

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

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：__2024.01.12__

中文姓名：林婉菁	__112__ 年度學海飛颺 __ __ 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級：國文系大五（延畢）	
研修國家：英國	
研修校名：萊斯特大學（University of Leicester）	
研修學院：	
研修科系：Study Abroad Programme	
研修期間：2023 年 9 月 ~ 2024 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
EL1007 Advanced Speaking	Aaron Wise	15 credits	23/24 SEM1
MS7002 Media and Communication Theory	Dr Sarah Gong	15 credits	23/24 SEM1
EN3151 Classical Worlds: Translation and Reception	Prof Sarah M Knight	15 credits	23/24 SEM1
HA3427 New Chinese Cinemas	Dr Feng Lin	15 credits	23/24 SEM1

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

英國生活的相關資訊，相信網路上已經有很多資料可以找，這篇心得我會聚焦在個人生活體驗與學習過程的心態調適。

不過首先，還是先簡單說說行前準備。在英國基本上不會用到現金（我只有在中超用過），無論是日常消費或是交通都可以刷卡完成，連市集小販、街頭藝人也多自備有刷卡機。我使用的是永豐銀行跟 ISIC 合作的金融卡，使用英鎊消費可獲得 3% 的回饋，扣掉海外消費 1.5% 的手續費，還有 1.5% 的回饋可拿。卡綁在 Google Pay 裡面，出門只要帶手機基本上沒有問題。如果要去歐洲其他國家旅遊，則要記得換歐元，如德國仍是頗為依賴現金消費的國家。記得要準備一張其他銀行備用卡，以防永豐突然刷不過。我還有一個 Wise 的數位帳戶，跟朋友分帳轉帳用。電信方面我選擇的是 giffgaff，一個月 10 鎊，流量 20GB。相比臺灣，英國、或說歐洲的行動數據訊號其實不算特別好，大部分公共場合會有 wifi，20GB 流量綽綽有餘。

英國的生活費可說是歐洲最高昂的幾個國家之一，僅次於北歐，所以要做好在這裡花錢如流水的準備。當然，還是有可以省錢的方式，比如三餐自煮，隨身攜帶學生證並主動詢問學生優惠，關注超市打折時間等等。我在英國外食的次數屈指可數，一方面是價格高昂，一方面是我實在吃不慣歐洲料理。

萊斯特是個小城市，幾乎沒有觀光景點，所有的娛樂基本上都集中在市中心，離學校大約走路三十分鐘。公共交通並不密集，大部分時間我都得靠雙腿完成移動。位處英格蘭中央，氣候不算太好也不算太壞，在第一學期交換的學生有時間可以慢慢適應越來越冷的天氣。在選擇宿舍方面，推薦 The Village，會跟室友的關係更緊密，也許能幫助你度過適應環境的困難時期。The City 在學校旁邊，走到教室大約十五分鐘，但學校本身地形崎嶇，需要爬坡。請務必避開 Nixon Court A-E，這是舊宿舍，雖然價格便宜，但長久住下來非常不舒服；而且萊斯特已經算是低消費水準的城市了，宿舍再怎麼貴，也比倫敦便宜（倫敦宿舍基本上一週 200 鎊起跳）。我住在 Nixon Court C 棟，關於這間宿舍我可以滔滔不絕抱怨半小時以上，這裡就簡單提幾項：火警敏感又刺耳；設施老舊經常需要維修，冬天暖氣不靈光實在痛苦；隔音不好，即便在頂樓也能聽見一樓大街的喧鬧聲；共用衛浴空間狹窄且花灑為固定式，水壓也小……請善待自己，只有一學期的交換，不要顧此失彼。

老實說，我適應環境花了很多時間，前兩個月對我來說非常痛苦，甚至需要學校的 Wellbeing Services。如果有這方面的問題，歡迎聯繫我，我可以當你傾訴的對象，或是需要任何實質建議，我都可以幫忙。我在這裡學會很重要的事是保持耐心跟隨機應變，畢竟連在公車總站都不一定等得到表定時間的車了。火車誤點更是司空見慣，罷工也是家常便飯，遇到緊急狀況，保持冷靜，總會有辦法解決的。誠然生活環境不比臺灣，但對我來說，英國人的親切與友好（可能倫敦除

