

生活日記

系級：企管三 學號：104305104 姓名：侯軒宇 交換學校：蒙特婁高等商學院

課程以及學校：

他們這邊的選課系統是先搶先贏，所以如果要搶那種很熱門的課程或是好老師的課就要在系統開始選課的那天去搶課(要記得算個時差)。這邊大學規定要 4~5 門的課程，然後我們只能選英文授課的課程。而我的部分是選了四堂課，分別是營運管理(OM)，行銷學導論(MI)，消費者行為(CB)以及商用英文 5(BC5)。接下來我會就我選的這四門課來做介紹。

OM:

這一堂營運管理是我在這邊交換修的最有心得的一堂課，而我也很幸運地選到了正確的老師(Claire)。這個老師可以說是 HEC 的鎮校之寶，也是這一堂課的總召集人。他的上課風格相較於我室友上的另一老師更加有內容，也更加扎實，非常推。

MI:

這堂行銷課我在政大已經上過了，但因為這是我以後希望發展的方向，所以我還是選了來體驗一下國外的上課方法。結果上了一學期的感覺是很輕鬆，也很有心得。在這邊也很推薦要去交換的同學在國外選一些已經上過的課，一方面是可以上較輕鬆，比較不會有那麼多的負擔。另一方面也是可以參考一下國外的教學方法，跟台灣做比較，說不定會有新的感覺。

CB:

這堂消費者行為很輕鬆，只有大概 6 堂的課，其他的課都是上課討論或是報告。整體上有一點空洞，不太推薦，如果要上的話可以上政大的。

BE5:

這堂商用英文是我在這邊最硬的一堂課。每次上課都有課前考，而且每堂課都有作業，外帶一個大報告跟兩個小報告還有中期末考。雖然非常扎實但是每周我花在作業以及預習複習的時間真會超過 10 小時。如果希望提升生用英文的技巧以及字彙可以選這堂課。

學校：

來到這邊後學校會主辦一個官方的迎新，但是因為他們的學期有重疊到政大的期末考，所以我都是提前跟各科老師協調期末考時間然後才能提早出發。但是我還是錯過了這個迎新，所以一開始有點像無頭蒼蠅，而且魁北克省這邊有法文的保護條款所以標示都不能有英文，學校內的標示都是法文，一開始很不適應非常頭痛。但運氣很好的我找到了負責交換的國際事務處，那邊的負責人很熱心地幫我補齊了進度，才讓我慢慢接上正軌。而這邊有一個 HEChange 的社

團負責舉辦交換生的活動，大概兩個禮拜就有一個大活動，交換身分確認後會有 FB 社團，可斟酌參加(像我是參加了渥太華 NHL 一日遊)。

在學校一樓的 coop 辦公室可以去做學生證，並且可以免費補辦。拍照的時候很快，所以如果不想跟我一樣照片怪怪的就要隨時注意他什麼時候要拍...然後簽名也要簽好看一點，我也是等學生證做出來後才知道原來他要把簽名印上去。至於健身房的部分，用學生證可以免費用體育館的游泳池跟操場，但是健身房要額外付費，大概是 100 加幣四個半月。以他器材的 CP 值來說非常的划算。除了健身房，我也有參加他們的籃球聯盟，畢竟身為政大校男籃，總不能半年都沒球打吧。這個籃球聯盟就比較貴了，12 場比賽大概 120 加幣左右。

雖然這個籃球聯盟很貴，但是也因為這個聯盟認識了很多人。原本我是分在 B 級的球隊，經過幾場後教練把我升到了 A 級。也因次認識了兩隊的人，算是交到了很多很朋友。如果你想打籃球又不想花錢，其實每個禮拜二跟四的早上 9:00~11:30 體育館會開放打籃球可以去打場。這也是一個認識球友的機會，雖然他們在場上基本上都是講法文所以一開始會有點不適應。然後既然說到了體育，順便介紹一下他們的 CEPsum 跟 CARABIN。前者是他們的外包的體育中心，算是學校的體育館，同時也可以對外招募會員對外開放。後者是他們的校隊，跟我們的雄鷹很像。他們所有的校隊都是這個母隊贊助，是一個很有組織的團隊。學校裡也有賣他們的商品，但是要在蒙大主校區才有。基本上我們的締約學校 HEC 是蒙大的商學院，他們還有一個理學院，整個蒙大體系就是蒙大，HEC 跟 PLOY THEC 三間合在一起的。共有體育館跟一些公共資源。

