



## 希爾克學院出國研修心得

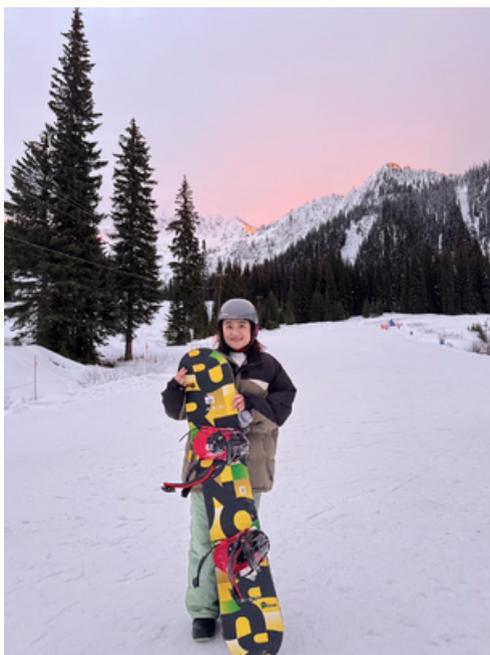
弘光科技大學 國際溝通英語系

U111A113 潘芊蓉

本次前往加拿大不列顛哥倫比亞省 Castlegar 的 Selkirk College 進行為期四個月的交換學習，對我而言是一段充滿挑戰與成長的歷程。回顧出發前的心情，對於長時間獨自在國外生活，我既期待又不安。期待的是能在全英語的學習環境中提升語言能力，並實際體驗不同於台灣的教育制度與生活方式；不安的則是面對陌生環境、文化差異，以及自身適應能力的未知。然而，也正因為這樣的不確定性，使我更加珍惜這次交換機會，並促使我以開放的心態走過這段學習歷程。



Selkirk College 位於相對小型的城市 Castlegar，與我過去所熟悉的都市生活有著明顯差異。當地生活步調緩慢、環境單純，娛樂選擇不多，但也因此讓人能更加專注於學習與日常生活本身。學校的國際學生人數眾多，課程多採小班制教學，使每位學生都能在課堂中被看見，也更容易與老師建立良好的互動關係。我所參與的是 ELP 課程，班級中的同學多來自亞洲地區。交換學期開始前，學校安排了英語能力分級測驗，依據學生程度進行分班，課程內容涵蓋聽力、閱讀、文法、寫作與口說，整體課程結構完整，能兼顧語言學習的不同面向。



在課堂學習方面，我深刻體會到加拿大與台灣教學方式的差異。課堂中，老師不僅重視語言的正確性，更鼓勵學生表達個人想法與觀點，並給予充分的回饋與引導。即使在表達過程中出現文法錯誤或語句不夠流暢，老師仍會耐心傾聽，並肯定學生願意嘗試開口的勇氣。交換初期，班級氣氛相對安靜，或許是因多數學生來自亞洲文化背景，較為內斂與有禮貌，因此老師經常鼓勵我們直接發言，甚至可以對老師的觀點提出不同意見。這樣的學習氛圍，讓我逐漸放下對犯錯的恐懼，也更願意主動參與課堂討論。透過持續的口說練習與寫作訓練，我發現自己能夠更加自然地使用英語進行溝通，對自身語言能力的信心也明顯提升。



其中，口說課程令我印象尤為深刻。老師安排的期末報告是由各組共同創造一間現實中不存在的公司，並設計職缺吸引其他同學投遞履歷，同時我們也需選擇一組公司投遞履歷。在此過程中，我分別擔任面試官、同事與求職者的角色。進行模擬面試時，老師僅在一旁觀察並記錄每位同學的表現，不會中途介入。透過這樣的課程設計，我學習到如何與組員進行溝通與分工合作，也實際練習撰寫履歷與求職信，以及面試時的應對方式。老師亦要求我們於面試當天著正式服裝，並在課後提供一對一的履歷回饋，指出內容中的優點與可修正之處。這門課不僅提升了我的英語表達能力，也讓我提前體驗未來求職時可能面臨的情境，對我而言是一段相當實用且難得的學習經驗。



