

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/06/22

中文, 英文姓名 (姓, 名) : 全奕, CHUAN YI	臺師大就讀科系所、年級 : 幼兒與家庭科學學系 大六
修習國家 : 英國	
修習校名 : 伯明罕大學	
修習學院 : College of Life and Environmental Science 生命與環境科學學院	
修習科系 : Department of Geography, Earth and Environmental Sciences 地理、地球科學與環境科學	
赴外學期別 : 112 學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間 : 2024 年 1 月 ~ 2024 年 6 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Cities in transition	David Adams	20	第二學期
Environmental human geography	Johanne Bruun	20	第二學期
Hydrology and geomorphology	Shasha Han	20	第二學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

前言/自我簡介:

我是幼家系 111 級大六到伯明罕大學交換一個學期的全奕，為什麼拖到大六下才交換呢，這是一個很長的故事，簡單來說，我本來就因為輔系以及教育學程的關係確定延畢到大五，後來才開始著手準備出國交換的事宜。

簽證事宜:

台灣人在英國停留 180 天內免簽，所以我們是完全不用申請簽證，非常方便!不過伯明罕大學還是會給交換學生們 Visiter visa 以及入學通知的檔案，可以印下來，過英國海關的時候還是要記得給海關看。

如果申請到的國家需要辦兩次簽證，或是會遇到簽證過期的問題，記得去看看其他人的心得，例如去法國或是挪威交換兩個學期的同學們。

獎學金申請:

當初上傳交換學生申請資料的時候我忘記勾選了，學弟妹們記得要勾，不要跟我犯一樣的錯誤。推薦大家去看蘇于婷學姊的心得(107-2/挪威奧斯陸大學/幼家系)，關於師大的獎學金申請他寫得非常清楚。

心態建立:

如果是已經申請上英國的大學的學弟妹們正在看這篇文章，先恭喜你們!之後勢必有許多要跟英國學校來往信件的機會，眾所皆知，歐洲回信的速度還滿慢的，寄出信件之後，大概六天才會收到回信，因此如果各位在台灣有緊急的事件想要詢問的話，可以找國際處幫忙，也可以趁線上說明會的時候趕快詢問，抵達英國之後所有事情都必須靠自己了，很緊急的話，記得可以主動詢問，提早準備，緊盯進度，預留時間，每天寄一封信也可以，最重要的是記得禮貌，英國人真的太重視這件事，不管是問學校行政、教授、航空公司都要，網路上都有英國人寄信的模板，需要入境隨俗~

第一天抵達宿舍時，意外認識了一個英國的女生，因為她在對面搬宿舍，我走過去問她房卡怎麼拿，她也順便帶我去，然後教我宿舍的網路怎麼設定，我非常慶幸我有主動求助，英國人大多都非常友善，你有主動詢問他們真的會幫你，因此在異鄉懂得主動求助非常重要!

開戶事宜:

是否要在英國線上開戶就看自己的個人意願，我個人是沒有，都是用永豐的多幣卡刷外幣，因為英國刷卡非常方便，但是沒有開戶的話還是會遇到一些不方便之處，例如旅行時的房租問題、要還朋友錢的話只能用現金等等，所以我個人覺得還是可以開一下歐洲的網銀，朋友是說線上開戶不會太久，大家可以考慮看看。現金部分，我當初有帶英鎊跟歐元現金去英國，通常在英國消費是不會用到現金，去歐洲國家旅行或是還朋友錢才會用到。然後我還滿建議在台灣就先綁好一張卡在 apple pay 上，先跟銀行開通好，在台灣先試著刷幾次，不然到英國再用然後發現無法刷卡的話，非常麻煩。

住宿申請:

這一個學期，伯明罕大學有保障交換生住宿，不需要太擔心，但是學弟妹還是記得詢問一下學校有沒有保障住宿，然後記得定期查看 email 就好，伯明罕會透過信件通知申請住宿的資訊。我一抵達英國時住的宿舍區是 tennis court，但是我不喜歡，因為房間偏髒，廚房也非常髒，我的室友都不是交換學生所以他們已經住一段時間了，因此我決定花台幣 2000 換住宿，只能說這真的是超級正確的決定，我最後住的地方是 mason halls，室友非常愛乾淨而且全部都是女生，都是交換學生。但是並不是所有 tennis court 的房間都不好，我有去看過別人的房間，還是有很棒的，端看自己的預算。

