

目錄

生活 報告

交換學校介紹

蒙特婁超市排名

電子報 一

獎學金、簽證、租屋

電子報 二

交通、電信、銀行

電子報 三

課業生活

電子報 四

交換の所有費用



交換學校生活報告-HEC Montreal

108102011 國貿四 徐維鴻

交換學校介紹-HEC MONTREAL

HEC Montréal，成立於1907年，是加拿大蒙特婁一所享有盛譽的商學院，也是北美歷史最悠久的商學院之一。這所學校周遭一公里內一共有兩所學校，分別是UdeM(蒙特婁大學)、Polytechnic(蒙特婁理工學院)，雖然行政系統分開，但彼此也有深厚的淵源，而更值得一提的是健身房是三所學校共用！HEC提供廣泛的學術項目，涵蓋商業管理、市場營銷、金融、會計等多個領域。注重實際操作，培養學生的問題解決能力，使他們能夠在激烈的商業環境中脫穎而出。HEC Montréal也非常強調國際化，與世界各地的商學院建立緊密合作，為鼓勵學生參與國際交流和研究項目，學校也會提供優厚獎學金。

關於學校本身，因為是商學院，所以沒有所謂的校區，目前只有三棟樓！"Côte-Sainte-Catherine"、"Decelles"、"Édifice Hélène-Desmarais"。英文授課的教室大多都集中在Côte-Sainte-Catherine大樓，而這棟樓裡也最多交換生活動。這裡靠近Metro藍線的Université-de-Montréal，出站走路五分鐘以內就能到，如果住在附近的話更推搭公車，可以搭129、51直接到學校大門！Decelles這棟樓只有遇到有些法語課會在這邊上課，然後在剛開學時的必要健康保險也在這邊保，其他國際學生事務好像不太在這棟樓辦理。Édifice Hélène-Desmarais是新蓋的一棟樓，在市區，平常不會有課在那邊，不知道未來會不會有！

課程及文化交流

學校給交換生的課程規定是：至少三門正課+一門語言課 OR 四門~五門正課，語言課可以是法語基礎、進階班等等，而我修的是剛好四門英文授課的正課，上起來剛剛好，有許多自己的時間可以安排旅遊！

在HEC的課堂上，我覺得跟政大差異蠻大的，因為這邊真的全部都是小班，最多就是六十個人一間，有聽到PolyTechnique的同學分享他們一班都好幾百人這樣！而小班制的好處就是在班上可以很即時的跟教授互動，教授講課時也基本是以問題互動、小組討論為主，我覺得很有趣。大班的話比較多是要繳交很多作業、以及有很多考試等等，我選的課以marketing為主，主要是小組報告以及最後的大考試，會詳細分享在電子報裡，這裡就簡單帶過！

在交換學期期間會有一個校園大使的活動，主要是跟政大oip每年所舉辦的活動一樣，分享家鄉的各式文化，自己國家學校的一些課程介紹、環境等等。當時我們是自己製作了珍珠奶茶帶去活動現場請大家喝，整個大受好評，而且最後還拿到校方頒的獎，25加幣的coop(學校紀念品商店)商品抵用券！總之是一個不錯的經驗，如果有空真的大推！



生活上一些小TIPS

先說！我個人相信蒙特婁有99%的機率不會讓你失望，如果有那1%，絕對是因為天氣太冷了。我真的很謝謝自己當初做了來蒙特婁交換的決定，因為這裡實在是非常的好玩，文化氣息滿滿，咖啡廳很多很讚的，加上人也都很好，你不用擔心自己會因為不懂法語就受到歧視，因為當地人都很樂意講英語而且英語都很流利！

蒙特婁超市資訊統整

「民以食為天」：大家來交換第一個考慮的一定是食物吧，更何況在台灣這樣的美食天堂，已經被養大胃口的我們要在蒙特婁的哪裡找到好吃的食物呢？我是一個十分熱愛煮料理的人，且在北美這種外食要加15%稅加15%小費的地方我們只能在夾縫中求生存，自己去超市買食材回家料理！

因為蒙特婁超級多大超市，通常是北美連鎖品牌，但也有許多亞洲超市，價格優惠且要抵達十分方便，每家的優惠跟都不一樣，以下我會統整一些資訊來幫助困惑的你做購買決定。

我超市排名的TOP 2

1. Marché Fu Tai 福泰超市(我最愛的亞洲超市)：這間超市是我認為離學校最方便抵達且最便宜的亞洲超市，如果你今天要找便宜的："鍋具、餐具、雞肉、牛肉、泡麵(甚至有維力炸醬麵)、豆腐、蔬菜水果(特別是草莓，超便宜!)、麵條、雞蛋、韓式泡菜、麵包吐司、蝦子跟海鮮"，這間絕對是你最棒的選擇，價格雖然不可能像台灣一樣便宜，但相對於其他美式大賣場已經很划算了！這家超市的員工都是廣東跟香港人，講華語偶爾也會通，但大多以粵語跟英語溝通為主。特別要注意的是，有些肉是要整塊買，然後他不會幫你處理的，例如牛肋條、豬五花等等。之前因為我本身有遇到此超市肉櫃員工不幫切，但結帳櫃檯服務人員說可以幫切，此等雙方回答不一的類似問題跟糾紛，隔天店家直接貼了一張告示牌說不給切！所以推薦沒有利刃的朋友們要考慮一下去買盒裝的肉。

