

26-1 學校簡介

University of Lethbridge 位於加拿大西部的 Alberta 省的公立大學，成立於 1967 年，有師資 300 名，學生總數近 7500 人，本校位於 Lethbridge，另有分校在 Calgary。校園簡單但設備齊全，有教學大樓、研究生樓、實驗室、宿舍、圖書館、體育館、健康醫療中心等。大學部學院分別有文理學院、教育學院、藝術學院、健康科學學院以及管理學院。交換生可以選修自己原校就讀科系的課程，其他院系課程除了課號 1000 的基礎課程，其餘大部分都有設定修課條件，即是課程擋修。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

Spring term 學期為 13 weeks，然後是一周半的 Final Exam Week. Undergraduate Full-time Student 必須最少選 3 堂課，至多 5 堂。每一堂課一般都需要花許多課外的時間去學習來跟上上課進度，從一開始新生入學的時候就有輔導員來‘預告’我們要安排好時間讀書，宣導【1:3】黃金比例，也就是上一節課，就安排課餘讀書複習 3 小時。所以，最少選 3 堂課，上課時數=3*3=9，則需安排好課餘讀書時間=9*3=27。總共一周上課時數加上自學，就要花上 36 小時了。想拿好成績，或只是想符合課堂要求與跟上進度，確實有需要到 1:3 那麼多。甚至還未開始上課開學前幾天，記得檢查學校的信箱，我當時就已經收到 3 堂課老師發過來的郵件，告知第一堂課要做什麼以及分發一些文章讓我們預習。第一周過後便有許多 readings 和 assignments 排山倒海的下來，準備迎接新一學期忙碌的旅程吧。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

社團（MTS, VHS, ISA, FACES, Buddy Program, English Partner）

社團是認識人的好地方，尤其也能快速的找到一群與自己興趣相同的朋友。開學第三週左右會有一周 club rush week，社團幹部會在 Uhall Atrium 擺設攤位招收新血，多多留意個角落佈告欄上的新帖文，可以發現很多有趣的活動！

- FACES (Friday Afternoon Conversation in English at Smienk's) 對來自世界各地學生充滿熱情的活動創辦人 Sue，每個禮拜五都會在她家舉行一個小小交流會，大家來練習說英文，玩玩小遊戲及認識朋友。可以在 Facebook 搜尋 FACES 加入群組。
- English Partner 是讓有心想要練習英語或者多交一位在地生朋友的國際學生提供平台。English Partner 都是母語為英文的自願者，我們只需要線上填寫表單，該單位就會協助學生匹配 partner 並 email 學生自行進行交流。

生活（運動、飲食/下廚、娛樂/社交）

冬天運動例如溜冰和滑雪，可以去嘗試看看，curling 也是一項有趣的運動，剛巧看到社團招生就去體驗了一次，國球是 Hockey。

外食費用昂貴，比本上沒辦法每天都外食除非非常富有，所以必須自己下廚。西方人偶爾會吃吃飯，但絕對不會每天吃，平時都是麵包生菜沙拉，飲食相對簡便。

學生慶祝娛樂或見面會還蠻流行去 pub 喝酒打撞球的，學校校內就有一間餐酒館，裡學校步行 15 分鐘距離也有 pub 可以讓學生去 high。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 增強了說英語的信心
- 鍛煉英語聽說讀寫能力
- 訓練自己更主動發言，爭取自己要的事物/發問
- 了解西方相處之道

-增進烹飪技巧

26-5 感想與建議

我認為到加拿大交換真的很有效的刺激自己開口說英文，從一開始的安靜不敢開口，到後來能自然的與他人對話，雖然可能語法上還是會出錯或是詞句表達不清楚，但是其實他人並不會非常在意，只要他們能明白你的意思，這對話就有了意義，突破自己那害怕出錯的心理障礙，用於發言，才更能進步！

非常推薦同學申請寄宿家庭（Homestay），這就是最深入真實體驗當地文化的方式了。此外，寄宿家庭多多少少都會帶你參加一些他們的節慶或是聚會，這並非自己住校外能夠體會到的。不僅如此，在寄宿家庭裡，你無時無刻能夠鍛煉英語，也有當地人能夠回答你關於加拿大的疑惑或通路，也能同時將自己的文化分享給他們認識，我個人覺得非常棒！

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



小組期末報告結束後與教授合照



由學校國際處舉辦之滑雪體驗



期末社團表演（Music Theater Society）