

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

維多利亞大學位於加拿大不列顛哥倫比亞省的溫哥華島上，校園所在地是風景宜人的維多利亞市，距離溫哥華約三小時車程（包含約 1.5 小時的渡輪與 1 小時的公車）。校園環境優美，夏季綠意盎然，秋季則被楓紅染滿，景色十分迷人，甚至時常能在校園內見到悠閒散步的小鹿，增添了自然氣息。校內師生關係融洽，學習氛圍開放友善。學校設施完善，包含健身房、學生餐廳與電影院等，為學生提供了舒適又便利的生活與學習環境

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡的一門課是 Intensive Beginner's Spanish。

維多利亞大學（UVic）的語言課程分為兩種類型，可以從課程名稱是否有 Intensive 來辨別。如果課程名稱前有加上 Intensive，代表課程安排較密集，像我修的這門課每週上課三天，總時數約為六小時，進度也比一般語言課程來得快。因此我會比較推薦這類課程會更適合已具備一些基礎的同學選修。

雖然中山大學曾修過西班牙文的初級課程，但這次在 UVic 上課的經驗仍讓我收穫良多。主要的不同在於，UVic 提供的授課老師是西語的母語者，讓我能接觸到許多道地的文化知識。而且老師的上課方式十分活潑，時常用音樂、電影、舞蹈等媒材來幫助我們理解西語系國家的文化，讓一週六小時的課程毫不枯燥。此外，我覺得透過英文來學習西班牙文，也加深了我從不同的語言邏輯與角度理解西語文法和單詞，讓我獲益良多。綜上所述，我非常推薦對語言有興趣的同學在 UVic 選修他們提供的語言課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

宿舍：UVic 並不保證提供宿舍給僅交換一學期的學生，因此有不少交換學生最終只能選擇在校外租屋。根據我與身邊同儕的經驗，在校外租屋每月的租金也不便宜，大多數至少需要 1,200 加幣（視地點與房型而定）因此，我建議打算申請一學期交換的同學，出發前應先做好可能無法申請到宿舍，並需自行負擔四個月校外租金的心理準備。

開戶：在加拿大交換期間，由於我只停留一學期（約四個月），學校建議我使用旅遊簽證入境，無需辦理學生簽證。雖然旅遊簽證在費用上較為便宜，但在實際生活中也帶來了一些不便，最明顯的就是開立銀行帳戶較為困難。根據我的經驗與其他交換生的分享，部分銀行（RBC）會要求出示學生簽證才能開戶，或是在開戶後面金融卡遲遲沒有發卡。相較之下，我個人非常推薦 TD 銀行，因為我在那裡成功開戶而且流程非常順利，當天就拿到卡了，對於和我一樣持旅遊簽證的學生來說，

TD 是一個不錯的選擇。

支付方式：在日常支付方面，加拿大幾乎所有地點都可使用刷卡付款，使用現金的情況比較少（甚至有些地方是不收現金的）因此，我建議去之前不需兌換太多加幣。

交通：由於維多利亞沒有捷運系統，交換學生大多仰賴公車通勤。對於住在校外、通勤需求較高的同學，我建議下載 Umo Mobility App，可以一次性支付整個學期的車資，之後只需上車掃描條碼即可搭乘，非常方便。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

語言能力提升：像我前面提及的，維多利亞的華人相對較少，提供了非常好的練習英文口說的環境。在這一學期中，我的英文口說能力有明顯進步，也變得更有自信在各種場合用英文表達自己的想法與需求。

自信心成長：在國外生活期間，無論是日常生活安排、課業規劃，還是旅遊時臨時突發狀況的處理，所有大小決定都必須自行面對與解決。這樣的經驗讓我在面對生活中的各種挑戰時更加有自信，也對自己的應變與獨立處理能力更具信任。

多元文化學習：在交換期間，我認識了來自世界各地的同學，透過與他們的互動交流，我學習到許多不同看待問題的觀點，也更深入理解各國文化背景與思維方式的差異。我認為這是非常珍貴的經驗，不僅拓展了我的國際視野，也讓我學會以更開放與包容的態度面對不同文化與人群。

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？

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？

我認為相較於台灣，在加拿大的人們在參加活動或社交場合時表現得更主動積極。如果一直害羞、不敢主動與人互動，可能會錯過許多建立人際關係的機會。這對於我這樣本性較為內向的人來說，是一個不小的挑戰。為了能更融入當地生活，我花了不少時間和心力練習主動開口與人攀談、參與交流。雖然一開始確實需要勇氣，但我認為這樣的突破是非常珍貴的轉變，不僅讓我拓展了交友圈，也讓我的人生體驗更為多元與豐富。

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？

在加拿大的生活中，所有事情都需要自己獨立處理，從生活安排、課業進度到突發狀況的應對，每一項都必須親自做出選擇並承擔結果。這樣的歷練讓我開始相信自己有能力應對各種情境，也培養出更強的獨立性與解決問題的能力。

H. 感想與建議

建議：鼓勵同學踴躍申請加拿大政府提供的 Study in Canada Scholarship，我當時是 UVic 用

email 寄給我申請的文件，建議同學收到後便開始準備，準時繳交以利申請。

感想：我非常感激學校提供如此寶貴的交換機會，讓我得以在大學階段親身體驗截然不同的學習與生活環境。這一學期的海外經歷，不僅豐富了我的學術視野，也讓我在人格特質、思維方式與文化理解上有了許多成長。在與來自世界各地的同學互動交流的過程中，我也更加深刻地意識到中山大學在交換資源上的完善與成熟。無論是在申請流程還是行政協助方面，學校提供的支持都讓我感到非常安心，能夠專注於在海外的學習與生活。我也由衷地覺得，能從中山順利申請到交換，是一件非常幸運且值得珍惜的事。

這段經歷為我留下了無數難忘的回憶，也讓我對未來的人生方向有了更多靈感與期待。我真心鼓勵學弟妹們，如果有機會申請交換，一定要勇敢把握。即使過程中會有不確定與挑戰，但正因為這些經歷，才會讓人更認識自己。最後，再次感謝中山大學給予我這段畢生難忘的機會，讓我收穫了比預期更多的感動與成長。

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
赴中國交換者免填英文心得

During my semester at UVic, I gained many valuable experiences that contributed significantly to my personal and professional growth.

Professionally, I developed a deeper understanding of how Canadian businesses operate and how to collaborate effectively with people from diverse cultural backgrounds. Being exposed to different work styles and perspectives was eye-opening, and it taught me the importance of adaptability in a global workplace.

On a personal level, this exchange pushed me far beyond my comfort zone. In the beginning, I felt intimidated speaking English, either in group discussions or casual conversations with peers from around the world. Although I had passed an IELTS before arriving in Canada, communicating in a fully English-speaking environment was a truly challenging experience. However, as time went on, I gradually built up my confidence and became much more comfortable expressing my thoughts in English, both in class and in daily life.

Living in Canada also required me to handle every aspect of life independently—from managing daily routines and academic responsibilities to dealing with unexpected challenges. Making all decisions on my own and being fully accountable for them strengthened my sense of independence and greatly improved my problem-solving skills.

Another highlight of the exchange was the opportunity to connect with students from all over the world. These interactions offered me fresh insights into different cultures and ways of thinking, and they taught me how to view global issues from multiple perspectives. I believe these lessons will continue to benefit me in both my career and personal life in the years to come.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介

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

C. 國外研修之生活學習 (課外)

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？
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？
H. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片