伯明罕有三大宿舍區，第一個是 selly oak，如果是我的話我不會選這邊，雖然離學校非常近，但是因為比較熱鬧，怕會危險一些，第二個是 pritchatts park，我也有遇到台灣的交換學生住那邊，也是不錯，房間很新，衣櫃大，蓮蓬頭是可以拿下來的那種，只是洗手槽有點太小，如果從 the vale 走回去路上會有點暗，但久了就習慣了。最後一個住宿區是 the vale village，我一開始有點擔心會不會走到學校太遠，其實不會，因為在英國 30 分鐘內都算可以接受的距離(我在台灣是討厭走路的類型)，而且後期也不會一直上課，我真的超級喜歡這個住宿區，而且因為剛好我換到的房間可以看到湖，風景真的超漂亮，天氣晴朗的時候漫步在 the vale 心情會超好，我手機裡一堆 the vale 的風景照，看幾次都看不膩。

個人建議:

1. 選住宿時記得越提早越好
2. 抵達之後可以立刻去看看認識的人的住宿，看看自己跟別人的屋況是否差很多
3. 如果前一個星期都因為房間問題心情很差，可以換住宿

選課部分:

伯明罕一樣也會透過信件說明選課的相關資訊，自己也需要多留意，說明會記得參加，我選課的時候沒有遇到什麼太大的困難，只是到達英國之後，校方有請我重選兩堂課而已。我選的第一堂是 Cities in transition，三堂之中我最喜歡這堂課，因為這堂課是在講城市發展，還有英國跟一些歐洲國家的城市規劃政策，很貼近人們的生活，而且教授上課很活潑。第二堂是 Environmental human geography，最印象深刻的是有講到台灣蘭嶼的核廢料汙染，很特別。第三堂是 Hydrology and geomorphology，這堂是地質學的課，比較無聊，除了聽課之外，還要做數據分析、poster、以及地質的實驗，我沒有甚麼興趣。三堂都不算太難的課，不會有太大的負擔。

行李準備:

大家不必過度擔心，雖然買東西不像台灣一樣方便，但是該有的都會有，也不是很多都很貴，還是有便宜的東西，實體雜貨可以去 poundland 買，很多東西都一兩鎊而已，網路的話也有 shein、Amazon 可以買，反正行李不要超重就好。某些東西是落地之後當天就會需要用，這種就要帶，或是例如像隱形眼鏡、保養液、小的生理食鹽水、美妝品、常備藥物、拖鞋、筷子，這些都可以

帶自己習慣的。因為聽說歐洲拖鞋超難穿所以我有帶自己的，另外，還滿推薦可以帶康寶濃湯跟泡麵，我第一天到的時候宿舍完全沒人，室友都回家放假了，不知道哪些鍋子可以用，所以用了自己帶的小煮水壺跟泡麵完成一餐。我也有帶台灣的延長線跟萬國轉接頭，隱形眼鏡也是我必帶的東西，因為在這邊買隱眼聽說要處方籤，很麻煩，我帶了半年份的月拋跟一個月份的日拋。還有帶台灣常吃的感冒藥跟日本的黃色藥粉，是真的有吃到，尤其是日本藥粉真的必帶，超級有效，雨傘和筷子也可以帶。

衣服的部分，我都是帶台灣的衣服，帶自己習慣穿的就好，非常推薦可以在淘寶買長版的黑色羽絨衣，英國冬天我都是靠它度過的，優點是不容易髒，超級保暖，長版的話也不怕包包東西被偷。在英國我只有買過夏天的上衣，因為英國的衣服我個人覺得有點難買。短袖的部分也可以帶2-3套，6、7月去歐洲旅行(例如義大利)可以穿，然後毛帽、圍巾、手套缺一不可，英國的冬季是真的需要這些。

