

## 114 學年度 學海飛颺學生出國研修心得

弘光科技大學 國際溝通英語系四甲 U111A128 鄭羽珊

研修國家: 加拿大

研修學校: 希爾克學院 Selkirk College

一直以來，我的志願就是希望能在學生時期有機會到國外讀書，親身體驗不同的文化與學習環境，藉此拓展自己的視野。很幸運的是，在大學的最後一年，我終於完成了這個長久以來的夢想。這次前往加拿大進行為期四個月的交換學習，對我而言是一段非常珍貴且值得的經歷，至今仍讓我感到十分慶幸自己當初做了這個決定，完全不後悔。

由於我們是第一批前往希爾克學院 ( Selkirk College ) 進行交換的學生，在出發前並沒有學長姐的經驗分享或相關介紹可以參考，因此內心難免感到緊張與焦慮，對於即將面對的學習環境、生活適應以及課程安排都充滿未知。不過，在這些不安之中，更多的是對新生活的期待與興奮，也正是這份期待，讓我勇敢踏出了舒適圈。也非常感謝學校提供這樣難得的交換機會，讓我能夠實際走出熟悉的環境，體驗與台灣截然不同的生活方式與學習文化。

在希爾克學院學習的這段時間，我深刻體會到加拿大與台灣在教學方式上的差異。開學前，學校會先安排一場分班測驗，測驗內容包含寫作、閱讀及文法三個部分，藉此評估學生的英文程度，並依照能力分班。正式上課後，課程

會依照不同語言技能分為聽、說、讀、寫以及口說課程，各班級的學生組成並不固定，讓我有機會在不同課堂中認識來自各國的同學，增進跨文化交流的經驗。課堂採小班制教學，整體學習氣氛相當輕鬆且互動性高。老師非常重視每一位學生的參與，幾乎每個人都有機會在課堂上發言。即使一開始不敢開口，或是對問題沒有明確的想法，老師也不會給予壓力，而是透過耐心的引導與提問，幫助學生一步一步說出自己的想法。老師常常會隨機點名，鼓勵學生表達觀點，就算只是簡單的回應，也能獲得正向的回饋，讓我逐漸建立起使用英文表達的自信心。

透過這樣的教學方式，我不僅在語言能力上有所進步，也學會更勇於表達自己的意見，並尊重不同文化背景下的多元觀點。這段在希爾克學院的學習經驗，不只是語言學習，更是一場自我成長與視野拓展的旅程，對我未來的學習與人生規劃都產生了深遠的影響。在交換期間，我也結交了許多來自加拿大以及日本的朋友，能夠更深入了解各國文化差異，這對我來說是一段非常珍貴且深刻的回憶，而這些友誼至今仍讓我十分珍惜。

在這段時間裡，我也體驗了許多過去從未接觸過的特別經驗，例如滑冰、觀看冰上曲棍球比賽，以及參加各式各樣的派對活動。這些都是我第一次在加拿大嘗試的活動，無論是站在冰面上努力保持平衡，還是在現場感受冰上曲棍球比賽緊張又熱血的氣氛，都讓我印象十分深刻。透過參與這些活動，我不僅更融入當地生活，也讓交換生活變得更加多采多姿，留下了許多難以忘懷的回憶。

而在眾多回憶之中，最讓我印象深刻的，莫過於交換初期學校老師在自己家中舉辦的迎新暨中秋節派對。老師會事先安排並分配了食物，邀請參加派對的同學各自準備帶來與大家分享。這樣的形式不僅拉近了師生之間的距離，也讓來自不同國家的學生能透過食物互相交流彼此的文化。大家圍坐在一起聊天氣氛溫馨又熱鬧，讓初到異地的我感受到滿滿的人情味與歸屬感，也大大減輕了剛開始交換時的不安與陌生。

這場迎新派對不僅是一個活動，更成為我交換生活的重要起點，也讓我深刻感受到希爾克學院對國際學生的用心與關懷，為接下來的交換生活留下了美好的開端。

結束這段交換之旅後，我明顯感受到自己在各方面的成長。從一開始與外國人對話時，常常需要在腦中反覆思考很久才能鼓起勇氣說出口，到現在能夠一步一步地順暢表達自己的想法，並自然地與外國人聊天，這對我而言是此次交換期間最想達成、也是進步幅度最大的一項成果。這樣的轉變不僅提升了我的語言能力，也讓我在溝通時更加有自信，敢於主動表達與交流。

除了語言能力的進步，我也深刻體會到一個人獨自在異地生活的不易與其中所蘊含的價值。從適應陌生的環境、文化差異，到獨立處理生活中的大小事，這段經歷讓我學會為自己的選擇負責，也培養了更強的獨立性與問題解決能力。在面對孤單與困難時，我逐漸學會調整心態、正向面對，並從中找到屬

於自己的節奏。

回顧這四個月的交換生活，這不僅是一趟學習語言的旅程，更是一段重要的自我探索與成長過程。這次的經驗讓我在心態上成熟許多，也讓我對未來面對未知的挑戰更加有信心。無論是在學業、職涯或人生道路上，這段交換經歷都將成為我珍貴且難忘的回憶，並持續影響著我未來的選擇與方向。

影片連結:

<https://www.youtube.com/watch?v=EgRLgSRfQjI>