

聖瑪莉大學交換心得報告

A. 學校簡介

哈利法克斯位於加拿大東岸，是一座充滿著歷史文化的海港城市。作為新斯科舍省的首都，這裡有自然景觀，都市，還有海濱步道，老實說跟高雄有著異曲同工之妙的海洋城市風情。而聖瑪莉大學就位在這座城市的南邊，創立於1802年的聖瑪莉大學。作為加拿大歷史最悠久的大學之一，聖瑪莉大學是一個國際化程度極高的學校，也因此到這間學校間換有機會與各個國家的同學交流、合作與分享經驗。

B. 國外研修之課程學習(課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在加拿大課堂的氛圍真的跟國內很不一樣，在國外學生傾向於用筆電或是實體筆記本，課堂上唯一用平板的只有我。另外老師在上面講底下同學基本都是在認真聽並且隨時會補充自己所知的內容還有經驗，學習氛圍非常的好。

我修的三門課程分別是犯罪學、日本文化概論、加拿大東岸概論(Making Sense of Atlantic Canada)，其中最喜歡的是犯罪學，一點是因為在國內幾乎沒有類似課程，內容含括了包括法律、歷史還有一些較為具有爭議性的“犯罪”(例如噴漆等)，並且這門課是非同步線上上課，讓我可以更加靈活的運用自己的時間。收穫最多的是加拿大東岸概論，這門課的教授給分偏向嚴厲，但是他在課堂會盡所能地傳遞他的畢生所學，確保我們真的有學到東西，內容包含了整個加拿大東岸地區的人文、歷史、發展與社會議題，讓我對完全陌生的這片土地產生了連結。

C. 國外研修之生活學習(課外)

我在交換期間基本維持著我在國內的生活方式，大部分時間都在獨處或獨自探索，能步行就盡量步行。我曾經走路從學校出發到市中心，再從岸邊的步道回學校，沿途看著街景、行人，遇到有趣的商店就進去逛逛，一整個下午就這樣過去了，真的是十

分愜意。我也參觀了位於港邊的海事博物館、位在達特茅斯的航空博物館與私人的汽車博物館，在這裡看到玩命關頭電影中的拍攝用車真的是一大驚喜。我也非常幸運的剛好遇到了四年一次的冬季奧運，在男子曲棍球決賽時我特別前往了學校附近當地的小酒吧，點了一份早午餐跟著所有當地人一起為隊伍加油。看著所有人與轉播畫面同步的惋惜、吶喊真的是非常令人難忘且特別的經歷。我也很喜歡到學校後面的國家公園逛逛，哈利法克斯因為獨特的地理位置，在被英國殖民時期是軍事重地，因此在這座國家公園內也充滿了各式各樣的遺跡，也可以在這邊直接眺望整個港口的景觀，只能說這座城市真的是一個處處都值得留意、探索的一個地方，無論何時都絕對有可以讓你眼前一亮的新事物。

D. 交換/研修之具體效益(請條列式列舉)

- 勇敢開口:沒有會在意小小的語法或用詞錯誤，學習語言的目的就是用來交流的。
- 獨立:畢竟甚麼事情都需要自己來，學會自己解決問題是很有成就感的。
- 國際觀：國外很多見聞跟風土民情都不同，了解當地文化跟讓自己有更廣闊的眼界。
- 行程規劃:怎麼在一天內到想去的地方?怎樣最順路?怎麼去?在一個完全陌生的地方訓練這些東西是最有用的，尤其是當所有東西都完美串接在一起的時候。
- 金錢規劃:雖然說到國外難免都會有來都來了的想法，但畢竟家裡沒礦還是需要思考哪些可以省，哪些可以花，讓金錢花在最能豐富經驗的部分。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?如是，請說明如何解決問題;如

未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

我遇到最大的是當我在溫哥華準備到卡加利機場再轉機到哈利法克斯的時候，因為上一班航機延誤，我到卡加利的時候轉機航班已經起飛了，再加上是開學時期航班爆滿所以被改簽到兩天之後的新生歡迎日當天。當下真的是慌的一匹，只能先跟家人描述遇到的情況，後來為了節約花費因此沒有找旅館，是在機場找一個位置可以

給手機充電度過了兩天，在機場的時候隨著時間的過去慌張感也慢慢變成了平靜，努力想辦法殺時間。現在回想其實還蠻有趣的，但如果再來一次我應該還是會找個旅館好好休息，因為那時到學校已經是凌晨5點，歡迎會在9點鐘所以真的是很累。並且把握時間好好探索一個完全不同的城市也更加的實際，但不管哪種都是一個不同的經驗。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

最大的文化衝擊絕對是在食物方面，在國外的蔬菜選擇與做法實在是很少，8成以上都是水煮，最常出現的幾種又屬花椰菜、紅蘿蔔跟青豆，所以到後面我都選擇比較能接受的生菜沙拉作為青菜來源。另外因為消費方面稅金都要另外加上去(新斯科舍省為14%)，如果是在餐廳用餐又需要加上15%的小費，所以很容易在看到帳單的時候跟價目表有比較大的落差，養成計算的習慣非常重要。

