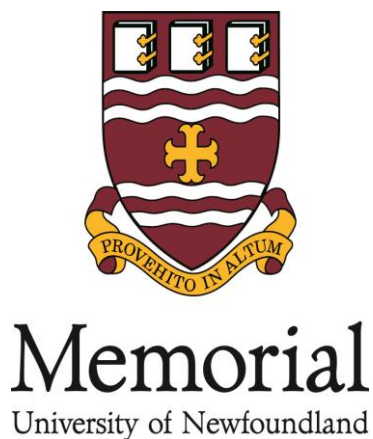


學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告內容大綱

獲補助年度	102 年度
薦送學校、系所、年級	國立臺灣海洋大學食品科學系 碩士一年級
中文姓名	洪千斐
研修國家	加拿大 Canada
研修學校	紐芬蘭紀念大學 Memorial University of Newfoundland
一、 緣起 二、 研修學校簡介 三、 國外研修之課程學習(課內) 四、 國外研修之生活學習(課外) 五、 研修之具體效益(請條列式列舉) 六、 感想與建議	

教育部 102 年度學海飛颺計畫

出國研修心得



國外學校：加拿大紐芬蘭紀念大學 (Memorial University of Newfoundland)

獲獎年度：102 年度

就讀學校：國立臺灣海洋大學

學生姓名：洪千斐

目錄

一、緣起

二、研修申請流程與事前準備

(一)研修學校簡介

(二)事前準備

(三)抵達

三、國外生活

(一)國外研修之課程

(二)國外研修之生活

四、研修具體效益

五、心得感想與建議

102 年度學海飛颺學生出國研修心得報告

國立臺灣海洋大學食品科學系碩士一年級

加拿大紐芬蘭紀念大學

洪千斐

一、緣起

這兩三年學校鼓勵學生多到國外走走、增廣見聞，加上曾經到國外留學一個月，在家裡支持下，重新鼓起到國外的勇氣，繼而申請學海飛颺的獎學金，經過面試、找學校等後續工作，為自己翻開新的旅程扉頁。

二、研修申請流程與事前準備

(一) 研修學校簡介

紐芬蘭紀念大學 (Memorial University of Newfoundland, MUN) 為國立臺灣海洋大學的姐妹校，在 2013 年時 Maclean's magazine 發表 MUN 為加拿大綜合型學中 (Comprehensive universities) 排名第五。MUN 為加拿大大西洋省份最大的大學，其有多處校區，主校區位在紐芬蘭 St. John's，而另一處為注重海洋教育及實作的 Marine institute，在紐芬蘭島西岸的 Corner Brook 有另一個校區 — Grenfell campus，最後還有位在英國的 Harlow campus。MUN 提供藝術、商業、教育、工程、生物、醫藥、護理、音樂、地球科學等多樣化的系所，並且由於其優越的地理特色，使得其海洋研究有顯著成就，加上其商學院被美國教育機構認證為優良學院，而造就 MUN 成為加拿大最好的綜合性學之一。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)。

(二) 事前準備

學海飛颺獎學金是透過研發處向教育部申請，在申請同時事先準備所需資料，如歷年成績單、英文證明、在校證明及學習計畫書等文件，並提出具體的資料，以證明自己有能力在國外生活。出國前，也事先準備所去學校 — 紐芬蘭紀念大學 (MUN) 的資料，例如就讀相關科系的資訊、學校概況及城市環境，在平時也加強自己的英文能力，訓練聽力及閱讀，且考 TOEIC 了解自己的實力，並且多加準備所選的課程，事先閱讀課程內容，避免語言改變所帶來的不適應。再以最佳的狀態進行學校面試，進而獲得當交換學生的資格。

(三) 抵達

由於出發前和 MUN 確認好抵達日期及時間，因此有學校接機的服務，不管任何時段都會有人接機，會送至暫住的旅館或學校宿舍。在開學前一周就到 St. John's 以熟悉當地環境並開始找房子，開學後帶好所需文件到學校 ISA 報到，ISA 會提供租屋及活動的資訊，選課部分則與相關人員約時間以確定課程。

三、國外生活

(一)國外研修之課程

1. FOOD CHEMISTRY (BIOC 3402)

這堂課老師很要求完全理解，並非死背，老師會由普通化學或是有機化學使學生了解最基本的東西，進而帶出課程的相關知識，然而，有許多內容還是需要自己花時間慢慢吸收了解，不懂可以去請教老師，通常老師都滿歡迎學生詢問，學期開始時，並不太了解如何吸收了解，隨著時間英文有所進步，對這堂課也逐漸得心應手。這堂課也有相關的實驗課，然而還是只有三學分，實驗課本身不難，較困難的結報部分，由於比較要求結果與討論及一些相關問題，要完全了解實驗精隨。Food chem. 分成三次考試，各 15%、15% 及 50%，實驗課程則佔 20%，這裡通常期末考比重很高，如期末就佔了 50%。整體而言，我學得十分紮實，收穫良多！

