

國立臺灣師範大學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：2023/07/22

獲補助出國年度： 111 學年 第二學期	
中文姓名： 許家蓁	英文姓名 (姓, 名): Hsu Chia Jen
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育 學系五年級	臺師大學號： 40702030E
修習國家： 英國	
修習校名： 曼徹斯特大學	
修習學院： 人文學院	
修習科系：	
修習期間： 112 年 1 月 30 日 ~ 112 年 6 月 9 日	
護照入出境時間：	
出境： 111 年 1 月 26 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 111 年 6 月 29 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	所屬學季/期
BMAN20022 Work Psychology for Career Success	Sara Willis	10	2022/23 Semester2
UCIL22602 Understanding China's Rise in a Globalising World	Peter Gries	10	2022/23 Semester2
UCIL26002 Digital Society: Your Place in a Networked World	Dave Hirst	10	2022/23 Semester2
ULEN20052 Advanced English Language in Use - II	Ben Enticknap	10	2022/23 Semester2
BMAN10612 Business economics	Adrien Querbes	10	2022/23 Semester2

三、心得分享 (如學術方面、生活方面、開銷概算等, 約 1500 字)

交換前準備

—英國往返機票：

可以選擇桃園-曼徹斯特班機，抵達後可搭乘火車前往市區(約 15 分)或機場櫃檯計程車前往住宿，華航、國泰、阿聯酋都有飛，建議申辦國際學生證，機票有九折或行李額增加不等的優惠。

—曼徹斯特大學正式申請&課程申請：

曼徹斯特大學會在交換學期開始前約三個月寄送學生手冊，只要跟著學生手冊指示去學校系統進行申請就沒問題了！課程方面需要參照手冊裡面連結進去看有什麼課程是符合交換生可以申請，在每堂課的簡介會註明所需的英語能力，有達到上述兩者的課程便可申請，申請時不是以學校系統申請，是要載下欲申請課程的表格檔案，撰寫後寄郵件給交換負責人員(特別注意)，課程大約在開學前一週才會陸續登到 my manchester 的 timetable 上，所以不用擔心是不是沒選到課，並且開學前兩週都可以加退選，可以慢慢選到自己想上的課。

p.s.曼大每學期需修滿 50-60 學分

—住宿：學生手冊有詳細撰寫申請流程，至學校住宿網站可看到房型照片和每週價錢，申請系統可以填寫五個志願，最終以學校有空房的宿舍為主，有機率不是五個志願內中的一個，約在學期開始前 15 天才會收到錄取通知。另外，宿舍繳費要在錄取通知後三日內用本人的信用卡線上刷卡。

交換期間

—食：

曼徹斯特外食最基本一餐價格約在 10-20 磅，好一點 20-50 磅，外食物價相對台灣來說蠻高的，因此大多時候都需要自己煮，我住在 victoria park campus 的區域，附近有一間小超市，遠一點走路可到有 lidl 超市，算是價位比較低的超市但生鮮品質也相對不太穩定，通常我會坐公車到市區採買，市區有 m&s 大超市，從生活用品到食材應有盡有，中超也有蠻多間可以慢慢逛。

學校也有食堂，價格約在 7-8 磅，有泰式咖哩、越南米線、中式小吃等，很適合午休時間簡單吃再去上下午的課。

-衣：

一月的天氣會一直下雨，溫度大多時候接近 0 度，偶爾會下冰雹，我有帶長羽絨及帽踢禦寒，出門也一定要帶傘或帽子避免突然降雨，約在四月底天氣會逐漸回暖，可以開始穿著短袖長褲配薄外套，六月有時會到 30 度，穿短袖短褲是沒問題的，不過曼徹斯特風大，有風時就會冷一些。另外，外國衣服的尺寸和亞洲人身型不太相同，比較難買到合身的褲子，建議可以多帶褲子過去，

-住：

我申請到的宿舍是位在 victoria park campus 的 brook hall，是外包廠商的宿舍，地理位置稍偏僻，但房間設施蠻新、晚上也不太會有噪音。這間宿舍是 en-suite 房型，房內備有衛浴、3/4 床、共用廚房，reception 會幫忙收包裹，有東西故障報修幾乎都會立刻處理，整體住起來蠻舒適的！廚房是與室友共用所以蠻看運氣的，我的室友蠻吵的也很髒亂，廚房環境就看誰受不了誰去收，不過相處起來都蠻融洽的。只是這間宿舍到市區走路要 40 多分鐘/公車 15 分，公車時間通常不會照 google 地圖的時間來，有時候半小時才來一班，市區回來的公車也時常停駛…不過 uber 跟 bolt 都很好叫到計程車，除了下大雨之外大多五分鐘內車就來了。

-行：

曼徹斯特到倫敦有直達的火車(manchester piccadilly-london euston)兩個半小時內就到非常方便，在決定旅遊行程後要儘早訂車票，因為英國火車的價格是浮動的，一週內的遠程車票價格都會漲很兇，我通常會在兩週至一個月前訂去倫敦的車票，但比較近的地方價格浮動不大，出行前幾天再訂都沒問題！買 16-25railcard 後每張車票可以 1/3 off，待半年的話蠻建議買的。

曼徹斯特機場飛歐洲航班多，廉航價格低但也要注意隨身行李大小跟提前 check in，manchester piccadilly 有直達機場的火車，在 oxford road 上也有直達機場的公車，但要搭五十分鐘，兩個方法我都試過，可以選擇離自己近的交通方式即可。

-課程：

開學第一二週是加退選時間，在系統可以找找看有興趣的課程，裡面會寫課程時間，想加選的話於課堂後問老師能不能選，並寄信給老師確認加選，再將老師的同意信轉寄給交換承辦人員，課程就會成功加入了。大部分課程都會同意加選，所以不用太擔心學分會不夠。

學校有特別開設給交換生的英文課程，這堂我還蠻推薦的，是小班制教學，會著重在劍橋的教材及英國短篇文學，課後作業及課前預習內容負擔蠻重，但每週上課都有機會跟同

學、老師互動，也會針對文法和口說進行加強，這堂課是交換負責人員發信提供資訊的，一樣是符合語言檢定條件就可申請！

—旅遊：

我在復活節期間去了巴黎、瑞士、義大利，假期長達三週所以可以好好觀光休息，回來英國就緊接著期中考，並利用假日遊覽英國各地，以及在學期結束後去北歐觀光。在交換期間把握一些假期和假日多去旅遊，曼城出發的機票價格都相較平價一些，除了特殊假期非常貴…在一些非旅遊旺季出遊可以節省很多花費！

四、照片 (如有, 請提供)



曼徹斯特大學校門

商學院



校園



曼徹斯特美術館

五、影音電子檔 (如有, 請提供)

無

六、其他

有任何問題可以寄 email 問我～

Email: lovely0168@gmail.com

Ig: hsu_jiajen