

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：2023.07.03

英文姓名(姓,名): Liu Ying Ying	臺師大就讀科系所、年級: 教育五
修習國家: 英國	
修習校名: University of Leicester	
修習學院: -	
修習科系: English& Psychology	
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: 2023年1月 ~ 2023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
English Pronunciation	Dr Janice Hinckfuss	15	2022-2023 Sem2
Words and Meaning: English Vocabulary Development	Hania Orszulik	15	2022-2023 Sem2
Individual Differences and Well-being 2022-23 SEM2	Professor John Maltby	15	2022-2023 Sem2

(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)

在 Leicester 交換的每一天都非常有生活感！如果你想要試著創造自己的生活，你會喜歡 Leicester。

初到 Leicester 的前兩週我和交換夥伴英語113的 Peggy 都非常厭世，因為 Leicester 實在是太無聊了！沒有台北或倫敦那麼多吸睛又充滿魅力的事情可以做。我們最喜歡的口頭禪就是「反正我們有的是時間。」然後到處亂晃、發現這個城市的新東西，也發現我們自己的新東西。

晃呀晃地我們開始變得不一樣、發揮創意也嘗試跳脫舒適圈。我覺得自己慢了下來，對很多事情有了耐心：譬如等待擁有英國效率的校車：)、或是走路一兩個小時在市中心和我住的 village 亂晃。我也自己找了很多事做：試著和 housemates 們每天聊天、和不同國家朋友們一起煮飯、每週到超市採購、參加學校的活動、去學校夜店玩 (乖乖牌如我第一次的夜店體驗就獻給英國！不過那是在學校裡的夜店所以相對非常安全 ~)、建立自己的生活儀式感 (eg.每週一是我和 Peggy 的市中心喝茶日)。原本覺得很想逃離這個平凡城市，但在每天每天為自己的生活增加一點點東西後，我發現自己好

像能完完全全沈浸在 Leicester 的生活，這種生活的感覺是在當下的、踏實的、主動性強的，掌握了自己。Leicester 是讓我練習當我自己的地方！

好了講太多了～有緣分的人自己去體會！

接下來就來補充一下各種的實際資訊～

學術方面：

學校要求一個學生一學期要修45-60學分也就是至少修3~4堂課，我修了兩堂開給國外學生的英文課 (Pronunciation& Vocabulary) 以及一堂本科三年級的心理學課 (Individual differences and wellbeing)。

其中我最愛的就是 Janice 老師的 Pronunciation，這堂課程是比較偏向用語音學分析發音的課。我因為沒有任何語音學一開始真的跟得非常吃力，但 Janice 真的非常有耐心、非常關心每一位同學的學習狀況，也給予很多學習指引，我到後面幾週越來越跟上課程，也發現自己喜歡上了語音學！

不過要跟學弟妹講一個壞消息，就是 Janice 在學期末告訴我們學期結束後就不會繼續在 Leicester 任教，非常可惜！！不過就代表未來的發音課就不一定是否偏重語音學了！所以對英式發音有興趣但又

痛恨語音學的學弟妹又有機會了～

另外也推薦 Hania 的 Vocabulary 課，老師很用心的安排每週進度，在上課的時候也會教大家廣讀單字的一些撇步、還有很多單字和諺語背後的文化性，很有趣。我印象很深刻的是老師教大家英文的速讀，讓大家每週回去練習閱讀速度。我在幾週的練習之後，發現即使一大篇文章常常還是有一堆看不懂的字，但有進步到可以在短時間內大致上抓到文章概要。

生活方面：

- 食

Leicester 整體花費比倫敦便宜，但如果每天外食當然消費還是很可觀。在英國和朋友聚餐每餐大家會抓個10~20磅，如果吃中式就會比較便宜一些，大概8~9磅左右（Leicester 價，倫敦應該更貴）。我自己是幾乎天天自煮。在英國自己煮相對便宜非常多，我每一週的超市食物金額大約是20磅左右（我吃素所以相對便宜，但英國的豆腐好貴！），然後一週大概外食1~2餐。對了，在英國吃素非常友善，幾乎每一家餐廳都一定會有素食選項！

