

學校簡介

聖瑪麗大學（Saint Mary's University）是一所位於加拿大東部小城市（Halifax, Nova Scotia）的公立大學。根據維基百科的資料顯示，聖瑪麗大學建校於1802年，是加拿大歷史悠久的大學之一。雖然這所大學和附近的戴爾豪斯大學（Dalhousie University）相比，校區規模比較小，但整體而言校內設施完善，師長同學也待人友善。

這所大學的國際生比例很高，走在校園裡，經常可以聽到不同的語言在耳邊嘖嘖喳喳。在交換的這學期裡，我發現來自日本的交換生非常多，其他亞洲國家像是韓國、台灣以及東南亞等地區的交換生則屈指可數。此外，我認識的中國留學生普遍都已經在當地生活了三、四年，但人數也不多。總結來說，這裡的亞洲人非常少，說中文的更是少之又少（好處是你只能用英語溝通，英語會光速進步^^）。

聖瑪麗大學座落在距離市中心稍微偏遠的地區，附近是當地人的住宅區。學校裡除了有學生餐廳（Dockside Dining Hall）、Starbucks、Tim Hortons，其他還有像福利社的地方，都可以購買食物和飲料。若想要購買生活用品，校園外步行15分鐘的距離，便可以抵達Atlantic Superstore或Sobeys，搭24號巴士則可以直達Walmart與Halifax Shopping Centre（注：29號巴士也可以直達，但搭車時間比較久）。

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

我在交換期間一共修習3門心理學的課程，分別是普通心理學（Introduction of Psychology）、發展心理學（Developmental Psychology）和演化心理學（Evolutionary Psychology）。由於聖瑪麗大學並沒有開設海洋科學系，因此我只好選修心理學的課程。對我而言，加拿大與台灣的上課方式基本一樣，只不過語言換成了全英模式。同學們上課非常認真，沒有人在此恍神、打瞌睡，學習風氣非常好。此外，教授們通常會將課堂上所需的講義、作業和小考上傳至Brightspace（a.k.a網路大學）。

我最喜歡的課程是演化心理學，教授是一位非常漂亮、風趣幽默的加拿大人。她常常在課堂上分享她的研究進度，也會耐心地回答每個學生的問題。雖然這堂課有些硬，學分不好拿，但講義裡前瞻的內容卻讓我留下深刻印象，教授和我們分享的知識常常顛覆我的認知。除此之外，教授們也常鼓勵學生積極參與校內心理學實驗研究。交換期間我參加了不少實驗研究，除了期末成績可以加分之外，甚至可以賺零用錢。舉例：我報名一項腦波測試實驗，不僅可以配戴EEG腦波帽，還可以賺取28刀（約等於700塊臺幣）的報酬，非常特別的體驗。

總而言之，加拿大對於學習、教育品質是非常重視的。若在上課期間聽不懂，或是跟不上進度，一定要勇於發問，和老師反映自己的問題，加油！

注：戴爾豪斯大學有開設海洋科學系，並且在海洋研究領域屬加拿大第一，若學弟妹對海洋科學有興趣可以考慮申請主動交換到這所大學。^_^

國外研修之生活學習（課外）

首先，我必須先承認自己並沒有積極參與校內的活動。一般來說，出國交換的學生都會盡可能參與各式各樣的活動，認識來自五湖四海的朋友，但我並沒有那麼做。本質上，我是一個非常熱愛獨處的人。破冰遊戲總是讓我感到精神疲憊，因此我才沒有選擇參加那麼多活動。幸運的是，這不妨礙我交到真心的朋友，也不妨礙我和他們製造美好的回憶。

沒有上課的日子，我總是會漫無目的地閒逛。麻雀雖小，五臟俱全，用來形容這座城市在適合不

過。不僅有美術館、科學自然博物館、還有一座收藏鐵達尼號遺物的大西洋博物館，到處都是值得拜訪的旅遊景點。除此之外，距離學校不遠有一個非常漂亮的港口（Harbour waterfront），傍晚景色怡人，經常可以看到有人在跑步、情侶手牽手一起散步的畫面。港口附近除了有各式各樣的餐廳，還有許多販賣紀念品的商店。

比較值得一提的是，我每週都會和在Dal唸書的中國朋友到Dalplex體育館打羽球，結束後會一起到各處探店吃美食，這是在加拿大最開心的回憶之一。除此之外，我每週會固定到Sobeys買日常用品（週二出示學生證享9折優惠），偶爾會和朋友到聖瑪麗大學附近的森林公園（Point Pleasant Park）散散步、看海。校內令我印象深刻的活動莫過於萬聖節派對，當天晚上大家都要梳妝打扮成某個角色，然後到學校內的酒吧蹦迪、喝酒，挺有意思的。其他像是Candlelight泰勒絲交響音樂會、一年一度的聖誕點燈儀式和遊行活動也讓我留下難忘的回憶。

在這段時間裡，我認識了來自不同國家的朋友，像是：加勒比、南印度、沙特阿拉伯、日本、中國，等。不同的國家，守護著不同的價值觀與信念。在交談的過程中，我始終抱持著謙虛的態度去聆聽他們的故事。和他們相處的過程中，我意識到生活有千千萬萬種的可能性，追求自己的目標之餘，也不要忘記快樂地活著。

