

學海飛颺計畫 赴加拿大紐芬蘭紀念大學

學生出國研修心得報告



獲補助年度	107
薦送學校、系所、年級	-國立台灣海洋大學 -食品科學系 -碩士二年級
中文姓名	陳怡靜
研修國家	加拿大
研修學校	Memorial University of Newfoundland
國外研修成績	Fall semester (Grenfell Campus) - Intensive English Bridge program: 89.62 -Introduction to Business: 69 -Intro to Psychology: 64 Winter semester (St.John's Campus) (- Intro to Human Nutrition: 77 - Food Chemistry: 66 - Advanced Nutrition: 76
短片時間及標題	My favorite four experiences in Canada 03:24 https://youtu.be/cW-3r9uT0kI

一、緣起

「我想出國念書」-在一個獨自做實驗到深夜的夜晚，我問自己到底想要甚麼？踏入職場前還有甚麼想完成的事情？在外來被工作綁架之前，我想要能夠大方勇敢地用英文與全世界的人交談、想知道西方國家的食品文化。行動派的我立刻查詢學校國際事務處各項計畫，發現紐芬蘭紀念大學交換學生的計畫完全可以符合我的需求，在與父母商討後（非常感謝當時父母的支持及協助），毅然決然了開啟這次的旅程。

二、研修學校簡介

紐芬蘭紀念大學（Memorial University of Newfoundland, MUN）始建於1925年，為紀念一戰中犧牲的紐芬蘭士兵，建校時起名為紀念大學學院，二戰之後為增加了紀念在二戰中犧牲的紐芬蘭士兵的意義。

紐芬蘭紀念大學在教育、工程、商科、地質和醫學方面的雄厚背景，被認為加拿大最好的綜合性大學之一。主要校區坐落於紐芬蘭與拉布拉多省（Newfoundland and Labrador）最東端的省府聖約翰斯（St.John's），為加拿大大西洋省份最大的無宗教背景大學，主校區位於加拿大紐芬蘭與拉布拉多省最東端的省府聖約翰斯，另有兩個分校區分別位於紐芬蘭省的科納布魯克（Corner Brook）市和英格蘭埃塞克斯Harlow。



(Grenfell campus 所在的 Corner Brook) (St. John's campus 的圖書館)

三、 國外研修之課程學習(課內)

我交換的計畫為 Intensive Bridge English Program + Exchange，一學期的語言銜接課程+一學期的交換生課程。我非常喜歡這個計畫且對於我不論是英文程度及課程上的吸收非常有幫助，因從第一學期學習到的不只是語言還有如何寫報告及學習西方的上課模式，因為有第一學期的課程，這讓我在第二學期選修一班課程上面相對比較跟得上課程的進度。另一方面，一周20堂左右的語言課程讓我有很多機會可以開口講英文，比起下學期單純只有上課來說，有非常多的時間接觸英文，讓我的口說能力大幅進步。最後幸運的事情是我分別在 Grenfell 及 St. John's campus 上語言及大學部的課程。

語言課程 (Intensive English Bridge program -Level 2)

Level-2的課程除了一周 20 堂左右的英文課程 (包含聽說讀寫) 外還可以選擇兩門大學部的課程選修，我選擇的是商業概論 (Introduction to Business) 及心理學概論 (Intro to Psychology)。該課程設計就是讓你一邊增進英文能力及適應上課的模

式，我個人非常喜歡這種學習方式，一周將近 26 堂課，對於碩士生的我來說，剛開始非常的吃力適應如此長時間的上課，讓我覺得我好像又回到大學生活，不過也是因為這樣每天大量地接觸英文，才可以讓我很快的適應下學期的課程。

語言課程 (Grenfell Campus) 中所有的老師都非常鼓勵學生也很有耐心的教導，是個優良又愉快的環境下學習，其中特別感謝我的班導師-Nicole 總是針對不同的學生給予很大的幫助，尤其在之後要轉交換生中需要通過的語言測驗 (CAEL) 上。

語言課程的設計中我最喜歡的課是討論課 (Discussion class)，由學校大學部的學生作為組長，帶領不同班語言課程的同學每周針對一個主題討論，沒有老師上課的壓力，反而讓我有種和朋友聊天的感覺，讓平常上課不太會發言的我可以侃侃而談。整理來說 Grenfell Campus 提供的語言課程不論在環境上、師資及成效上都對學生非常有幫助。



