

學海飛颺/學海惜珠學生

出國研修心得報告內容大綱

獲補助年度：114 學年度

薦送學校：弘光科技大學

系所、年級：國際溝通英語系四年級

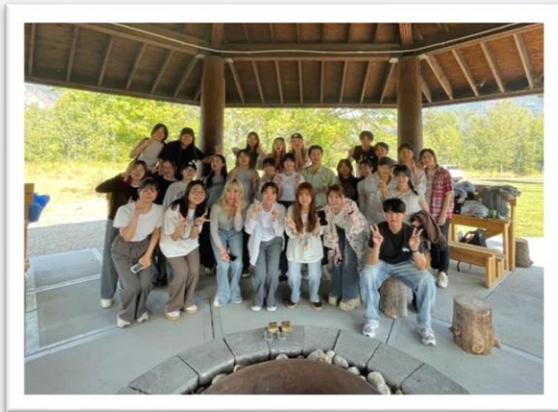
中文姓名：吳倩茶

研修國家：加拿大

研修學校：Selkirk college (希爾克學院)

## 一、緣起

自小以來，我便對英語學習抱有濃厚興趣，也一直希望未來能有機會到國外學習，親身體驗不同的文化與學習環境。基於這樣的想法，我在大學階段選擇就讀英語系，希望能透過課程訓練與實際使用英語的機會，逐步提升自己的語言能力，並為未來發展打下更好的基礎。在就學期間，我也主動參與校內舉辦的國際交流活動，如 Summer Program，透過與來自不同國家與文化背景的學生互動，不僅增進了英語實際溝通的能力，也讓我更加確定自己對海外學習的興趣與適應能力。



希爾克學院 (Selkirk College) 以小班制教學與良好的師生互動聞名，並提供國際學生完善的學習與生活支援，這樣的學習環境與我的學習目標相當契合，因此促使我申請並參與此次國外研修計畫。

## 二、 研修學校簡介

希爾克學院 (Selkirk College) 位於加拿大卑詩省のカスル加 (Castlegar)，是一所重視實務學習與學生互動的小型公立學院。校園環境優美、設施完善，提供國際學生專屬的支援服務，包括語言輔導、學習資源以及文化適應協助，使學生能在舒適而安全的環境中專注學習。學校課程設計多元，涵蓋語言訓練、溝通能力、專業技能與跨文化交流，並鼓勵學生在課堂中積極參與討論與小組合作。與台灣較偏向講授式教學相比，希爾克學院更強調學生的主動參與與實際操作能力，這也符合我希望在海外研修中提升語言表達與跨文化溝通能力的目標。此外，學院所在的社區環境安全、生活便利，並提供豐富的戶外與文化活動，使學生能在課堂學習之外，藉由日常生活體驗加拿大文化，進一步拓展國際視野。整體而言，希爾克學院兼具良好的學習資源與文化體驗，是我選擇參與此次國外研修的重要原因。



## 三、 國外研修之課程學習(課內)

在入學前，會有一個分級考試，依照能力分班。我們修讀的課系是 **ELP (English Language Program)**，我的等級是第四級，總共修讀了五門課。第一門是寫作課，老師在學生進入課堂前，會讓學生寫一段 **Free writing**，為了讓學生放鬆地去寫作，會讓學生們選一首自己喜歡的歌，讓我們邊寫邊聽。老師也會結合閱讀讓我們從中學習一些單字，並去解讀寫作的主旨。老師為了讓寫作課不會那麼枯燥乏味，給我們安排了一個作業，去電影院看一部電影，並寫一小篇的電影評論，還教我們如何用 **APA** 的格式去寫作，在台灣比較少會出現這樣的學習方式，所以我覺得這個教學方式是有讓我的寫作提升的。



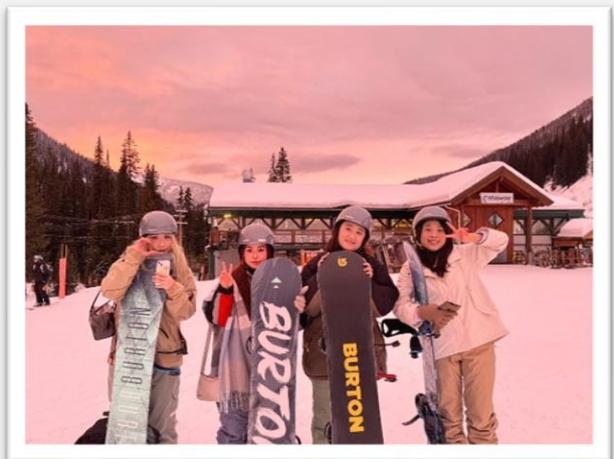


多說英文，讓我更有自信、更勇敢用英文表達自己的想法。

#### 四、 國外研修之生活學習(課外)

除了課堂學習之外，此次國外研修也讓我在生活層面獲得許多寶貴的學習經驗。初到加拿大時，必須學會獨立生活，包括日常作息安排與自行準備餐食，這對我而言是一項全新的挑戰。在逐漸適應環境的過程中，我開始嘗試煮飯，並與來自加拿大及其他國家的朋友一同下