外)、嚴謹的學術氛圍，以及金秋時節的美麗，可以抵過這些不愉快。

英國大學的修業期間為三年，若出國交換才會延至四年。秋冬交換的第一學期共有十二週，第一週為 Introduction，加退選也在此時完成；第六週是 Reading Week，原則上不上課，但可能會有作業。英國大學的 Course 大約等於臺灣大學的系，但彈性許多。來到萊斯特的師大交換生學分要求 60 credits (但可討論減少)，沒有固定 Course，可以選擇多樣性的課程 (module)，我修的四堂課，分別來自 English Language Teaching Unit (ELTU)、Media and Communication、English 及 Film Studies，學門屬 Humanities 和 Sociology。我的經驗只限於大班講述式的 lecture 及小班討論式的 seminar，因此理工科 (STEMs) 的上課經驗 (workshop、tutorial 等) 可能會跟我不太一樣。

先說共同原則，上課進入教室須刷學生證，但出席率基本上不納入評分標準，全都以作業 (assessment) 評分，書面作業皆匿名繳交 (只標學號) 並批改。英國從大學教育開始，就相當注重學術倫理，即便是課堂作業，若有抄襲 (plagiarism) 狀況，就會受到嚴重懲罰，作業繳交系統會自動偵測 citation 跟 AI 率，不去上課就算了，至少寫作業要認真讀文獻跟自行思考寫作。作業也須準時繳交，晚交作業扣分嚴重，若實在有特殊情況，可申請遲交 (mitigation)。上課資料都放在 Blackboard 平台，第一週請務必記得閱讀 module handbook。接下來分別就四堂課進行分享。

Advanced Speaking：屬 ELTU 課程，沒有 Reading Week，比其他三堂課早結束一週。負擔最輕的課，但可能會跟你想像的不同。一週有三小時的 session，分攤在兩天。有三項作業，第一項是不算分的 Annotated Bibliography (文獻註釋)；第二項為 1500 字的 essay，佔分 60%；第三項為 8-10 分鐘的 presentation，只會面對評分的老師，佔分 40%。ELTU 的課程全為小班制教學，學生都是國際生，有機會遇到各個國家的同學。課程名為 Speaking，但課程內容偏向 Pragmatics (語用學) 在 Oral discourse 的應用研究，依舊需要讀不少文獻，並非單純練習口說的課程。若有志於英語教學，會是不錯的選擇。

Media and Communication Theory：碩班導論課程，專門開給國際生的班，課堂上九成為中國留學生，教授也是華人，不過已在英國生活許久。萊斯特的 Media Studies 在全國名列前茅，因此也吸引許多中國留學生 (關於中國留學生在英國的相關狀況請自行上網搜尋)。一週兩小時，第一小時是 lecture，第二小時為 seminar。reading 量極大，一週大概 80 頁以上，說實話我後來根本沒辦法讀完，最後採取至少讀一篇，上課能聽懂為主，等到要寫作業時，再回去看相關主題的 reading。作業有兩項，第一項為期中 1000 字 formative essay，不算分，但必須得交，得到 feedback 會對下一份作業很有幫助；第二項為期末 2500 字的 summative essay，佔分 100%。我個人的經驗是，lecture 獲益良多，不過教授試著和同學互動時，基本上只有我和非中國學生會回話；在 seminar 時，不少組別也都是用中文討論，不過最後在發表時還是會用英文就是了。這堂課讓我既痛苦