(Level 2 同班同學及討論課的組長們) (語言課程的同學們)

商業概論 (Introduction to Business)

選修之商業概論由 Prof. Janice Turner 授課，對於沒有商業背景的我來說，授課

的教授總是能夠以實際例子解釋理論，讓學生對商業產生興趣，也因為如此我在下一個學期參加了學校辦的創新創業的課程活動(沒有學分的)。另外值得一提的是商業概論考試為選擇題及一題問答題，看似很輕鬆但是題數多且題目描述內容很長，第一次期中考就非常的吃力，無法準時完成所有的作答，因此為了不想因為作答速度影響學習成效，我就特別請教老師及其他學生閱讀的技巧並且加以改善，最後可以以快速掃描關鍵字，精準的作答。學習商業的課程對於學科學的我雖說有點吃力，但是可以從消費者及生產者的角度思考一個產品的地位、銷售手法及消費市場等等有更寬闊的了解。

心理學概論 (Intro to Psychology)

一直以來就經常閱讀心理學相關的書籍來說，上心理學的課程總是讓我特別的興奮，而 Prof. Bradley Harding 是個滿腹熱情的新任老師，最有趣的內容反而是當老師開始講起心理學家理論或是實驗內容，當時可是聽得津津有味。值得一題的事情是心理系有辦一個鬼屋體驗的活動非常的有趣，結合已經被禁止不人道的實驗內容下讓大眾更了解甚麼是心理學，舉例來說，有一個實驗是請兩方人分別模擬監獄中的囚犯及獄長，而獄長擁有絕對的權力可以怒罵及命令囚犯做任何不合理的事情，最後因會對囚犯的心理有不好的影響因而被下令禁止類似的實驗，在鬼屋體驗下學生還原該實驗的場景讓我印象非常深刻。在考試方面來說，我認為最困難的是專有名詞的背誦了，心理學考試的題型有選擇題及

填充題，每次對於大腦、眼睛、耳朵等等部位的名字真的非常難以記住且在拼字上常常都會有錯誤，這是當時的我遇到的最大的困難。Grenfell campus 語言課程規劃中還替我們請來了心理學系的學姐 Roxanne kleinveldt 替我們複習上課重點及解題。

人類營養學概論 (Intro to Human Nutrition)

課程由 Dr. J. Brunton and Dr. R. Bertolo 兩夫婦共同上課，吸引我選這門課的原因是課程貼近生活以及實際學習如何操作營養紀錄軟體 (Diet & Wellness software)。在台灣我學了六年的食品科學，因此我決定在加拿大更加深入的瞭解營養學，經過這一學期的學習，我覺得營養學很貼近實際的生活，舉例來說課程包含甚麼是均衡的飲食、生酮飲食、懷孕婦女營養的攝取、肥胖或是疾病對人體的影響等等課程，並且還可以透過在軟體上記錄自己的飲食，藉此練習及觀察到自己飲食是否均衡並且如何改善，這門課的收穫對於往後我飲食上規畫更加注意並且對於我食品專業上又有不同面向的了解。另外這門課有課程錄影，可以於線上教學系統 (D2L) 觀看，我常常課後都會再聽一遍上課內容，對於學習非常有幫助。

食品化學 (Food Chemistry)

課程由 Dr. Shahidi 及其博士班學生所共同教授，Dr. Shahidi 是個非常好的教授，他願意對學生提供任何的幫助。當初因為學程的關係我無法選修這門課，因此

