



國立臺灣海洋大學

生命科學系

加拿大紐芬蘭紀念大學研修心得

獲補助年度	102 年
薦送學校、系級、年級	國立台灣海洋大學 生命科學系 3A
中文姓名	周書煒
研修國家	加拿大
研修學校	聖約翰斯紐芬蘭紀念大學 Memorial University



大綱

緣起

- 一.出國訊息的獲得
- 二.面試的準備過程
- 三.出國前的行李打包

到國外的點滴生活紀錄

- 四.環境簡介
- 五.學習狀況
- 六.課外活動

收穫與心得分享

- 七.具體效益
- 八.感想與建議



一.出國訊息的獲得

打從大一開始就有從學校網站知道學海飛颺這項出國補助的計畫，但是真正對這項計畫有興趣是從大二下學期開始。大二下學期由於成績在班上越來越好，再加上本身對未來畢業之後的定位迷茫不知所措，因此想藉由出國與交換學生來增廣自己的見聞與實力並且開闊視野。終於最後在得到家人的鼓勵與支持下，我下定決心申請這項難得的獎助學金計畫。

二.面試的準備過程

面對七月的面試，由於已經有過大學申請入學的經驗，對於如何準備面試的備審資料對我來說根本是得心應手。自傳的部分很感謝研發處的潘姿依姐姐，在百忙之際也不厭其煩的幫助我們校正不足的地方。此外，申請出國前往的學、經費預算與修課計畫算是比較需要花時間在上面的，因為這些報告需要親自花相當多的時間到國外學校找相關資料。有的學校學費相當貴、有的學校入學標準相當高、有的學校找不到可靠的資料。因此在上述的抉擇中我花了很長一段時間準備。

三.出國前的行李打包

我所申請的學校—紐芬蘭紀念大學分成三個學季，分別是 5 月到 8 月的春/夏季(spring/summer semester)、9 月到 12 月的秋季(full semester)、1 月到 5 月的冬季(winter semester)，所以在申請前要根據自己的需求，考慮海大這邊學期上的銜接，選擇適合的時段去，也因為去的季節不同，所要準備的東西也就不同。以我為例，因為是冬季去，所以禦寒的衣物、防水及雪的配備都要準備(如 Fig2.3)，另外，若要省錢的話，可以自備小鍋具(如 Fig1)、保鮮盒和一些調味包，這方面我詢問學姐，她提供給我許多資訊，加上我認為可以再增加的東西，整理後如下：

食	刀具 刨刀	泡麵 碗	環保 餐具	馬克杯	隨行保 溫杯	麵條	泡麵	餅乾	沖泡式 濃湯	麥片沖 泡包
	沙茶醬	鹽	醬油	胡椒粉	保鮮盒					
衣	羽絨衣	刷毛 外套	冬季 衣褲	內衣褲	羊毛襪	襪子	手套	口罩	圍巾	帽子
	耳罩	保暖 衣	雪靴	布鞋	拖鞋					
住	棉被	枕頭	睡袋	小夜燈	耳塞					
通訊	筆電 充電器	手機 充電 器	國際 電話 卡	充電器						



上課	筆記本	文具	翻譯機 充電器	錄音筆 充電器	相機 充電器	隨身碟	讀卡機			
生活	牙刷*2	牙膏	洗髮乳	洗面乳	香皂*3	浴巾	毛巾	衛生紙*2	隨身衛生紙	
	棉花棒	吹風機	隨身鏡	隱形眼鏡	保養液 食鹽水	眼鏡	保濕乳液	藥物	菜瓜布	抹布
金錢	加幣	美金	台幣	信用卡	多個零錢包					



↑ Fig1.煮飯的鍋具



↑ Fig2.保暖的襪子



↑ Fig3.防風且防水的外套，可至專業登山用品店購買



四.環境簡介

紐芬蘭紀念大學(Memorial University of Newfoundland, 簡稱 MUN)和國立臺灣海洋大學很早就有交換姐妹校的合作關係。這間大學除了 St,John's, 在其他地區也有別的校區, 分別是位在 St,John's 的海洋學院(Marine institute); 島嶼西部 Corner Brook 的 Grenfell campus。就我目前所知, 學校方面爭取到每個學期總共提供 4 名交換生的名額, 各兩個名額分別在位於 St.John's 的主校區和 Newfoundland 島西邊的 Corner Brook 的 Grenfell campus。

在這漫長的 5 個月, 我覺得這座城市是出乎我意外的冷。剛下飛機的時候, 室外攝氏零下將近 30 度, 而且還有 blizzard (雪風暴), 常常會因為電力的供給而實施計畫性斷電, 也因此為我們後面要找房子的是上帶來了不少困擾。當然, 天氣冷是一回事, 這裡的其他事物比如說像是: 當地五顏六色的建築物、滿山遍雪的雪景、人與人之間的互動模式、上課的教學方式與學生間的社交模式, 令我們印象深刻。

再來是我所居住的地方介紹, 因為我是冬季學期過去, 所以申請學校住宿方面需要等遞補, 於是我和其他一樣是交換生的同學一起合租房子, 而我們是在還沒學期開始時便先在台灣訂好旅社後才過去當地看房子, 找房子期間要特別留意 MUN 的網頁上所提供的住宿資訊(<http://www.mun.ca/isa/housing/>)裡面會把要出租的房子類型及所提供的配備和金額都寫得很清楚。另外, 那邊也有生鮮超市和量販店, 條列如下:

