

一、交換學校介紹與課程

魁北克大學蒙特婁分校 (Université du Québec à Montréal, 以下簡稱 UQAM), 是繽紛多樣的校風、區域文化、語言、城市、政治、歷史與民族交疊出的世界, 就如蒙特婁這個城市本身。

UQAM 的管理科學學院 (École des sciences de la gestion, 以下簡稱 ESG) 是該校 7 個學院中耀眼的學院之一, 由於 UQAM 為北美頂尖的法語大學, ESG 也承接起北美洲與歐洲法語國家商管人才培育交流的使命, 與全球 100 多所大學擁有學生交換的合作關係, 成為各地商業文化互動的管道。ESG 的專業領域除了包含政大商學院的重點科系外, 創業(Entrepreneuriat)、社會經濟(économie sociale) 與社會責任治理 (responsabilité sociale et gouvernance) 也是備受重視的研究和實作發展方向, 這些領域不只需要豐富的業界與商學資源, 更不能缺少社會學、心理學、經濟學與政治學的理論知識。

在確定交換學校之後, 蠻快就會有接洽人員開始告知選課的時程; UQAM 有要求大學部交換生最低修四門課 (12 學分)、最高修五門課 (15 學分), 建議是先選五門 (包含法文課在內), 到時候開學時第一周可以把不喜歡的課退掉, 四門是最適合的課堂數; 我共修習初階法文課、組織行為、廣告學、國際管理與文化四堂課。

由於 UQAM 是法文學校, 交換生能選擇的英文課很有限; 基本上想選的課只要條件符合就選的到, 但每年老師都會換, 所以看學長姊的分享文以外還要看緣份。通常每堂課的面孔都差不多, 所以在這裡交換其實可以交到很多好朋友, 朋友圈很緊密, 因為換來換去也都是那群人, 例如你的室友。

這間學校的特色是學校嚴格要求老師撰寫非常清楚的課綱, 整個學期需要的資訊都可以在課綱找到。上課情形除了法文課以外都是大班制, 因為大多數學生是法國人, 他們和亞洲人一樣不太習慣和老師互動, 所以對台灣人來說不會到非常難適應, 但還是可以踴躍發言。特別是法文課的部分, 雖然我原先在台灣已有修過一年的法文, 但還是無法跟上 **Beginners** 的進階班, 最後還是待在最基礎的班級, 但真的非常好玩, 有兩次戶外教學, 也真的可以增加法語口說的能力!

整體上加拿大是較為一板一眼的國家, 制度怎麼訂就怎麼執行。也就是學期初老師會訂下所有得分的細項, 例如小考佔分、報告佔分, 拿到幾分就是幾分, 只有最後會稍微加權。課業並不算太輕鬆, 老師會一直強調他們會當人, 要拿到 **A** 以上真的不太容易, 我最後的成績是三個 **A-**、一個 **B**。

若有認真考慮來蒙特婁念書或進修的人, 也可以多多留意 **McGill**、**Concordia** 兩所學校的課程和演講資訊, 這兩間都是蒙特婁的頂尖英語大學, 資源非常多, 都是 UQAM 可以步行或搭一兩站地鐵就到的區域, 我的另外一位台灣朋友就在交換期間去聽了 **Google** 的演講。

二、生活及文化交流

● 簽證與醫療

相對其他交換國家，加拿大算是非常方便、行前準備不會太過繁複的。在**簽證**部分，台灣與加拿大有免簽協議，只要停留（從入境到出境）在 6 個月以內（我剛好待足 180 天），都只要在線上辦理 eTA 電子旅行證即可，費用不到 200 台幣，通常辦理後可以馬上通過，不需要列印任何資料。北美也不需要施打預防針或預防其他流行病，但強烈建議準備半年份的個人藥品，當地雖然有藥局，但還是台灣自己的藥品便宜和熟悉，我半年來因為溫差的關係感冒了三、四次，一定要帶夠！（推薦攜帶京都念慈庵，北美有賣但很貴，還可以拿來送人；也推薦帶寶礦力粉，當地只有亞洲超市買的到寶礦力，非常貴）另外外傷藥也強烈建議攜帶，北美的醫療費用高的嚇人，而且等急診至少要四個小時以上，就算我們都有學生保險，但基本上是用不到也不會想去用的。我自己在出國前先去看了牙醫和皮膚科，直接請皮膚科醫生開旅遊可能會需要的用藥，也可以到大醫院掛旅遊門診。

