

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-聖約翰校區_ 交換於__110__學年度 第__1__學期

填表人： 郭OO	性別： 男	原屬系所： 金融與合作經營學系
交換校名： 紐芬蘭紀念大學 研習系所： 無		交換期間：自民國_110_年_9_月_5_日 至民國_110_年_12_月_17_日
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月) : NTD__49500__ 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出)： 床墊、桌椅、櫃子		
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)： 枕頭、棉被、保暖衣物		
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	49500/學期	
校園網路	無	
空調使用權	無	
水電費	無	
手機費	1000/月	Fido 學生方案，每月 10GB
交通費	56/次	
其他		
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__16900__元 (校內食堂) 通勤費：NTD__0__元(從宿舍至學區) 宿舍費：NTD__14145__元 水電及電信等雜費：NTD__1000__元 必要教材書籍費用：NTD__0__元 其他：NTD__元		有無取得獎助學金補助： <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額： 名稱： 金額：
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD__20000__ 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 可以先換 2 萬台幣左右的加幣現金，到當地開完帳戶後再將剩餘的錢跨國匯款		
機場至學校之交通方式： <input type="checkbox"/> 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)： <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)：機場搭乘計程車，費用為 20加幣		

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) : 旅平險/中國人壽/NTD 5848/ 180 天
保險 : <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input checked="" type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額 : 5885 (其他備註:)
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) 以往少於六個月申請 ETA 觀光簽證就行, 因為疫情必須申請學生簽證, 盡量出發 4 個月前就要到加拿大政府官網申請, 資料可以先事先準備, 價格為 5447 台幣
其他校方提供使用之服務 : <input checked="" type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用, 請列舉: 建築物內都有) <input checked="" type="checkbox"/> 安排輔導人員 (<input checked="" type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input checked="" type="checkbox"/> 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): 宿舍入住及銀行開戶均會有人幫忙, 校內就有銀行, 也有學伴計畫可以申請
有無使用行動電話? 公司與費率方案為何?
學校週邊生活機能, 是否有下列設施: 1. 文具書店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __校內有書店__ 2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __每周二會有免費校車前往超市__ 3. 百貨商區 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __學校附近有一間 mall, 可搭公車去__ 4. 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __校內有診所, 學校旁邊就是醫院__ 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __校內有公車站__ 7. 公園 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __這裡的公園都特別大特別漂亮, 尤其下雪的時候__ 8. 電影院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __mall 裡有電影院, 星期二便宜很多(沒字幕哦)__ 9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: __校內有健身房、羽球場、足球場__ 10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____校內圖書館_____
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...) 臉書粉絲專業: MUN Internationalization, 也可以直接找我
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) : 紐芬蘭島在加拿大最東邊, 即使已經是整個紐芬蘭省最大的城市 St. John' s, 整個還是非常鄉村的感覺, downtown 也只有兩條街, 雖然交通比較不方便, 但我覺得這個地方最棒的就是自然風景, 還有當地人都極度友善; 至於紐芬蘭紀念大學, 是加拿大學費最便宜的學校, 如果想來拿學位是個不錯的選擇, 校內的設施也完善, 圖書館、健身房、診所都有, 冬天冷的時候也有地道可以走; 學校有蠻多國際生的活動(這次因為疫情減少很多), 能夠參加就盡量參加, 可以認識來自不同國家的人, 在這邊只要你主動一點, 大家都很願意跟你聊天

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)

一、行前準備

差不多 3 月底會收到 MUN 負責人的 Email，裡面會告知如何申請簽證、辦理學校帳號以及選課等，總共會有兩個帳號(就像是學生資訊系統跟數位學院一樣)

1. 簽證

我去的時候因為疫情需要申請學生簽證，但一般去六個月內的話只要申請旅遊簽證即可，看政府當時政策而定；當時學生簽證因為疫情申請時長拖很久，從申請到拿到簽證差不多要 2 個月，如果到時候也有碰到疫情問題的話盡量早點申請，網路上有很多申請教學；旅遊簽證只要上網辦就好，很快也便宜很多

2. 宿舍

宿舍申請差不多在 5、6 月開始，如果沒收到 email 通知選宿舍可以直接寄信給負責人詢問(當時負責人就是沒通知我)，要進學校系統裡選，宿舍有 3 種：

Paton College:

有雙人房及單人房，主要是大一生住的，強制購買餐券，一層樓共用衛浴廁所，一樓就有洗衣房及廚房，宿舍就在食堂旁邊，地道也直接通往教學大樓；我是申請到這個宿舍，因為幾乎都大一生，會比較吵一點，也會舉辦蠻多派對，吃飯就到食堂刷學生證進去，一天要去幾次都行，食物隨便拿

