

## 國立雲林科技大學

### 學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告

補助年度：114

學生姓名：邱詩蘋

系所年級：四數媒四 A

研習期間：民國 113 年 12 月至民國 114 年 4 月

研習國家：加拿大

研習學校：Kwantlen Polytechnic University

國外研修成績：GPA 3.33

---

---

## 一、進修計畫摘要

### (1) 緣起

為了拓展國際視野與實地體驗不同文化的教育體系，我申請並參與了加拿大昆特倫理工大學的交換計劃。此次研修旨在提升國際視野、強化語言應用與跨文化溝通技巧，並探索國外教育資源與教學法的差異。

### (2) 研修學校簡介

此次進修地點為加拿大昆特倫理工大學，該校擁有豐富的國際交流經驗與開放的學術風氣，並提供多項針對交換學生設計的課程與支援服務。校園環境自然、人文並重，並鼓勵學生參與在地社區活動。地理位置方面，該校位於加拿大西岸的溫哥華市，這是一個多元文化融合、國際化程度極高的城市，擁有完善的交通系統與便利的生活機能。溫哥華靠山臨海，四季氣候宜人，是北美少數可以在同一季節滑雪與賞櫻的地點之一，也被評為全球最宜居城市之一。這樣的地理與人文優勢不僅提供豐富的校外學習資源與實踐場域，也有助於交換學生快速融入當地生活，提升跨文化適應能力。

(3) 國外研修之課程學習（課內） 在課程方面，我選修了三門課程，分別為：

- **FINA 2270 Digital Photography (3 學分)**：本課程著重於數位攝影基礎技術與美學原則的實作與討論。透過實地拍攝與作品集製作，我學習到如何以視覺語言敘事，並培養對光線與構圖的敏銳度。
- **GDMA 3250 Marketing Comms Design (3 學分)**：此課程聚焦於行銷溝通與設計策略的整合，並結合品牌識別、受眾分析與視覺傳達等面向進行專題實作。在這堂課中，我累積了對海外行銷視角與操作流程的實務理解。
- **GDMA 4222 Topics in Interactive (3 學分)**：這是一門以互動設計為核心的課程，著重於 AI 在設計領域中的應用，特別是生成式人工智慧對品牌與數位互動的重塑影響。課程中我們透過大量實作，從零開始使用 AI 工具（如 Midjourney、ChatGPT、Runway 等）建立一個完整的虛擬品牌，涵蓋品牌命名、視覺識別、社群策略與互動設計等環節。這門課不僅提升了我對 AI 驅動設計流程的理解，也讓我更熟悉海外的教學節奏與團隊協作模式。

### (4) 國外研修之生活學習（課外）

課外生活方面，我積極參與學校活動與社團，並與來自不同國家的學生互動，了解多元文化下的價值觀差異。儘管曾因水土不服短暫生病，但也因此更加體認到良好自我照護的重要性。期間也進行了多次旅行與文化參訪，深入體會北美的生活節奏與社會氛圍。特別是在冬季，我參與了許多當地特色

活動，如戶外溜冰、滑雪及聖誕市集，這些活動不僅讓我更深入融入當地文化，也增進了對自然環境與社群互動的理解，成為我此行最難忘的一部分。

## 二、研修之具體效益

- 培養獨立生活與問題解決能力
- 增強英語聽說讀寫實力，特別是在實際情境中的應用
- 擴展對國際事務與教育制度的理解
- 強化自我觀照與文化適應力

## 三、本次出國進修經驗與心得分享

此次出國研修對我而言是一場身心的鍛鍊與轉化。一開始的我其實感到相當孤單與焦慮，尤其是在課堂上，周圍的同學幾乎都是當地的大學生，彼此早已有固定的朋友圈與合作小組，讓我一度覺得難以融入。在討論時我常常不敢主動發言，也擔心語言與文化差異讓我顯得格格不入。

然而，隨著時間過去，我開始嘗試在課堂之外主動開口與人交流，無論是問問題、討論作業，甚至是在走廊上寒暄幾句。慢慢地，我不再只是那個「安靜的國際學生」，而是能夠自然參與對話、分享自己生活的一份子。儘管我觀察到加拿大本地人似乎比較慢熟，也比較怕生，很難在短時間內就變成朋友，但他們對人其實都很有禮貌，只是需要更多相處時間來建立信任。至少在課堂上，我們能有一些輕鬆的小對話，也讓我漸漸建立起信心，覺得自己逐步融入了這個環境。

