

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校：紐芬蘭紀念大學 交換於 110 學年度 第 1, 2 學期

填表人： 陳○○	性別：女	原屬系所：法律學系
交換校名：紐芬蘭紀念大學 研習系所：unspecified		交換期間：自民國 110 年 9 月 8 日 至民國 111 年 4 月 23 日
居住處： ☒ 宿舍 ☐ 校外租賃		住宿費每 (☒ 學期 ☐ 月)：NTD 44,904 元 (加幣 1953 元)
搬入時宿舍內已有設備 (請列出)： 床架、床墊、衣櫃、書桌、椅子		
建議另行添購或攜帶物品 (ex: 衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等)： 床套、棉被、枕頭、吹風機、盥洗用具、洗衣袋、洗衣精、衣物、食品、藥品		
除繳交臺北大學全額學雜費，在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額：(如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX: 社團費	xxxx 元/ x 個月	以下自行刪減，並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	44,904 元/ 4 個月	Chalet 家庭式宿舍 (小木屋)
校園網路	無需費用	
空調使用權	包含於宿舍費	
水電費	包含於宿舍費	
手機費	1,083 元/ 1 個月	我選擇 Fido 電信，無限通話/簡訊加上 10GB 網路，每月 47.14 加幣 (約台幣 1,083 元)。不過因為學校內都有網路，只有出遊或在外才有網路需求，大概 2GB 就很夠了。
交通費	500 元/ 1 個月	公車一趟 1.5 加幣 (約台幣 35 元)、計程車一趟 12 加幣 (通常會四五個人一起分，所以一人加幣 3 元 (台幣 70 元))。
保險費	6,000 元/ 四個月	外國健康保險，學校會直接含在帳單裡，建議可以退掉改用 Green Shield 就好。
每月基本生活費預估： (僅最低生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項 (以月為單位) 伙食費： NTD 3000 元 (自己煮) 通勤費： NTD 0 元 (從宿舍至學區) 宿舍費： NTD 11,226 元 水電及電信等雜費： NTD 1,083 元 必要教材書籍費用： NTD 6000 元 其他： NTD 0 元		有無取得獎助學金補助： ☒ 有 ☐ 無 (以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額： 名稱： 教育部學海飛颺獎學金 金額： 102,000 元

建議第一次入國所需攜帶金額：NTD _5000_ 元（簡單解釋原因：如跨國匯款手續費高昂等）
現金大概換個加幣 200 元（台幣約 5,000 元）以備不時之需即可。

建議在加拿大的銀行開戶（學生身份不需付開戶費用），從台灣匯款到加拿大帳戶，跨國匯款手續費約 200 台幣。在當地直接刷 debit card，省很多找零的不便，而且朋友間還能直接用 e-transfer 轉帳。

機場至學校之交通方式：

☐ 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)：

抵達前學校會跟你要抵達時間及個人大頭照片，抵達時學校會安排校內學生帶著餅乾歡迎你，並送你上計程車到學校（計程車費由學校支付）。（不過因為我當時需要隔離，可能接機方式跟一般學生會有所不同。）

☐ 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險（種類、公司、金額、期限等）：

當時疫情嚴重，旅平險暫停投保，所以我是保意外險，保費 1,415 元，一年 100 萬額度，第一產物保險股份有限公司，110/8/10-111/8/10。

保險： ☒ 是否赴姊妹校後由校方協助辦理（☐ 國民健康保險 ☐ 學生平安險 ☒ 其他保險）
金額： 台幣 6,000 元（加幣 261.59） **（其他備註：無）**

簽證： 辦理簽證所需**天數、金額及特別注意事項**(ex:護照、台胞證，是否準備影本等等)

學生簽證，申請費加幣 150 元，等申請通過約一個多月，建議拿到入學通知就及早申請。
需準備財力證明、護照、申請表格、入學通知，申請後會通知你去壓指紋和體檢（體檢費用需另付）。

其他校方提供使用之服務：

☐ **校內 Wi-Fi 之提供** (是否有特定場所之使用，請列舉：校園內都收得到 wifi)

☐ 安排輔導人員（☐ 當地學伴 ☐ 義工同學 ☐ 輔導老師）

志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)：

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

Fido 電信，47.14 元加幣（含稅）/ 1 個月：無限通話及簡訊+10GB 網路。（每個月用不到 10GB，如果有更便宜的方案可以選其他的。）

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 ☐ 無 ☒ 有，簡述：學校內有書店，開車 10 分鐘有 Staples。
2. 超級市場 ☐ 無 ☒ 有，簡述：從學校走路 15 分鐘有 Colemans（建議蔬果在這邊買，比較新鮮）、走路 20-30 分鐘有 Sobey's，星期二有學生優惠、從學校搭車 15 分鐘有 Walmart 和 Dominion。
3. 百貨商區 ☐ 無 ☒ 有，簡述：從學校搭車 10 分鐘有 Plaza，裡面有衣服、禮品店面。搭車 10 分鐘也有 Winners，買衣物的 outlet。

