

教育部學海飛颺暨學海惜珠


國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期： 2020/07/23

中文姓名：呂宜瑾	108-1 年度學海飛颺 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 英語系三年級	
研修國家： 英國	
研修校名： 杜倫大學 (Durham University)	 Durham University
研修學院： 文學院 (The Faculty of Arts & Humanities)	
研修科系： 西方古典與古代歷史系 (Classics and Ancient History)； 英文系 (English Studies)	
研修期間： 108 年 10 月 ~ 109 年 6 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
Myth and Epic of the North	Dr. David Ashurst (隨著授 課主題改變會有不同的授 課教授)	10 ECTS	108 全學年度
Classical and Biblical Backgrounds to English Literature	Dr. Robert Carver (隨著授 課主題改變會有不同的授 課教授)	10 ECTS	108 全學年度
Language, Translation, Interpretation	Dr. Ed Richardson	10 ECTS	108 全學年度
Traditions of Epic	Dr. George A. Gazis and Professor Roy Gibson	10 ECTS	108 全學年度
Beginners' Latin	Emma Woolerton	20 ECTS	108 全學年度

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)



圖：杜倫老城區與杜倫大學 University College

身為英語系的學生，我認為透過日常生活了解歐美國家的文化與提升自己的英語能力同等重要，所以這次赴外交換，我期望能在全英語的環境下磨練自己英語聽、說、讀、寫的能力，並在與同儕及當地居民的交流中了解當地的文化。

杜倫大學（Durham University）為英格蘭第三古老的大學，僅次於牛津大學與劍橋大學，也是全英國排名前十的學校。且該校的英文系（English Studies）及西方古典與古代歷史系（Classics and Ancient History）擁有傑出的師資與學術表現，在 QS 世界大學排名（QS World University Rankings）分科系的排名中皆為世界前五十，因此我認為至杜



圖：前往杜倫主教座堂參加入學典禮（Matriculation）

倫大學交換能使我在學術方面有豐富的收穫。而且至杜倫大學交換的學生可申請的課程與當地學生相同，學校對交換生的課業要求也與其他學生無異，能讓我真正進入當地的教室與該校學生交流，並且深刻體驗身為該校學生的生活，而不是修習專為交換生設計的課程，主要交流對象侷限於其他交換生。

赴外交換後期因新型冠狀病毒（Covid-19）全球大流行而打亂了原本的計畫，杜倫大學校方也立即宣布實施遠距教學至學年結束以及期末考改為線上作答等因應措施，我也因此提前返台，在台灣以線上學習的模式完成尚未結束的課程及期末測驗。我將在英國實質生活半年以及於杜倫大學修課一學年的心得劃分為「修習課程與提升學術研究能力」、「課外生活」及「開銷概算」三部分，記錄赴外交換不同層面的經驗與心得。



（一） 修習課程與提升學術研究能力

由於學制不同，杜倫大學一學年共有三學期。各科系提供的課程大部分皆以學年為單位，採取三學期連貫教學，第一與第二學期以教授講課為主，第三學期為複習前兩學期所學及期末評量。期末評量多以紙筆測驗為主，有些課程則會要求學生繳交申論作文（essay）或是報告。交換期間我總共修習了五堂由兩個不同學系—英文系及西方古典與古代歷史系—所開設的課程。我各選了一堂印象深刻的課程來分享上課概況和修課心得。