我覺得很特別的是，他們的學校不只強調課業，更重視學生之間、學生與老師之間，以及不同文化背景的交流與理解。學校常常舉辦各種小型聚會、文化日、國際學生分享活動或心理健康座談，無論規模大小，活動的重點都在於讓人們真正坐下來談心、交朋友，這點對我來說非常難得且印象深刻。

此外，我也發現這所學校對來自不同族群的學生展現出高度的關懷與支持，尤其在經濟支援方面相當具體。學校提供包括心理諮詢、補助申請協助、以及像 food bank 這樣實質性的支持機制。我自己在最後一個月幾乎快要破產，當時就是靠學校的 food bank 提供的食物才度過那段最艱難的時期，這份照顧讓我深刻感受到學校不只是教育機構，更是一個讓人感到被接住的安全社群。

在課外活動時間，我到了非常多地方玩，也去參與了當地很多的冬季運動，包括滑雪、戶外溜冰等。這是我第一次可以真正參與到跟雪有關的冬季活動，這是待在台灣所無法體驗到的，讓我感覺非常特別，也讓我在過程中交到了來自不同背景的朋友，從加拿大本地人、汶萊人、菲律賓人到南美洲的

烏拉圭人，我們一起出去玩，有些人甚至在我回國後仍保持聯絡，成為持續互動的朋友。

溫哥華這樣一個文化交融、多族裔共存的城市生活，是我過去在台灣難以經歷的。這裡的生活型態非常尊重多樣性，不論是在公共交通、學校課堂的跨文化視角，還是在餐飲、藝術、甚至節慶習俗上，都能感受到一種自然的包容與融合。我常常能在同一條街道上看到韓國、日本料理、印度超市、中國餐廳與加拿大餐廳共存的景象，這讓我深刻意識到「文化」在此不是區隔，而是一種共享的生活元素。

這段時間的學習，不只是課堂上學到的知識，而是我整個人在新的環境裡一點一點累積起來的變化。從每天的生活小事、與人相處的觀察、到必須自己面對問題與情緒的時刻，我感覺自己好像被重新歸零了一次。也正是因為什麼都得自己來、也沒有人熟識，我反而變得更謙虛，也更能理解別人跟我不一樣的地方，甚至願意多花時間去適應和接受。這段經驗讓我知道自己其實可以更獨立，也讓我更清楚，面對世界的方式應該是保持彈性與同理，而不是急著把別人變成像自己。

我也覺得這趟旅程讓我更認識自己。當你什麼都要自己處理、沒有人可以依靠的時候，你會開始看見自己的盲點、習慣、甚至是以前沒有注意到的情緒反應。我發現原來我比自己想像中還要有能力，也更知道自己需要的是什麼、不需要的是什麼。這種真實跟自己相處的時間，反而比我原本想像中的學術學習還要有力量。

說實話，我真的很推薦每個人如果有機會的話，都應該去國外生活一段時間，特別是那種長時間待在一個地方、跟當地人一起生活，而不是匆匆走馬看花的旅遊。因為當你真正開始融入當地人的日常，才會發現他們的習慣、想法、節奏、甚至對生活的態度跟我們有多麼不同。然後在你你深刻體驗他人的文化的時候，不知不覺這些文化也會慢慢成為自己的一部分，我覺得這是真的很棒的事情。

再次謝謝國際處還有教育部願意給我這樣的機會看看世界。

#### 四、建議事項

雖然這次的經驗非常豐富，但我覺得在申請過程中確實遇到不少混亂。像我自己當初申請 UMAP 的時候，花了非常多時間爬文查資料，不同網站上的資訊常常不一致，日期也會對不起來，整個流程很難一次掌握清楚，讓我一度非常緊張。建議學校或相關單位能提供一份簡潔清楚的申請流程懶人包，包含每個階段該準備的資料、時間表、常見問題彙整，對學生會是很大的幫

助，超謝謝你們！

## 五、附件



我跟台灣朋友去滑雪



我跟烏拉圭朋友去西雅圖



我跟日墨是有去溜冰



我去維多利亞吃到人生中最好吃的一餐

(1) 影音檔 (上傳至雲端硬碟並開啟共享或提供 YouTube 連結)

[https://www.instagram.com/reel/DJEA9TxxR1a/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzR1ODBiNWFlZA==](https://www.instagram.com/reel/DJEA9TxxR1a/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzR1ODBiNWFlZA==)

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： （*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白）
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫（活動照片請附簡單文字說明）。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權教育部學海計畫、本校作為推動業務之任何利用。