

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期：2024/5/10

獲補助出國年度： 112 學年 上 學期	
姓名：阮甯祺	臺師大學號：40984240I
臺師大系所： 華語文教學系	
臺師大學院： 國際與社會科學學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2024/5/10_

獲補助出國年度： 112 學年 第一學期	
中文姓名： 阮寧祺	英文姓名（姓，名）： JUAN, NING-CHI
臺師大就讀科系所、年級： 華語文教學系應用華語文學組四年級	臺師大學號： 40984240I
修習國家：英國	
修習校名：曼徹斯特大學	
修習學院：University-wide Exchange Student Semester 1	
修習科系：-	
修習期間：2023 年 9 月～ 2024 年 1 月	
護照入出境時間：出境：2023 年 9 月 17 日 <input type="checkbox"/>	
使用自動通關 入境：2024 年 2 月 3 日 <input type="checkbox"/>	
使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季 / 期
CHIN20061 Chinas Borderlands: Culture, Ethnicity and History	Dr Ed Pulford	20 credits	2023-24 1st Semester
LELA10301 English Word and Sentence Structure	Prof Delia Bentley	20 credits	2023-24 1st Semester
UCIL22601 Why China Matters	Prof Peter Gries	10 credits	2023-24 1st Semester

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

1. 住宿：

該校有提供非常多學生宿舍，並依據房型、是否供餐等有不同價位。開學前會讓學生填志願並分發，我抽到的是 Dalton-Ellis Hall 裡面的 Ewings (Dalton-Ellis Hall 是一個宿舍群，裡面有好幾棟建築，Ewings 是其中一棟)，單人房並共用衛浴（一條走廊約七間單人房、兩間乾濕分離衛浴，大概就是七個人共用兩間衛浴），自己的房間裡有小洗手台和鏡子，並有附床墊，需要再自己購買枕頭、棉被、床包等寢具，書桌有桌燈，房間內也有暖氣。每層樓都有共用的吸塵器和熨斗，公共區域每周也都會有清潔人員維護。

該宿舍有供早晚兩餐，在時間內拿吃飯卡到宿舍區內的餐廳就可以了（含週末，但聖誕假期沒有）。早餐每天都差不多，但晚餐則幾個禮拜才會重複一次，不限於英國本地的料理，而且每天都有甜點。主菜和配菜是由廚房阿姨打菜，不確定是否能續碗，但可以請他們調整份量以及是否有不吃的菜。也有自助式的飲料吧、沙拉吧（都是生菜，若想吃煮熟的菜可能要自己煮）和水果區。雖然餐廳提供的食物不一定合胃口，但一天兩餐對我來說是可以吃飽的。這間宿舍的餐費含在住宿費裡面一起繳，一次繳一學期，雖然價錢和臺灣宿舍相比要貴上許多，但是因為包餐，對只去一學期的交換生而言免去了開火的麻煩。在我住的上學期裡，宿舍餐廳舉辦了兩次正式晚餐，分別是萬聖節主題和聖誕節主題，大家會穿較正式的服裝用餐，菜也會一道一道提供（還有紅白酒），整間餐廳的布置也會跟平時不一樣，很有節慶氣氛，是特別的體驗。

Dalton-Ellis Hall 裡有交誼廳，裡面有桌球、撞球、桌上足球、桌遊和鋼琴等，在開放時間內都可以自由使用。宿舍舉辦康樂活動都是在這裡，建議在剛開學時可以多參加，可以快速認識宿舍裡的朋友。該宿舍區裡有兩間洗衣房，共有洗衣機和烘衣機各五台，需要下載專屬的 app 儲值使用。也有一個有年代的迷你圖書館和兩個讀書室。Ewings 一層樓有兩個小廚房，裡面提供烤箱、微波爐、冰箱、電磁爐等，可以自己煮飯。宿舍櫃檯可以幫忙收包裹，也有學生信箱和亞馬遜的自動收包裹櫃，整體來說很方便。

雖然到主校區需步行約 20 分鐘起跳，離市區也有一段距離，但我還蠻滿意這間宿舍的，尤其 Ewings 聽說是在我入住的前一個學期才翻新過，所以整體設備都很新，住起來也很舒適。宿舍外面就有公車站，附近也有類似 ubike 的共享腳踏車，若真的不想走路，也有這兩種方法可以到主校區。

2. 當地生活費用：

整體而言英國物價比台灣高，像是宿舍裡洗衣加烘衣一次共要 4.5 鎊、公車單趟就要 2 鎊、連鎖速食店如 SUBWAY 跟麥當勞的訂價也比較貴，餐廳一頓則可能約 10 鎊左右等等。

不過善用會員卡和學生優惠，日常生活用品有的可能跟台灣差不多，推薦下載 Boots、Superdrug、Tesco、Sainsbury's 等各大藥妝店和超市的 app。聖誕假期宿舍沒有供餐時可以吃超市的 meal deal（會員價更便宜），超市也有會打折的即期食品。想念台灣味在曼大附近也有亞洲超市可以買泡麵，不過價錢會比在台灣買要貴一些。也推薦要辦亞馬遜的學生 prime 方案，大概有半年的免費使用期間，要網購很方便。

寢具可以提前在透過學校提供的廠商預訂，也可以到了之後再到市中心的 primark 等店購買，比較便宜。

交通方面推薦購買 railcard，搭火車可以省很多錢。我自己是在 trip.com 上買的，所以之後也都是用該 app 買火車票。

其他會有折購碼的 app 如 Student Beans、UNiDAYS，在買東西前也都可以上去看看。

3. 學業：

曼大規定一學期必須修 50-60 credits，而一門課則會是 10 或 20 credits，就看個人要如何選課來填滿所需學分數。通常一門課會是一週一次 lecture 搭配一次 seminar 或 tutorial，跟台灣很不一樣，雖然選的課堂數看似不多，但英國的課程蠻重視自學的，每週都會有教授指定的閱讀。在曼徹斯特大學交換的一學期中，我總共修習了三門課，共 50 credits。

值得注意的是曼大採人工加退選，必須要去實體排隊才能改課。我在當初選課時有發生想選的課在選課結果出來後才發現當學期沒有開設的狀況，因此建議多找幾門自己有興趣的課當預備方案。

4. 語言：

英國腔英語可能會需要時間適應，英國各地區口音可能又略有差異，且因為住在學校宿舍，可以遇到來自世界各地的同學，需要練習聽各種腔調的英語。不過曼徹斯特（甚至英國的很多地區）有很多中國留學生，在路上也可以看到幾間有中文的店家或聽到中文。

5. 參與活動：

曼大有非常多官方舉辦的活動，像是一開學就有一週的歡迎週，包括各式展覽、線上講座等。學期間則有各宿舍舉辦的康樂活動、也可以參加該校運動中心的 sporticipate 及各 sport society 的活動，可以用免費或蠻低的價格嘗試各種運動。像我目前參加過 tango, ballet, hip-hop, table tennis, bachata, trampoline, quadball 和 zumba，很有趣。

四、照片（如有，請提供）

曼徹斯特大學外觀



曼徹斯特街景



宿舍餐廳正式晚餐



宿舍交誼廳



宿舍早餐



宿舍晚餐



Dalton-Ellis Hall Ewings 房間內部



五、影音電子檔（如有，請提供）

可以來信至 amberjuan032@gmail.com 向我索取宿舍開箱影片。

六、其他

無