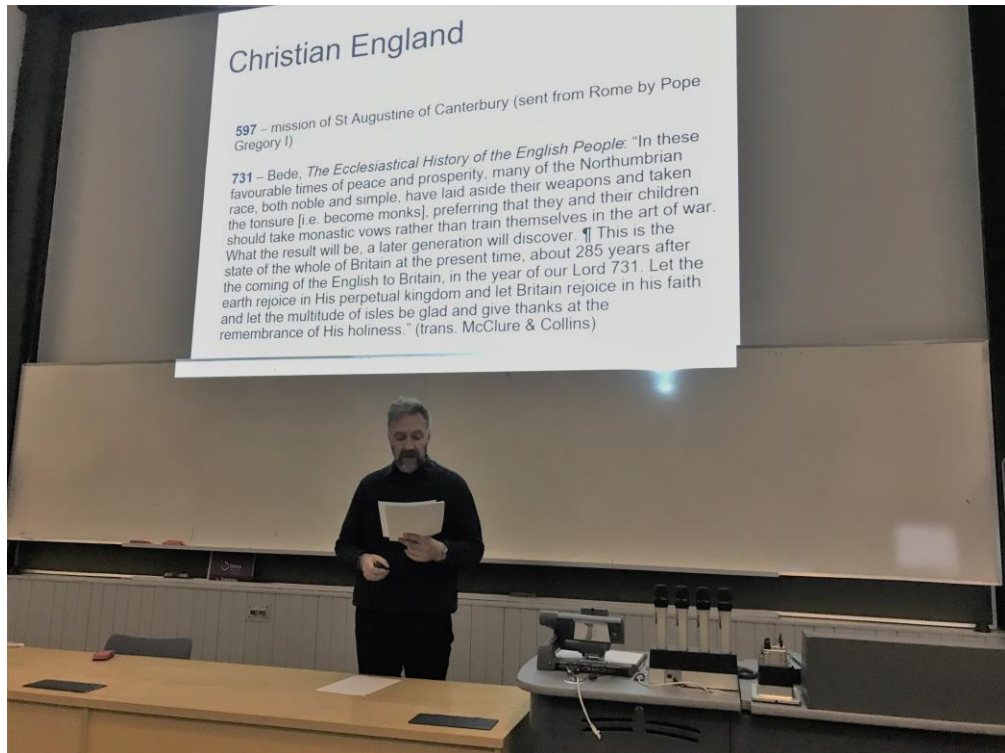


圖：杜倫大學教學環境

1. 課程—北方神話與傳奇（Myth and Epic of the North）

這堂課為英文系所開設，聚焦在中世紀英格蘭及北歐的文學創作與歷史背景以及其對後世的影響，文本涵蓋古英語、古諾斯語（Old Norse）與古法語的詩歌、薩迦（sagas）、史書等等。最特別的是，被譽為現代奇幻文學之父的托爾金（J.R.R. Tolkien）所創作的哈比人及魔戒三部曲也帶有此時期文學的奇幻神話色彩，因此授課教授也將哈比人列入課程選讀文本，探討中世紀文學創作對托爾金與現代文學的影響。

選修該課程的學生人數眾多，學期期間每週皆有一小時的大班制教學，由多位教授根據每週不同的文本與主題輪流進行授課，上課以教授講述課程內容為主。每學期還有額外三堂 tutorial，將學生分成若干小組，由助教帶領討論文本裡面呈現的主題、寫作特色、比較不同文本之間的相似與相異處，還有讓學生發表自己對該文本的想法與疑問，訓練學生批判性思考的能力。除了到教室聽課及與同學討論文本外，學生每學期要選擇與文本相關的主題進行深入探討並寫一篇約 2000 字的申論作文，進行獨立研究的同時也訓練文筆，還能為期末考的題型/題目做準備，助教也會提供個別指導，與學生討論如何改進自己的申論作文。



授課的教授們並不會拘泥於只把學術知識講授給學生，最讓我印象深刻的是教授會在課程中以古英語或是諾斯語朗誦文本，還原此時期口傳文學所營造出的戲劇效果，讓學生不只學到講義上的知識，還能理解文本體裁的特點。教授們也相當支持學生批判性思考，常常在課堂中提出多種解讀文本的觀點，也很歡迎學生發問、提出質疑。不過因為授課時數較短，因此教授需要將相當多的資訊量壓縮成一個小時的課程，通常語速都相當快，學期初時有些講課內容我因此聽不懂或是因為跟不上教授的語速而來不及抄筆記。經過幾星期英語聽力的磨練，加上課前預習教授上傳的講義，一邊聽課一邊抄寫重點變得越來越得心應手，也能夠理解大部分教授講課的內容。