4. 24H 便利商店 ☒無 ☐有，簡述：加油站附近有便利商店，但非 24 小時營業。
5. 醫院 ☐無 ☒有，簡述：學校附近有各式診所，也有大醫院。
6. 地鐵、公車站 ☐無 ☒有，簡述：有一班公車，一小時一班。
7. 公園 ☐無 ☒有，簡述：從學校走步道約 10 分鐘可到 Margaret Bowater Park，公園內有不同的步道可以走，秋天楓紅非常漂亮。
8. 電影院 ☐無 ☒有，簡述：從學校走約 20 分鐘可到，小型的電影院。
9. 體育場 ☐無 ☒有，簡述：學校內有室內運動場可打籃球、排球、羽毛球、足球等，校外走路約 3 分鐘有 Civic Center，有溜冰場和健身房。
10. 社區文化中心 ☐無 ☒有，簡述：學校旁有 Arts and Culture Center，時不時有藝文活動。
11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 ☒有，簡述：市區的 West Street 上有酒吧、保齡球館、餐廳等娛樂場所。

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式：

(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等…)

Email: chen17ruby@gmail.com

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

Grenfell 校區所在的 Corner Brook 是個可愛的小城市，走在路上路人都會笑著跟你打招呼，orientation 時學校還說，如果路上有車停下來問需不需要載一程，可以說好，因為這是一個互相幫忙的社區。我之後也真的去超市買菜，東西提太多最後被路人載回校園的經驗。

校園本身蠻小的，但人少所以關係緊密，娛樂去處不多，下課時最喜歡的是聚在某個人的 chalet，一起買菜、做飯、玩遊戲、聊天…，同學間建立非常深的關係。上課方面，老師非常和善親切，「如果聽不懂可以跟我說，我會用其他方式解釋」每位老師都是這樣的教學態度，所以學習不太有困難，有問題都能被解決。這是一個很白人的社群，通常來讀這所大學的都是住紐芬蘭島的人，身為華人面孔難得覺得自己很特別，沒有種族歧視問題。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

準備篇：

1. 機票

到 Grenfell 校區的機場是鹿湖機場 (YDF)，通常會先抵達加拿大本島，再轉機到鹿湖。非常不推薦聯合航空 (United Airlines)，行李隨便丟、航班容易 delay。

2. 簽證

若是交換一年要申請學生簽證，簽證申請時程預留兩個月，學校入學通知書出來就盡快申請 (如果時間很趕也記得要催紐芬蘭大學那邊)，會需要去台北辦事處壓指紋，再去醫院做體檢。若是交換半年就申請旅遊簽證即可，線上申請蠻簡單的。

3. 申請宿舍

北大確定錄取後，就可以開始注意紐芬蘭大學的宿舍申請時程，大概 3-4 月就開始了（不需要等紐芬蘭大學給你入學通知再申請，那時候就太晚了）。

有三種宿舍供選擇：

(1) **Arts & Science Residence**: 在校園主建築裡的宿舍，最舊但最便宜的房型。好處是冬天直接走校園內的通道就可以去教室，不需要受寒，但我個人非常不推薦這個房型！床板非常小，不太能翻身的那種，也無衣櫥收納空間，住過的人都說很像住在監獄。

(2) **Residence Complex**: 很新的房型，有非常多收納空間，兩個人住一間，有自己的房間但會共用浴室、廁所、一台冰箱，煮菜要到共用廚房煮，不太喜歡社交、比較喜歡有自己空間可以住這種。

(3) **Chalet Apartments**: 我住了兩學期的房型，若想體驗加拿大生活，我很推薦這種房型。一個家庭式小木屋，四個室友 share。因為有自己的客廳、廚房，我很常在自己的 chalet 辦派對邀請大家來玩。唯一缺點大概是隔音差一些，如果鄰居很愛辦 party、室友邀請朋友來玩，你有可能會被吵到。

4. 必需品購買

房間都會附床墊，只需要買床單、枕頭、棉被，聽說之前學校 care kits 有包含這些東西，因為今年疫情學校停止發放 care kits，但還是可以寄信問 housing 有沒有在賣或是重新有 care kits 服務（我的床單、枕頭、棉被、鍋鏟都是直接跟 housing 買的，可以省從 Walmart 扛回宿舍的不便）。

學業篇：

1. 選課

北大最低每學期要選 10 學分，這邊一堂課都 3 學分，所以要選四堂課。承辦人會請你填選課志願表，照喜好排就好。

2. Intro University French (FREN 1500/ FREN 1501)

加拿大有兩種官方語言，英文和法文，所以不管是路上標誌或食物標籤，都會標這兩種語言，蠻推薦趁這個環境來上法文。推薦 Matthew Janes 教授，授課步調很慢、老師很有耐心，完全不用怕聽不懂，考試也可以準備一張小抄，可以學到東西又壓力不大的課。