生活：

在選擇學校的時候因為個人非常喜歡美東，但是美東的締約學校幾乎沒有，所以我就選擇了位於美東附近的加拿大蒙特婁。然後因為當初沒有考慮到天氣的因素而是按照我在國內事情的安排而選擇了下學期，所以在交換期間我在當地的天氣都非常的寒冷。而心境的部分，因為要搭很久的長途飛機並且需要在溫哥華或是多倫多轉機，所以一個人搭飛機這樣經歷將近二十四小時的旅途真的需要強大的心理素質，像我就在機場思考了很久關於我這一趟交換的意義以及目的還有人生接下來的規劃，越想越孤單的感覺，一開始真的有點想家。然而度過這個不適應期的時間大概花了我兩週的時間，大約一個半月後則是將在當地的生活以及環境轉換進入了舒適圈。

關於轉換成舒適圈的部分，要做到的就是找幾件事情做。在把一開始的手機跟銀行帳戶還有一些學校相關事務處理完之後，因為我本身就對做菜相當有興趣，所以我首先是用下廚來找點事做，從一開始逛超市到回家煮菜後來還有幾

次自己研發食譜，真的蠻有趣的。再來就是健身跟籃球，因為我本身就是政大校男籃的，所以很理所當然的報名了當地的籃球比賽，也在當地的健身房繳了四個月的費用開始健身。關於健身，後期我也健出興趣，開始研究高蛋白以及控制飲食，因為獨自在加拿大不像台灣有很多朋友會約吃飯或是聚餐，半夜或是早上吃東西也不像台灣那麼方便，所以是一個很好的時機點也是一個很好的機會來做一個健康的飲食控制。就靠著這些事情以及學期進行到中後段的一些報告以及朋友，填滿了我的交換生活。

學習的部分我適應得相當好，英文授課不會有聽不懂的情況，跟組員合作起來也都非常順利。或許是因為這邊的母語是法語的關係，英文對我來說跟對他們來說一樣是外語，所以除了日常生活，在課業或是課堂上不會有什麼學習，溝通或是合作上的障礙。唯一有一點比較有障礙的是在她們本地生在課堂中討論的時候可能會用法文，雖然是英文的班級但是有時候他們還是會用法文溝通，所以遇到這種狀況可能就要跟他們說你聽不懂法文，並且請他們用英文來討論，如果你不敢開口跟他們講的話就是你自己的損失了。

最後交友圈，可能是因為語言的關係，在交換期間比較要好的還是來自香港或是中國的交換生或是來本地就讀的中國人。認識了十幾個來自亞洲的朋友，其中有泰國，香港，中國，新加坡等等。廣結了人脈算是這一趟交換學生旅程中除了增廣見聞以及了解國外實際授課方式以及環境之外非常不錯的收穫。最後，在期末考週結束僅僅兩週不到我就搭機返台了，也結束了這一次交換學生，收穫滿滿。

注意事項：

首先，必須要提到最重要的事情是治安問題。台灣相對算是一個很有公德心很熱心也很安全很友善的地方，所以千萬不要把在台灣的一些壞習慣帶過去了。因為我自己是一個非常小心的人，但是在那邊我的筆電還有錢包都被偷走了，所以真的要十分小心。首先，在餐廳，教室，健身房這種地方基本上都要手機錢包背包不離身。我的經驗是我去健身房，結果我的背包裡的筆電還有錢包就被偷了。這次的經驗蠻慘的，因為信用卡還被盜刷而且正在期末考所以我的筆記根 ppt 都在電腦裡面。更慘的是因為是在要回國前失竊的，所以錢包裡面放的現金幾乎是我所剩不多的現金了，失竊後因為室友的幫忙度過了一段日子，而隨後家人也匯了生活費過來。後續的處理事件，因為加拿大那邊不是每一間警察局都是 24 小時的，所以當下很無助地跑了很多家才能報案。健身房的員工他們以及保全也沒有很熱心，甚至連手機都不肯借我，真的讓我對外國人非常的失望。

還有另一點就是出國旅遊的問題，如果你要去到美國或是歐洲玩，買的是廉價航空或是搭巴士，身上一定要帶齊幾項東西：護照，在所屬交換學校的錄取文

件，簽證，你在旅遊當地的住房文件還有你在交換當地的住宿文件。把這些都備齊，以防萬一有些聯航的資料庫裡面沒有台灣這個國家，所以可以用這些文件跟她解釋。另外就是以防些海關會比較嚴格。