

附件一

# 南華大學學生海外學習 心得報告



系 所：自然生物科技學系

姓 名：蔡雨辰

海外學習國家：加拿大

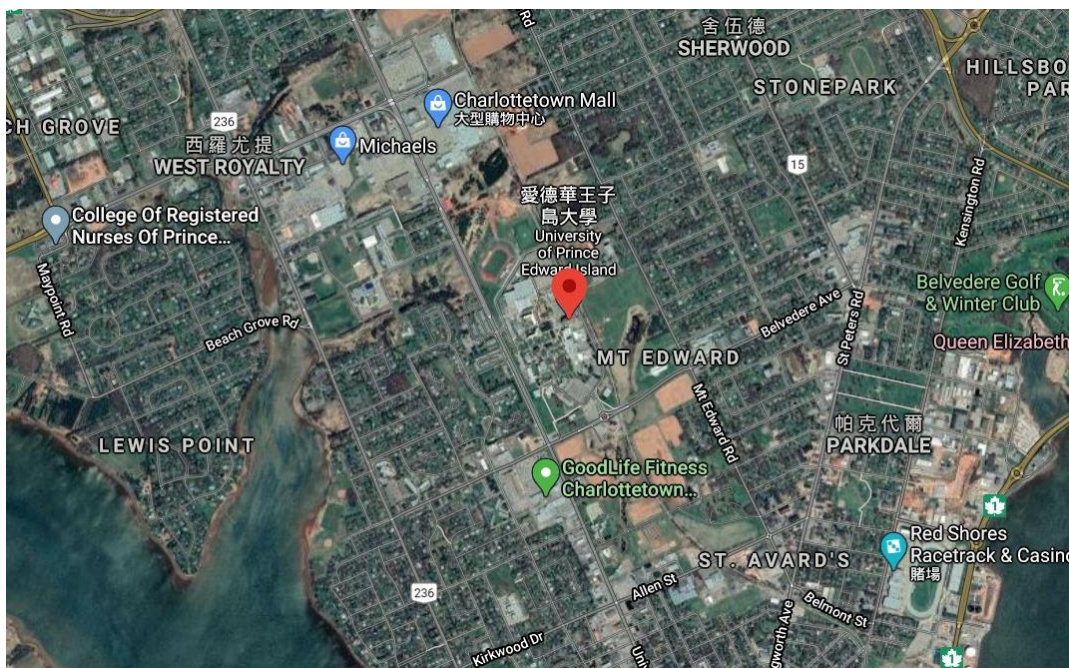
海外學習期程：108年 8 月 25 日至 109 年 6 月 5 日

繳交心得日期：108學年度第二學期

## 海外學習單位資料

海外學習單位名稱：University of Prince Edward Island

地理位置圖：



地 址：550 University Ave, Charlottetown, PE C1A 4P3 Canada

電 話：+19026284353

網 址：<https://www.upei.ca/>

聯 絡 人：Nouhad Mourad

說明：

- 1.請於返國後30天內填妥「心得報告」，將紙本及光碟乙片（包含海外學習照片、影片、心得報告電子檔）交至國際及兩岸交流處郭小姐 [Lingyu@nhu.edu.tw](mailto:Lingyu@nhu.edu.tw)。
- 2.返國後一個月內，連同國外研修大學之成績單正本、影本、護照影本、來回登機證正本(或入出境日期戳記影本)、「採認選送生國外科目學分申請表」、本校「返校手續單(僅申請學海系列需繳交)」，向甲方辦理報到及返校手續。
- 3.返國後未於30天內依前項規定辦理返國報到者，甲方得依「行政契約書」第12條規定辦理。

4.如本表格不敷填寫，請自行調整。

## 實際花費

學雜費/學期	62,040 TWD
住宿費/月	19,405*9.4(月)=182,407 TWD
生活費/月	1000*9.4(月)=9,400 TWD
機票/趟	66,599 TWD
合計	320,446 TWD

\*請註明幣別

### (一) 海外學習出國行前準備

#### 1. 語言

UPEI 的托福成績要求為80分。有意願前往 UPEI 交換的學生最好提早準備。

#### 2. 申請 UPEI

##### ● 準備資料

- (1) 托福成績單
- (2) 在校成績證明(英文版)
- (3) 推薦信一封
- (4) In coming student exchange course request form