又快樂，essay 的 due date 太早，但能讀到許多傳播相關理論，這是在師大很難得的體驗。

Classical Worlds: Translation and Reception：English 在 final year 的課程，但因為牽涉到 classics，有不少 Ancient History 的學生來修習，課堂上包括我有兩個國際生。為一週兩小時的 seminar，每週文本包括英譯的希臘文/拉丁文詩作，以及中古或現代的相關英語詩作，這就必須讀完了，不然沒辦法參與討論。作業有兩項，第一項為期中 1000 字的 passage analysis，即文學相關科系的基本功：文本分析，佔分 30%；第二項為期末 2500 字的 essay，佔分 70%。當初會選擇這堂課，是因為我對希臘羅馬神話跟翻譯很感興趣，不過英詩對我來說就相當困難了，幸好教授非常親切，也總是鼓勵學生多跟她約 Office hour 會面。這堂課還有一次特別參訪，是到圖書館地下室的 special collection area 親自接觸學校收藏的善本，這讓我相當興奮，因為在師大的時候，我就曾經負責圖書館善本古籍的數位化工作，因此頗有經驗。能親眼見識到不同學校的善本收藏，是個很特別的體驗。

New Chinese Cinemas：Film Studies 在 final year 的課程，為一週兩小時的 seminar，每週需看完一部指定電影跟一篇指定論文。這堂課人很少，只有七個，且其中四個是亞洲人，教授也是華人。作業有兩項，第一項為 personal portfolio，形式自由，兩篇各 500 字，佔分 40%；第二項為 individual research project，2500 字的 essay，佔分 60%。這是最喜歡的一堂課，一方面我本來就很喜歡電影，一方面是我有著對東亞歷史的先備知識，課堂中以兩岸三地（香港、臺灣、中國大陸）十位導演為例，探討電影反映出的政治與歷史背景。Leicester 的 Film Studies 不算特別出名，主要以理論為主，不過反而讓我比較自在，因為我對实操的興趣著實不大。推薦對電影研究有興趣的各位，因為臺灣其實不容易上到相關的課程（不過師大英語系有專攻電影的教授），然而臺灣藝術電影在世界影壇上享有不低的聲譽，卻似乎並不為多數人所熟知。這堂課也是一個視角轉換的過程，在理解他人如何看待自己的同時，我也重新建構起了自己的身分認同。課堂中教授會不斷拋出問題，促使學生進行電影文本的思考，雖然因為人少，討論並不算熱烈，但我在這堂課認識了很不錯的朋友。

學期結束後我去了歐陸旅遊兩週，共去了四個國家五個城市：海德堡、慕尼黑、維也納、布拉格及巴黎，其中德國跟法國為獨旅。獨旅其實並沒有那麼危險，基本的防盜措施做好，財不露白，此外就盡情享受想去哪裡就去哪裡的旅行吧，臺灣為申根區免簽國家，九十天內可以直接買張火車票，去不同的國家探索。我獨旅的時候都借住在同樣是歐洲交換學生的房間，較之青旅或旅館省錢又安全，可以在臉書社團「臺灣歐洲交換學生」找到很棒的沙發主或是旅伴！交通方式則以火車為主（不過德國鐵路是惡名昭彰的常常誤點甚至取消班次，我比較幸運，只遇到輕微誤點），搭了一次廉價航空跟夜間巴士。英法之間的交通搭夜巴是個不錯的選擇，除了省一晚住宿費之外，有高機率渡海時會轉搭渡輪（也有走海底

隧道的，買票前可以注意一下)，可以上船伸展、買點食物，在陸地上坐車的時間大概不到六小時。不過在出門玩之前，建議把作業都寫完，才不會懸著一顆心。我做了錯誤的決定，因為有其中兩份作業是1月才 due，所以我12月先跑去玩，跨年後才趕作業，但同時還得收行李，實在是蠟燭兩頭燒。在倫敦跨年也是非常棒的體驗，若沒搶到跨年煙火藍區的票，可以去白金漢宮附近看，雖然有點遠，但視角是倫敦眼正面，我看完之後真的很後悔沒有搶票，因為煙火確實非常精彩！

誠心建議趁年輕還是學生的時候多出去走走看看，首先體力尚佳可以忍受舟車勞頓，此外許多景點會有學生優惠，對住宿品質的要求也不會太高，能用極低的成本體驗不同國家的生活。決定延畢來到英國，雖然只有短短一學期，但絕對是我一生中做過最正確的決定之一。

如果有其他關於英國生活或歐洲旅遊的問題，歡迎寫信或 IG 私訊我。

Email: y24478974@gmail.com

IG: raccoon_lin_30

四、照片（如有，請提供）

不方便提供。