

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：2022.6.24

英文姓名 (姓, 名): Hsiung, Ashley	臺師大就讀科系所、年級: 營養科學、四年級
修習國家: 英國	
修習校名: University of Birmingham	
修習學院: Liberal arts and natural sciences (LANS)	
修習科系: School of Sport, Exercise & Rehabilitation Sciences School of Biosciences	
赴外學期別: _ _ _ 學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022 年 1 月 ~ 2022 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
Human Nutrition and Metabolism	Dr Eleanor Cull	20	Semester 2
Sport Nutrition	Dr Gareth Wallis	20	Semester 2
Entrepreneurial Start-up	Mircea Scrob	20	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）

簽證

如果是申請交換一學期的同學，英國有提供台灣六個月內免簽的優惠，因此不需要額外去申請簽證非常的方便。順帶一提，歐洲提供台灣三個月內免簽優惠，因此去歐洲旅行非常的方便。

食

相信大家一定聽過英國食物很難吃這樣的說法，我想徹底反駁！雖說我不是很喜歡傳統的英國食物如炸魚薯條，但普遍的餐廳都把食物做的蠻好吃的。外食真的不便宜又吃不飽，所以大部分我都是自己煮。超市的食材種類多元，而且還意外便宜，我應該最捨不得英國的竟然是超市。當初擔心自己會想念中餐，帶了一堆辣醬和曾拌麵，結果附近就有三家中超，到處可見中餐廳甚至手搖杯店，但價格和味道就不能強求了。

衣

伯明罕即便到了六月，平均氣溫能在17度，我帶的所有夏季的衣服都沒派上用場。雖然我只待半年，但我帶了6件外套三雙鞋，認真可以來英國再買。宿舍離市中心 Bullring 很近，任何牌子應有盡有，尤

其是當地平價品牌 Primark，價格會超乎你原先對英國的想像。切記！Always ask for student discount!! 可以下載 UNIDAYS 和 Student Beans，裡面提供許多學生優惠碼。

住

由於我是第一位來伯明罕大學交換的學生，對於選擇宿舍可是花了好大的功夫。伯明罕大學的宿舍主要分為3個區，Selly Oak, The Vale, 和 Pritchatts Park，而我住在 Selly Oak 的 Jarratt hall。從地理位置上去做選擇，Selly Oak 絕對是首選，離校區走路只需五分鐘，附近有各式超市包含中超，也離學校健身房最近。The vale 像是靜僻之地，一早醒來有一望無際的草地和湖景，心曠神怡，但代價就是距離校區相當遠，購買日常必需品要需要搭公車到市區。最後是 Pritchatts Park，介於 Selly Oak 和 The Vale 之間，離火車站最近。

行

請同學們一到就下載 Trainline 購買 Railcard 16-25，價格為30鎊，但幾乎每一趟都能減免 $\frac{1}{3}$ ，做三趟就回本了~ 若是從宿舍前往市中心，推薦下載 NXBus mTicket，購買十趟公車只需要9鎊，但切記一定要隨身攜帶學生證，也不是每一台公車都能搭乘哦。

育

我在師大求學階段讀的專業是營養，但伯明罕大學沒有直接相對應

的科系，因此我申請了非常獨特的文理學院 liberal arts and natural sciences，你可以任何選擇任何系所所開的課（除了醫學系）。選課皆會在出發英國前完成，但正式課表要等開學第一天才會收到。我們都會下載 UoB 的 app，有顯示在日曆上的才是有選到的課。伯明罕大學規定要修60 學分，一門課通常是20學分，少部分是10學分，我認為3-4門課對交換生的負擔並不大，因為在學期間很常放假。在選課時會看到 LC, LI, LH 的代號，代表大一，大二，大三。在英國通常大學是三年制，只有我的系所 LANS 是四年制。

- **Entrepreneurial start up(LH)**

這堂課是最後會選擇 LANS 的原因，得來不易。其實通常這門課是不對外開放，因為上學期有開設 proposal，學生們已經組成團隊，有共同創業的目標。我也不知道哪來的勇氣，鼓起勇氣找到這門課的教授表達我有多想要修這門課的慾望，並且分享先前創業的經驗，才順利進入這堂課。

- **Sports nutrition (LI)**

在台灣比較少見專門為運動營養開設的相關課程，這是一門非常實用且有趣的課。以運動員為前提，除了三大營養素的攝取量，更提及咖啡因，肌酸酐等對於提升運動表現的影響。

- **Human Nutrition and Metabolism(LC)**

別小看這是大一開設的課，我覺得是這次所有課程中最難的一門，

融合了生化，生理學以及營養學。在學期前半部分，大多是以 workshop 的形式進行，有別於在台灣以往教學的模式，老師已經把講課內容預錄好放在網路上，在上課前應該已經預習完畢，到了課堂上只是在討論，提出疑問。

樂

選擇歐洲，尤其是英國進行交換是我做過最明智的選擇！無法想像在歐洲旅遊有多容易，大多同學會搭乘廉航，機票幅度很大，所以有空就要定期上 skyscanner 刷，印象最深刻的是從倫敦到米蘭的機票只需要五鎊（台幣約180）。因為英國已經脫歐，從歐洲回伯明罕還可以退稅！五個大型李都不夠裝紀念品。伯明罕附近也有許多小城市值得去探索，但我個人還是最喜歡倫敦和牛津，不論去幾次都不會膩。

結語

老實說，我打從進入師大的第一天，就立志一定要去加拿大英屬哥倫比亞大學進行交換。所以當我得知沒辦法前往心中的第一志願時，對陌生的英國是沒抱有太多想像的。或許正因為如此，這一趟英國之旅充滿驚喜，讓我深深愛上這片土地。學會放慢步調，好好生活，開闊眼界，擁抱異己。回頭看才會發現，任何選擇都會引領

我們到最好的結果。

四、照片 (如有，請提供)

美美的照片都發在 IG 上了(' ▽ ')

Instagram  ashleyhsiung

<https://instagram.com/ashleyhsiung?igshid=1gaobfrb0dvg1>

五、影音檔 (如有，請提供連結)

這是我的 YouTube 頻道，從交換到歐洲自由行都有用 Vlog 紀錄，可

供參考～

YouTube  熊出沒注意

<http://www.youtube.com/c/熊出沒注意> ashleyhsiung