##### ● 申請過程

- (1) 按照 UPEI 要求備齊資料，交到國際處。
- (2) 收到入學信。
- (3) 到 UPEI 後至 Dalton Hall 二樓領取學生證。

#### 3. 申請加拿大學生簽證

註：只要以學生的身分在加拿大連續居住6個月以上就要申請學生簽證，如果只是短期交

換生（居住時間小於6個月）可以不用申請。

- 準備資料

- (1) Letter of Acceptance：UPEI 在核准學生交換之後會寄到學生的信箱。
- (2) Student Exchange Letter：UPEI 在核准學生交換之後會寄到學生的信箱。
- (3) 護照掃描檔
- (4) 財力證明掃描檔：以自己的及直系親屬的證明為主。
- (5) 大頭照電子檔
- (6) 體檢證明

- 申請過程

- (1) 在 Government of Canada 網頁上點開 My immigration or citizenship application，再點開 Find forms and guides 創建帳號及回答問題。

- (2) 提出申請並繳費。

註：簽證申請費150+生物辨識費85=235 CAD

- (3) 根據指示提交資料及填寫表單。

- (4) 收到生物辨識要求信後進行線上預約。

註：進入 vfsglobal 網頁註冊帳號後，選擇 online 預約方式。按照要求完成預約後，下載預約單。

- (5) 攜帶生物辨識要求信、預約單、護照正本、護照影本（2份）、身分證，前往進行生物辨識。

- (6) 收到家庭成員調查信及體檢通知信。填妥家庭成員調查信並傳送至 Government of Canada 網站，並預約體檢。

(7) 攜帶體檢通知信（含體檢表格）、護照正本，前往體檢。

註1：需在收到信後30天內進行體檢。註2：女性須避開經期。

(8) 收到 Port of Entry Letter，帳戶狀態顯示為已更新。

(9) 攜帶海關信 Port of Entry Letter、健康檢查證明、生物辨識證明、財力證明、入學信、托福成績單、加拿大住址/聯絡人/聯絡方式、電子機票、護照到機場移民署排隊申辦及換取學生簽證。

註：在7-9月的期間會有很多學生前往加拿大遊學，因此必須在機場移民署排隊非常久。訂機票的時候一定要預留轉機的時間（4-5個小時以上）。

#### 4. 保險

根據 UPEI International student office 的指示申請學生保險。此為必要項目，UPEI 要求每位學生提供保險號碼。

#### 5. 帳戶

至當地銀行提出帳戶申辦預約。在預約的時間內帶著護照、學生證前往申辦銀行帳戶。

## （二） 海外學習單位介紹

愛德華王子島大學（英語：University of Prince Edward Island，簡稱 UPEI），是一所位於加拿大愛德華王子島省的公立大學，成立於1969年。愛德華王子島大學的歷史最早可追溯至1804年，該校是由創校於19世紀的聖鄧斯頓大學和威爾斯王子學院在1969年合併而成。至今，聖鄧斯頓大學、威爾斯王子學院、和愛德華