2.Walmart：美式大賣場沃爾瑪，大家應該都有所耳聞，這間北美連鎖的大超市裡面還有自己的電信跟手機櫃台，如果黑五的時候要去辦理電信卡或買手機應該會蠻划算的！他們家是我買西方食物最常跑的地方，不管是你今天想吃："冰淇淋(哈根達斯超便宜)、餅乾、牛奶、冷凍披薩、義大利麵、生牛排、美式肋排、楓糖漿、起司乳酪、製作甜點的Cream cheese、奶油、冷凍青菜、辛拉麵！！(整個城市最便宜的辛拉麵在沃爾瑪..."等等，這邊絕對是你最好的選擇！再加上很多美式大賣場都會賣衣服、家居用品等等，所以這邊也很方便！

以下會介紹其他位於市區比較方便的超市

1.IGA：這家超市很多酒精類飲料、也很多氣泡水、汽水會常常打折、這家的"蛋糕、蛋糕、蛋糕"是最棒的，因為重要所以說三次。此外就是偶爾冷凍食品會打折，例如之前有煙燻鮭魚的大折扣、肋排也有，但其他東西在這邊都偏貴！！然後他們家在每週五會holiday打折，如果住的近，可以在週五去一波！其他值得注意的是，如果你在交換結束前想購入一些伴手禮，例如楓糖餅乾、巧克力、楓糖漿，在IGA買會比紀念品商店便宜的要多不少~~

2.METRO：沒錯，有家超市叫做METRO，但這不是地鐵的意思，這家超市最棒的是他們的軟餅乾跟麵包、烤蘋果派等等這類烘烤產品，肉類沒有特別說到便宜或貴，就是正常價！但他們的起司超貴，千萬別買。

3.Marché Newon：興旺超市，另一家亞超，位於guy-concordia旁邊，基本上就是市中心的市中心了，但這家經過對比都沒有比福泰便宜，只是離市區近較方便抵達罷了，但他們家中國大陸的產品會多不少，如果想要嘗嘗酸辣粉或特別的泡麵類，可以去購入！還有很多湯圓、水餃等等，種類很多，但福泰超市在我心中的地位還是不可晃動。(有人之前在台灣人在蒙特婁的臉書社團分享每次去興旺購入蔬菜都會有部分發霉的情況，要注意)

交換注意事項

當時在決定要春季還是秋季來交換讓我苦惱了許久，但後來覺得秋季來真的是最棒的決定，先是有八月溫暖的夏天、經過九月涼爽的戶外活動季、隨著十月紅色楓葉的盛開，就來到了寒冷的十一二月雪季。沒經歷過北美的節日會有點可惜！萬聖節、聖誕節的氣氛非常的讚，整個城市都會被渲染成開心的色彩。當然還有最令人期待的黑色星期五，網上折扣爆多，之後都會在電子報裡慢慢分享，再請大家去看！而十二月課程結束後，交換生就會陸續離開蒙特婁，屆時會有一整年最冷的冬季，至少會有零下十度以下，之前學長姊的心得報告裡有分享冬季的穿搭跟注意事項，我就簡單帶過！總之，秋季來交換整個就是太讚！可以看到漂亮的小雪，又不會被寒流攻擊。但如果是課業或職涯上的考量，那也要再想一下~

剛到蒙特婁機場到市區的交通應該怎麼安排呢？首先不用擔心，這裡的交通系統還算完善，有地鐵、公車、火車(不太需要)，當然也有uber，如果剛到機場，行李很多的狀況下，建議直接從機場搭uber至住家，若是市區約需35加幣，是在學校附近的話約25加幣。但，如果你可以扛的住，非常建議搭乘公車747號，這是市區至機場的直達公車，上面有地方放行李，單程票約11加幣，可以直接搭乘至綠線跟橘線共用的地鐵站“Lionel-Groulx”，到時再利用地鐵搭乘至自己的住處即可~~會省下不少錢。

其他更詳細的介紹請看電子報，因為當時有很多問題請教以前的學長姊，所以有問題也可以直接聯絡我，我很樂意幫忙~~可以透過我的IG攝影帳號私訊我，我想這大概是我最不會改名字的帳號了哈哈！

Contact information: Instagram: “homy_home_of_hom”

My photography website: <https://homyhome30.weebly.com>