

1. 學校簡介：

Saint Mary's University 位於 Halifax，一個寧靜卻又處處是驚喜的小城市，也許是因為人口密度低，每個人都可以盡情享受這城市的美。Saint Mary's 跟其他位於 Halifax 的大學不同，它離市中心較遠，所以附近沒有太多的餐廳或商店。但如果要去市中心或超市，學校前面都有公車可以直達。Saint Mary's 跟其他學校不同點在於學生的多元化，學生來自超過 100 多個國家。在這裡，你可以認識來自亞洲、歐洲或大洋洲的同學。雖然每個人的母語不同，但大家都很認真用英文跟彼此交流。校內設施很完全，圖書館位置很多，也很安靜，提供學生一個安靜的環境學習。體育館設備齊全，有健身房、籃球場、韻律教室。每個禮拜更有免費的舞蹈課供學生參加。對於這學校我最喜歡的點是，他們非常注重學生的學習品質。每天都會有寫作諮詢可以預約，對即將畢業的學生他們也給予面試或履歷方面的幫助。

2. 國外研修之課程學習（課內）：

我總共修三堂課，雖然上課時數不長，但功課很多，平均一個多禮拜需要交一個報告。第一堂課是 Introduction to Literature，老師會對於文本重要的地方做講解，喜歡給學生看有關文本的電影及電視劇。再來是 Living in Atlantic Canada，主要是教授關於 Atlantic Canada 社會的不同層面，像是失業、青少年販毒、性別不平等等情況。經由此課程，我更加了解我所在的地區的社會困境，也更加了

解其實加拿大的某些地區都面臨非常急迫、急需改善的情況。最後是 The media in everyday life，老師非常專業，對生活中的廣告、電視劇、電影等行銷手法有深刻的見解。讓我了解大眾媒體裡的每個字、片段或圖片其實都藏有創作者的巧思，無論是想打破常規或是提倡思想的努力。對於外國教授來說，比起面對面的課程，他們更注重學生私底下花多少時間來學習。比起課堂上的專注力，他們認為正確的時間管理能力更加重要。

3. 國外研修之生活學習（課外）：

對我來說，其實上課不是我認識朋友的地方，反而是由學校舉辦的活動，我才開始認識新朋友跟熟悉當地文化。每週學校都會舉行各式各樣的活動，不論是與治療犬相見歡或手作洗衣粉，每個人都可以參與。由課外活動，我認識許多來自不同國家的朋友，欣賞著他們有特色的習俗。在聊天的過程，我都對他們的文化有更深入的了解，同時，我也努力地推廣台灣的文化。一開始到加拿大，因為沒有認識任何人，我呈現一個很封閉的狀態，但也是因為自己一個人，我花了很多時間來認識自己，與自己溝通。最後，我變得更了解自己，更能調適自己的負面情緒。而在自我進步的過程中，我也從中認識很多朋友。想和別人成為朋友，首先，你必須跟自己做朋友。我變得更有自信，也更能為自己發聲。

4. 交換/研修之具體效益：

1. 變得有自信，更能堅持自己的想法，為自己發聲。

2. 危機意識變高，會對周遭敏感度提升。
 3. 變得較獨立，可以獨當一面，解決所遇到的危機。
 4. 更能消化自己的負面情緒，化阻力為動力。
 5. 認識不同國家的人，學到很多只有當地人才知道的知識。
 6. 時間管理能力提升，能在時間內完成該做的事。
5. 感想與建議：

Saint Mary's 是一所很好的學校，不論師資還是設備都是最好的，但整趟交換旅程讓我印象最深刻的是 Halifax 這個城市。雖然它是 Nova Scotia 的首都，但整個城市人口才 30 萬。這城市應有盡有，有海、綠地、有樹林。當地人都很熱情，走在路上會互相打招呼，跨年夜互相說著 Happy New Year。大家都很有禮貌，互相禮讓，彼此著想。我最喜歡就是坐著公車看著這城市的美景，黃昏時坐在海邊吹著海風、看夕陽。唯一我覺得要注意的是，填宿舍。一開始學校會給住宿生填關於住宿的偏好（喜歡安靜還是吵鬧）並依此問卷來分宿舍樓層及房間。我當初填的是中等，不吵也不鬧，但最後被分到大家常說的 party people 樓層。我的樓友幾乎每天開趴、喝酒，只有期中考、期末考當週不會。西方人的安靜標準跟亞洲人所想的不太一樣。如果不喜歡吵鬧的環境，建議填最安靜，不要和我一樣寫中等，然後被分到派對樓層。總之，這次的交換經驗使我收穫良多，可以說

是我人生中做過最棒的決定。看看不一樣的世界不會讓你比別人更強，但可以提升自己，不論是思想方面還是心靈方面。

6. 相片

離學校走路五分鐘的距離，就有一個非常大且漂亮的公園，可以欣賞到 Halifax 最美的海景。



Halifax Waterfront 最著名的日出，完全沒用任何濾鏡，不同的顏色交錯著，形成最美的風景。



與來自加拿大、香港、韓國和日本的朋友一起組成的 Asian Gangster。

