

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 oic@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期： 20230605 (YYYYMMDD)
2. 系級：英文四
3. 學號：107501031
4. 姓名：楊采霓
5. 交換學校及系所（全名）：英屬哥倫比亞大學 Faculty of Arts
6. 交換學期：自 111 學年第 1 學期起至 111 學年第 2 學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少300字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

在確定要去 UBC 交換之後要開始多注意信箱，政大會將要交換的學生資料提供給 UBC，後續會收到 UBC 寄來的信，需要按照信中的步驟透過 UBC 的系統申請交換學生資格，特別注意如果沒有按照 UBC 要求的步驟申請的話是沒辦法獲得交換條件的喔！但是 UBC 在處理交換學生的流程上都非常清楚明瞭，不僅有很多網頁可以參考，只要按照信中的步驟一步步完成就沒問題了！

另外 UBC 的回信效率非常快，如果真的有任何不懂的問題只有寄信給 go.global@ubc.ca 都可以在兩三天內得到回覆！

透過 UBC 的系統申請後，大約三至四個禮拜會拿到正式的 Letter of Acceptance，這封信會由 UBC 直接寄給國合處，再由國合處轉寄給學生，拿到這封信就代表正式獲得交換資格，可以開始進行後續的準備動作了！

如果你是要前往加拿大交換超過 6 個月的話需要特別注意學生簽證的申請。由於加拿大在處理簽證的問題上效率實在是非常的慢，尤其如果是在暑假期間申請，等待一兩個月是非常常見的，因此在拿到 Letter of Acceptance 之後就要趕快準備申請 Study Permit 了，建議可以在等待 Letter of Acceptance 的同時就先去了解申請簽證需要的文件有哪些，並同時開始先準備，關於學生簽證的申請，網路上有非常多的資料可以參考，最重要的重點就是資料給的越齊全越好，只要是你認為能夠讓移民官更了解你交換目的的文件都可以放在附件中，不過也不用過度擔心，只要按照申請步驟依依上傳資料應該都不會有太大的問題！

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

大概在出發交換的前一個月會收到 UBC 寄來的選課說明，裡面會詳細說明選課的方法，以及選課限制，另外還會有兩三場的線上選課說明會，不僅有詳細的簡報說明，還會有提問的環節，如果對選課內容不太確定的話建議可以聽一下選課說明會，通常 UBC 也會貼心的將這些線上說明會錄影並寄給所有的交換生，因此也不用擔心漏掉任何內容，可以隨時回去參考影片跟投影片。選課部分的話，如果你去 UBC 交換是為了多體驗自然，想要到處旅遊並參與社團或學校活動，建議選課的時候可以選9-12學分即可，在 UBC 一門三學分的課程我個人覺得差不多等於在政大的兩至三堂課，許多課堂每周都有許多要課前閱讀的素材，在課堂上須就這些素材進行小組討論，三至四堂課累積下來的一周閱讀量其實蠻多的，如果假日想要有時間出門走走，建議在選課的時候可以稍微評估一下自己能不能負荷。如果不小心選到不是很喜歡的課也不用擔心，UBC 也會在每學期的前一兩周開放加退選課，但要注意在這段期間加選課程較不容易，非常可能遇到滿堂的狀

況，因此還是建議先規劃好，在第一階段選課的時候就把想上的課放進去。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

正式開學後的第一至二週學校會在戶外舉行社團博覽會，各社團都會出來擺攤，並跟有興趣的同學們介紹社團的活動及理念，如果在逛博覽會的過程中如果看見有興趣的社團，不要害羞可以直接靠近攤位請他們跟你介紹這個社團，他們都會非常樂意跟你分享的！

我加入的是 UBC Best Buddies，是一個希望讓有學習障礙的學生們也能在校園中找到朋友，成為對方的 buddies 的社團，為了讓大家能夠更快了解彼此，社團每個月會舉辦一到兩次的聚會，像是萬聖節，聖誕節這類的大節日都會舉辦相關的活動，我也加入了這個社團的活動組，每周會固定跟組員線上開會討論活動的籌備，是非常有趣的體驗，也是一個能認識到 full-time student 的管道。



另外如果對語言交換有興趣的話絕對不能錯過 UBC Tandem Program，大約在九月中會收到一封關於 Tandem Program 的報名辦法，大致上就是每個人可以填寫最多三個想要學習的語言以及能夠教授的語言，主辦機構會盡量將所有報名的學生配對到各自想要學習的語言，我成功在兩個學期都配對到想要學習中文的韓國人，我也利用這個機會學習了一點韓文，是一個非常有趣而且可以認識新朋友的計畫。不只如此，每個禮拜 Tandem Program 還會舉辦 Social Gathering，讓所有參與這計畫的能夠聚在一起互相認識，像是有

舉辦過電影之夜，卡拉 ok 之夜，都是可以認識新朋友的方法!