王子島大學的校友總共已過一萬八千名。

### (三) 海外學習內容簡介

#### 1. Intr to PEI Living Climate Lab

介紹愛德華王子島面對的氣候變化挑戰，並且透過實考察了解島上自然環境的脆弱性，並且提出適應氣候變化方面的假想。

#### 2. Current Issues Enviro. Biology

從生物學角度考慮環境問題。透過辯論、小組討論等方式，批判性地分析人類生態學、人口、污染、資源利用和其他主題。

#### 3. Intro to Environmental Studies

介紹地球上主要的生態系，並強調由跨學科的方法來研究環境議題，以及各種物理、生物和人類系統之間的相互關係。

#### 4. Biology 1010 Lab

為 Intro to Environmental Studies 的附屬實驗課。透過野外考察，了解島上主要的生態系（森林、河流、海洋等）。

#### 5. Introduction to East Asia

介紹中國、日本和韓國的歷史和文化。此外還介紹台灣與香港的政治議題，以及西方思想和制度對現代東亞的影響。

#### 6. Essentials of Human Physiology

講授人體功能，內容包括：皮膚、骨骼、肌肉、神經、內分泌、心血管、淋巴、呼吸、消化、泌尿和生殖系統。

#### 7. Academic Writing

指導學生以大學程度的字彙和修辭寫作，目的為展現出清晰且具批判性思維的散文風格。

### （四） 活動安排與結交各國朋友經驗

#### 1. New Student Orientation (NSO)

此活動旨為幫助新生更快的融入校園。內容包括校園導覽、演講、營隊闖關、聚餐等等。

#### 2. 華人學生會

由來自中國、香港、台灣等地區的學生組成。在中秋節、新年等華人慶典會舉辦特殊活動。



### 3. Buddy Program

學生會根據學生的意願協助配對舊生與新生，幫助新生更了解大學生活。此外，參加 Buddy Program 學生能以較低的價格參加學生會舉辦的活動，如：以較低的門票錢進入 UPEI 的萬聖節鬼屋。

## 4. Language Exchange Program

此計畫協助來自不同國家的學生，相互學習彼此的母語。為每周一次的聚會。

### (五) 異國文化風情體驗

#### 1. 特殊節日

- 萬聖節

這是屬於加拿大小朋友的節日，從傍晚開始就陸續有小朋友前來敲門要糖果。學校也有舉辦 pumpkin carving 和鬼屋等活動。

- 感恩節

感恩節當然少不了感恩節大餐，烤火雞、玉米麵包及蔓越莓醬為感恩節大餐的主要元素。在享受餐點的同時，與同桌的人分享對生命的感謝，也是慶祝這個節日的重要一環。

- 聖誕節

西方人的聖誕節好比華人的新年，是一年之中最重要的日子。大部分的學生都會回家與家人團聚，家庭成員會互相準備禮物。在聖誕節來臨之前，家家戶戶都十分熱衷於以各式各樣的燈妝點自己的房子。聖誕節的前後，開車到不同的區域觀賞熱門的房子裝飾，是很受歡迎的活動。教堂會在聖誕節前舉辦慈善音樂會的活動。此外，因應聖誕節，商店會提出許多的促銷，是購物的好時機。

#### 2. 飲食文化

- 龍蝦

愛德華王子島為生產龍蝦的地區。夏季是龍蝦生產的季節，島民會直接向漁夫以較低的價格購買龍蝦。值得一提的是，愛德華王子島的居民習慣以龍蝦大餐慶祝母親節。

- 飯後點心

加拿大人習慣在晚餐後再泡杯茶，吃份點心。

### 3. 氣候適應

- 嚴寒氣候

愛德華王子島在冬季（12~2月）氣溫可下探零下負25度，一定要做好禦寒準備。手套、帽子、圍巾、雪靴及冬季外套都是「必需品」。如果在台灣沒有備齊，到當地依然有許多選擇，特別是二手商店，可以找到許多便宜但不廉價的好物。

- 強風乾燥

愛德華王子島一年四季都在颶風，特別是冬季。強風、寒冷加之乾燥的氣候，皮膚很容易就會脫皮。要注意補充水分及皮膚的保濕。

## （六） 海外學習收穫與心得感想

為期八個月的遊學生活，轉眼之間就結束了。在2019年5月，我踏上了完全陌生的土地—加拿大。在加拿大我見到了許多從未見過的景色；體驗到了許多特殊的文化，及享受了很多特別的美食。一點一滴，積累成珍貴的回憶。

在 UPEI 上課與在南華大學上課是完全不同的經歷。不只是因為語言的差異，我想更多的是因為東西方思維的相異，造成上課方式的不同。在 UPEI 許多課程

會透過辯論及小組討論的方式，幫助學生思考。同時，學生也十分願意在課堂上表達自己的想法。此外，我認為 UPEI 與南華大學在教學上有很大的差異，是考試方式造成的。UPEI 的考試題目與生活十分的貼近，比起有正確答案的選擇題，教授們更偏好申論題。透過這樣子的考試題目，學生們需要學習如何更加地活用所學的知識。