除了正規課程外，學校亦安排了多元的文化交流活動，其中令我印象最深刻的是 Cultural Day。此活動提供來自不同國家的學生一個分享自身文化的平台，透過美食、服裝、音樂與文化介紹，促進彼此對不同文化背景的理解。在準備 Cultural Day 的過程中，我需要思考如何以英語清楚介紹台灣文化，並將自己習以為常的日常元素轉化為他人能理解的內容。我與同學一同準備台灣奶茶、夜市遊戲，並向其他國際學生介紹台灣夜市文化。這不僅是語言能力的實踐，也讓我重新思考自身的文化認同。當看到其他學生對台灣文化展現高度興趣，並主動提問與交流時，我深刻感受到文化交流所帶來的連結感，也更加體會跨文化理解的重要性。



在日常生活方面，這次交換經驗同樣帶來許多課堂以外的學習。從最初獨自處理飲食、採買生活用品、適應當地飲食習慣與氣候，到後來能夠有條不紊地安排課業與生活節奏，這些過程都促使我逐漸培養出獨立生活的能力。此外，學校宿舍每週固定安排接駁車，載送學生前往超市採買，使生活所需的準備更加便利。Castlegar 擁有豐富的自然景觀，河流、森林與山景環繞整個城市，與台灣截然不同的自然環境，讓我能課業之餘透過散步或簡單的戶外活動放鬆心情，也逐漸學會在忙碌中尋找生活的平衡。



Castlegar 不僅風景優美，當地居民亦十分親切友善。人們總是面帶微笑地與他人互動，這也成為我在這段交換經驗中學到的重要一課。笑容能拉近人與人之間的距離，也能為日常生活帶來正向影響，因此我也開始刻意提醒自己保持微笑。印象最深刻的一次，是我與同學搭乘公車外出購物後準備返回宿舍，當時手上提著許多物品，且並不知道宿舍門口就設有公車站，原本打算在較遠的站點下車。公車司機注意到後主動提醒，並特地載我們到宿舍前的站點下車，這份貼心的舉動讓我們感到十分溫暖，也讓我深刻感受到當地的人情溫度。



與來自不同國家的同學相處，是此次交換中相當重要的學習經驗。由於文化背景不同，在溝通方式、時間觀念與學習態度上皆有所差異，而我也逐漸學會以更開放的態度理解他人的想法，而非僅以自身經驗作為唯一標準。這樣的轉變不僅幫助我建立良好的人際關係，也讓我面對不同觀點時，能更加包容與理性。



隨著交換學期結束並返國後回顧這段經歷，我更加清楚地看見這四個月所帶來的轉變。語言能力的進步固然是最直接的收穫，但更深層的成长來自於心態上的改變。過去的我在面對未知時，往往容易感到焦慮與不安；而透過這次交換經驗，我學會接受不確定性，並在陌生環境中主動嘗試與調整自己。這段經歷讓我更清楚認識自身的適應能力，也增強了我面對未來挑戰的信心。



影片連結：

[https://www.youtube.com/watch?v=EgRLgSRfQjI&t=524s&pp=ygUc5ZyL6Zq\\_b5rqd6YCa6lux6Kqe57O7IOW8mOWFidIH\\_CQlNCgGHKiGM7w%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=EgRLgSRfQjI&t=524s&pp=ygUc5ZyL6Zq_b5rqd6YCa6lux6Kqe57O7IOW8mOWFidIH_CQlNCgGHKiGM7w%3D%3D)

總結而言，這次在加拿大 Selkirk College 的交換學習，已成為我學習歷程中一段重要且深刻的經驗。不僅拓展了我的國際視野，也讓我在語言能力、文化理解與自我成長等方面獲得寶貴的收穫。感謝教育部及弘光提供補助機會跟支持，使我得以順利完成這段交換歷程。這段經驗將持續影響我未來的學習態度與人生選擇，提醒我在面對新的環境與挑戰時，勇於踏出舒適圈，持續探索並不斷成長。