿大

研修學校:紐芬蘭紀念大學(MUN)

國外研修成績:

短片時間及標題: Memorial University of Newfoundland 心得影片

(3:51)



一、緣起

當初申請的我即將上大三，卻對未來還沒有明確的規劃，一方面是系上所學分支極多，另一方面也是自己沒有足夠成熟的想法和思考能力，因此希望藉由這次的交換經驗鞏固自己的人格，堅定自己的想法。此外，從小就聽說歐美的教育制度與社交風格與亞洲國家全然不同，也希望藉由這次的交換經驗擴拓自己的視野與曾未來的人脈資產。雖然爸媽總鼓勵出國多見識，但我知道出一次國就是對家庭經濟有著龐大的壓力，但學海卻给了我這樣一個機會，讓我能帶著獎學金出國，減輕經濟壓力同時完成夢想。

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)，是加拿大排名第五的綜合類大學。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)，學生人數約13,000名，國際學生人數約864名 (佔全校 4.9%) 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)。我在研修期間是待在 St. John's 校區。

三、國外研修之課程

※Principle of Ecology

這門課分成正課和實驗兩部分，各三小時，一個禮拜六小時，實驗不算學分所以是三學分。這門課有大約200人修，是在一個類似海洋廳的教室上課，教授非常鼓勵學生發言和問問題，每次下課前都會叫我們寫下 muddiest point 並繳回當作點名，意思是困惑的點，她會在下堂課把學生困惑的點拿出來重講。考試的部分則是 Take-home test 的形式，通常有1~2個禮拜可以寫，內容最常出現的是申論題，並且要看相關論文去佐證自己的假設，真的是非常的自然科學。我寫完都會去免費的 writing centre 去修改內容和用字遣詞，裡面的人很專業而且很有耐心，每次我都是收穫滿滿的出來。

實驗的部分很特別，每兩個禮拜就會有校外教學，有時候去研究中心有時候去戶外研究植物和土壤。印象最深的是 Fluvarium，它是一個蓋在河下

的研究中心，那條河直通北大西洋是北大西洋鮭魚洄游的必經之路，可以直接在水下觀察真的是很棒的體驗。每次實驗結束後兩個禮拜都要交大約十幾頁的 paper，一個假設通常都要三篇論文來佐證，一份作業做完通常都要看五六篇論文，龐大的訓練讓當地學生在大學期間就具備寫論文的能力，一開始的我真的是有點吃不消，不過到後期也慢慢比較適應，雖然成績沒有很好，但修這堂課真的讓我學到非常多的東西。



(writing centre)



(Fluvarium)

※Modern Biology and Human Society

在選課期間，很多課都被擋修，不然就是秋季沒開課，並不是像當初選課清單 show 出來的，所以很多課在當初心中的第一志願都沒有選到，於是我直接問 Chris(負責處理國際學生事宜的)，有沒有什麼推薦的課，它就推薦了這堂很有趣的課，教授主要是用投影片上課，主要講述的環境議題，搭配一些生活的實際例子，他要我們做的報告也很有趣，他要我們記錄自己的生態足跡(ecological footprint)，這樣能清楚的知道我們的生活方式有沒有超過地球的負荷量，他說比起寫論文，看一些理論的東西，他更希望這堂課能帶給我們實際生活上的改變。自從開始紀錄之後，我去超市一定自備袋子，出門忘了關燈也會特別跑回去關，無形的自制力讓生活變得更有力量。真的非常感謝他!考試的方式是典型的選擇、填充、簡答、詳答。考前還抽出別的非上課時間幫我們複習，為了鼓勵學生，他會把期中期末的比例按表現調整。

※Technology and Society

這堂課也是意外選到的，雖然他不是生物相關類別，不過有聽說這個教授不錯，而且主題也是時代流行的 AI，上課是搭配文字與影片的方式，但更多的是班上的同學發言，有時候扣除發言時間大概只剩半節課，但比起教學內容，教授更注重我們自己的思考，常常點到為止，考試全部都是申論題，一題就需要寫一頁，我自己是越上越喜歡，他介紹的作者我都會把他其他的影片翻出來看，有時候還會跟同學討論觀點。算是一堂很不錯的課。



(教室)

四、 國外研修之生活

住宿的方面我是選擇四人的家庭式 Burton's Pond-共用衛浴、廚房和客廳，餐券可選擇買或不買，當初選擇是考慮到隱私和可以認識更多人，我的室友有韓國人、法國人和俄國人，其中韓國人是 Room Assistant，遇到問題可以很方便請教，解決我生活中很多的事情。吃的方面我都是自己煮，從學校走路差不多20分鐘就有一間超級市場 Sobeys，每周二學生有九折，再來就是禮拜二晚上在 Burton's Pond 旁邊有一台免費的接駁車開往 Walmart 和 Sobeys，下雪的時候我都會坐這個去買食物。偶爾比較沒空或考完試的時候會吃學校，沒買餐券的話午餐是16.03晚餐是19.54，因為偏貴所以我大部分還是自己煮。