3. Intro to Psychology (PSYC 1000/1001)

PSYC 1000 有一些章節是跟生物、化學相關的（大腦、小腦、細胞、化學物質...），其實之前國高中都有上過，只是變成要背英文專有名詞，真的蠻崩潰的，但撐過那幾章節，後面會開始上真的有趣的心理學的東西。

4. Technical Theatre Production (THEA 1020)

大推這堂課！這堂課有 6-7 位老師共同上課，每個禮拜由不同領域的老師授課，化妝、縫紉、燈光、舞台、道具、服裝、木工...，各種跟舞台相關的技術，因為都很基礎所以很好上手，師生互動性極高，需要動手做東西超級好玩。因為是戲劇系底下的課，會認識很多自由奔放的藝術系同學。

5. The University Experience (UNIV 1010)

基本上是幫助學生從高中適應到大學生活，會教如何做時間管理、壓力管理、認識自己...，白話來說就是很涼的通識課，作業要寫很多小短文，但都跟生活相關所以很好寫（不太需要再做資料收集那種），是一堂很適合訓練自己進入全英文授課環境的課（因為內容都跟生活相關，沒有太高的專業性，不太會有聽不懂的問題），老師人非常好。

6. Intro to Macroeconomics (ECON 1020)

基本的經濟學的課，老師會寫板書講解蠻仔細的，我身為法律系沒接觸過經濟學，也不會覺得聽不懂，老師上課會洩題期中、期末考的題型，所以要去聽課。

7. Logic (PHIL 2030)

邏輯課，老師會說要買一本教科書，但其實不需要買，上課認真聽跟看老師筆記、投影片就夠了。老師上課會跟同學互動，人很和善，答不出來他會幫你，但授課內容實在很燒腦，邏輯上有挑戰性。

活動篇：

學校舉辦非常多活動，學期一開始會有新生週，每個禮拜國際事務處也會辦各種活動給國際學生，唯一的建議：認真看每個禮拜學校發的信，所有活動都報名起來！（每週學校都會統整那週即將發生的活動，統一寄信給學生）。

9 月



左圖：石頭彩繪活動。



中圖：紐芬蘭的 Screech-In Ceremony，念一段紐芬蘭方言、親魚頭、喝一杯 screech，就能成為真正的Newfoundlander（因為疫情所以在室內簡單舉辦）。



右圖：紅色小火車會帶大家繞 Corner Brook 市區，市長坐在車內為大家介紹沿途景點。



左圖：學校附近的步道健走（很多步道可以走，沿途風景都超級漂亮）。

右圖：藝術系學生帶大家做 tie-dye 活動。



左圖：圖書館辦的戶外遊戲。



右圖：每週五都會辦 Coffee House，提供咖啡、熱可可、餅乾、零食，讓學生聚集聊天。



左圖：Color Run，繞著學校外圍跑三圈，跑的途中會有人丟有顏色的粉在你身上，雖然要付費但是非常推薦，很好玩。



右圖：營火、唱歌、烤棉花糖，會聽到很多紐芬蘭當地的音樂。



左圖：Man In the Mountain 登山，爬了一個多小時，但很值得，景色非常漂亮。



右圖：CB Nuit 藝術季活動，他們把整條街封起來，全面佈置各種藝術裝置。我去當志工，跟很多當地藝術家交流。

*我有做影片介紹 Orientation 週：https://www.youtube.com/watch?v=g_ipFCEYuEM&t=548s

10 月



左圖：步道健走，這時候楓紅

非常漂亮，要把握機會多到戶外散步。



中、右圖：感恩節假期（加拿大的感恩節在十月），加拿大朋友為我們準備感恩節特色佳餚，邀請我們去吃。



左圖：夜店Garden 舉辦的萬聖節趴，大家真的都會精心打扮到夜店瘋狂。



中圖：我們自己在 chalet 舉辦的萬聖節派對。



右圖：學校舉辦的刻南瓜活動，非常好玩（大概在十月初，超市就會擺出各種南瓜放在店門口，很有節慶氛圍）。

11 月



左圖：11 月 Civic Center 會開放溜冰場，入場費 5 加幣。要自備溜冰鞋，可以去 Salvation Army 買，我買了一雙只要 5 加幣，非常推薦趁機會學習溜冰！



右圖：International Night，因為疫情這學期只有兩個台灣人，我們的攤位讓大家套圈圈、寫春聯。建議可以帶台灣零食、國旗、毛筆...等文化相關小物。



Navigate（很像創創中心）辦的創業競賽，非常推薦參加（自己一個人報名，活動中會幫助組隊）我跟其他國際學生組隊，最後得到第二名。除了有獎金，我們的創業想法也得到學校的投資，現在即使我已經離開校園，目前也透過學校幫助在草創當中，每週會視訊跟團隊開會。



