

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：2024/1/23

中文姓名：孫萱容	112 年度學海飛颺 _____ 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級：社會教育學系 大五	
研修國家：英國	
研修校名：萊斯特大學	
研修學院：商學院	
研修科系：商學院	
研修期間：112 年 9 月 ~ 113 年 1 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
Business, Economy and Society	Chris Grocott Sigmund A. Wagner-Tsukamoto Gene E. Wright	15	Term 1
Introduction to Management	Matthew J. Allen Nora N. Musyoka	15	Term 1
Strategic Brand Management	Cristina Fona	15	Term 1
Globalization and Skills	Philip Almond Hoa Do	15	Term 1

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

● 學術生活

英國大學的教育很強調自主學習、閱讀文獻和批判性思考，在萊斯特大學我主要修習商學院的課程，每一門課都是正課搭配 Seminar 的形式，正課一次為兩個小時，Seminar 一次為一小時，教授會在正課時間講授重點和大概概念，並安排每週要閱讀的資料，在 Seminar 前學生需閱讀完文獻，並在 Seminar 時和同學、教授討論和文獻相關的問題，在討論的過程中可以發現這裡的學術風氣嚴謹、注重文獻閱讀，但同時也強調批判性思考，希望同學能不只討論文獻重點，也能提出理論的限制，並和其他學派比較，延伸討論主題、交流彼此的想法。

商學院的課程評量方式包含考試、口頭發表和 essay 作業，我所修習的四堂課都要求在學期結束前至少要交一篇 essay。因為我在大學時期並沒有寫過學術論文的經驗，所以在一開始時花了很多時間熟悉寫 essay 的技巧。在學術論文寫作方面，萊斯特大學提供充分的資源和協助，每一門課都會安排一堂課針對 essay 做討論，並逐步教學生如何寫 essay 和撰寫時的注意事項，當周也會透過 seminar 加強學生的學術寫作能力，如果提早準備好 essay 的架構，也可以在那堂 seminar 或是預約教授的 office hour 尋求建議。英國審查 essay 的標準很嚴格，會透過機器比對論文相似度，再給兩個以上的教授匿名評分，並十分注重引用文獻的格式和批判性思考，所以建議大家愈早確定題目，並著手蒐集資料愈好哦！

● 日常生活

住宿：

學校提供兩種學生住宿，分別是 City 和 Village accommodation，前者離學校比較近（走路 10-15 分鐘），後者位於萊斯特附近的小鎮 Oadby（走路 50 分鐘，搭校車或公車 20 分鐘）。

我住的地方是位於 Village 的 Shirley House，它是英式傳統的小木屋，提供單人房、雙人房和套房，我住的是有洗手台的單人房，房間很寬敞並附有暖氣，廚房和浴室則是和室友共用。

Village 大部分的住宿生是大一新生，所以社交的機會會比較多，在 Village 的活動中心（Village Hub）每天都會舉辦活動，從手工藝、電影之夜甚至是免費晚餐活動都有，適合喜歡認識新朋友的朋友！



（Shirely House 正面）



（Shirley House 背面）

交通：

1. 校車、公車

如果是住在 Village 的學生，學校有提供免費的校車，營運時間為週一到週六，早上七點到晚上十點，可以使用 app Centrebus，查詢目前在萊斯特有營運的公車，如果要追蹤校車的位置，可以找名字為 U 的公車就是校車了喔！

如果要搭公車，可以用 Citymapper 找適合的公車，還可以在 app 上即時追蹤公車目前的位置。在萊斯特搭公車可以直接在公車上和司機買票，或是直接用 Apple Pay 刷卡，搭乘一次大約兩英鎊。

