

加拿大多伦多大学-交流小结

2019-03-12 09:49:16

加拿大多伦多大学-交流小结 本文仅代表自己的一些体验和感受 没想到自己能在大学的最后时光出国交流学习，大三上学期在繁忙的课业中最有动力的一件事就是申请多伦多大学的公派交流项目。在多大的日子不算精彩但一定难忘，也算是为今后自己出国读研做了一些思想和心理准备。行前选择多大其实也没有特别的理由，我从上大学起就一直想体验一番国外的学习氛围和生活环境，加国的高纬度天气、世界一流大学多伦多大学自然吸引着我。大四出国交流唯一需要考虑的问题是能否修完所要求的学分，不过，生科院大三暑期会设置毕业论文（上）课程，再加上之前已经按照培养方案按时修完了必修课，所以不太会有延毕的风险。另外，只要认真准备面试、有托福或者雅思等语言成绩、有学习计划，获得公派交流的名额其实不难。2018年上半年主要就在做一些行前准备，包括租房、签证、机票等等。加拿大签证所需材料较多，但出签较快。暑假七月份开始准备，一周之后就拿到了签证。比较麻烦的是租房，我和室友一直没有找到合适的房子，很多都不会短期出租，最后是同学帮忙联系，找到了一个两室一厅的condo，就在CN Tower旁边，两人一共3200加币，考虑到地理位置比较方便，所以还算划算。在加国八月底前往多伦多，逐渐安定下来，开学时事情还不太多，经常去Athletic Center上各种drop-in课程，开始上课之后，去的次数就渐渐变少了。刚到多大时，我还参加了所在书院Victoria College的Orientation，认识了一些国际学生（都是大一新生）。Orientation还算有趣，不过我能感受到中国学生和其他国际生的文化差异，比如他们能一口说出图片所代表的俚语，而我从未听说过。幸运的是，我和两位在orientation认识的同学现在仍然保持联系。身在异国他乡，最好能提前联系到自己以前的朋友或同学，有个照应总会安心一些。

一、关于学习 我上的课程都是300人的大课，其中有两门不是自己的专业课，对我来说稍有难度。第一个月的学习还算顺利，但上课的时候如果不坐在前排，就听不清老师们在说什么。另外，很多时候老师开的文字玩笑我也听不懂，不过也不影响听课。一个月之后，听课基本上就没什么问题了。老师们都很耐心，上课很有热情，有时甚至觉得听professor上课是一种享受。在多大学习的几个月，我也了解到其他国家的学生在如何学习，如何安排自己的课余时间。多大的氛围是多元且包容的，这让我能看到、接触到不同背景的人和事物。一学期的课程内容不多，并且考试之前有充足的时间能复习完。我在多大除了上三门课，还在准备GRE考试和国外master的申请，给自己很大的心理压力，再加上饮食结构的改变，短短两周之内体重上升了5%。我意识到了问题的严重性，于是开始寻求心理咨询师的帮助，国外在这方面还做得挺好的吧，只要自己愿意寻求帮助就一定能找到合适的咨询师，不过最重要的还是自己对内心的接纳、认可和包容吧。回想起来，还得感谢有这样一次经历，让我更了解自己的内心，也为日后出国留学提了个醒，思想准备远远比物质准备更重要。

二、关于生活 我和室友住在CN Tower旁边，出门左转可以乘上510路电车去学校，右转直走十分钟就是Union Station和地铁站，十分方便。每天都能听到救护车、警车、消防车的鸣笛声，我们一般会在天黑前回家，并且一直结伴而行，再加上Downtown Toronto其实治安不错，所以并没有遇到过严重的安全性事故，除了遇到过两次公寓里的消防警报，都没有人员伤亡。个人而言，我还挺喜欢国外的健身氛围和便捷的生活方式，但实际上，很多基础设施不及国内先进和安全，比如地铁站手机没有信号、站台没有护栏等等。走在China Town的大街上，仿佛回到了中国的某个小县城。总体而言，街道还算干净，唯一遗憾的是，没有见到厚厚的积雪，只是在我回国的那一天，前一晚突然下大雪，醒来地上铺满了积雪，也算幸运了吧。其实想想，最不习惯的是饮食。大多数时间，我会选择去中国超市买食材，然后自己做饭，但偶尔也会偷懒。我们试过了周围几乎所有pizza，还是觉得楼下的pizza最好吃。到最后楼下pizza店的小哥已经能清楚地记得我和室友只点Hawaiian口味，入冬之后，我们的食量更是从一人一个slice涨到了两人三个slices（笑）。经过一学期的国外生活，不说学习上有多少进步，但我还算有了两三道拿手菜，相信明年出国读研就不会发生饮食不习惯的问题啦。

三、关于旅行 第一次旅行去了尼亚加拉瀑布，景色实在壮观震撼，并且在加拿大这一侧能看到大瀑布的正面，相比在对岸的美国能更全方位体验到瀑布的壮丽。下次有机会的话，我一定选择坐在直升机上游览，一定又是另一番景色。第二次旅行在十一月初，我们利用reading week的时间前往魁北克老城和蒙特利尔旅行。我们先坐飞机先到魁北克，再坐火车去蒙特利尔，最后坐火车回多伦多，交通还算方便。最难忘的是法餐，一趟旅行一次又一次唤起了心中对学习制作法餐和法式甜点的热情。当然，渐渐地也爱上了这种浪漫的法式情调。多伦多也有很多值得一去的地方，比如CN Tower、Ontario Museum等博物馆、美术馆，但由于时间精力有限，一些想去的地方最后都没去，不过生活了几个月，也不会遗憾了吧。返程 考完最后一门已经是12月19日晚上十点了，一个人走在校园里竟然有些不舍。后来一个人过了圣诞节，和开学在Orientation上认识的朋友吃了两顿饭，发现原来每个人都有自己的故事，都会经历生活的酸甜苦辣，也让我越来越意识到，无论身在何处，无论处在何种状态，无论遇到什么事，最重要的是要照顾好自己呀。