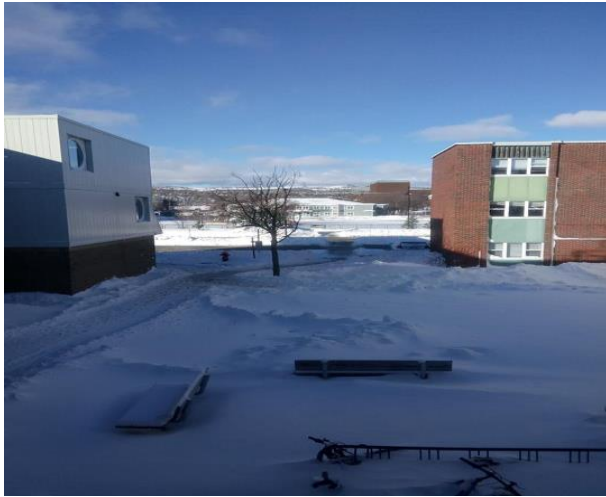
課外活動其實很多，但要隨時注意學校的 email，大部分都是免費的而且都會附小點心，國際學生活動也不少，像我參加過中秋節，是所有有過中秋節的國家合辦的，不知道中秋節的也會來看，讓場面變得很熱鬧。我最喜歡也印象最深的是 Zip Line Trip，中文叫溜索，因為團報所以不用車資，費用也相對很便宜，重點是非常好玩，去一趟又認識了好多新朋友。另外體育館都是免費的，我每個禮拜也都會定期去運動，健身房因為有兩層樓，所以幾乎每次都有空位。

<https://youtu.be/uLlslARBuBc>(Burton's Pond 宿舍錄影)

<https://youtu.be/nhTqGHjkYdY>(Zip Line Trip footage)



Zip lining 認識的摩洛哥人



(宿舍窗戶看出去)



(Burton's Pond)



(通往學校各大樓的地道)



(室友法國人)



(和課堂認識的朋友出遊)

五、 研修具體效益

1. **英語能力的提升**:雖然只去一學期，口語能力進步的有限，但我還是盡量增加自己的開口機會，像是我對保養品的品牌和成分都稍有涉獵，有空就跑去藥妝店找店員聊天，有一次聊得不錯，店員姊姊還直接送我一罐乳液。開口說英文是一件很有趣也很自然的事，雖然回國沒有變得非常流利，但也更堅定我想把英文學好的念頭。
2. **課業方面的成長**:因為從來沒接觸過論文的關係，再加上背負著學海獎金的壓力和父母的期待，讓我感受到在海大從來沒有過的大到想吐的壓力，但真正熬過之後真的很明顯感覺到自己的成長，雖然還是沒有達到他們看論文跟喝水一樣的境界，但覺得考台灣的研究所以變得輕鬆很多，回國後我也期許自己繼續進修。
3. **知識吸收的方式**:在台灣學習非常的制式化，把本系本科的專業顧好就好，但在加拿大認識的同學，他們常常跨領域學習，就連我修的一門課 Principle of Ecology 的教授，都鼓勵我們去修計算機或電腦相關的課程，她不希望我們侷限在本科的框架裡面。
4. **社交能力的提升**:我覺得我在台灣是不太會社交的一個人，活動也很少參加，但在 MUN 可能因為風氣的關係，常常參加一個活動就認識一堆人，下次他們就找你一起去玩或參加 party，有一個在課堂認識的朋友還開車帶我們去公車到不了的景點，真的很開心。現在的我完全不怕與人溝通，以前見到人都會有點小尷尬，招呼也比較少打，但經過了一學期，在活動中隨便找人搭話已經變成很自然的事，很開心看到自己的成長。
5. **生活技能的開發**:在台灣完全不會煮飯到三餐自己料理

六、心得感想與建議 -遇到的困難

課業：在人際方面因為比較難交到歐美國家的朋友，有可能是待的時間待的不夠久的關係，有時候會很羨慕他們的 study group，我常常遇到問太多課業問題會不太開心的同學，後來上網查發現這是正常的現象，因為他們本身有太多的事情要忙，再加上他們常常是跨領域學習，所以才會沒什麼時間解決別人遇到的課業問題。這時候只能自己投入更多的時間去思考。

-心態的調整

一開始進課堂真的會有種自己是這個教室裡面最弱的人的感覺，但其實這種感覺非常正常，只要慢慢想辦法跟上上課的節奏，有問題就問就會發現一切的恐懼和不安都是自己幻想出來的，同學們其實都不會用有色眼光看你。如果是像我一樣比較害羞的同學，我真的很建議敞開心房，社交方式真的完全不一樣，E.G. 在台灣通常不會帶不熟的人到聚會場合，但在這邊就是再自然不過的一件事情，常常 party 遇到的都是第一次見面的，等到下一次 party 又是完全不同的面孔，有時候覺得這種感覺其實也挺好。有機會就好好介紹自己的國家，其實知道台灣的人非常多。

-用心的探索

從校園開始，到每個禮拜都會去附近的景點參訪，Downtown, Signal Hill, Pippy Park, Botanical Garden, Bowring park, and Cape spare Lighthouse 都是很不錯的景點，景色、文化都與台灣差非常多，是非常值得一去的，看看不同國家的文化風景一直是我所嚮往的，心裡想著既然拿了學海的獎學金，就要把它發揮到最大效用，而我相信這些都會回饋在我視野的加深和想法的成長。期許未來的學弟妹能去比我更多的景點，把 St. John's 這個城市探索的更深更徹底再回來跟我分享。畢竟，這是一個很美的城市，值得我們細心探索。得到的回憶也值得我們一輩子細細品嚐。