2. Bolt 或 Uber

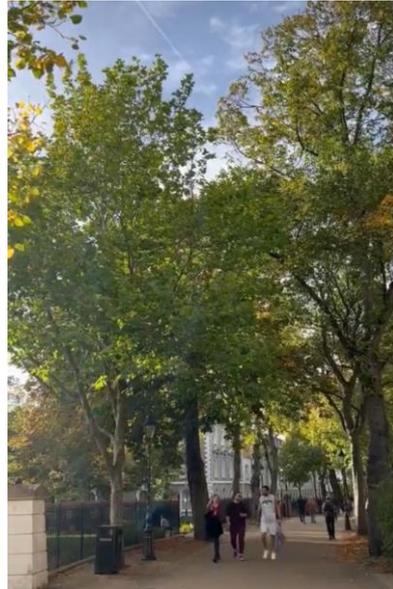
在英國叫車可以使用 Bolt 或 Uber，以我的個人經驗來說，Bolt 大部分會比 Uber 便宜，而且在其他歐洲國家也比 Uber 普遍。如果四個人叫一台一般大小的 bolt 往返 Village 和學校，錢分下來甚至可以比搭公車便宜喔！

3. 走路或腳踏車

我有些朋友騎腳踏車或開車上學，但我個人很享受走路上學的過程，所以如果天氣好的話，我會花 30 分鐘走到我上課的地方 (Brookfield Campus)，如果要走到主校區則要花 50 分鐘。萊斯特就算是冬天的天氣也很好，一個禮拜只下一次雨，其他時間都出太陽，在天氣好的日子慢慢散步到校園，心情也能跟著變好喔！如果要到市中心的話，也可以走 New Walk，我個人認為是萊斯特最漂亮的一條路，從學校附近沿著 New Walk 走大概 20 分鐘就能抵達市中心。



(從 Village 出發的上學路)



(New Walk)

食：

雖然萊斯特和倫敦比的物價已經便宜大約 1-2 磅，但英國的物價和台灣相比還是非常昂貴，所以我大部分都是在超市購買食材然後自煮，一個禮拜會和朋友外食一次。一個月超市的餐錢大約 4000 台幣，外食一餐平均 400 台幣。

衣：

萊斯特位於英國中部，和倫敦相比更加乾冷，建議冬天來需要帶厚外套，或是等到十一月以後到市中心採購，市中心有各種二手店、vintage shop 和各大服飾品牌，在萊斯特的百貨公司 HighCross 裡也可以找到 Zara、H&M、Net。至於洗衣服，學校住宿有洗衣機和烘衣機，洗衣和烘衣一次大約需要 200 塊台幣。

生活娛樂：

萊斯特大學有非常多的社團和體育校隊，在開學第一週會有社團博覽會，可以更加瞭解每個社團和拿免費的紀念品。因為本身有打排球的習慣，所以在萊斯特交換的時候參加了排球校隊。在萊斯特參加校隊需要購買校隊會員，我買了一學期的方案，包含校隊會員、健身房和其他設施的會員。

萊斯特市中心雖然不大，但是仍然有很多異國美食和咖啡廳，還有 Pub 和夜店。萊斯特大學也有自己的夜店，價格會比一般夜店便宜一半，許多社團會先去 Pub 或是朋友家裡玩，再一起去學校的夜店，是當地學生每周固定的社交活動哦！

從萊斯特到其他城市也很方便，推薦使用 app Trainline 查詢火車班次，也可以直接在 app 上訂票。從萊斯特搭火車到伯明罕、諾丁漢和倫敦都很方便，大約只需要一個小時的通勤時間。

實用 App 推薦：

搭火車：找 Trainline

搭校車和公車：找 Centrebus、Citymapper

叫車：找 Bolt、Uber

開銷概算：

項目	開銷
來回機票	42000 台幣
住宿（三個月）	60000 台幣
超市花費（每月）	4000 台幣
洗衣費（每月）	1000 台幣
外食（每月）	2500 台幣
一學期校隊和健身房會員	6000 台幣

● 其他（聯絡資訊）

Gmail：sharonsunflower05@gmail.com

IG：sharon_sunflower

如果有任何問題歡迎聯絡我哦！

四、照片（如有，請提供）



（在學校的夜店 02）



（學校排球校隊）



（Nottingham 的聖誕市集）