

# 學海飛颺計畫 赴加拿大紐芬蘭紀念大學

## 學生出國研修心得報告



獲補助年度	107
薦送學校系所年級	國立臺灣海洋大學 食品科學系 大四
中文姓名	陶子薇
研修國家	加拿大
研修學校	紐芬蘭紀念大學 (MUN)
國外研修成績	四門課 / 12學分
短片時間及標題	3:29 NTOU exchange student in memorial university canada

## 緣起

能長期在一個全然不同文化背景的國家學習，瞭解世界的遼闊以及文化差異，從而反思自己原有的價值觀以及自己國家的模樣，一直是我所嚮往的目標。這是我申請此交換計劃的原因。

很幸運是台灣母校海洋大學與加拿大姐妹校紐芬蘭紀念大學有語言及交換的銜接計畫，能在第一學期語言課程 English as second language(ESL)後以考加拿大語言考試 CAEL，轉為正式紐芬蘭紀念大學交換生，再就讀專業相關課程。

不同於原本所在大學的食品科學，紐芬蘭紀念大學更偏重於營養化學，對我而言是個契機擴充自己的專業領域，以及增加對食品不同的知識與視角。

## 研修學校簡介

紐芬蘭是晚期加入加拿大的省份，保有許多原有的傳統以及文化。而紐芬蘭紀念大學創校於1925年，是為了紀念在第一次世界大戰中為國捐軀的士兵而創立的，此校為加拿大紐芬蘭省最大的大學，提供超過100多種的學士學位課程及碩士課程，包括世界聞名的海洋課程，也是加拿大

獨一僅有的學位課程。前身叫紐芬蘭專科學校，1949年發展為紀念大學。該校也被認為是加拿大最好的綜合性大學之一。學校主校區位於加拿大紐芬蘭與拉布拉多省最東端的省府聖約翰斯，另有兩個分校區分別位於紐芬蘭省的科納布魯克（Corner Brook）市和英格蘭埃塞克斯Harlow。

紐芬蘭平均氣候相較加拿大東岸屬於海島氣候，溫度不會太極端。而學費屬於加拿大教育中便宜。

### 國外研修之課程學習(課內)

本次winter交換我研修四門課程 - Fundamentals Human Nutrition / Food Chemistry / Advanced Nutrition / Global Food Politics。通常三學分的課程會拆成一週三次小時的課程，或是一週兩次1.5小時的課程。

#### Fundamentals Human Nutrition

主要教授人體基本digestion system以及各營養素對人體作用，包含糖類，油脂，蛋白質主要及微量營養元素。考試佔主要成績，作業則各為10%，作業包含比較網路消息以及真實營養研究paper，為患者計算每日所需營養元素並給予飲食建議。是門基礎及實用的課。

## Food Chemistry

食品化學以學習各基礎食物的組成結構以及互相產生的化學變化為主，以基礎日常食品檢驗實驗為輔。是最廣泛而重要的一門課程。授課教授在此領域已深耕40多年，出版過多本專業食品相關書籍，要求扎實的化學概念。這門課程每週需要花一定的時間複習及完成實驗記錄本。