鬆弛的生活態度，是加拿大教會我的其中一件事。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 完美的英語不存在。在加拿大英語不再是用來衡量自己是否比其他人優秀的指標，而是真正成為了溝通的工具。文法上的小錯誤，不會阻礙人家瞭解你要表達的事情。因此不要害怕開口，儘管去和當地人聊天。
2. 擁有解決生活中大大小小問題的能力。交換這段期間，獨自一人面對了許多挑戰。雖然問題在解決之前很可怕，讓人焦慮，但不退縮的自己真的很酷。
3. 包容和批判性思維。和不同國家的人聊天，很常對同一個國際議題有不同的意見和看法。除了包容他人的看法之外，也要客觀看待事實。
4. 勇敢和獨立。一個人拎著背包到多倫多旅行，非常棒的旅程。

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？

無

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

剛到加拿大生活時，很常遇到陌生人向自己搭話，當時對於這種現象非常不習慣，不知道該如何回應。後來漸漸習慣了，便可以自然和陌生人小聊。

另外，加拿大人基本上沒在用雨傘。對他們來說，小雨毋需撐傘，大雨撐傘也沒用。許多人視雨為無物，傾盆大雨仍在街上跑步。

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？

對於我來說，在台灣和加拿大唸書的日子皆屬於在海外生活。

在台灣留學的三年裡，我從一個唯唯諾諾的大一新生，慢慢轉變至成熟穩重、不卑不亢的大四

生。因此，在加拿大短短的四個月裡，我的成長更多在於，對自己未來發展的藍圖有了更清晰明確的方向。

儘管去探索，多嘗試不一樣的事情。

慢慢地認識、瞭解自己，不需要過度在意其他人的看法。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

由於我的國籍是馬來西亞，因此不具備領取獎學金補助資格。

作為僑生，我的家庭經濟條件還行，因此能夠在沒有獎學金的情況下，順利出國。但據我所知，許多在國立中山大學唸書的僑生，因自身國籍非屬台灣，學校和僑委會並無提供出國交換的獎學金補助，因此只好放棄交換。

我希望國立中山大學國際處可以多多幫助這些僑生，他們很努力、成績非常優秀，他們應具資格領取獎學金，看看世界，拓展眼界。

感言及心得感想

若你也想出國，卻感到害怕而猶豫不決，
請你相信，所有恐懼都包含著興奮與期待。
機會來了，就出發吧。

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)

Embarking on an academic exchange at Saint Mary's University in the charming city of Halifax, Nova Scotia, was an enlightening journey that enriched both my education and cultural perspective. Established in 1802, Saint Mary's University holds a prominent position among Canada's long-standing institutions, despite its smaller campus size compared to neighboring Dalhousie University. During my exchange semester, I had the opportunity to delve into the unique academic and cultural aspects of this esteemed institution. One of the distinctive features of Saint Mary's University is its high proportion of international students, fostering a multicultural environment. Navigating the campus, one can hear a melange of languages, a testament to the diverse student body. Although the Asian community is relatively small, the advantage of limited Chinese speakers encourages an immersive English language environment, contributing significantly to language proficiency. Situated slightly away from the city center in a residential area, Saint Mary's University offers a well-equipped campus with diverse facilities, including student restaurants like Dockside Dining Hall, Starbucks, and Tim Hortons. For daily necessities, a short walk or a bus ride connects students to grocery stores such as Atlantic Superstore and Sobeys, ensuring a convenient and comfortable living experience. My academic pursuits during the exchange period centered around psychology courses, including Introduction to Psychology, Developmental Psychology, and the intriguing Evolutionary Psychology. The latter, taught by a charismatic Canadian professor, became a personal favorite, despite its challenges. The forward-looking content and the professor's engaging teaching style left a profound impact, challenging my preconceptions and enhancing my academic journey. Beyond the academic realm, my time in Halifax was characterized by exploration and cultural immersion. While I did not actively participate in on-campus activities, my preference for solitude did not hinder the formation of genuine connections. Exploring the city on days without classes, I discovered Halifax's rich cultural offerings, from art and science museums to the captivating waterfront and the historic Atlantic Museum housing Titanic artifacts. Engaging in recreational activities with my Chinese friends from Dalhousie University, especially our weekly badminton games at Dalplex, became a cherished routine. Post-game adventures exploring eateries, along with regular visits to Sobeys for groceries and occasional walks in the scenic Point Pleasant Park, provided a balanced mix of social and solitary experiences. Interacting with friends from various countries, including the Caribbean, South India, Saudi Arabia, Japan, and China, broadened my cultural understanding. The exchange of stories and perspectives reinforced the idea that life holds countless possibilities. Canada, with its emphasis on quality education and a relaxed attitude towards life, instilled in me a profound appreciation for diverse experiences. In conclusion, my time at Saint Mary's University was a transformative chapter, bridging academic pursuits with cultural exploration. The multicultural environment, engaging courses, and vibrant city life combined to create an unforgettable exchange experience. As I reflect on this journey, I encourage anyone contemplating going abroad to embrace the opportunities that may initially seem daunting. Every fear harbors excitement and anticipation; when the opportunity arises, seize the moment and embark on the journey of a lifetime.