

## 108\_1 政大商院秋季交換：生活報告

交換國家：加拿大

交換學校：蒙特婁高等商學院 ( HEC Montreal )

系級學號：公行四 104206009

姓名：黃子芸 skygirl6847@gmail.com

### 一、 交換學校及課程介紹

#### (一) 學校介紹

蒙特婁高等商學院 ( HEC Montréal ) 位於加拿大魁北克省蒙特婁市皇家山腳下，是以法語為主要教學語言的商學院，屬於加拿大排名前五且為世界百大的商學院<sup>1</sup>，另外，在教學認證方面更是**北美第一所獲得三項國際認證的學校** ( AACSB International, EQUIS and AMBA )，在蒙特婁有良好的聲譽，若在蒙特婁遇到外國人跟他們介紹自己在 HEC 交換，幾乎都會被稱讚呢！

其與蒙特婁理工學院 ( Polytechnique Montréal ) 皆屬於蒙特婁大學 ( Université de Montréal，簡稱 UdeM ) 的附屬學院。以課程來說三所學校在運作上是十分獨立的，唯有部分公共設施屬於共享資源，最多交換生使用的即是位於 Edouard Montpetit 地鐵站的體育館 **Cepsum**。使用 HEC 的學生證即可免費使用球場 ( 須上網登記時段 )、跑道、游泳池；健身房的費用則是 4 個月為期，若有健身習慣者，可以在學期初申請，價格含稅約 \$100 加幣，體育館亦提供其他付費 program，像是瑜珈、皮拉提斯、球類運動等等。Cepsum 亦是舉行校際多項大型運動賽事的地點，學校的代表隊 Carabins 亦大多在此訓練，而隊員則是從蒙特里爾大學與附屬的兩所學校中徵選精英組成。

就 HEC Montréal 進一步介紹，它由兩個校區組成 ( 兩棟主建築 )，一棟為 **Côte-Sainte-Catherine ( 又稱 CSC )**，另一棟則是 **Decelles**，所有的課程、考試、校內活動皆在此進行。在設備方面，圖書館位於 C.S.C，但兩所校區內都有 cafeteria、COOP ( 販售文具、教科書、紀念品等 )，也皆有 study room 供學生借用，然而，要注意在期中 / 期末考間幾乎不會剩下空教室，記得提前上網登記；在交通資訊方面，雖然 Côte-des-Neiges 並不像市中心般熱鬧，但由於許多公私立小學、中學都在這裡 ( 可謂 Montreal 的文教區 )，因此生活機能依然十分便利，兩個校區前都有公車站，且位於地鐵藍線上，CSC 位於 **Université de Montréal 站**，而 Decelles 則位於 **Côte-des-Neiges 站**。

---

<sup>1</sup> IN THE TOP 5 IN CANADA AND THE WORLD' S 100 BEST UNIVERSITIES FOR BUSINESS from QS World University Rankings by Subject (2019) 取自 <https://www.hec.ca/en/about/rankings/rankings.html>

## 108\_1 政大商院秋季交換：生活報告

### (二) 課程等學術資訊

關於 HEC 的所有資訊都會透過個人在政大所登記的 e-mail 通知，大致從 5 月初開始會收到郵件，包含交換生 Guildline，學校亦會在 Outlook 為所有交換生設立個人郵件帳號。進一步說明 HEC 的課程，交換學生有一定的修課門檻，學分計算方式與政大相同，交換生限制修習 4-6 門課 ( 12-18 學分 )，即為**至少 4 門專業課程 ( 或 3 門專業課程 + 1 門語言課程 )，至多 5 門專業課程 + 1 門語言課程**。大多數的交換生們選擇修習 4 門課，我則是選了 4 門課加上 1 堂語言課程，總共 5 門課，包含 Business French Level 2、Sociology of the firm、Marketing 2.0、Conflict Management 以及 Small Business Management<sup>2</sup>，之後會在電子報分享課程內容、上課方式及評分標準等。

關於校內常用的網站，主要有兩個，一個是 **HEC en ligne** 像是 inccu 可以找到個人所需的所有資料，HEC 也會要求交換生在期限內完成登錄基本資料，選課資訊跟選課系統也在這裡。學期開始後，最常使用的則是 **Zone Cours** 跟政大的 WM5 或 Moodle 有點相似，所有的課前閱讀、評分標準及行事曆等課程資訊都在裡面，這邊大多課程都沒有規定購買教科書，教授會將課前閱讀及個案等連結放在網站內，可以自由影印或下載使用。

校內的選課開放近三個月，以秋季學期為例，是從 6 月到 9 月 ( 開學第二周 ) 左右，雖然 HEC Montréal 主要教學語言為法語，但由於來自國際的交換生非常多 ( 一學期近 400 位 )，因此有許多課程是由英文或西文授課的，但課程皆有人數上限，建議有喜歡的課可以**盡早登記**，有些熱門課程很早就登記額滿。另外，雖然大多數課程在選課初期不會顯示授課教師，儘管如此開學後若發現不適應課程或教授口音等，依然能在開學兩周內換課或退課，建議一開始多登記幾門課。由於 HEC 有修課上限，因此不能登記超過 5 門專業課程，除了放入清單外也要記得按確認選課，才會成功登記喔！

## 二、 生活及文化交流

### (一) 生活交流

蒙特婁是一個國際生眾多且擁有舒適生活氛圍的城市，學術風氣良好，也是魁北克省最多大學林立的地區，例如：McGill、Concordia、UQAM 等。由於蒙特婁為英法雙語城市，亦在 2019 年被 QS 評比為**最適合國際學生的城市**，所以來 HEC 交換的同學其實不用太擔心語言或生活方面的不適，雖然生活初期還是會有些許不便，像是生活中九成以上的標示皆為法文，但在溝通上就友善多了，英文完全可以完成各種日常任務，相信一切都會漸漸得心應手的！