- Walmart(較少生鮮食品, 有生活用品衣物鞋等等之類)
<http://www.walmart.ca/en>
- Coleman's(主要生鮮食品, 部分生活用品) <http://www.colemans.ca/>
- Sobeys(主要生鮮食品, 部分生活用品) <https://www.sobeys.com/en>
- Dominion(主要零食餅乾, 部分生活用品)
- Shoppers(主要生活用品和餅乾零食, 少部分生鮮)
- COSTCO(生鮮和生活用品都有)
- Avalon mall (有很多商店進駐, 像百貨公司這樣) <http://shopavalonmall.com/>



← ↑
學校景觀



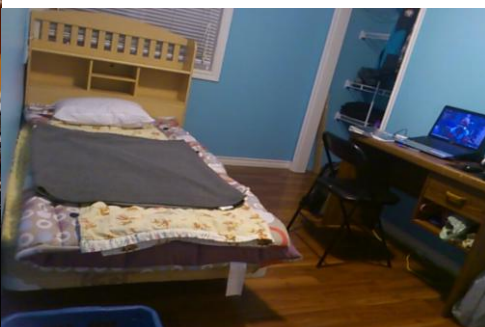
← 剛到 St, john' s 的雪



← 家裡客廳



← 家裡廚房



↓ 我的房間



← 我們的家與雪人

五.學習狀況

我所研修的課程分別是細胞生物(Molecular biology of the cells)和英文第二外語寫作(English writing as second language student)。

細胞生物學(Molecular biology of the cells):

在上課之初我對老師的口音不太適應，上課內容只聽得懂 4-5 成，不過這也造就我日後每次上這堂課都會事先預習上課內容的好習慣。上課方面，老師上的很認真也教得很好，不過考試真的難的有點要人老命。因為我跟我的其他兩個在海大同系的同學在那邊也是修這堂課，我們以前在海大的排名是班上前 10，可是我們在那邊的第一次段考卻考了班上倒數前 10 名。這樣的落差讓我們發現原來自己與當地學生的差距是那樣的大，有待進步的空間與尚未被激發的潛能也因此的得以被再度刺激。這門課是專業課程，但是在讀這們課的時候卻必須讀得比在台灣還要在更細更深，因為考試從來不會出讓你覺得很有把握能拿分的送分題，與上課內容有關的課外題約為一半，其餘一半為上課不曾提到的課外題(有些原文書也找不到)。其餘一半為上課不曾提到的課外題(有些原文書也找不到)。因此，



上這堂課對我們來說是一個很有意義的體驗。

英文第二外語寫作(English writing as second language student)

這堂課對我而言是一個很值得修習的學業，因為用英文寫論文是從來沒有嘗試過的體驗。相比於英文作文，這堂課更多著重在邏輯與文義合理性。其實，若是用中文寫論文我都不見得能輕易寫出合邏輯的論文了，更何況是用英文寫。因此這堂課是我覺得在加拿大休的最難的一門課。因為這堂課必須花時間做一堆文法作業(大約等同於高中文法在難一點)和讀一堆跟我本科不相關的研究論文(大多為社會、教育跟自然相關的論文)。不過這堂課的老師所講的英文所幸很和我的頻率，因此上課我都仔細聽也能聽得懂並在回家後做充分的準備與功課。這門課訓練了我對英文論文的寫作，也同時訓練了我對英文研究期刊的閱讀判斷能力，可以說是一門不錯的課。



←我與老師

六.課外活動

在那邊作為交換學生，我覺得要打進那邊同系(Biochemistry)上的交友圈實在有些困難，不過藉由參加 ISA 每星期定期舉辦 Coffee Club 合 Discussion Group，我們可以很容易地認識來自世界各地的國際學生。除此之外，藉由申請學伴的活動，我們也得以與加拿大當地的本土學生或學校的其他非交換生學生有了交流的管道。ISA 除了會定期舉辦上述活動外，也會在每個月舉行戶外活動像是跳舞教學與戶外健行。藉由這些活動，我們得以與來自世界各地的學生有梗進一步的互動與認識。

←我與學伴 ↓學校體育館





←ISC multicultural show



←Brazil party



←Party in our house

七.具體效益

- 1.語言進步，同時訓練了自己的膽識。
- 2.認識各國的朋友。
- 3.開闊眼界，更加了解別國的風土民情。
- 4.自主與自律能力和適應力大幅提升。
- 5.知道了更多生活中的實用英文，加深了單字量。



八、感想與建議

說真的，雖然出國留學是一件挑戰自己且需要有耐心才能夠去實踐的一件過程，但是在經歷這些過程中如面試、備審資料、出國前準備、如何適應當地生活以及如何適應當地讀書風氣……等所帶來的壓力與調整真的是對我們的成長有很大很深的幫助。在加拿大由於物價較貴，因此就必須學習到如何去省吃儉用才能夠在金錢上入不敷出。此外，由於是在國外，很多事情都只能靠我們自己來，因此當我們要去執行一些事情上都必須事先有計畫與想法才能夠因應一些突發狀況。其次，在課業上也是如此，由於我們在國外讀書是拿獎學金的，因此必須在任何課業上都全力以赴，要不然如果成績不到標準就有可能面對退錢的麻煩。不過也就是在這樣破釜沉舟的環境下，我們變得更加堅韌與更佳有毅力。在這些種種各樣的磨練當中，我們學習到的是更會思考與更加獨立的思維模式。

我覺得出國交換是一件很值得在大學期間去體驗的一件大事，你們可以學習到的東西與看到的事物絕對多過你在台灣所見所聞。你們將會在國外學到課業上與課業外的全新思維，並且遇到甚至交到在台灣從沒遇過的各式各樣的學生。當你們回到台灣之時，你們的感官與視野就不再會是以前那有如井底之蛙的視野。