

A. 學校簡介

我交換的學校是加拿大維多利亞大學 (University of Victoria)，位在加拿大卑詩省的維多利亞市。維多利亞是一個很舒服的城市，天氣相對溫和、街道乾淨，整體給人的感覺很安全、很適合生活。UVic 的校園非常大，綠地很多，走在校園裡常常會覺得自己像在公園散步。學校的圖書館、體育館和學生中心都很完整，尤其是校內的資源非常多，只要你願意去找，就一定找得到協助或活動可以參加。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在所有課程中，我最喜歡、也受益最多的是心理學概論 (Introduction to Psychology)。這門課內容非常紮實，並不只是停留在書本上，而是能夠實際應用在生活中，例如理解壓力的來源、情緒調節的方式、人際互動中的心理機制，以及如何建立更有效率的學習習慣。透過這門課，我不只提升了英文閱讀與理解能力，也開始用更理性、更有架構的方式去觀察自己與他人的行為。這樣的學習經驗，對我而言是非常珍貴且深刻的。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除了課業之外，交換生活帶給我最大的改變，是學會真正的獨立。過去在台灣生活時，很多事情即使自己能處理，仍有家人或熟悉的環境可以依靠；但在加拿大，所有事情都需要自己安排與負責，包括生活作息、交通規劃、採買、飲食、租屋相關問題，以及與不同文化背景的人溝通協調等。

此外，交換生活也大幅提升了我的金錢管理能力。由於在國外生活成本較高，我必須更有計畫地分配每一筆支出，學會記帳、控制不必要的消費，並在有限預算中安排旅遊與生活娛樂。這段經驗讓我更理解「獨立」不只是自己生活而已，更是能夠對自己的選擇負責，並把生活安排得有秩序、有彈性。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 提升英文能力，尤其是聽力、口語表達與學術閱讀能力。
- 體驗不同教育制度，學會更主動的學習方式與時間管理。
- 增強跨文化溝通能力，能與不同背景的人自然互動。
- 培養獨立生活能力，包含住宿、交通、飲食、採買等日常安排。
- 提升金錢管理能力，學會規劃預算並控制支出。
- 增強臨場應變能力，面對突發狀況能保持冷靜並尋找解決方式。
- 拓展國際視野，理解不同文化的生活態度與價值觀。

- 更了解自己的個性與需求，提升自我認識與自信心。

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？

在離開加拿大回程的途中，我的飛機在轉機處遇到無限延誤，導致我在多倫多轉機等待了一整天。當下其實非常焦慮，因為不確定航班何時能起飛，也擔心後續行程受到影響。然而，這次經驗也成為我練習應變力與彈性的轉捩點。

在等待的過程中，我先冷靜確認航空公司資訊與可能的替代方案，確保自己不會錯過最新通知。當我意識到延誤時間可能非常長後，我決定改變心態，把這段「被迫等待」的時間轉化成一次探索機會，便臨時前往多倫多市區探險。這個決定讓我學會，在面對不可控的情況時，與其一直焦慮，不如把握自己能掌握的部分，重新安排時間，讓困境變成新的體驗。這次事件也讓我更相信自己的能力，並提升面對未知狀況時的心理韌性。

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？

在加拿大生活時，我最大的文化衝擊之一是 **small talk** 的文化。加拿大人非常習慣與陌生人聊天，可能在公車站、超市結帳、甚至只是擦肩而過時，都會很自然地問候或閒聊幾句。對我來說，一開始會覺得有點不習慣，甚至會誤以為對方的提問是在侵犯隱私，例如詢問「你今天過得怎麼樣」或「你從哪裡來」等問題。

但後來我逐漸理解，**small talk** 在加拿大更多是一種友善的表達方式，並不是要真正深入探問個人隱私，而是一種建立人與人之間溫度的方式。當我開始用更開放的心態回應，也嘗試主動與他人聊天後，我發現自己不但更容易交到朋友，也能更快融入當地生活。這段適應過程讓我學會調整自己的解讀方式，也讓我在人際互動上變得更自然、更有彈性。