---

<sup>2</sup> 電子報 ( 一 ) 會分享這五門課程的詳細資訊，亦會提及 7 月參與的 Summer School ( Business French ) 課程。

## 108\_1 政大商院秋季交換：生活報告

**生活起居**<sup>3</sup>方面，超市將會是你生存的好夥伴，由於蒙特婁的稅為 15%，加上一般外食成本會是台灣的 3-5 倍，但各式生鮮食品是不加稅的，學習照料自己的三餐，會是在加拿大生活的首要挑戰，也會是一項很有趣的任務。除此之外，最大的生活差異就是氣候，以 7 月就抵達的我來說，當時的氣溫有時會高達 28、29 度，加上大多公寓沒有冷氣，有些甚至沒有電風扇，若想要享受蒙特婁珍貴的夏天及眾多節慶活動，千萬要注意租屋處是否有提供相關設備。加拿大氣候相比台北乾燥許多，如果跟我一樣不適應乾燥氣候的同學，建議自己帶凡士林或乳液，或是落地加拿大後添購當地產品。衣物方面由於氣候在 10 月就已經掉到 10-15 度左右，11 月就可能有初雪，準備台灣基本的保暖衣物外，可以在加拿大購買防風、防雪的大衣、手套、雪靴等。

### (二) 文化交流

我認為在加拿大的文化交流可以分為兩個部分，一個是課堂內，一個則是課堂外，由於大部分的交換生都會選擇英文課程，因此大多課程都會與來自各國的交換生同班，有些課程可能甚至 90% 以上都是交換生，不管是課堂上的意見交流分享或是課堂後一同合作分組報告，都有絕佳機會和其他學生在相處中了解異國的文化，亦包含認識東西方教學方式、課堂的互動等都可以更開闊自己的視野，課堂的同學也可能成為你學期旅遊或 hangout 的夥伴。

課堂外的文化交流則有更多來源，像是室友、**活動**<sup>4</sup>、**旅遊**<sup>5</sup>、派對等等，如果你住在 flat share，有更高機率擁有一群學期間共患難的摯友，共同旅遊、交流異國食物等；如果你跟 Host Family 住，則更容易了解、融入加拿大的文化。如果你來交換的目標之一是想結識來自各國的朋友，那可以多多關注由 **HEChange** 舉辦的各項活動，例如，學期初的 **Welcome Week** 就是一個讓自己踏出舒適圈的絕佳機會，在暑假期間會在 **FB** 交換生社團銷售不同價位的 package，雖然價格不算便宜，但無非是一個認識交換生的大好機會，通常會有 100 餘位交換生參與！雖然絕多數亞洲人不習慣參與 Party，但交換期間瘋一回又何嘗不可，也可以在不同的活動中發現自己喜歡什麼樣的相處模式，嘗試後再做選擇也不會有什麼損失。

---

<sup>3</sup> 電子報 (二) 會分享日常生活需注意的各種事項，包含銀行開戶、手機門號、交通資訊、超市盤點、好用 APP 等。

<sup>4</sup> 電子報 (三) 會分享關於交換生活的各式活動，包含 HEC / HEChange 主辦或市內的其他活動。

<sup>5</sup> 電子報 (四) 會有美國、加拿大的旅遊經驗分享，包含自由行、跟團、roadtrip 等不同形式。

### 三、 其他注意事項

以下是依照個人經驗彙整出一些出發前的提醒事項（以秋季交換為例）

- **電子簽證、機票**：辦理電子簽證十分簡單，稱為 ETA（可以在境內待 6 個月），如果交換期間打算從加拿大過境美國也可以提早辦 ESTA；機票部分可以提早比價，我搭的是 Air Canada 當時幸運刷到來回 3 萬的機票（平均大概在 4-5 萬），但要注意不要超過簽證時間。
- **留意校方信件**：大概從 5 月開始，學校就會陸續寄各種歡迎信件，包括推銷暑期語言課程、學期選課、住宿推薦、基本資料登錄、語言課程分級檢定、生活事項、交換生社團介紹等，大多信件都會附完整說明，記得定期檢查郵件，一步一步來就沒問題！
- **學期住宿**：選住宿最重要的就是租期、價格跟地理位置。地理位置部分大多數人會從這幾種可能取其一，靠近學校（Côte-des-Neiges）、靠近市區（Guy-Concordia / Peel）或 Plateau（Mont-Royal）。由於 HEC 並沒有提供交換生宿舍，而學校合作的住宿網站大多是以靠近學校的 flat share 為主（非 downtown），想申請記得注意開放時間，可以找到約 \$500/月的便宜住宿但真的很搶，若跟我一樣沒搶到住宿，可以嘗試在 FB 社團 HEC Montréal - Logements étudiants / Housing exchange student，或是當地人常用的 Kijiji 網站找，我自己就是在 Kijiji 找到寄宿家庭的。
- **行李準備**：生活用品大多比你想像的還容易在當地買到，有人會問需不需要帶電鍋、泡麵、零食等，依個人經驗，通常住宿地方就有的電磁爐就很夠用（頂多失敗 1-2 次），不用特別帶電鍋。福泰等亞洲超市亦有台灣食物，甚至是維力炸醬麵，但傳統零食就比較缺乏，如果有特別喜歡的零食不妨帶來跟外國朋友分享！另外，像是女生生理期需要的消耗品，其實加拿大也有足夠的選擇，不用額外佔行李的容量。最後，我認為最重要的是自備藥品，台灣的醫療實在太便利又便宜，即使當地買藥不難但價格卻高出許多，加上在外國生病真的很影響心情（我自己就發燒了 3-4 次），建議多帶習慣的藥品以備不時之需。