

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：113/6/13

獲補助出國年度：112 學年 上/下 學期	
姓名：周羿均	臺師大學號：40906123E
臺師大系所：幼兒與家庭科學學系	
臺師大學院：教育學院	
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：113/6/13

獲補助出國年度： 1 1 2 學年 第一/二學期	
中文姓名： 周羿均	英文姓名（姓，名）： CHOU, YI-CHUN
臺師大就讀科系所、年級： 幼兒與家庭科學學系	臺師大學號： 40906123E
修習國家： 英國	
修習校名： 萊斯特大學 (University of Leicester)	
修習學院： ELTU	
修習科系： ELTU	
修習期間： 113 年 1 月 ~ 113 年 6 月	
護照入出境時間： 出境：112 年 12 月 27 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：113 年 5 月 15 日 <input checked="" 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	所屬學季/期
Words & meaning: English Vocabulary Development	Hania R.C. Orszulik	15	2
Studying Media and Communication	Christina M. Williams	30	2
Global Media	Matthew Winston	15	2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

● 學術生活

英國的學制與台灣不同，共分為三個學期。第一學期大約從九月中旬到十二月中旬，中間會有一個聖誕假期。第二學期從一月中旬到三月底，接著是復活節假期。第三學期則從五月初到六月初。如果申請下學期交換，時間會從一月中旬開始到六月結束。英國的教育非常注重自主學習，因此第三學期通常不上課，主要讓學生準備考試和完成作業。根據規定在萊斯特大學交換須修滿60學分（也能跟學校商討到只修45學分），在我修習的三門課當中，只有ELTU開的 words and meaning是在3月底完全結束的，其餘兩堂課到4、5月皆還有作業需要完成。接著就針對這三堂課進行分享：

1. **Words and Meaning:** 屬於ELTU的課程，這是三門課中我認為需要收穫最多但也是負擔比較重的一門課，因為每周會有1+2小時的seminar，但課程中教授經常會採用有趣的教學方法，像是透過團體比賽或是猜謎遊戲來解英國俚語等，對於想提升英文的人來說真的收穫豐盛，另外，課程中的學生皆為交換生，是認識新朋友很好的管道。

至於作業的部分有三份：第一份Formative Assignment：需要建立自己的Corpus來嘗試簡短的分析一個單字與其用法等，但這份作業不計分，只是用來和教授商討作業的方向是否合適；第二份Corpus creation and analysis (60%)：延續第一份作業的方式完成所有的分析；第三份Vocabulary in your academic field (40%)：找出自己感興趣的學術文章中三種類型(General、Academic、Specialist)的單字並進行分析，在最後一堂課中以簡報的方式呈現並進行口頭報告。

2. **Study Media and communication:** 屬於傳播學院的課程，有2小時的lecture和1小時的seminar，課程偏向於講述媒體和傳播的研究，且與時事串聯，像是英國選舉、氣候變遷等議題，整體課程氣氛很輕鬆，有任何問題教授也都很願意解答。這堂課有兩份作業，第一份為Annotated Bibliography 文獻註釋(20%)；第二份則是 Case Study(80%)，需要自己訂一個研究主題進行撰寫，內容要包含上課所學到研究方法和理論，且因為需

要的文獻比較多，會花費很多時間，建議有essay 或 case study的作業時盡量提早開始。

3. **Global Media:** 屬於傳播學院的課程，也是2小時的lecture和 1小時的seminar，課程內容多為探討不同全球化的定義和例子，且因為是開設給大一的課程，所以內容相較其他課程而言較容易理解，這堂課的教授是美國人，因此在授課時經常會將美國英國作為例子來探討，並且分享獨特角度的看法，如果對於這兩國的媒體傳播有興趣的話，非常建議來上這門課！作業的部分則是有兩份Essay，分別占比50%，每份至少要有1500字，但主題則是需要從教授給的題目當中選擇，不能自創，但也因此在寫作業時比較有方向可以找尋相關文獻。