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？

這次交換經驗為我帶來最大的改變，是在異鄉生活所培養出的獨立感。當所有事情都必須自己決定與負責時，我開始更相信自己的判斷，也更能接受不完美與不確定性。我學會在陌生環境中找資源、找方法，而不是等待別人替我解決問題。

另外，加拿大人普遍謙和有禮、做事不慌不忙的生活態度，也深深影響了我。以前的我在面對壓力時常常會很急、很焦慮，容易被時間或進度追著跑；但在加拿大，我觀察到很多人即使忙碌，仍然能保持禮貌、從容與界線感。他們更重視生活品質，也更懂得尊重自己與他人的步調。這讓我開始反思自己的生活方式，並學習用更穩定、更平衡的心態面對挑戰。

H. 感想與建議

整體而言，我非常感謝自己選擇去加拿大交換。這段經歷不只是「去國外讀書」，更像是一段重新認識自己、重新學習生活的旅程。我在課業上獲得扎實的學習，也在生活中培養了獨立與自律，更重要的是，我拓展了自己的視野與心態。

我想給未來想交換的同學幾點建議：第一，出國前可以先建立基本的生活能力，例如簡單料理、記帳與時間管理，會讓你在國外更快進入狀態。第二，不要害怕開口說英文，即使有口音或不流利也沒關係，真正重要的是願意溝通。第三，要保持彈性，交換生活一定會遇到意料之外的狀況，但也正是這些狀況，會成為你最難忘的收穫。

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

J. 赴中國交換者免填英文心得

My exchange experience at the University of Victoria (UVic) in Canada was one of the most meaningful and memorable journeys in my life. UVic is located in Victoria, British Columbia, a city known for its peaceful atmosphere, beautiful scenery, and high quality of life. The campus is spacious and full of green spaces, making it a comfortable environment for studying and living. From the first day I arrived, I could feel that the university provided a welcoming and supportive space for international students to explore a different academic and cultural environment.

Academically, studying at UVic gave me a fresh perspective on learning. Compared to my home university, the courses in Canada focused more on continuous effort, reading assignments, and class participation. Instead of relying mainly on final exams, students were expected to stay engaged throughout the semester. This learning style encouraged me to become more self-disciplined and proactive. Among all the courses I took, my favorite and the most beneficial one was Introduction to Psychology. The course was very solid and well-organized, covering topics such as human behavior, emotions, memory, personality, and social psychology. What I appreciated most was that the knowledge was not only theoretical but also highly practical. Many concepts could be applied to daily life, helping me understand stress, motivation, and interpersonal relationships in a more logical way.

Living in Canada also taught me what independence truly means. I had to manage everything by myself, including transportation, grocery shopping, budgeting, and daily routines. At first, it was challenging to handle all these responsibilities alone, but gradually I became more confident and capable. I also learned financial management skills, since the cost of living in Canada is relatively high. This experience helped me develop better budgeting habits and taught me how to prioritize my spending.

During my exchange, I faced an unforgettable challenge when leaving Canada. My flight was delayed for a long time during a transfer in Toronto, and I ended up waiting at the airport for almost an entire day. I felt anxious at first, but I reminded myself to stay calm and flexible. After checking flight updates, I decided to explore downtown Toronto as a short adventure instead of staying in the airport. This experience strengthened my adaptability and taught me how to turn an unexpected situation into a positive memory.

Another cultural difference I noticed was the small talk culture. Canadians often start friendly conversations with strangers in everyday situations. In the beginning, I sometimes felt uncomfortable because I thought it might be too personal. However, I later realized that small talk is simply a polite way to show friendliness. I gradually learned to open myself up, respond naturally, and connect with people more easily.

Overall, this exchange experience brought me valuable growth. I gained academic knowledge, improved my English skills, developed independence, and became more open-minded. I also learned from the calm and polite lifestyle of Canadians, which influenced how I deal with stress and how I view life. Looking back, I am truly grateful for this opportunity, and I believe this experience will continue to inspire me in my future studies and career.

