

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： (YYYYMMDD)

2. 系級：歷史四

3. 學號：106103027

4. 姓名：王廷宇

交換學校及系所（全名）： Université Laval, Faculty of Administrative Sciences（拉瓦爾大學）

5. 交換學期：自 110 學年第 2 學期起至 110 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）

由於我只是交換一個學期，如果入境只停留6個月以內可以只辦理線上電子簽證（ETA）就好，所以不需要辦理學生簽證（Student Permit），也不需要辦理魁北克省專用的簽證（Québec Acceptance Certificate, CAQ），但值得注意的是，如果你是要交換一年的同學，就要同時申請 Student Permit 跟 CAQ。相對於辦理 Student Permit 跟 CAQ，辦理 ETA 相當容易，只要上政府官網填寫資料再刷卡繳費即可，費用也只需7元加幣。

拉瓦爾大學在國台處確認提名成功之後，會寄送電子版的入學通知，同學們記得將它印出來帶在身上，進入海關時都會查問。至於在抵達的部分，大部分的學生會直接坐飛機到魁北克機場（YQB），那邊離學校大概只有20分鐘的車程。但也有部分學生會選擇搭機到蒙特婁機場（YUL），再從那邊搭乘客運到魁北克市，車程約略三個小時。

而如果直接飛到 YQB 的話，聽說往年會有學伴會來接機（在出國前幾個月會收到拉瓦爾商學院的信說可以申請學伴），但有可能是因為疫情的關係，我這次交換是拉瓦爾大學睽違兩年再次收交換學生，所以申請成為學伴的學生可能沒有很多，我是一直到開學才配對到學伴 XD，後來也只有見過一次面。回歸正題，所以當時人生地不熟的我當然沒有人能夠來接機 QQ，因為行李很多，所以就自己叫了 Uber 從機場坐到學校，大概20分鐘的車程，車資大約是20-30加幣。但是如果行李不多，也可以考慮搭乘公車（需轉車乙次）。

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）

選課的部分，是早在出發前就會在線上選課系統選好課，拉瓦爾大學規定交換生至少要修習四門課（12學分），而由於魁北克市是個幾乎全法語的環境，所以大學內只有商學院有開授英文課程，所以非法語系國家的交換生們通常只能選擇商學院的課程，不過學校也有開設法語課程（需自費，一學期3學分為90-100加幣），類似於語言學校，給予想學習語言的學生或社會人士修習。

當時我總共修了三門商院課程加上一門法文課，總共正好是12學分。三門商院課程分別為 Introduction to finance、Financial Macroeconomics 以及 Organizational Behavior，前兩堂就相當於台灣的財管學跟總體經濟學，都是有些生硬的課，而 Organizational Behavior 則相對蠻有趣的，中文叫做組織行為學。因為疫情的緣故，財管跟總經整學期都是採取線上授課，老師都將錄好的教學影片上傳到教學平台，學生可以自行取用，然後小考和期中期末考也都是線上進行，而組織行為則採取單雙週的制度，單週線上授課、雙週實體

授課，我個人很喜歡組織行為的老師，他相當要求學生的參與，會時不時進行機智問答，並能將生硬的理論講解的生動有趣。另外，總經跟組織行為都有分組報告，所以學期中也會花許多時間和組員們討論報告，要和語言文化背景完全不同的同學們合作進行報告，也算是一個相當難得的交換體驗。

我的第四門課就是選修法語課程，學校會依照你的法文程度進行分班，而我在此之前只有學過幾個月的粗淺法文，自然被分到了最初級的法文班。1月底魁北克省逐步解封之後，法文班也恢復實體授課，初級班的老師教學非常認真，自製了許多教材跟學生們互動，也會設計活動讓你跟同學們互動練習口說，雖然進度稍快，但仍是很棒的教學體驗，推薦想要學點法文、更加融入魁北克文化的同學們可以修習，不過比較可惜的是，往年的法文班都會有許多探索魁北克的活動，但今年因為疫情都沒有舉辦：(

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

由於疫情的關係，學校許多會辦給交換生的活動都被取消，連原本的 Welcome week 都改成線上舉辦，但一、二月之後疫情趨緩解封，學校有恢復舉辦一些活動，例如滑雪、狗拉雪橇、職業冰球觀賽等活動，學生都可以透過學校網站報名，通常費用會比外面自己買便宜一點，當時有跟朋友們一起參加學校辦的夜間滑雪活動，還蠻好玩的。

至於社團的部分，不知道是不是因為語言的隔閡（當地學生還是以法文溝通為主）或因為疫情停止運作，我並沒有接收到可以參加社團的資訊，不過所幸在宿舍有認識了一群來自各國的交換生朋友，所以大家通常都會一起 hang out，一起煮飯買菜、一起去逛市區，也會一起在學校的體育館打球運動，甚至學期中的 Reading Week（加拿大學制期中會有一週的假期）還一起去蒙特婁和多倫多旅遊，感情相當要好。



與朋友們在魁北克的滑雪一日遊



在期中假期與朋友們去蒙特婁及多倫多旅行，於著名的尼加拉瀑布前合影

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）

拉瓦爾大學距離市區大概只有20分鐘的公車車程，附近也有三個相連的巨大 shopping mall 可以滿足所有生活所需的日常用品（距離學校僅步行十分鐘左右，相當便利），而 shopping mall 內有兩家超市，平常買菜買食物都在此就可解決。值得一提的是，魁北克的冬天非常寒冷（雪季也很常，一直到4月中才融雪），冷氣團來時零下20度是常有的事，所以可以到當地去買厚外套（學校旁的 shopping mal 很多），在台灣買的可能都不夠暖，也要準備雪靴，是冬天出門的必備品。不過也不用擔心太冷去上課很麻煩，因為學校各系館之間都有地下連通道，裡面都有暖氣，所以冬天上課的時候都可以藉由連通道從宿舍走到上課的地方。