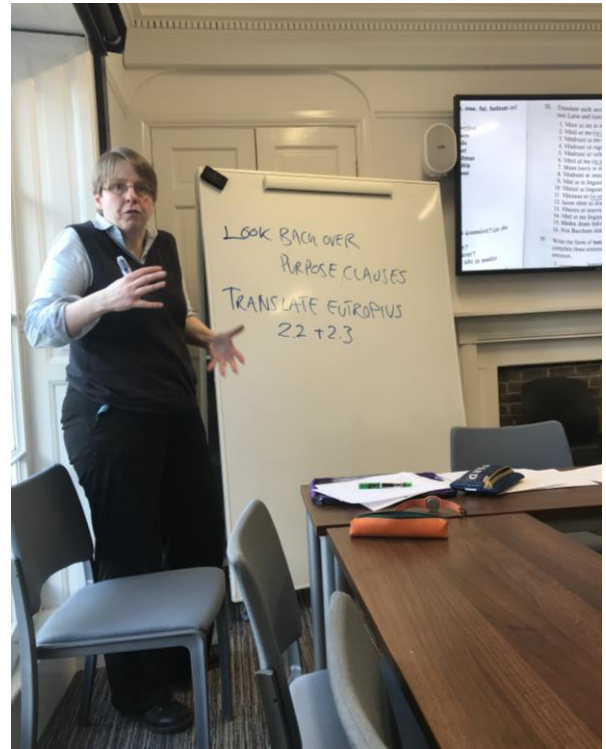
之前接觸過的文學課程都屬於概論式教學，文學作品涵蓋的時代範圍比較大，像這樣專精於鄰近地區同一時期的文學創作的課程我還是首次修習。縮小了空間與時間範圍後，可以更仔細地探討相似的歷史背景與文化因素如何影響不同類型的文學創作。而且臺灣的大學少有深入閱讀與探討中世紀英格蘭及北歐的文學作品的專門課程，我很慶幸能夠把握這難得的機會修習這堂在臺灣很少見的課程，也在修課期間發現自己對於這個文學領域特別有研究熱忱。

2. 課程—初級拉丁文（Beginners' Latin）

有別於其他人數眾多、使用大教室的課程，初級拉丁文採用分組小

班制教學，一班只有 13 個學生；上課次數也相對密集，一週有四堂個一個小時的課程。上課採取互動式教學，教師期望我們不只能熟練地使用拉丁文書寫，也能逐步用拉丁文口頭回答問題，所以學生很常輪流朗誦課文或是複述文法練習題的答案。

這堂課不只讓我在零基礎的情況下學會並喜歡上拉丁文，讓我收穫更多的是我學到了該如何進行語言教學。如果有同學無法馬上回答出教授的問題、或是提供了錯誤的答案，教授不會馬上嚴厲地斥責他們並公布正確解答。相反地，她會很有耐心地引導學生理解題目，並提示他們有哪個部份的答案是不正確的。雖然這樣做會增加討論練習題所花費的時間，但是卻能讓學生增加自信心，更願意發表自己的答案，也不會因為曾經答不出答案或是答錯而退縮。教授也不吝於給予鼓勵，像是我因為不熟悉拉丁文的發音規則，常將英文和拉丁文的發音搞混，但是教授卻不會因為我的發音錯誤而無視我的回答是否正確。教授會先稱讚我願意發言且回答正確，最後才會提到我有哪些單字有唸錯。因此，雖然我的發音會有錯誤的狀況，我卻不會害怕舉手回答問題，也因為如此讓我有更多的機會可以改正發音上的問題。我認為這樣的教學方式能有效增加學生的自信心，遇到學習上的挫折時也較不容易退縮及放棄。我在師大的有修習師資職前培育課程，教職也是生涯考量之一，我認為教授在這堂初級拉丁文中親身示範了何謂好的語言教學以及該如何提升學生的學習熱忱及自信心。



3. 學術成長

✓ 獨立學術研究與學術寫作能力提升

我所修習的課程皆強調學生應培養獨立進行學術研究的能力，因此幾乎每堂課每學期都要繳交一篇 2000-2500 字的申論作文，再經由任課教授或助教批閱後與學生個別討論需要加強改進的部分。學生在選擇研究主題方面有相當大的彈性，可以依照自己有興趣的文本延伸議題進行

探討，因此參閱教授或是助教提供的參考書目有了初步的構想後，也得自行到圖書館查找相關書目或是尋找線上資源進行更深入的研究。透過一次又一次的重複進行問題發想、尋找文獻、擬草稿，再到進行寫作及潤飾文句的過程，我從一開始毫無頭緒該如何著手進行研究，到後來能夠精準快速地找出所需的文獻資料、整理出文章重點及提出自己的想法，並寫出一篇評價不錯的申論作文，這是我覺得在杜倫大學交換期間學術方面收穫最多的部分！助教提供的回饋也幫助我找出自己的不足之處，像是我的論點太過籠統、沒有著墨太多自己的觀點或是用字不夠精準專業、使用錯誤的引文格式等各式各樣需要加強的部分，助教都會一一指出並提供他們的建議。在這樣的訓練下，我的學術寫作能力也有相當大幅度的提升，這對有意繼續申請碩士班的我來說是相當重要的技能。