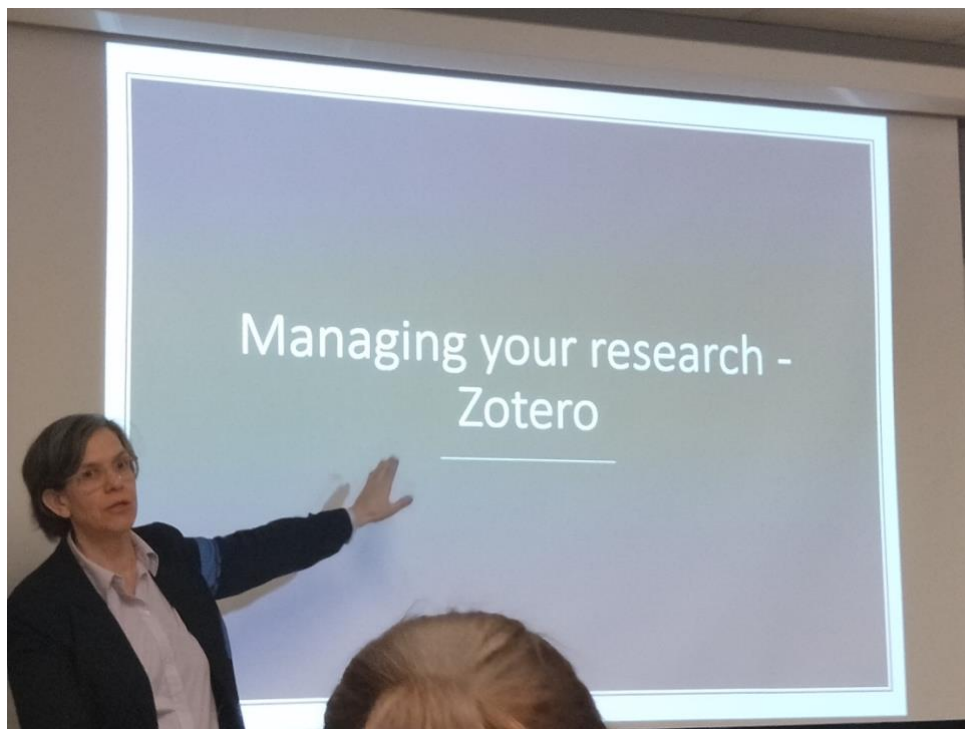
## Advanced Nutrition

此課為大學營養學系最後的課程，包含上台報告，paper研究，營養補充劑研究，沒有考試。研修此課程會將目前營養學主要的爭議或是熱門題目交給學生選擇。每個學生選

擇兩樣（題目不可以重複），分別為上台報告及paper研究的主題。在這堂課中能學習到搜集資料，獨立思考判斷並統合性表達。同時也可以從別人的報告中對其他營養議題有更深概念與想法。

## Global Food Politics

這堂課每週都設有前導問題，預先閱讀。然後再由教授在課堂引導學生發表討論。每週的主題串起來後便是各影響因子對現在國際社會現象解讀，及未來推測。是個十分有趣且收穫很大的課程。課程要求每個寫回饋心得，小組報告以及個人食品政治研究paper(主題可以自己定)。這門課比較偏向於社會組研究，讓我理組的結果論思維受到很大的衝擊以及學習。





## 國外研修之生活學習(課外)

在申請為winter交換生後，利用微信等社群先認識當地朋友並且住宿於校外。我的房東為加拿大當地人，十分友善且願意跟我們說故事，其他兩位室友則分別來自中國以及英國，常交流很多故事與開玩笑。此外可以參加當地華人活動，如春晚或是教會。