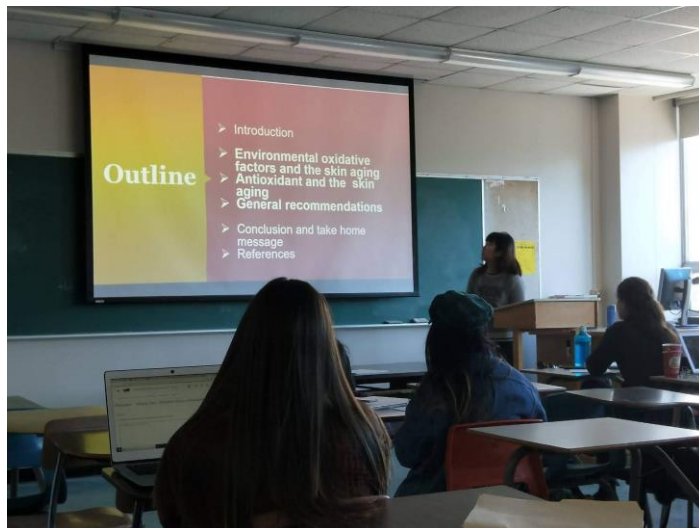
我就寫信給教授表明有意願想修這門課，然而教授也很願意讓我選修並且幫助我加選這門課，也和我談起他認識海洋大學食品系的教授及他對台灣臭豆腐的著迷。這門課是我認為負擔最重的一門課程，課程由正課+實驗課組合，總共有5堂實驗課，對於研究生的我來說實驗並不難，主要是難在實驗報告的撰寫，每次都要花我將近 24 小時的時間收集大量資料並且以英文模式撰寫，過程中不斷的更正寫作方式更符合助教的標準 (特別感謝有耐心的助教一一回答我的問題)，因此我在實驗報告上的分數很不錯，也多虧了實驗課的分數提升我的總體成績，不然正課的期中期末考對我來說是一大挑戰。關於正課的內容和我在台灣上的食品化學有些不同，特別是 Dr. Shahidi 上的課程更注重化學結構，考題也幾乎都是問答題，作答是一大挑戰，在一次不盡理想期末考後跑去和教授面談檢討錯誤的地方，教授也很有耐心教我要如何改善、如何念書，讓我在期末考上有的大幅度的進步。

進階營養學 (Advanced Nutrition)

這門課像是我們的專題討論並且由 Dr. R. Bertolo 所教授，這門課沒有考試只有報告，所需要 20 分鐘的報告、一篇 2000 字的報告、3 篇摘要撰寫及一篇保健食品的報告，每一項的訓練都可以增進我在學術方面上的英文發表及撰寫能力，對於我往後就業上 (想找食品研發相關工作) 有著直接的幫助，因此就算這門課非常辛苦我還是決定修了。作業撰寫中常常與老師討論方向，而老師也非常願

意及耐心地指導學生，讓我發覺有時候只要學生肯學教授們都非常願意教的。

值得一題的事情是學生回饋的部分，讓我可以知道我報告有甚麼優點缺點，更可以加以改善。



(20分鐘的專題報告)

四、國外研修之生活學習(課外)

Grenfell Campus

在這個校區雖說是個小校區且生活機能不好，但是我感受到的是這邊的人情。

特別是這邊的 ESL Coordinator -Melissa，她總是非常親切且很願意替新來的國際學生解決問題，並且設計各種課程，其中有一項計劃就是 Recreation Group，由以前念過語言課程的學長帶領者我們參加學校活動、主動提供各項活動資訊、舉辦各種活動(看電影、運動、萬聖節活動等等)，藉由這個團體讓國際生的交友圈擴展，也讓初次到國外的學生們可以有家的感覺。其中也認識一位香港的學

生，他分享很多 St. John's Campus 的資訊，像是交通、租屋及美食等。很喜歡學校為國際學生舉辦的兩次一日遊、媒合學生及當地家庭的 Hospitality 活動、軍人節、各項提供免費食物的活動、萬聖節志工活動等等，實在是有太多的活動值得參加了，我的建議就是不管哪項活動有機會都參加吧。



(聖誕節點燈儀式)



(國際學生文化夜活動與台灣國旗合照)

有次萬聖節當天去參加市立圖書館舉辦的 ESL Café活動，活動結束後主辦人看我們都有特別打扮，於是建議我們去街上敲各家的門 Treat or trick，原本擔心年紀太大沒有人會給我們糖果，但發現每戶人家都很熱情的接待我們並且給我們糖果，過程中也欣賞各家的裝飾，各家門口的裝飾可說是一家比一家精彩及用心，是個非常特別又有趣的體驗。



(學生舉辦的萬聖節晚會)

(街上 treat or trick)