- 衣

如果是下學期交換的夥伴，厚衣服一定要帶夠，個人怕冷怕到爆，覺得羽絨衣是最方便又夠保暖的選擇～

- 住

Leicester 的住宿有分 village 區和 city 區，兩區都有套房跟雅房的選擇（房間內是否有自己的衛浴）。

我是住在 village 區的 Rocklands House，在 village 區的最邊邊，到哪都很遠但是很清幽。10人左右（我住的時候8人）共用一間廚房跟三間廁所，共用廁所會有人一週打掃兩次左右，但廚房就要看室友造化。我是跟一群男生住所以我們廚房超髒我直接化身打掃阿姨每週掃，但我掃得很愉快啦哈哈～打掃非常療癒！Village 有非常多各式各樣的房子之後申請的時候可以看看圖片跟你的住宿需求決定。

來講講 village 的優缺點！

優點：

-空氣非常清新～～

-regular 跟 large 的房間都很大，請不要住 small 的！！

-我的 house 的共用廚房跟廁所都非常大（但不是每個 village 房

子都一樣)

-我遇到的 housemates 都很 chill~感覺跟選的房子也有關。

缺點

-校車要等比較久，有 app 追蹤但很常他們不開車就是不開車，

早八就要比市區人更早起床。

-離學校走路40-50分鐘 (太遠了我只有走過一次)

-平常學校有免費校車但週六班次少、週日沒有，假日尤其週日

要出門比較麻煩，要去搭 local bus 單程2磅，不然就要走一小左

右去市區。

不是優點也不是缺點：

-離火車站遠 (火車站在靠近市區)就要搭 shuttle 或 local bus ，

但如果是住 city 就要拖行李箱用走的25分鐘，相對來說我覺得

village 比 city 方便。

-離 village 最近的超市走路要15-20分鐘左右，如果抬東西就很

遠。我後來都跟 Peggy 在 city 那邊採購完直接搭校車回 village

可以少走一點路。或是我也有 housemates 會叫超市外送，外送

費2.55磅左右。

- 行

Leicester 在英國中部，如果是要在 England 旅遊那真的很方便，我很常安排到附近城市 Leeds, York , Manchester, Derby, Nottingham, Birmingham 等地方的一日遊或兩日遊。火車到倫敦快的話只要一小時。但是火車費非常高昂，建議會常去旅遊的人一開始就一定要買16~25歲的 rail card，它是綁在火車 app 裡的電子憑證，綁了之後車票就會有優惠價。購買好像是30磅左右，一開始會被這個金額嚇到，但其實搭個兩三趟火車就賺回來了。火車購票 app 我是用 trainline，好用!但是千萬不要在裡面買 coach 巴士票，貴非常多。

另外英國的火車一定要提早規劃提早購買，一旦有規劃好的行程火車票絕對不要拖（但一定要先確認沒有罷工），不然拖到日期越近就會越貴，那個貴是你會花不下手的！

火車也常常會有罷工跟延遲的問題，罷工都會提前兩三個星期就會公布，如果碰到出去玩的日子就要提前改搭 coach 或是趕快改行程。

- 總花費

英國學期只有12週，也就是三個月左右，我4~6月都在外旅

遊，所以花費劃分成學期中&後續旅遊。

學期中包含機票3.1萬、住宿費5萬、生活費6萬、師大學費2.5萬、England7~8趟旅遊1.5萬，大約18萬左右。

學期結束後，火車環歐45天15萬，到美國旅遊三週4萬。

總共37萬左右。

四、照片 (如有，請提供)



上學第一天



學校旁 Victoria Park



我和 Rocklands house



我的房間～



village 天氣好



我們 house 辦的 Pizza night



My dearest friends

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他

如果有任何問題想詢問，都可以聯絡我！

Email: yingyingliu915@gmail.com

FB: Ying Liu