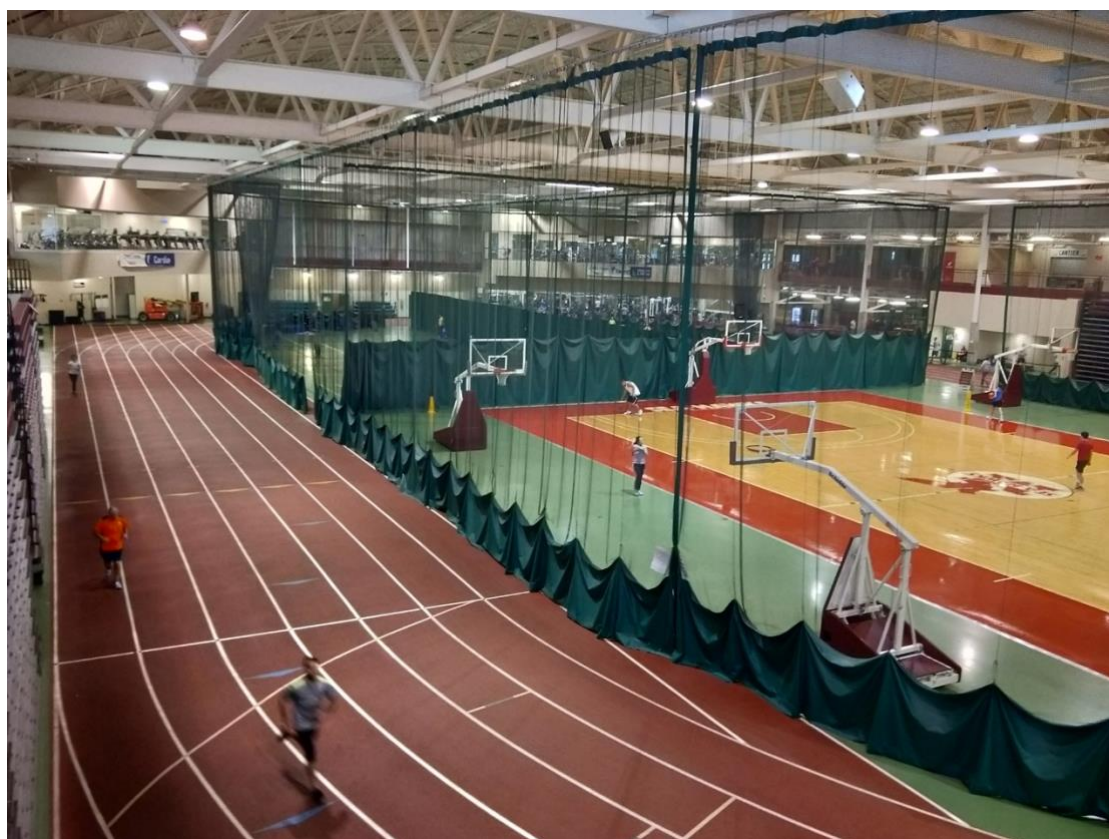


學校會定期寄email給你，可以積極參加各式各樣的活動。如每週國際事務處都會舉辦Discussion group，還有新生導覽會，就業活動，創業課程與成果發表。我們參與了聖誕節當地家庭hospitality，認識了非常可愛友善的加拿大夫妻Jerry & Donna。在那之後他們常常招待我們去他家玩，了解紐芬蘭文化及音樂，並且去城市附近有名的hiking 景點走走。（不過如果你有國際駕照及年滿21歲是可以租車的。）





學校也會舉辦各種志工活動，值得參加，如三四月退稅期間，就會有很多volunteers 的機會可以學習。學校的GYM十分高級且寬廣，有很多課程可以免費參加，更有游泳池以及滑水道。學校有很多免費服務如Writing center可以協助修改英文論文，University center五樓是家庭醫療中心。



很難過的是我在一次學校舉辦的滑雪活動中受傷了，因此長達2個月的診療過程。在加拿大的醫療保險十分完善良好，紐芬蘭學校的guide me保險幫我cover 全部的醫療費用，但是這裡的診所也十分緩慢，第一次去大醫院照x-



ray等了7個小時。

加拿大雖然消費比台灣高，但其實有很多方式可以省錢。（這也是身為窮學生的樂趣之一）如哪家銀行信用卡福利比較好，哪家電信行話費最值得，二手商店的探索以及每週學生折扣的商家，而這也是增加英文能力的好時機。（這裡我要特別提到，在corner brook 校區的scotiabank 銀行專員不推薦，我後來有信用卡被盜刷，發現原本資料有填不完整的）。我們是在加拿大申請學生簽證的，這樣的申請比臺灣麻煩很多，非常不推薦。此外這樣的簽證不可以打工（只能校內打工，但校內工讀通常上一學期已經徵選完畢）。

### 研修之具體效益(請條列式列舉)

#### (1) 增加語言能力

英文為全球主要溝通語言，增進英文能力能夠與世界上多數人產生溝通（不論母語是否為英語系人士），廣闊消息接收以及專業知識的汲取，進而批判思考。此外，加拿大是個富含多元文化的國家，在這裡也可以學習到多種語言以及文化交流。如，作為第二官方語言的法語以及從同儕學習到西班牙印度文日文韓文粵語馬來文等。

(2) 自信及表達能力

(3) 增加專業判斷能力 - 以營養專業來說，研究以及文獻批判

(4) 主動尋找機會以及資訊

(5) 人際關係建立 - 出外靠朋友，在受傷之後尤其顯得十分重要，這裡很感謝所有朋友以及加拿大夫妻的照顧。



(6) 熟悉及歸屬感 - 學習處理自己的寂寞，並培養成熟心態

(7) 獨立處理問題 - 從銀行電信到保險簽證都要自己處理

(8) 對世界時事以及國家文化更深了解

(9) 時間規劃安排 - 尤其對抗自己的懶散，讓自己每天都

要有精神去解鎖新的事物

(10)接受挫折，處理以及再次挑戰

### 感想與建議

很感謝教育部，國立海洋大學，指導教授以及父母讓我有這次機會能離開舒適圈，在國外深入了解並且生活，學習自己專業的學科及批判思考。

在加拿大最大的收穫是遇到了各式各樣的人，來至世界各地並且抱持著不一樣的文化價值觀，卻能學習分享互相尊重。國際學生很容易走在一起，這樣很好，開拓自己的思考並且認識不一樣的文化。我很推薦與目標留下來的留學生交流，他們會知道很多機會以及就業情況，如Co-op計畫，也能刺激原生於台灣的我思考到另一個國家生活的可能。此外紐芬蘭島有很多和善的老人家，他們真的很友善，願意跟你說很多故事並且包容你的英文錯誤。最後額外補充，在加拿大的教育制度也與台灣不太一樣，學校行政人員的數量十分多，博士生及教授的授課不多，更多是專注於自己的研究上。