● 攜帶食物和用品

因為有中國城的關係，大多數台灣吃的到的東西在蒙特婁還是買得到，例如波霸奶茶相當有名。我自己很喜歡吃但買不到的有康寶濃湯系列、胡椒粉（有賣但很貴，反正很小巧建議自己攜帶）、海苔、三明治餅乾、寶礦力粉（北美的寶礦力水是天價）等等。用品的話強烈建議所有去北美的冬季交換生，帶上「**加濕器**」，在蝦皮買很便宜，但當地買不到，睡覺時可以加濕周遭空氣，因為當地冬季氣候非常乾燥，我剛去的時候常常早上起床嘴唇裂的都是血！到時候離開前也可以賣給當地人。另外也建議攜帶自己習慣使用的保養品和清潔用品，台灣人習慣用日系的洗面乳、化妝水等等，在當地很難買到，乳液的話則建議直接在當地購買，台灣販售的不夠抵擋當地的強風和乾燥。最重要的是**隱形眼鏡**在當地是需要處方籤才能購買的，基本上買不到，所以有配戴習慣者一定要從台灣帶過去；眼鏡在北美也是需要處方籤才能配，而且價格非常貴，所以我當時有多配一副眼鏡以防眼鏡壞掉或遺失。

● 課餘活動

台灣學生由於語言隔閡的問題，要參加 UQAM 的社團活動較為困難；在交換前我曾獲選 UQAM 的學生大使台灣代表，但後來報到後就沒有收到任何活動通知，也許台灣代表被除名了？不得而知。但除了校園內部的活動外，還是有非常多課外活動可以參與。

一定要推薦給交換生的語言交換組織——Mundo Lingo，該組織各國皆有，非常友善各式各樣的國家及語言，尤其蒙特婁的發起人非常親切，每周都會舉辦三次以上在不同的酒吧舉辦語言交換派對，還有台灣的國旗喔！雖然辦在酒吧，但活動性質都很單純、參加的人也都很有禮貌也很友善，在那裏喝點小酒、交流不同國家的語言、結交不同文化的朋友，是我在蒙特婁最珍貴的回憶之一。

蒙特婁的其中一個「特色」是店家營業時間，絕大多數的店面平日都只開到晚上六點，星期日更可能休息或提早關門；對他們來說，早早下班、陪伴家人，是比賺錢更重要的事。這點對台灣人來說一開始會不太習慣，需要早早出門買完需要的東西。此外，蒙特婁也自居「Party City」，每個周五夜晚都可以聽到建築物、酒吧和夜店裡傳來歡笑聲；原先不喝酒的我，也慢慢了解酒精對北美人社交的重要性，小酌一杯後，話匣子也開了！

三、交換須注意事項

蒙特婁是個移民大城，有小義大利區、小法國區、中國城、小印度區、阿拉伯區……；每個民族都保有自己的生活方式和社群，在街上不用覺得自己顯眼，在中國城可以任意的使用中文。文化雖然多元，卻也因此產生隔閡；在我看來，加拿大對隨處可見的華人印象普遍存在著「富有中國人」的想法，難免會遇到歧視的語言或不友善的態度，但很能理解。例如在課堂上，老師就曾經對著大家說蒙特婁的中國人口不多，卻掌握了絕大多數的房地產。由於台灣人的長相很容易產生誤會，但基本上不會受到甚麼威脅，唯獨心情受影響，但這何嘗不是出國的一種經歷和磨練？

提醒學弟妹在抵達蒙特婁時，若沒有人接機、又想省下昂貴的計程車資，YUL 機場有一台接駁巴士 747 公車，為 24 小時、票價 10 加幣，建議在下飛機之後到機場出口附近的 STM（蒙特婁的地鐵、巴士系統）售票機直接購買一日套票或更多日以上的套票，會比買單趟巴士或單程票划算非常多。蒙特婁的治安以國外的標準算是相當好了，雖然路上仍會有許多無家者或乞討者，但不要靠近、不要搭話，基本上不會有危險（但還是不建議在晚上抵達，拖著行李箱很容易被找麻煩）。此外，蒙特婁市中心有提供許多 Wi-Fi，因此不一定要辦電信也可以生活的好好的喔！

由於我參加的是商學院交換計畫，統一由國際事務辦公室負責所有聯繫業務，我覺得在所有流程都很順暢也很放心；尤其是出國前舉辦的交換生講座、注意事項都非常詳細，在協助寄送文件上也很大方，以快遞方式免費寄出，讓當時趕時間的我鬆了一大口氣；同時辦公室也會協助交換生出國後寄送文宣品。辦公

室老師也一直非常親切，讓人可以放心地詢問各種疑問。

在此要推薦學弟妹勇於爭取獎學金，為自己設下目標也能讓交換生活更加減輕負擔。在爭取獎學金的過程中，可以好好思考交換學校之於自己的重要性、以及自己希望在交換期間的收穫，如此，也能在交換期間不會迷失自我、始終知道前進的方向。