與台灣相同，加拿大的學生也十分喜歡參與課外活動。我認為人與人在互動時，總是能夠相互啟發。UPEI 的國際學生中心為國際生舉行了許多活動，幫助我們體驗加拿大的文化。認識來自各國的學生對我來說，是很特別的體驗。

我認為寄宿家庭為我在加拿大的生活，帶來了最大的影響。寄宿家庭的成員，給了我陪伴的溫暖。透過與加拿大家庭一起生活，使我受到了許多啟發。與台灣人相比，加拿大人享有更加悠閒的生活步調。隨著加拿大四季分明的遞嬗，加拿大人也有相應的活動。春季灑種、夏季鋤草、秋季賞楓、冬季剷雪。我十分欣賞加拿大人這樣認真，且與大自然貼近的生活模式。生活在台灣，四季的更迭似乎只對我們造成了些微的影響，似乎只是衣物的替換。或許我們需要更加認真的檢視自己的生活方式。

除此之外，我也與寄宿家庭度過了許多特殊的節日。在聖誕節的時候，我非常地訝異及感謝寄宿家庭的成員為我準備的聖誕禮物。那時候是我第一次感受到寄宿家庭把我當成家庭成員的熱忱。雖然只有短短不到一年的時間，但是他們成為了我生命中很重要的人。既使未來再也不能相見，我依然會記得他們帶給孤獨一人的我的善意。

「讀萬卷書，不如行萬里路」比起在人們口中所了解的西方世界，真實的體驗帶給我的的是截然不同的印象。在許多人的印象裡西方人比較冷漠及公立，但我所見到的是西方學子的熱忱與積極；鄰里間的友善與互助，與老年人的優雅。

在國外讀書無疑是一個非常大的挑戰，要適應文化、氣候所帶來的衝擊，以及開拓新的交際圈，但是我認為這些努力都是非常值得的。在台灣這個小島上，我們既使透過新聞及文章，依然只能了解世界小小的一角。但是藉由自己的雙腳向外出走，可以真實地體會到更加多元的世界的面貌。隨著這一段旅程的結束，我的大學生涯也迎向了終點。我對於自己所做的決定感到十分的驕傲，也非常感謝給予我支持得家人、學校及朋友們。

## (七) 對未來學弟妹之建議

### 1. 提早準備托福

外語需要透過不斷的練習才能真正應用在生活中。若有興趣前往交換的同學，可以提早一兩年利用課閒的時間準備，例如：觀看全英文的線上課程、閱讀英文小說等等。在前往 UPEI 前透過補習過學校的課程，密集地加強英文能力。托福考試中會使用到許多學科上的基礎專有名詞，如果這些單字對自己來說很陌生，最好延長準備的時間。

### 2. 提早申請簽證

以我的申請簽證時程的時程為例：

- 7/9 提出申請、收到申請確認信
- 7/10 收到生物辨識要求信、預約生物辨識
- 7/11 前往進行生物辨識

- 7/12 生物辨識結果送達簽證中心
- 7/24 收到體檢通知信、收到家庭成員調查信
- 7/25 前往體檢
- 8/9 收到 Port of Entry Letter
- 8/24 於加拿大移民署申辦並換取學生簽證

在生物辨識及體檢都銜接的非常順的情況下，仍要花大約一個月的時間才能拿到 Port of Entry Letter，因此建議在5、6月拿到入學信後就開始申請，才方便規劃未來機票的時間。

### 3. 選擇 Home-stay

交換生可以選擇住在宿舍、租屋、及 Home-stay。與住在宿舍與租屋相比，Home-stay 的費用看似是最高的，但其實並不然。由於 Home-stay 已經包括了每日三餐的費用，因此每月的花費與租屋相差不多，甚至比住宿舍還少。此外住在 Home-stay 的好處還有能更貼近加拿大人的生活。

#### (八) 海外學習照片(至少10張)



我的住處外觀



我的房間



龍蝦三明治



加拿大式早餐



UPEI 夏季景觀



UPEI 冬季景觀



UPEI 鬼屋售票處



聖誕節房屋燈景裝飾



野外考察-教授解說森林系統



野外考察-教授解說河川系統



龍蝦大餐



生日派對