廚、分享各自的飲食文化，不僅增進彼此情誼，也提升了日常英語溝通能力。平時，我們也會與當地朋友一同外出旅遊，透過實際參與在地生活，更深入地了解加拿大的文化與生活方式。此外，當地教師曾舉辦聚會並邀請我們至其家中參與，這是我第一次親身體驗國外的派對文化，與台灣較為正式或拘謹的聚會形式不同，加拿大的派對氛圍更加輕鬆自在，也讓師生之間的互動更為自然。除此之外，在朋友的邀請下，我首次到現場觀賞冰上曲棍球比賽，並體驗滑冰與滑雪等冬季活動。在萬聖節期間，我們也特別進行裝扮，並參加由高中舉辦的萬聖節活動，這些皆是過去未曾有過的經驗。透過這些課外生活的參與，我不僅學會獨立與自我管理，也在多元文化交流中獲得成長。



## 五、 研修之具體效益

### 一、提升英語寫作能力與學術寫作技巧

透過寫作課中的 Free Writing、閱讀結合寫作及電影評論作業，我學習在較無壓力的情況下表達想法，並初步掌握學術寫作架構與 APA 格式的基本運用，有效提升英文寫作的流暢度與完整性。

### 二、增強英語口說自信與溝通表達能力

在 communication 課程與 Partnership 課程中，透過小組討論、簡報練習及與加拿大夥伴的定期交流，使我能更自然地以英語表達想法，並培養主動發言與跨文化溝通的信心。

### 三、強化英語閱讀理解與解題能力

閱讀課透過字首、字尾拆解、快速閱讀與關鍵字判斷訓練，使我在閱讀文章時能更有效掌握重點，閱讀速度與理解能力皆有明顯提升。

### 四、建立正向的文法學習態度

文法課以互動式教學與實際應用為主，搭配發音與口說練習，讓我不再排斥文法學習，並能將文法結構實際運用於口語與寫作之中。

### 五、培養獨立生活與自我管理能力

在海外生活期間，我需自行安排作息、準備餐食並處理日常生活事務，逐步培養獨立解決問題與自我管理的能力。

### 六、提升跨文化理解與適應能力

透過與當地朋友互動、參與教師舉辦的聚會，以及體驗加拿大的運動與節慶活動，使我更深入理解當地文化，並學習在多元文化環境中自在相處。

## 六、感想與建議

這次的交換經驗對我來說意義非凡，因為這不只是我第一次出國，也是我第一次以交換學生的身分到國外學習。在這段時間裡，我體驗了許多過去從未經歷過的事情，也在不知不覺中學到了許多珍貴的課題。其中讓我印象特別深刻的，是與加拿大在地學生配對、進行長期交流的學習經驗。



我的夥伴是一位非常溫暖的加拿大人，當我向她介紹台灣文化時，她總是認真地聆聽並細心做筆記，讓我感受到被尊重與重視，而每當我對自己缺乏自信時，她也會溫柔地鼓勵我，讓我逐漸建立起用英文表達的勇氣。能在交換期間遇見這樣的夥伴，成為我這段研修生活中相當珍貴的一部分。

除了課堂學習之外，老師們也用心安排了許多課後活動，讓我們在學習之餘感受到濃厚的人情味。我們曾受邀到老師家中參加聚會，也曾在篝火旁與朋友們一邊烤棉花糖、一邊聊天，或與老師和同學一同到湖邊欣賞風景、聆聽老師彈吉他，大家跟著旋律輕聲歌唱。



在萬聖節時，大家精心打扮、一起參與活動，這些溫馨的畫面至今仍深深留在我的記憶中。在這樣的環境中，我從未因為英語能力或國籍而感到不安，因為身邊總有人主動關心、給予鼓勵，即使說錯話，也總能得到理解與包容。這樣的學習氛圍，讓我更願意開口說英文，也更有信心表達自己的想法。



這段交換生活不僅讓我在語言能力上有所成長，也教會我如何照顧自己。從學習煮飯、整理生活起居，到獨立處理生活中的大小事，我逐漸變得更加成熟，也更了解自己。雖然一開始對新環境感到不適應，但隨著時間推移，我找到了屬於自己的生活步調，也學會以更從容的態度面對挑戰。

在建議方面，建議未來參與交換計畫的學生可於行前多加準備語言實用能力與心理調適，並保持開放的心態，主動參與課堂與生活中的交流。同時，也建議校方持續提供完善的行前說明與在地支援，協助學生更順利融入海外學習環境。這段交換經驗讓我獲得的不僅是回憶，更是一份將伴隨我繼續前行的成長與自信。感謝教育部與校方提供此次交換機會，使我得以拓展國際視野，並為未來發展奠定良好基礎。

## 七、希爾克交換影片連結

[https://youtu.be/EgRLgSRfQjI?si=mz-P\\_o3R6XdwcUhT](https://youtu.be/EgRLgSRfQjI?si=mz-P_o3R6XdwcUhT)