

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

一、學生資料

填寫日期：112年01月21日

| | |
|--|------------|
| 中文姓名： 李雨潔 | 111 年度學海飛颺 |
| 臺師大就讀系所、年級： 英語系五年級（延畢） | |
| 研修國家： 英國 | |
| 研修校名： 倫敦大學學院 University College London | |
| 研修學院： Faculty of Arts & Humanities | |
| 研修科系： 歐洲暨國際社會政治學系 European & International Social & Political Studies | |
| 研修期間： 2022 年 9 月 ~ 2022 年 12 月 | |

二、修習課程（請依實際修課情形自行增加列數）

| 研修課程名稱 | 任課教師姓名 | 學分數 | 所屬學季/期 |
|--|----------------------|-----|--------|
| EU Law A | Dr. Alessandro Spano | 15 | Term 1 |
| Law and Governance in Contemporary China | Dr. Alessandro Spano | 15 | Term 1 |

三、心得分享

從下定決心申請交換到真的從台灣出發，中間大約有一年的時間，在那一年間我常常在想像交換的生活，不知道在英國生活會是什麼感覺、不知道自己是否能順利克服獨自在國外生活會遇到的困難，也會想像自己交換回來後的改變。現在交換已順利結束，我也平安回到台灣，我真心認為交換是我做過最有意義的決定。

對我自己來說，整個交換的期間，包括校內申請的階段，都是一個自我成長的過程。準備語言考試、蒐集交換學校的資料，都只能靠自己達成。為了能在當地順順利利的生活，出發前也得自己好好做功課。抵達英國後，當網路上早已瀏覽好幾遍的建築物、景點在眼前一一出現時，真的還滿感動的。

到 UCL 交換對我來說像是個嶄新的開始，初來乍到，交換生的許多歡迎活動都跟學校的大一生重疊，如學生會主辦的 welcome events、社團的 taster 活動，不知不覺會被其他學生的活力感染，彷彿也重回大一的生活，不斷認識新的朋友、參加各式各樣的活動。在認識新朋友的過程中，我才意識到自己原來真的有跟來自不同文化的人交流的能力，最算語言表達沒辦法到十全十美，只要抱持著尊重彼此的態度，也是可以順利地與他人好好交流。

到歐洲交換最吸引人的優點莫過於旅遊，人生中少有可以在其他大洲居住的機會，在交換期間我趁機去了很多個國家旅遊，親眼看到世界知名的美術品、建築物、自然景觀，真的很震撼，同時也可以直接體驗不同國家的風土民情。打開眼界的同時，我也對自己理想中的生活有了更清楚的想法。

雖然在交換的過程中當然也會遇到不順心的事，但不管在哪個城市生活，一定都有好的一面和壞的一面。我很慶幸我當初有下定決心出國交換、也很慶幸我選擇了倫敦，這段經歷除了讓我留下很多美好的回憶外，也讓我知道原來我有能力達成很多之前認為自己做不到的事。

學業：

我自己感覺 UCL 是一所讀書風氣很好的學校，上課時很少看到有同學在滑手機，大家都滿專注在課堂中，不論什麼時候去圖書館或 student centre 都可以看到很多人在自習或是寫作業。

這學期我修的兩門課都是系上開的，兩門課的上課形式都是 lecture (教授講課)、沒有 seminar (討論課)，評分方式為期末繳交 3000 字 essay 作為學期 100% 的成績。教授在學期初會將每一週要閱讀的文獻放到 UCL moodle，每一週都會有 2-3 篇的文獻要讀，是個不小的負擔。如果在課前有先大概閱讀過文獻，上課內容會比較好理解。因為我在台灣並不是修習相關科系，對該領域也很陌生，常常會有不理解上課內容的情況發生，要透過課餘時間自己額外查資料才能理解教授所講的內容。上課時，教授不會強制同學發言，但很鼓勵大家主動提出疑問、跟教授互動，其他同學也常常主動在課堂上發言。

我認為在英國大學就學跟之前在台灣的就學經驗差異最大的是英國大學對學術的嚴謹程度。台灣的學校當然也是不允許抄襲的狀況存在，但相對英國的大學來說，檢查較為寬鬆。在 UCL 每次繳交作業時，會一併生成一份 Turnitin 的檢查報告，顯示這份作業跟其他資源相似的部分和佔比，以便我們自己、教授檢視作業是否有抄襲的嫌疑。這個部份是我之前在台灣沒有經歷過的，很感嘆他們對學術倫理的重視程度。

