

臺師大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：__108.06.25__

獲補助出國年度： 107 學年 第二學期	
中文姓名： 沈沁儒	英文姓名（姓, 名）： Judy Shen
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育學系（四）	臺師大學號： 40402035E
修習國家： 英國	
修習校名： 萊斯特大學 (University of Leicester)	
修習學院： 不分學院	
修習科系： 不分系	
修習期間： 108 年 1 月 ~ 108 年 6 月	
護照入出境時間： 出境： 108 年 1 月 9 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 108 年 6 月 3 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	研修學季/期
Creative Audiences	Jilly Kay	15 credit	Semester 2
Sociology of Fashion	Jacqueline Sanchez Taylor	15 credit	Semester 2

(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）

【出發前】

基本上所有的資訊都由萊斯特透過 email 發送給交換生，包括最重要的選課、住宿、和新生座談及開學等重要日期，只要養成收信的習慣，都不太會有太多的問題。

簽證：英國是提供六個月內免簽，因為我停留時間少於六個月，所以當初並未辦理任何簽證，是直接持護照入境，期間都沒有碰到任何問題，只要在入關時備妥入學證明（我是使用學校寄給我的入學通知 email）就可以了。

- 選課：

在選課文化上英國和師大有很大的不同，所以我花了不少時間才摸索出來，首先在選課時是不會知道未來上課的時間，所以建議不要跨太多系所選課，以免太多撞課的情形，選課時除了依照興趣外，也可以參考該課程是開給幾年級的學生和作業的內容，以免往後負擔太重。另外，我當初選課時包含備案選了大約五到六堂課，但最後僅成功上了一堂，所以要有心理準備開學要到各系所跑加簽。

- 時間安排 & 機票：

在到萊斯特之前，我是根據學校所給的學期安排去程及返程時間，但意外的是學期雖然是從一月至六月，但事實上時間安排是：一到三月（上課週）/ 四月復活節假（部分報告要在假期間繳交）/ 五月考試和報告，像我的課剛好在四月就交完所有報告了，五月和六月基本上是沒有學校的事情可以提早回台，無奈我的機票已經買好，還是透過第三方平台，因此處理退票非常非常麻煩，建議可以購買單程票或是直接向航空公司購票，行程才較有彈性。

【在學期間】

- 生活費：

當初我是直接攜帶半年的生活費至英國，再到當地的 HSBC 開戶，但實際生活後發現英國信用卡普及率非常高，若不想扛大筆英鎊過去，辦一張海外回饋較高的信用卡，再帶小額一點的現金，會是滿好的選擇。

扣除住宿，日常生活的費用我認為並不是太高，除非你三餐都吃外面就另當別論了，不然若到超市或市場裡買食材自行料理，一個月控制在一萬元以內並不難，還有預算偶爾吃餐廳呢！推薦幾家吃過不錯的餐廳：Middletons

Steakhouse（首推！商業午餐很划算！）、Gelato Village、Onggi（韓式料理）、Mrs Bridges Tearoom（有便宜的三層英式下午茶）。

還有一招省錢小撇步，就是到任何店都可以問一下有沒有 Student Discount，英國真的很多店都有，你不主動問店員也不會主動告知喔！

- 住宿

我住的是 Opal Court A 棟，是五個人的 Flat，含獨立衛浴和共用廚房，整體來說非常滿意，地點非常的好，離學校很近，市中心、火車站和最大的超市 Morrison's 步行約 10~15 鐘就可以到達，喜歡社交的人晚上也會舉辦很多宿舍活動，或是想單純吃免費食物的也有滿多活動可以去蹭飯的。

- 修課

由於我是第一次在國外讀書，所以比較擔心負擔過重，本身也無學分壓力，所以當初預計修三堂課（約 45~50 學分），但後來想要的課沒選上，最後只上了兩門課，分別是 Creative Audiences 和 Sociology of Fashion，每堂課每週各有一堂 Lecture（大型講授課）和一堂 Seminar（小型討論課），我認為這樣的安排對我來說偏輕鬆，如果可以選到想要的課，我應該會再多選一堂課，不過主要還是要評估報告的份量和個人的能力。以下我簡單分享兩門課的心得：

Creative Audiences

這堂課是屬於兩門中比較重的，上課方式是每週請不同教授來講述有關各種閱聽平台和閱聽人之間的關係，每堂課有趣程度不一，要看內容和教授，不過可以了解到很多英國的媒體文化、電視節目或是影音平台等等，算是可以接收到很多新知的一堂課（反之，有時會有點難融入當地人的小組討論）。報告包括期中的小論文計畫和期末的小論文，有針對各堂課的主題的問題可以選擇，教授非常重視文獻的參考，所以滿需要大量閱讀的，如果參考的文獻不夠多，報告會有點難產，也不太容易拿到好成績。

Sociology of Fashion

如果你對時尚文化有興趣，我滿推薦這堂課的，上課內容不枯燥，能學到東西又不會太難懂，功課是一個小組課堂報告，我覺得小組報告是個很好和當地學生交流的機會，畢竟平常上課要聊天交朋友的機會其實滿小的，小組報告就可以和當地學生一起學習或是聊天。期末則是一份小論文和一則時尚產品廣告設計，教授給我們的發揮空間滿廣的，所以有想法的話並不會太難完成。

- 旅遊

所謂交換當然不只是讀書，一定也要把握機會到處遊覽，交換期間我安排了不
少出遊，不過要說起來可能又是長篇大論，唯有建議大家可以辦 Rail Card，因為英國的火車費用不便宜，Rail Card 的折扣大約搭乘個兩三次就可以補回來，也可以使用 Rail Card 登記 Oyster Card，也會有不少的折扣，除此之外就是可以提早買票，多比價囉！最後，雖然是老生常談，但出遊時隨身物品真的是謹慎保管、小心至上，我本人很幸運沒有丟任何東西，但家人來找我時整個後背包不翼而飛，身邊朋友丟手機、錢包的不計其數，You can't be more careful !!

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他