而關於住宿的部分，學校有三大宿舍區，分別為兩區男女混宿及一區純女宿，在辦理 checking 的時候，櫃檯會問你想住哪一區，而我當時是住比較熱鬧的男女混宿（Marie Parent），雖然會比較吵鬧，但也可以認識更多朋友，宿舍都是單人一間，每一層樓共用衛浴（男女分層），房間內還有一個小水槽，蠻方便的。廚房的話是在一樓，是個非常大的公用廚房，廚房也是最好認識朋友的地方！大家可以一起煮飯、吃飯聊天。而費用的話，為一個月373加幣，應該會比外面租屋便宜很多，所以建議一拿到入學通知就要趕緊上網登錄申請宿舍。

交通的部分，魁北克市只有公車系統並沒有地鐵或輕軌，但是公車班次跟路線都蠻多

的，所以算是蠻方便的，費用的話是搭一次3.5加幣（不限距離、1.5小時內可以無限轉乘），但如果很常外出的話可以辦學期票，一學期是120加幣左右，整個學期都可以無限搭乘，也可以用來搭乘往返老城區跟小鎮 Lévis（那邊看夕陽很漂亮）的渡輪。

最後飲食的部分，因為魁北克的餐廳普遍價格偏高，學校內有一些學生餐廳，賣一些簡單的三明治、Pasta，但價錢也都要7塊加幣起跳，所以我們通常都在廚房自己煮，每週就會去超市買一週的 Groceries，假日或是 Friday Night 大家才會一起出去聚餐，魁北克的飲食都偏西式，這邊的人很愛 Poutine（肉醬乳酪薯條），算是當地的特色料理。而這邊亞洲料理就比較少，所以如果懷念家鄉味的話可以去亞洲超市買食材自己煮 XD，另外值得注意的是，北美地區在餐廳外食菜單上的價格都要再加上稅和小費，所以不要被價目表上的價錢騙了 XD。

魁北克的冬季生活可以參考我的 Vlog：<https://youtu.be/TSG8-eEV-ws>



冬季時美麗的魁北克老城（照片為筆者自攝）

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）

如同在前面接機部分提到的，學校可以申請學伴計畫，但我的學伴直到開學後才配對到，對方是個法國研究生，我們中間就只有斷斷續續的用 WhatsApp 聯絡，期中的時候有一起吃過飯見過一面，之後也沒有什麼聯絡了，所以覺得其實幫助有限 XD（但也很看個案，往年的學伴好像都蠻罩的）

另外，交換生也可以報名語言交換計畫，學校會依據你所擅長的語言與當地學生（法文）配對，當初我抱持著想要練習法文與認識當地朋友的決心而申請了這項計畫，沒想到學校幫我配對到的是一個遠在佛羅里達避冬的 MBA 學生，應該有快60歲年紀的奶奶 XD，她因為課程要求要學習中文，所以我們有使用視訊語言交換了幾次，過程就是她會用她的中文課本跟我確認每個中文單詞怎麼念，然後我會順便跟她請教這些單詞的法文發音，但因為彼此都蠻忙的，所以並沒有交換太多次，總體而言我認為成效有限，但我有朋友跟當地朋友語言交換的相當成功的也有，所以應該是蠻看配對的運氣的。

也因為疫情，所以校方很多交流活動在期初都暫停辦理，所以透過學校的交流活動收穫有限，不過所幸在宿舍有認識了上文提及的那群國際生朋友，我們的 Group 相當多元，大家都來自不同國家，簡單列一下，有英國、波蘭、智利、香港、瑞士、法國、斯洛伐克、摩洛哥、墨西哥、俄羅斯等國，大家都有著不同的文化背景、飲食習慣、宗教信仰，所以在文化交流方面我覺得相當有收穫，我們也有自己舉辦了一些交流活動，例如在農曆年時，我們以一人一菜的形式，舉辦了新年派對，讓許多異國朋友第一次體驗了農曆新年，另外還有像在復活節時，我們也進行了 Egg Hunt，這是我第一次體驗復活節的尋蛋活動，相當新奇有趣。

總結來說，魁北克相較於其他大城市，是個亞洲人很少的地方，所以也是個體驗完全不同文化的好地方，而且重點是這邊超級漂亮！！市區的魁北克老城是我的最愛，很有歐洲風情，喜歡慢步調與 chill 的人應該都會很愛！總之，如果想要嘗試完全不同文化、踏出舒適圈的人，相當推薦選擇這邊，相信一定會收穫良多！



農曆過年時，一人一菜的新年派對



向晚時分，浪漫的城堡酒店。沒錯，這就是韓劇《鬼怪》取景地
(照片為筆者自攝)

六、您對於國合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，非常感謝國合處，處理事情及回覆效率都很高。

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）

- 來回機票：合計6萬台幣左右（去程因為疫情較嚴重而比較貴）
- 宿舍費用：每月373加幣*4個月
- 法文課程：90加幣一學期
- 學生保險費用：300加幣一學期
- 公車學期票：120加幣左右
- 冬季厚外套：250加幣
- 飲食

如果常自己煮，超市採購應該50加幣就足夠生活一週

外食通常價錢都在15加幣起跳

- 旅遊費用則依個人規劃（想去美國旅遊可以先申辦 ESTA）