生活：

倫敦的生活步調跟台北一樣快速，都是人口很密集的都市，交通同樣很方便。克服了一開始對語言、物價的不適應，生活上不會有太大的困難。但在倫敦外食真的很貴，在外面用餐基本都是 10 磅起跳，若只是想要快速、簡單地填飽肚子，可以到超市買 meal deal (主食+飲料+點心) 3.5 磅左右。大多數我認識在倫敦唸書的學生都選擇住在沒有供餐的宿舍 (self-catered accommodation)，自己利

用宿舍的廚房下廚，可以省下許多餐費。

住在學校宿舍的好處是可以認識來自世界各地的室友。交換的期間我住在學校的宿舍 Schafer House，一個 flat 有五名 flatmates，大家共用浴室跟廚房。我比較幸運，室友的生活習慣都很良好、大家相處融洽，我們常常一起在宿舍下廚、出門看音樂劇，也會互相交流文化。雖然我一開始會因為不熟悉和外國朋友社交的方式，常常感到不自在，但在找到了適合自己的社交步調後，開始很享受跟外國朋友在一起的時光。跟來自各國的朋友交談、分享彼此的想法，很有趣，也是我交換生活中的一大亮點。

我認為在倫敦生活最大的優點是豐富的藝術類活動，英國大部分的博物館、美術館都是免費入場，我常常有空就去不同的博物館看看。West End 的音樂劇更是不能錯過！！大概花 23~25 磅就可以買到最便宜的票，自從在倫敦看了《悲慘世界》後，我就瘋狂愛上了音樂劇。因為在台灣很少會有看音樂劇的機會，我在倫敦盡量能看幾齣就看幾齣。離開英國後，感覺我最捨不得的就是音樂劇和各式各樣的展覽。

給想來倫敦、UCL 交換的同學的建議

來倫敦前可以妥善利用網路上的資源做好功課，可以加入 Taiwanese in the UK 的 line 社群或是 FB 的社團，裡面有很多人的經驗分享，有想諮詢的事也可以直接在上面詢問。

倫敦的生活花費真的很高，在選擇交換學校時務必把可以接受的預算上限考慮進去！在英國滿多店家都有提供 student discount，結帳的時候可以問問看店家。剛到英國購置生活用品也可以考慮多收二手物品，省點錢。

在倫敦生活還要多注意治安，去人潮眾多的地方時，可以將重要物品放在貼身的小包包中，再將貼身小包收進衣服裡。陌生人來搭話時，也要注意不要太靠近對方，對方很有可能趁你不注意的時候，摸走你的貴重物品。

UCL 的選課是先搶先贏，如果選課系統有問題導致沒辦法送出選課，可以趕快寫信給 UCL 系上的負責人處理這件事。我選課的時候有遇到這個情況，因為那時候還不知道選課是先搶先贏，聯繫系上負責人的時候很多門課已經額滿了，導致我有幾門想上的課沒辦法修。UCL 行政回覆信件的速度滿快的，建議有問題可以直接寫信詢問！

如果同學對在 UCL 交換有其他問題，可以私訊我的 Instagram: @yuchi_lee

開銷：

倫敦物價貴、生活開銷大，住宿費為最大筆的花費，我交換一個學期四個月總花費約為台幣 33 萬元。平時消費以刷台灣簽帳卡為主，幾乎不會用到英鎊現金。

| | |
|-------------------|------------------------------|
| 機票 | NT\$36,291 |
| 旅平險 | NT\$3,562 |
| 宿舍住宿費 | GBP£3,156.50 (約 NT\$113,634) |
| 外食 | GBP£474 (約 NT\$17,538) |
| 買菜 | GBP£335 (約 NT\$12,348) |
| 倫敦交通 | GBP£224 (約 NT\$8,288) |
| 購物 | GBP£772 (約 NT\$28,564) |
| 娛樂 | GBP£329.50 (約 NT\$12,192) |
| 初期生活用品 購置/洗衣費用 | GBP£287 (約 NT\$10,619) |
| 電信費用 | GBP£63 (約 NT\$2,331) |
| 旅遊消費 | 約台幣六萬 |

四、照片（如有，請提供）



UCL



UCL main library



Frozen 音樂劇



芬蘭 聖誕老人村



泰晤士河畔



和室友一起慶祝感恩節