在感恩節的連假，我與其他朋友們踏上前往 St. John's 為期三天的公路旅程，正值秋天沿途楓葉開始變色的美景真的很吸引人，我們去看了各種峽灣、燈塔、國家公園、北美最東、信號山等等，猶記得當時的風很大，大家都忍受的風寒還是玩得很開心，紐芬蘭島上的公路都是直線也很好開，只是夜晚的時候沒有路燈非常擔心有動物 (如 Moose) 會跑到高速公路上，所以夜間開車要特別的注意路邊。至今回想起來是個非常愉快且懷念的公路旅程。



(公路旅行的夥伴們)



(原住民 Innu 人的傳統標誌)

(燈塔)

St. John's Campus

St. John's 為紐芬蘭島上最大的城市，有相對方便的公車系統、熱鬧的購物商場、農夫市集及美食餐廳等等。而這學期的課程也比較少，讓我有更多的時間可以去參加藝文活動（音樂會）、看電影、周六的農夫市集、參加香港教會的讀經班及體驗各種美食。

讓我印象最深刻且仍在懷念的是- Hospitality 的計畫，藉由這個計畫我們認識了當地的夫婦 Donna 及 Jerry，他們超乎常人的熱情及親切地接待我們，我們常常一待就是四、五個小時，我們甚麼話題都聊，從政治到食物，常常一聊就是要睡覺的時候才肯回家，而且閒暇時間 Donna 也會開車載我們到海邊、農夫市集、信號山等等景點走走。而 Jerry 對音樂很有興趣，他常常在週末邀請朋友一起在家演奏音樂及唱歌，我們也會在一旁欣賞，一起度過美好的周末。



感謝香港朋友的介紹讓我們有機會去參加基督徒讀經班，每周六晚上都會有人來家門口在我們到一對香港夫婦家吃晚餐及讀經班，雖然我並不是基督徒，他們也很歡迎我們來吃飯、認識基督教及聖經或是交交朋友，在這個活動下我們認識了很多來自香港的朋友、吃了很多好吃的中國菜、認識基督教的文化、有時候還會去教會做禮拜，這些都是非常特別的體驗，在周末可以跟朋友聚餐聊天。



五、研修之具體效益

1.提升英文能力

口說一直是我的弱點，總是太在意文法的錯誤或是講錯，而不敢開口，但在這八個月的學習下來，我可以很輕鬆地和別人以英文聊天，記得有一次在多倫多

的青年旅館和一位剛認識的朋友聊了三個多小時，都可以很順暢的溝通及表達自己的想法。另外在寫作上面也有大幅程度的進步，尤其在專業領域的方面，在修進階營養學上，教授也稱讚我的文章寫得很好。

2.第二項專長能力提升

在加拿大我學了商業概論、參加創新創業的活動，在接觸商業八個月的時間，培養我第二項專長，也讓我在往後的人生規劃中想再多進修有關商業的課程，進而提升職場上的競爭力。

3.視野及心胸的寬闊性

加拿大為移民國家，有者世界上不同國家的人，在這裡人們互相尊重彼此的文化、語言及宗教，甚至可以在巴士上聽到六種不同國家的語言。這讓我體會到這個國家的包容性，也讓我覺得每個人都是平等的，並沒有哪個人種特別優越。也因為在這個環境中，培養我獨立思考的能力及視野及心胸的寬闊性，願意主動接受不同文化的資訊。

4.增加獨立性

在國外很多事情並不向台灣一樣，常常碰壁及遇到很多困難，但最後都一一的克服了，已經可以獨自解決很多事情了，像是如何和銀行溝通、和教授溝通、和室友一起分攤公共事務、租房等等。

六、感想與建議

感謝海洋大學及教育部的幫助，特別是國際事務處-許煒涵及學海獎學金協辦人員-李逸昕的大力協助，讓我可以有機會圓夢可以出國念書，將進九個月來的旅程就要結束了，雖有點不捨認識的朋友及好不容易習慣的生活，但是也是經由這段時間，讓我深刻感受到自己與九個月前不一樣，除了語言能力上的進步，更可以感受到想法及獨立性的差異，也讓我更清楚未來的人生規劃。因此我非常建議未來有在考慮交換學生的學弟妹們，勇敢的走出去，在工作前出國體驗一下，會讓自己更清楚未來的方向及目標。