圖：杜倫大學 Bill Bryson 圖書館館內一隅

✓ 自主時間管理

無論在臺灣或是英國的大學，學習自律及妥善運用時間都是相當重要的一門必修課，而在交換期間我更體會到自主時間管理的重要。由於比起課堂教學，杜倫大學文學院更加重視獨立研究，因此上課時數與臺灣相比之下少了許多，平均一週只有 8-10 個小時需要到教室上課或是參加定期舉辦的 tutorial，剩下的課餘時間期望學生除了參與社團、進行休

閒娛樂與社交活動外，也能具備自行規劃時間分配給閱讀文本、複習整理課堂筆記還有為繳交申論作文進行翻閱文獻、整理資料等準備工作的能力。而課堂上要求的閱讀量也比過去我修過的課程還要大，因此雖然我可以利用的時間變多了，卻要懂得在課業與玩樂之間取得平衡，以免跟不上課堂進度或是無法如期繳交申論作文。

另外，在杜倫大學交換的期間，我們遇到了兩次由英國大學學院公會（UCU）所發起的教師罷工運動，而我修習的課程中幾乎每一位任課教授及助教都響應了這兩次的罷工，因此有幾個禮拜我完全不需要到教室上課。但是這不代表我能夠對於學業置之不理，相反地，除了利用沒有上課的時間在書院中與朋友交流外，我在這段期間內適度安排時間複習所學與完成申論作文，最後我得以順利繳交作業及跟上進度，也讓我深刻感受到時間管理的重要，沒有白白浪費這些多出來的自由時間。

（二）課外生活

1. 書院與日常生活

✓ 書院環境與宿舍生活

杜倫大學為書院聯邦制大學(collegiate university)，在我交換的期間有 16 個特色各異的書院。書院皆會定期舉辦各式各樣的活動增進書院生間的交流，而各書院同時也提供學生宿舍，有不同的住宿方案讓學生選擇。我選擇加入 St. John's College，一間位於杜倫老城中心的古老書院，並選擇住在書院提供的包餐飲的學生宿舍裡。

英國人相當注重個人生活品質，書院提供的宿舍幾乎都是單人雅房或套房，共用寢室的狀況很少見，最多也只有兩人一室，一層樓不會有太多房間，住宿空間也相對寬敞。除了公用空間有專人打掃，清潔人員也會定期清掃住宿生的房間（倒一般垃圾、用吸塵器清理地毯等等），也因此住宿費相對於師大的宿舍可說是相當高昂。值得一提的是，寢室內通常都會配有一個洗手台，因此就算是住在雅房裡也不用為了洗手或是刷牙洗臉而踏出房門。宿舍的設備會因每間書院的不同而異，以我住的 St. John's College 為例，宿舍裡有許多室內外場地讓學生進行社交活動，也有健身房、樂器練習室等專用房間滿足學生不同的需求；宿舍也擁有一間屬於書院的 24 小時開放圖書館，提供學生讀書寫報告的空間，除此之外，飲酒風氣在英國相當盛行，宿舍有專屬於書院生的酒吧，提供學生價格實惠的酒精和軟性飲料及安全的飲酒空間。