12 月聖誕節薑餅屋活動。

冬季學期（Winter Semester 1-4 月）：因為當時疫情變嚴重，開學第一個月變成線上課程，原本的 orientation week 也被取消，所以這學期學校舉辦的活動較少，故一起做分享。



左圖：學校酒吧（backlot）辦的 International Dance Night（backlot 每週四都會有 Open Mic Night，也會伴隨節慶辦 party）。

右圖：我到當地小學分享台灣文化，也帶了台灣零食給他們吃，反應非常踴躍。



左圖：到 Marble Mountain 滑雪場滑雪（downhill skiing），有一個練習坡跟搭纜車到山頂滑比較難的坡，我們一群初學者搭纜車上山，滑不下來最後被巡邏隊護送下山（聊天之後發現巡邏隊其中一個是邏輯課的教授，自始之後上課一直被老師點名）。

右圖：到 Blow Me Down Country Club 越野滑雪（cross-country skiing），這個就比 downhill skiing 簡單許多，裝備比較輕，基本上就是手腳併用在雪地走路，有時會有小坡，整體輕鬆很多。

*這兩種滑雪都非常建議去體驗一下。



紐芬蘭在 1-4 月會下非常多的雪，可以去體驗各種雪上活動。

左圖：交換生去堆雪人、打雪仗。中圖：大家一起挖出小冰屋。

右圖：學校舉辦滑雪橇活動。



左圖：復活節彩蛋彩繪活動。

右圖：Community Center 舉辦文化菜餚活動，我們做了滷肉飯、珍珠奶茶、芋圓到場跟大家分享。



學生會期末聚餐。

我應徵了學生會的會議主席，基本上是帶領每週學生會會議的進行，當初只是為了交朋友跟更多參與學校事務去應徵，想不到這個職位有支薪（非常鼓勵去應徵學校各種機會，如果有申請學生簽證就能在校內工作，可以練習英文口說；就算拿旅遊簽，也可以找到薪水是發支票的 position 去做）。

日常生活篇：

1. 住宿

剛到學校隔離 14 天我住在 Residence Complex（左上、右上），設備很新，中規中矩的房間，收納空間很多，會跟另一個室友 share 衛浴空間和一個大冰箱。

兩個學期我都住 Chalet Apartments（左下、右下），有分 Green Chalet（Chalet 1-4）跟 Red Chalet（Chalet 5-8），red chalet 離校園最遠，通常是研究生住的，不要選這個；green chalet 離校園走路大概 1 分鐘，若室友是當地人，他們會帶鍋碗瓢盆、電視、廚具、垃圾桶...，若需要添購可以去二手店 Salvation Army 或 Dollarama、Walmart 購買。



2. 飲食

去外面餐廳吃飯一次約 15-20 加幣（含稅加上小費），有美式、日式、越式、中式、加式....。



Newfoundland Comfort Food

（這家的 poutine 很好吃）



Wing'n It 美式餐廳



Rinda's Kitchen 泰式餐廳



Boston Pizza 美式餐廳

除了餐廳以外，若是簡單吃個點心，也會去咖啡廳坐坐。

飲料一杯大概 3-4 加幣、點心 4-5 加幣。



Sugar & Dice 桌遊咖啡廳



Connection 咖啡廳



Tim Hortons
(加拿大版的 Starbucks)

天氣、衣物：

9-10 月天氣涼爽，基本上還是穿短袖，日落後或風較大會套件薄外套或連帽衫。（左上）

11 月開始轉涼，會穿到長袖。（右上：楓紅時期）

12 月中開始下雪，可在當地買 **winter jacket** 跟雪靴，品質好的大概 100 加幣上下。（左下）

*雖然會下雪，但室內都有暖氣所以短袖還是要多帶幾件，不然到室內會很熱。

1-4 月：冬季學期持續下雪，非常寒冷，Grenfell 校區下雪下得很兇，通常會發熱衣->長袖->外套，**winter jacket**、雪靴、毛帽、手套會是必需品。（右下：雪下得很厚）



*在當地有 Urban Planet、Ardene（類似 H&M 的快時尚店）可以買長袖、外套等必需品，不用太擔心要從台灣帶很多。

*單看溫度會覺得加拿大很冷（1-4 月會到零下 12 度左右），但因為是乾冷，所以體感溫度不會真的那麼恐怖。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述：在 chalet 開生日派對



簡述：心理學教授把真的大腦帶到課堂展示



簡述：UNIV 1010 組員合影



簡述：與交換生承辦人 Nicole 合影



簡述：國際學生出來吃飯合影



簡述：與室友合影

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片