生活方面：

關於食物開銷的部分，如果是去sainsburys買食材的話，一週費用大概是1600台幣，如果是去ALDI，一週食材費大概會是800-900台幣，我是很少在外面吃所以食物的開銷沒有很大，想吃台灣泡麵的話韓國超市也會有賣。交通方面，通常就是搭公車、火車或是coach，coach就類似客運。搭火車前可以買火車卡，詳細資訊可以查小紅書，很多時候會有折扣碼，買火車票就用app買就好，很方便。搭公車的話我們都是直接刷apple pay或實體卡，如果要搭coach，通常會先在官網買票，上車前會查票，我也有當場跟司機買過。很多時候會遇到bank holiday或罷工，會沒車可以買，安排行程之前可以先查好放假跟罷工的日期。其實剛到英國的第一個月我很想念台灣，還好後來認識了很多在伯明罕的台灣交換學生，真的推薦大家一開始多去認識同鄉的朋友!!去英國還要買網卡，我是用giffgaff，個人覺得還行，有時候網路收不到在英國是正常的，15G也很夠用，因為宿舍有網路，而且優點是每個月會送歐洲漫遊5G，這真的超方便。

歐洲旅行：

既然都來到英國了怎麼可能不到歐洲旅行呢!包含英國的話，我總共玩了十一個國家，非常值得，而且英國、歐洲的春天真的太漂亮了。提早一個月買機票的話價格會很便宜，買過最便宜的是義大利回英國的機票只要台幣五百多，所以大家要規劃行程真的要提早。推薦大家可以去交換生社團找旅伴，我在上面有遇到許多超讚旅伴，有的甚至成為好朋友，回台灣還有聯絡。如果大家要去義大利、西班牙、巴黎玩的話，治安的部分不需要過度焦慮，財不露白、顧好包包，早點回到住宿的地方就ok，因為我個人是都沒有遇到什麼小偷，甚至覺得比利時更危險一些。

旅行後回英國時，海關一定都會問一大堆問題，我有發現一個好用的方法，只要給海關看你英國的學生證他們就不會囉唆，很好用。

其他：

我是下學期交換，回台灣之後就要考教檢，如果有遇到這個狀況的學弟妹，記得出國之前把該準備的資料準備好(教檢、實習)，可以送的先送，不能送的就資料準備好請人代送，暫准報名也要記得日期。如果學弟妹交換的學分沒有要採計，可能就不會有太大的問題，如果有需要採計學分，可以跟國際處、註冊組事先討論後續可能會發生的事，先有個心理準備。

最後特別感謝師大的註冊組以及國際處的王譯民專員，在申請交換學生的過程中他們幫了我超多忙，有什麼疑惑也都很快回信或是替我思量解決辦法，真的非常感謝他們。

如果有任何問題都可以問我！

我的 IG: j.00323，直接搜尋我名字也會出現

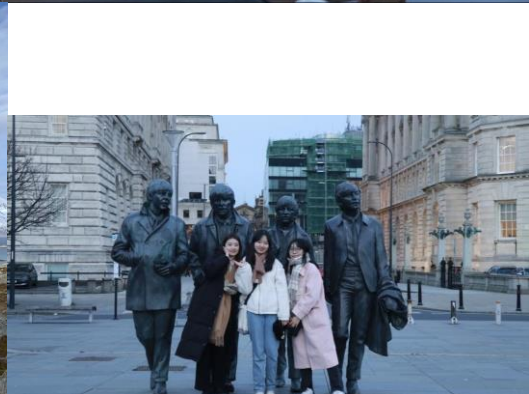
我的信箱:winnifer323@gmail.com

四、照片（如有，請提供）

挪威峽灣/必去!!



宿舍房間看到的景



利物浦



挪威 tromso 極光



超讚交換生朋友



大家一起煮菜



宿舍區



挪威



荷蘭鬱金香花期



宿舍



畢業照



義大利威尼斯 我超喜歡



英國劍橋



西班牙巴塞隆納/聖家堂



義大利 pizza



天使室友



英國湖區



西班牙聖家堂

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他