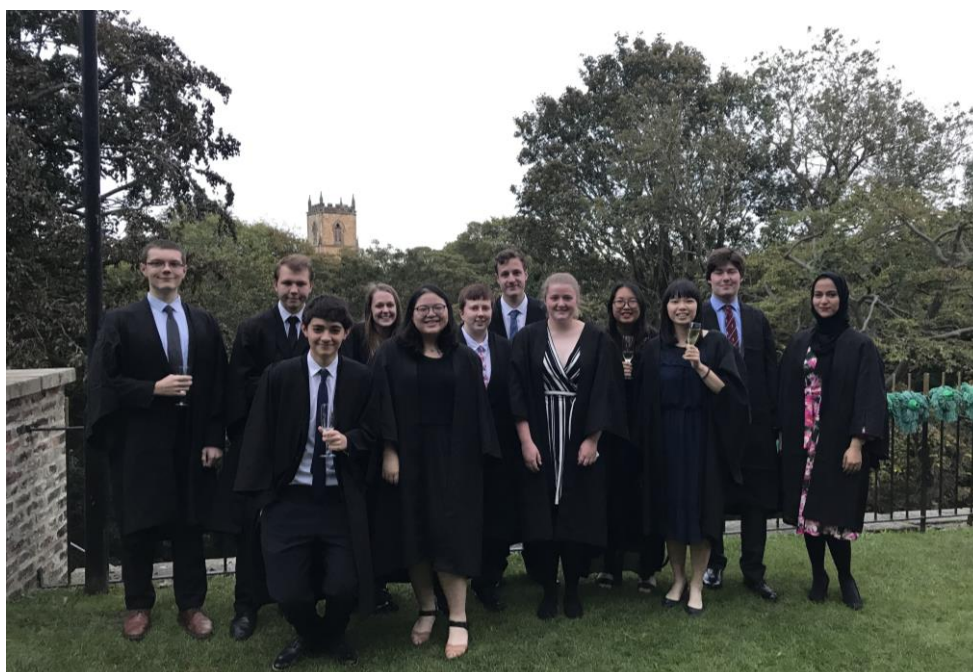
圖：St. John's College 書院環境與宿舍設備

書院也會定期舉辦各種活動，像是 St. John's College 在學期間每週都會固定舉辦一次正式晚餐(formal dinners)，只要是 St. John's College 的書院生都能報名參加。晚宴上須根據規定穿著黑袍及正式服裝，並在書院的宴會廳享用西式三道菜、欣賞娛樂表演還有聆聽書院院長及特別來賓的演講。聚集了同一個書院不同年級與科系的學生的正式晚餐，同時也是社交場合，可以認識更多平時不常見面的書院生，而且根據我的經驗，正式晚餐上的餐食也會比平常學生餐廳供應的料理更加美味。



圖：於 St. John's College 參加正式晚餐

在日常生活中最常接觸到的就是住在寢室周遭的鄰居們，也因此我認為比起課堂上的同學，我更容易與書院的住宿生們建立起友誼，也因此能夠認識就讀不同科系及年級、更多元的朋友，在生活上遇到困難時也能及時互相照應，還可以一起參加書院辦的活動，如正式晚餐或是表演之夜（open mic night）。除了住宿生之外，St. John's College 裡的工作人員們從宿舍管理員、輔導人員到清潔人員還有學生餐廳裡的主廚和廚房人員都很友善，遇到相關問題時都可以請求他們的協助平常都會互相打招呼或是閒聊幾句，就算有時因為我跟不上他們的語速或是口音而無法理解他們的意思，他們也會很有耐心地再重複幾遍，這樣友善親切的環境讓我有彷彿置身大家庭中的歸屬感，也舒緩了我在異鄉獨自生活的寂寞。



✓ 飲食

我住宿的 St. John's College 只有提供住宿包餐飲的方案，因此一週七天的三餐宿舍的學生餐廳都有提供，不用額外自己下廚或是外食。學生餐廳的早餐變化較少，但是午晚餐的選擇及變化較多，也有供應沙拉吧讓學生自行取用，只不過餐點美味與否則是因人而異。我吃了半年的心得是學生餐廳的料理有一定的水準，且能夠照顧到純素食、無澱粉飲食等特殊需求飲食，加上因為英國的消費水準較高，即使是在杜倫這樣的郊區小鎮上，在普通餐廳吃上一餐正餐平均要價約 11-14 英鎊（約新台幣四、五百元），所以除非自己下廚解決三餐，我覺得在學生餐廳吃飯比較經濟實惠且省時。但是吃到後期對於學餐的食物還是會有點疲乏，特別是馬鈴薯幾乎出現在每餐的餐點中，如果不是馬鈴薯愛好者可能會

很容易吃膩。另外，宿舍裡通常都附有公用廚房，可以在懷念家鄉味或是吃膩學生餐廳的食物時使用，也可以和各國朋友們一起下廚，進行美食上的文化交流。



圖：學生餐廳供應的料理



圖：與朋友在學生餐廳享用晚餐

✓ 特殊節慶

• 聖誕節

說到歐洲國家最盛大熱鬧的節日，非聖誕節莫屬了！在赴外交換前我便對歐洲的聖誕節有著許多想像，而英國及德國的聖誕節活動也滿足了我的想像。除了書院會舉辦聖誕正式晚餐、薑餅裝飾等活動外，杜倫主教座堂（Durham Cathedral）也會舉辦聖誕節頌歌禮拜（Christmas carol service）當地居民及學生皆能參加，結束後還有聖誕節飲品熱香料紅酒（mulled wine）以及英國獨有的聖誕點心百果甜派（mince pies）可以品嚐，是不錯的文化體驗。而逛聖誕市集也是歐洲聖誕節期間極具特色的活動之一，市集裡有賣各式各樣的聖誕擺飾、當地小吃及聖誕點心。平安夜及聖誕節當天所有店家都會提早結束營業，將時間留給家人團聚，和臺灣的除夕夜有異曲同工之妙。而聖誕市集平安夜當天會休市一天，聖誕節當天營業時間則是因地而異。