另外真的隨時隨地就會有人來跟你搭話，這也是練習口說最快速的方法，我其實被搭話的時候都還蠻開心的，畢竟跟當地人交流可以更加瞭解文化與背景。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

最大的成長就是培養自己的獨立，在自己獨自闖蕩、探索的過程中能幫助自己的就只有自己，我在遇到不同情況的時候可以變得更加的冷靜並且思考可能的解決方案，但是同時也認知到在必要情況下求助也很重要。變得更加獨立且清楚自己想要、喜歡甚麼就是這次最大的成長。

H. 感想與建議

加拿大的氣候真的很乾、冬季的哈利法克斯也很常下雪，並且氣溫基本都在0度上下，我經歷最低是在二月到-16度，最高在4月的15度。中間也因為暴風雪的關係停課了5次，只要停課學校都會在官網公告跟發Email通知，學校國際處的老師也會在交

換生的群組內提醒，當天校園會整個關閉，只剩下學餐有開，因此可以考慮要不要購買Food pass，至少可以保證不管如何都一定有東西吃，整體也蠻划算的。

雖然氣候很冷，但是因為室內都有暖氣的關係還是可以帶短褲短袖，也建議可以攜帶護唇膏、習慣用的洗面乳跟隨身面紙，其他必需品都在當地購買就好。

到哈利法克斯基本上一定需要轉機，但是飛機的起降時間真的很容易因為天氣延誤，盡量不要選2小時內轉機的班機，逼不得已的情況下也建議購買旅遊不便險可以讓旅途更加舒適。

最後是不要害怕探索跟與人交流，也不要被”反正時間還很多”這個想法誤導，四個月聽起來很長，其實真的一轉眼就過了，把握並好好規劃交換的所有時間，你收穫的會比你想像的多得多。所有人，無論是各個教授、老師、同學都很友善，努力地跨出第一步可以有意想不到的結果。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500字以上

Halifax is located on the east coast of Canada. It is the capital of Nova Scotia and a seaport city full of history and culture. The city combines natural scenery, urban areas, and waterfront boardwalks; honestly, its maritime atmosphere is very similar to Kaohsiung. Saint Mary's University is located in the south of the city. Founded in 1802, it is one of the oldest universities in Canada and is highly international, providing opportunities to interact and share experiences with classmates from various countries. The classroom atmosphere in Canada is quite different from home. Most students use laptops or physical notebooks, and I was the only one using a tablet. The learning environment is excellent, as students listen seriously and frequently contribute their own knowledge and experiences.

I took three courses: Criminology, Introduction to Japanese Culture, and Making Sense of Atlantic Canada. I liked Criminology the most because similar courses are rare at home; it covers law, history, and controversial "crimes" like graffiti. Since it was an asynchronous online course, it allowed me to manage my time flexibly. I gained the most from Making Sense of Atlantic Canada. Although the professor was a strict grader, he did his best to pass on his life's knowledge about the history, development, and social issues of the region, which helped me form a connection with this unfamiliar land.

During my exchange, I mostly maintained my lifestyle from home, spending a lot of time alone or exploring on foot. I once walked from school to downtown and back along the waterfront. Watching the street scenes and browsing interesting shops was very relaxing. I visited the Maritime Museum of the Atlantic, the Aviation Museum in Dartmouth, and a private car museum, where seeing cars used in the *Fast and Furious* movies was a huge surprise. I was also lucky to be there during the Winter Olympics. For the men's hockey final, I went to a local pub near school to have brunch and cheer with the locals. Seeing everyone react to the broadcast was an unforgettable experience. I also enjoyed walking in the national park behind the school. Due to its location, it was a military stronghold during the British colonial period, so it is filled with various ruins and offers a direct view of the entire harbor. This city is a place worth exploring everywhere.

This experience taught me to speak up bravely because no one cares about small grammar mistakes; the purpose of language is communication. I became more independent and learned to solve problems myself, which gave me a sense of achievement. I also gained a global perspective and improved my skills in itinerary and money planning. The biggest challenge occurred when I was traveling from Vancouver to

Halifax via Calgary. My previous flight was delayed, and I missed my connection. Because it was the start of the semester, flights were full, and I was rebooked for two days later. I was panicked but chose to stay in the airport for two days to save money instead of finding a hotel. Looking back, it was an interesting experience, although arriving at school at 5:00 AM on orientation day was exhausting.

The biggest culture shock was the food. There are few vegetable choices and most are boiled, such as broccoli, carrots, and peas, so I eventually chose salads as my vegetable source. Additionally, taxes must be added to purchases (14% in Nova Scotia), and dining in a restaurant requires a 15% tip, so it is important to calculate costs. People also strike up conversations everywhere, which is the fastest way to practice speaking and understand the local culture. My biggest growth was becoming independent and learning to stay calm and find solutions in difficult situations. I advise others not to be afraid to explore or communicate. Four months passes very quickly, so plan your time well. Everyone is very friendly, and taking the first step can lead to unexpected results.