● 生活方面

住宿：

學校提供兩種學生住宿，分別是 City 和 Village accommodation，前者離學校比較近（走路10分鐘），後者位於萊斯特附近的小鎮 Oadby（走路50分鐘，搭校車20分鐘）。我住的宿舍是位於City中的Nixon court，它是現代化的大樓，由主要提供單人雅房的舊大樓和提供單人套房的新大樓組成，我住的是Block G的單人套房，房間內有書桌、全身鏡、小沙發和不斷電的暖氣，廚房則是和室友共用。

萊斯特的city reception每天都會有不一樣的小活動，像是電影之夜、鬆餅下午茶、歌劇之夜等等可以免費參加，是個認識新朋友的好管道。住在city的交換生和大一新生也不少，且交誼廳裡有撞球、餐飲吧可以和朋友們一起玩。

飲食：

宿舍附近有英國超市 Morrison 和一間販售亞洲食品的小型便利商店L-mart，走路大約10分鐘即可抵達，往city center走的話也有很多間亞超，價格相對來說也會便宜一點，自己煮一週花費約台幣1500，外食一餐約台幣500。

課間可以選擇到學餐吃飯，裡面有一間星巴克，還有珍奶、炸物、披薩、義大利麵、薯條和素食等店面，不過營業時間大約至五點左右。另外，Nixon court的門口還有一間小速食店，營業時間到半夜，不想煮晚餐或是想吃宵夜都很方便。至於餐廳，非常推薦一間叫KAI的早午餐店以及平價餐酒館 Corn

Exchange !

交通：

若要從學校到city center走路約30分鐘，也可以搭乘公車(一次2鎊，刷apple pay即可)，步行的路線可以搜尋New walk (靠近美術館)。如果要去英國其他地區旅遊的話有兩個選擇：

1. 火車站：從萊斯特可以搭乘火車至倫敦(約1hr15m)以及其他地區，只是價格偏高，如果有計畫的話建議提早購買，越靠近搭乘日期會越貴！另外，搭乘頻率高的話可以購買一年25歲以下的 rail card，可以享有30%的折扣。

◇ 可以下載 Trainline、TrainPal購買車票

2. 客運站：city center 有 national express 可以搭乘，相較火車價格比較低，而且大多都是直達車，到各大機場很方便。

◇ 可以前往 national express 官網或火車購票app來購買車票

娛樂：

宿舍交誼廳有撞球桌球可供使用，city reception旁的社交空間也有音樂房和電影房供租借。另外，學校裡有夜店，學期間會有不同的派對主題像是Taylor swift night，可以參考學校官網 resident life 裡面的行事曆，直接購買套票會比較便宜！私心推薦去校外的夜店 Mosh，體驗感會比在學校的好，雖然校內有保全和醫護人員，但很多人都會被場內亂丟的保特瓶砸到受傷。

藝文方面有位於市中心的 Showcase 電影院，播映最新的電影(辦會員的價格會比學生價還低，而且每個月辦活動的時候一張電影票只要4鎊)和City accommodation 附近一間播放新片的ODEON電影院。另外，Curve Theater 時常會有舞台劇演出，可以跟著宿舍的活動一起去觀賞。至於運動類，學校健身房可以辦一學期的會員(約70鎊)，或是和朋友們一起去市中心的social climbing攀岩場和Treetop 迷你高爾夫。

其他：

在宿舍洗衣服需要下載當地的 app 【Circuit】用信用卡儲值，再掃描洗衣機上的 QR code 啟動機器，洗一次3鎊，烘一次1.5鎊。另外，可以詢問上一學期的

交換生是否有生活用品願意賣出，可以降低生活費開銷。

● **開銷概算**

項目	花費
機票	5萬
宿舍	3萬(每月)*5
飲食	1.5萬(每月)*4
娛樂	0.5萬(每月)*4
生活用品	1萬
歐洲旅遊40日	24萬
總計	53萬

四、照片（如有，請提供）



學校旁公園野餐



和朋友們在Village宿舍煮飯



當地學生舉辦的 House Party



Words and meaning 課程合照



室友們的搞怪日常

五、影音電子檔（如有，請提供）
無

六、其他

【聯絡資訊】

IG：emily1209

Email: a0917065269@gmail.com

有任何問題歡迎聯絡我！