- 杜倫燈光節 (Durham Lumiere)

杜倫燈光節最初目的是提振觀光活動，由藝術家結合當地的建築特色進行展品的設計，展區擴及整個杜倫市中心及杜倫大學校區，每兩年舉行一次，而 2019 年正好是杜倫燈光節 10 周年，所以特別盛大。在眾多的裝置藝術中，我最喜歡位於杜倫主教座堂內的 SPIRIT (圖右)。教堂內掛滿了形似燈籠的展品，搖曳的燭光搭配現場演奏的音樂，營造出空靈的氛圍。加上哈利波特系列電影曾於杜倫主教座堂取景，SPIRIT 在空中飄浮的樣子讓我彷彿置身於哈利波特中的霍格華茲魔法學院。



圖左：杜倫燈光節的歡迎告示



圖右：SPIRIT 裝置藝術

✓ 文化差異

除了飲食習慣上的不同，我還深刻體會了兩項臺灣與英國之間的文化差異。第一點是英國的吸菸人口較多，街上隨處可見傳統菸或是電子菸的使用者，加上我對菸味較為敏感，所以常常被迎面而來的雲霧嗆到，不得不捏起鼻子快速離開。另外一點則是英國人沒有生病戴口罩的習慣！在出發前我曾在網路上看到他人分享居住在英國的經驗，其中有提到歐美國家只有在得到非常嚴重的傳染病時(如：肺結核)才會戴口罩，所以如果戴上口罩代表自己重病。一開始我還抱持半信半疑的態度，但學年剛開始的時候，學長姐俗稱的 freshers' flu—新生流感—就讓我受到了強烈的文化衝擊：此起彼落的咳嗽聲整堂課都沒有斷過，不但影響教

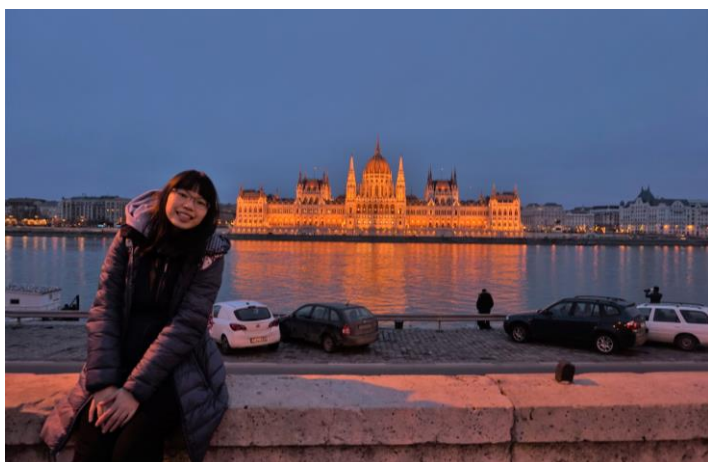
授講課，而且放眼望去都沒有人戴上口罩，讓我膽戰心驚。在百餘人的密閉空間連度過僅僅一小時的課程都讓我覺得度日如年。更讓我吃驚的是，就連我自己感冒時到當地的連鎖藥局想買口罩也完全買不到，因為不常有人購買所以藥局完全沒有進貨。當這次的新型冠狀病毒（Covid-19）開始流行時，相較於臺灣早就人人自危戴上口罩，英國全國上下都抱持著較輕鬆的心態來應對，就算疫情已經蔓延開來了，在學校人潮眾多又密集的圖書館及教室仍不見有人戴上口罩，即使我已戴起口罩保護自己，那不絕於耳的咳嗽聲依然讓我如坐針氈，只能多洗手、消毒個人物品來避免遭受感染，這大概會是最令我難忘的文化衝擊吧！