2. MOLECULAR BIOCHEMISTRY OF THE CELL (BIOC 3108)

這堂課屬於 Lecture，學期分成三次考試外加一份 term project，跟上述課程課堂中老師會與學生有所互動，也常向老師請教問題，由於考試偏多 short answer，需要花更多時間去記內容，因此也是花不少時間在準備，由於期末考多了一項 long answer，最後仍是以多理解的方式，方能記下更多相關的內容。整體而言，剛開始課程都偏難，但經過調整後更加得心應手，所學的也更紮實。

3. 學期課程心得

學校成績的好壞完全取決於自己，不像國內有些課程會有所謂的映像分數，或是課堂加分，然而老師也不會隨便想當學生，他們會想要了解為何學生考不好或詢問是否課程太難，畢竟在國外念大學，大部分是學生的意願，再者，學生通常自己賺取學費，也比較珍惜且主動的學習。也發現到大部分學生也會利用閒暇時間充實自我，如學習語言或者培養其他興趣及專長，總而言之，學校成績完全操之在我，學生也會利用時間培養自身的實力。

(二)國外研修之生活

初到 St. John's 為凌晨四點，空氣中帶點寒意，空氣寒冽刺骨，不自覺拉高大衣衣領，幸好有接機的人將我帶到暫住的旅館，不久迎接我的是一場 blizzard，困在旅館好幾天總算找到租屋處，異國景色帶給我不同的視覺衝擊，白雪覆蓋大地，一片銀白閃耀著，初來乍到真是一種享受。



隨著時間過去，對於周遭環境已從驚喜轉成習慣，開始習慣積雪、剷雪及零下的溫度，開始融入當地生活，需到當地超市採購生活用品及食品，逛當地博物館、逛 mall、走路到 downtown 及跟朋友去當地景點等等，除了平時上課，也

會參加 ISA 所舉辦的 coffee club 及 discussion group 的聊天茶會，藉此認識許多 international student，ISA 及 off-campus office 也不時舉辦一些活動，如到 GEO Center 參觀、滑雪、打冰壺 (curling)、hiking 及 dancing 等活動，認識其他朋友後，可以體驗的事情也跟著變多。由於有申請 mentor-mentee program，ISA 會安排一名學生，通常會與你相同科系，可以透過他認識許多人，也使你對學校課業或是校內環境的熟悉有所幫助，當然也可以與他成為朋友。



閒暇之餘我也會去 gym 做運動，上健身房訓練身體線條，也避免自己在國外因飲食的不同而體重變化太大，在 gym 也可以認識許多志同道合的朋友，藉由運動也是認識許多人的方式之一。再者，由於語言不同，課業上花的時間相對增加，因此也常去圖書館，圖書館的座位及氛圍很棒，可以借 single room

或 group room，也是我常在學校待的地方。

時間過得很快，一學期眨眼即過，但和朋友間所建立的深厚情感卻是一言兩語道不盡，期末的 farewell dinner 不間斷，所拍的照片在當下即為永恆，也趁著回國前夕，和朋友租車到 St. John's 鄰近地點遊玩，許多事情將成為美好的回憶。

四、研修具體效益

- (一) 開闊視野及世界觀
- (二) 提升英文各方面能力
- (三) 所學知識更加紮實
- (四) 對旅行的意義有不同的見解
- (五) 結交各國的朋友



五、心得感想與建議

從一開始的陌生到後來真的喜歡上 St. John's 及 MUN，短短一學期，感受到自己的成長，對許多事情的看法也跟著改變，經歷過挫折到克服困難都使自己更加成熟，或許曾經對一些事情不釋懷，到後來能坦然面對事情，這都是對自己的一種肯定，雖然還有許多進步空間，但是起碼了解或思考自己的下一步。

雖然出國時間很短，不過對於西方跟亞洲國家的教育體制有很大的衝擊，在亞洲國家，大學學歷變成必備條件，若高中畢業沒繼續就讀，容易遭到社會異樣的眼光，然而人各有所長，就讀技職專科學校也是一條出路，執著於不適合的路並不會使未來更順遂，或許我們這一代需要轉變觀念及思考的問題。

當完交換生後，自己安排了一些旅行，畢竟旅行的經驗難能可貴，況且所學到的事情並非能用金錢所衡量。幸好當初鼓起勇氣並一路堅持，也謝謝教育部及海洋大學給我這個機會，得以出國當交換學生，學到許多學校不會教的事情。