四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

UBC 校園非常大也非常漂亮，雖然距離市中心搭公車需 30-40 分鐘，但學校附近的生活機能其實已經能夠滿足絕大多數的生活需求，不論是超市、藥妝店、銀行、電信店都能在學校附近找到所以不需要太擔心。住宿部分交換生通常有兩種選擇，第一個是

Walter Gage，是一棟飯店式管理的大樓，一樓有大廳、遊戲間、討論室，也有 front desk 可以及時處理房間的相關問題，Walter Gage 通常是六人房，有兩個淋浴間一間廁所，廚房的部分偏小，如果六個人都很常做飯會有點壅擠，但是好處是有可能住到高樓層享受海景。我自己選擇的是第二種房型 Fairview，是類似小木屋的形式，每間四人房，需要特別注意的是這間宿舍是沒有電梯的，而且小木屋裡還有可能會有二樓，搬行李入住的時候會有點痛苦，但是我非常喜歡 Fairview 溫馨的感覺，和另一種房型比這邊的步調緩慢很多，有適合找朋友來聚會的沙發跟客廳，廚房也比較寬敞，推薦如果喜歡時不時找朋友來聚聚，以及喜歡比較悠閒溫馨步調的人可以選擇這個房型。但這個房型最大的缺點是沒有 wifi，所以如果已經確定要選擇這個房型的人可以帶一條乙太網路線，或是到了之後在亞馬遜下訂網路分享器接在自己房間的網路口就沒問題了!

溫哥華的交通非常方便，UBC 的學生每個月都會繳交一筆交通費，可以無限制地搭乘公車跟 Skytrain，基本上到哪裡都非常方便，尤其公車真的是非常多，所以推薦有空就搭著公車到處看看，時不時就可以挖掘到不同區域的驚喜。

在溫哥華外食的費用不便宜，普通的一餐加上稅跟小費都落在台幣 500 以上，因此大部分的交換生都很常自己煮，在這邊買生鮮其實非常便宜，很多東西比台灣還便宜，因此如果自己煮可以省下非常多錢又可以煮得非常營養。

五、文化交流篇（請就**與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗**分享）

很多人說在溫哥華沒辦法讓英文進步，但我覺得這個部分取決於你有多勇於踏出你的舒適圈，會講中文的人在溫哥華的確是多到在超市都可能發生不會講英文的阿姨直接對你說中文的情況，亞洲人在溫哥華的占比也非常高。但這也使得歧視的現象現象的幾乎不太可能發生，大家也都會把亞洲人視為這邊土生土長的居民。我自己覺得身為交換生最大的優勢是你的身邊會有來自世界各地的其他交換生，不論是我前面提到的社團活動，語言交換計畫，又或是分配到的室友都有不同的文化背景，也都是我非常開心有機會了解的人。與其糾結於能不能練習到英文，當地有沒有很多講中文的人，我覺得不論選擇哪個國家交換，都應該盡量敞開心胸，帶著好奇心去認識在這趟旅程中遇到的所有人，絕對會有非常寶貴的收穫的！

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年



六、您對於國台處辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

無，流程非常順暢沒有遇到什麼大問題

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

無

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

費用的部分國際學生會被要求加入 iMed 保險，以因應緊急的醫療需求，一個月大約 75 加幣，交通費的部分每個月也落在 40、50 加幣左右，而學校的宿舍大約落在一個月 780 加幣以上，取決於房間的大小會有些微不同的收費，通常只交換一學期的學生較不容易被分配到宿舍，所以如果不幸沒有被分配到宿舍，溫哥華的租屋價格大概是學校宿舍的兩倍，因此如果能選到宿舍的話推薦盡量住宿舍，也省去找房子跟每天通勤的麻煩，也比較容易認識朋友。每月生活費的支出非常因人而異，如果外食頻繁的話光是吃部分可能一個月就要 900 加幣左右，但如果大部分自己煮偶爾與朋友聚餐，我自己大部分都可以控制在 450 加左右，這部分就看大家的規劃了。在加拿大打工會需要申請 SIN 才能合法打工，擁有學生簽證的學生每周最高工時為 20 小時，學校有提供一些工讀機會，都可以在信箱中收到相關資訊，網路上也能找到許多加拿大打工的相關規定，如果有打工需求的人記得好好了解相關規定才不會有問題喔！