圖：列入 UNESCO 世界文化遺產的杜倫主教座堂（Durham Cathedral）

2. 旅遊—「讀萬卷書，不如行萬里路。」

我認為比起看影視節目或閱讀相關書籍，親身體驗更能深刻體會當地的風俗民情、歷史與文化。因此，這次在英國交換的期間，我利用課餘時間及新型冠狀病毒尚未在歐洲蔓延的寒假走訪英國國內與歐洲各國，在享受美食及欣賞美景的同時也和當地的文化對話、進行反思。



圖左：布達佩斯自助旅行



圖右：蘇格蘭高地國際學生旅行團

✓ 博物館-強權國家對於文物的掠奪

同樣來自亞洲國家的同學曾跟我提過，當她參觀歐洲許多遠近馳名的博物館時，腦中常浮現出「大部分的展品都是從其他國家強勢帶回來收藏」的念頭。這次交換期間到處參觀博物館，在驚嘆保存狀況良好的歷史文物與手稿之餘，我也不得不同意她的看法，像是維也納藝術史博物館（Kunsthistorisches Museum）的古埃及展區，重建出金字塔的部分結構，讓遊客了解金字塔外部及內部構造，還能看到金字塔內部的牆上有象形文字的紀錄。一開始我以為這是仿造品，但仔細一看解說牌卻發現這是考古挖掘隊從埃及帶回的真品，讓我心裡有些五味雜陳。雖然歐洲強權國家確實保存了這些珍貴的文物，但畢竟都是以低價收購或是掠奪的方式從其他國家帶走的，而當地政府可能在不知情或是尚未有保存文物的意識下就同意了，事後博物館也不願意將展品還給當地。不過現在許多博物館也致力於將文物的真品歸還當地的博物館，並以複製品代替真品展示在原屬的博物館中，我認為這代表強權國家願意正視之前掠奪其他國家文物的行為並做出彌補。





圖：維也納藝術史博物館（Kunsthistorisches Museum）

✓ **柏林**-認識納粹德國與蘇聯統治的前東德

寒假時在柏林進行深度的文化旅遊，除了參加季節限定的聖誕節活動與市集以外，我與旅伴也報名了當地的導覽行程。我們參加了由在前東德成長的導覽員帶領，走訪冷戰時期的東柏林並深入了解當時歷史的行程，也透過徒步導覽認識納粹時期的德國。其中在熱鬧的地標布蘭登堡門（Brandenburger Tor）附近的歐洲被害猶太人紀念碑（Denkmal für die ermordeten Juden Europas）給了我極大的震撼。導覽員解釋，設計人希望參觀者自由詮釋這座

紀念碑，也歡迎參觀者親自走入紀念碑內體驗灰暗而令人不安的氛圍。對我來說，駐足在紀念碑前的感覺像是被重重高牆包圍，走出紀念碑後回望它卻更像一座座無名的墓碑，無聲地悼念逝去的亡者。我想，這就是紀念碑設計人讓人們以自己



的觀點解讀它的用意吧！

圖：歐洲被害猶太人紀念碑

矗立在柏林繁忙的市中心、形成強烈對比的紀念碑也是最有效的警示，提醒經過的人們曾經有數以百萬計的無辜猶太人被納粹的極權政府迫害，

我們不應該遺忘這樣慘痛的歷史，才能防止歷史重蹈覆轍。



圖：柏林街景，圖中的柏林電視塔興建於蘇聯統治時期

(三) 開銷概算

✓ 住宿費與機票

因為提前返台，所以並沒有繳交第三學期 (Easter Term) 的住宿費。

項目	花費	備註
Michaelmas Term (九月底—十二月中)	£2,658	含學生餐廳包餐費用 、宿舍保證費£100
Epiphany Term (一月初至三月底)	£2,557	含學生餐廳包餐費用
機票	NTD 20,060	桃園-紐卡索
機票	£1,321.92	倫敦-桃園 含行李超重費用

✓ 生活費

項目	花費	備註
手機電信費	£10/月	含行動網路費
生活用品	約£8/月	如衛生紙、盥洗用品、洗衣精等消耗品
零食	約£10/月	

✓ 學雜費

項目	花費	備註
教科用書	約£10/月	
影印費&文具	約£5/月	

✓ 休閒娛樂

項目	花費	備註
旅遊	約£1100	
社交活動	約£25/月	聚餐、看電影、參與課外活動等

四、照片（如有，請提供）

照片穿插在心得分享中！