Macpherson College:

單人房，兩人共用一間衛浴，強制購買餐券，一樓有洗衣房及廚房，地道直接通往教學大樓

Burton's Pond:

家庭式兩間單人房，主要是高年級在住的，唯一不強制購買餐券的宿舍，共用客廳、廚房及廁所，洗衣服要走一段路，也沒有地道直接通往教學大樓，還要出門購買食材(可以利用週二免費校內巴士)，下雪會比較麻煩，但我個人比較推薦這間宿舍，因為餐券很貴，食堂的食物也很容易吃膩，自己煮划算很多，偶爾能跟朋友去吃餐廳，有客廳也可以邀請朋友一起煮飯聊天

餐券會推薦不想煮飯或想廣泛社交的人，食堂的食物雖然容易吃膩，但可以認識很多人，強迫自己跟陌生人聊天也是我很大的收穫

3. 選課

差不多 6、7 月會通知選課，負責人會教你怎麼選，可以先選想選的，開學後還能加退選，建議課能修越少越好

4. 日常用品準備

宿舍沒提供枕頭及棉被，要去當地購買，如果去的時候是 9 月可以不用穿太多，

厚外套可以等黑色星期五再買，靴子如果只待半年的話可以不用買，衣服不用帶太多，一個禮拜的份就行，要自己帶或買吹風機(那邊的人沒有吹頭髮的習慣)，因為很乾燥

5. 其他

這個校區的負責人 EMAIL 回很慢，有些事情也沒有通知，像是宿舍或選課，如果不確定什麼事情可以直接寄信問他

二、交換中

1. 課程選擇

開學後的加退選可以先多聽自己有興趣的課再做選擇，課能選越少越好(才能有多點時間社交及參加活動)，這邊的課雖然上課時間不多，但每堂課都蠻重的，每周幾乎都有作業或報告；上課風格也跟台灣很不一樣，教授會跟學生有很多互動，學生也都很踴躍回答，如果你知道答案或是想發表自己看法，不要害羞直接舉手，這邊的人不會在意你回答的好或不好，大家都很願意跟你討論，這也是我來這趟的一大目標，因為他們的教育很重視學生獨立思考的能力，你也會發現那堂課的學生都對那個科目很有興趣，下課可以多去找教授聊天，教授人都很好，對於口說也會有很大的幫助；來到這邊就要多開口，才會有收穫

2. 銀行開戶

學校內就有 RBC 銀行可以開戶，學生帳戶不用年費，只是要問清楚有沒有提款次數或轉帳次數限制，離開前再關帳戶就行；只用台灣的信用卡也行，只是就不能轉帳給朋友，在加拿大基本上不會用到現金

3. 校內設施

圖書館很大，有自習室、討論室，是個很好讀書的地方

體育館裡有健身房、操場、羽球場、籃球場及排球場，刷學生證就能免費進去，球場需要事先租，我幾乎每天都去，可以跟不同國家的人打球

4. 學校活動

開學時學校有蠻多給新生的活動，可以多參加；學期中也會有給交換生的活動或出遊，可以認識不同國家的人；節慶時，像萬聖節、聖誕節臉書也會有一些當地的活動，像鬼屋或聖誕市集，很好玩；總之能夠參加的活動就都參加，生活就會變得很充實，也能認識很多人

5. 自然環境

紐芬蘭的自然環境真的很美，連公園都很漂亮，尤其是下雪的時候，平常沒事可以到附近的湖邊或公園走走，也有很多步道可以走，會看到很多台灣看不到的風景，像是當地著名景點信號山，推薦可以多去幾次，走在步道上可以看到海浪港口搭配夕陽真的很美；交換生的活動也有去加拿大最東點 Cape spear，遠眺北大西洋；如果有時間也可以跟朋友租車去北邊的國家公園玩一玩，非常漂亮

三、總結

交換學生是個 cp 值非常高的選擇，因為出國最貴的就是學費，交換只要付台灣的學費，就能體驗到當地教育及生活，還能認識世界各國的朋友，如果未來有規劃出國念研

究所，也可以趁交換先來體驗看看；不過能夠收穫多少，也是看你願意跨出多少舒適圈，多主動開口、多主動認識陌生人，真的會得到意想不到的收穫；建議在出發前先為自己訂好幾個目標，例如每天都要跟幾個人說話、下課要去找教授聊天或是想體驗什麼樣的生活，來到這裡才不會浪費時間；交換學生的這 5 個月，真的是我大學生活中最充實以及收穫最多的 5 個月

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:Paton college(單人)



簡述:籃球場



簡述:Long pond



簡述:Signal hill 步道



簡述:楓葉



簡述:交換生出遊

※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