

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： 20250707

英文姓名（姓，名）： Sung, Fang-Yu 宋芳瑜	臺師大就讀科系所、年級： 華語系大五
修習國家： 英國	
修習校名：杜倫大學	
修習學院： St. Cuthbert' s Society	
修習科系： Classic and Ancient History, Business, Centre for Foreign Language Study	
赴外學期別： _____學年（民國年） ☐ 上學期 ☐ 下學期 ☒ 一學年	
修習期間： 2024年 9月 ~ 2025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
Consumer Behaviour	Aarron Atkinson-Toal	20	上半年
Innovation Management	忘了	20	下半年
Early Greek Philosophy	Liam Preston	20	一年
Introduction to the Greek World	Polly Low	20	一年
French Stage 1A	Anna Johnston	20	一年
Language, Translation and Interpretation	Justine Wolffenden	20	一年
		20	

（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）

首先關於從師大申請杜倫大學到真正入學的所有流程及時間線，推薦參考我上一屆去杜倫英語系葉星宏學長的心得，內容非常詳細且大方向與我當時申請幾乎一樣，我當時就是參考他的，非常感謝。

選擇原因：

因為喜歡英語的關係，一開始就打算選擇英國作為交換地點，在幾所學校之間，又以杜倫大學的交換期最長，為一學年，是主要原因之一。

- 英國為三學期制，放三次長假，我當初就覺得只去一學期太短。
- 想體驗學院制的大學(事實證明這個制度，對我個人而言，在被分發到的學院中生活一年之後的經驗，覺得不怎麼樣)
- 杜倫大學要求交換生與當地學生一致。同吃同住，一起上課，連老師也不會知道你是交換生(我離開前跟法文老師道別，她說的)。眾所周知，英國的眾多大學尤其是研究所充滿了熟悉的華人臉孔，但在杜倫的一年，我宿舍整層鄰居除了我以外全都是英國的大一新生，雖然因為文化差異及其他種種因素(有興趣可以來信問我)，並沒有與各位友善的英國大學生發展出多深厚的友誼關係，但能夠有機會實際跟一群英國人住在一起是個非常難得的經驗(我覺得我自己之後研究所都可能沒有辦法)(我有位同學曾於英國某校交換，據說幾乎沒有怎麼跟英國人有交集)
- 治安好(個人見解)。來之前其實不知道，但去杜倫之後，我手機掛繩都不用了，也在外面待到半夜過，雖然會有很多喝醉的大學生 XD

選課：

選的六堂課中，最喜歡的是希臘哲學（其他課，從教授到課程都還好而已，抱歉）。Liam 是一位非常有魅力的教授！聽他的課完全不會無聊，而且內容也不難理解，人也很友善。教授另外還有開設拉丁文，推薦想要學到東西的同學。

另外，杜倫作為外籍生很多的學校之一，各科系的難易輕鬆程度其實有差距，經典歷史系屬於負擔略重一些的科系，如果希望有更多時間旅遊，可以再考慮一下別的選擇。

隨手記

- 英國人真的很愛喝酒，也非常會喝，通常酒吧都不只去一間，請小心
- 洗衣服4鎊多左右一次，烘衣不用錢，洗衣機比烘衣機小
- 火災警報每週都要響，嚇死個人，請做好準備
- 要出國記得帶萬國轉接頭，歐洲與英國是不一樣的喔，有些宿社會要求轉

接頭必須有英國的合格標章，購買的時候要注意。我們兩週查一次房間

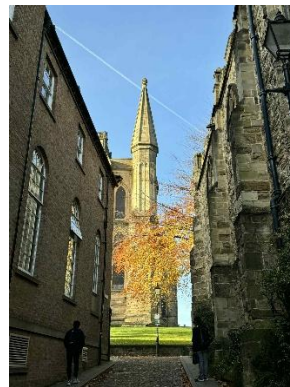
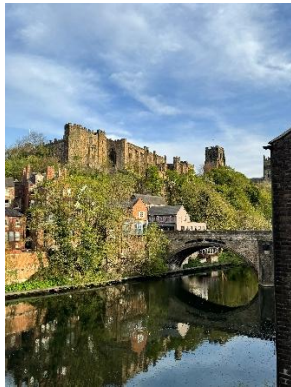
- Small talk 對我來說是個大挑戰，目前還在學習中，但這一年的經驗幫助很多，個人認為這個部分是很多亞洲學生不擅長的，杜倫大學是個很好的練習機會。
- 大多數人都很有禮貌(在不熟的情況下)，會主動詢問需不需要幫助，幫忙開門，禮讓通道等等，尤其是男同學，非常紳士
- 很多英國同學私底下玩得很嗨，非常開放，建議不要因為好奇去接觸毒品喔！
- 英國食物真的需要加油，幸好近期英國的外國美食漸漸增加，需要一些餐廳心得解歡迎詢問，另外我發現當地學生不太注重吃飯，那晚餐常常…令人無法苟同。杜倫中超有維力炸醬麵!別帶了(味道有點不一樣
印象中也有義美泡芙，沒有統一肉燥麵!!建議也可以多帶煮湯的湯包之類的，鮮味炒手跟味精好像也沒看到。一年都沒怎麼喝到湯 QQ 中國味的對我來說大部分都太鹹
- Formal 好難吃!!!
- Mama mia 很受歡迎，夜店嗨歌之一，那群英國鄰居非常愛 ABBA，可以嘗試跟他們聊這個(個人不太建議提哈利波特，我鄰居們好像認為這有點芭樂，但是當地有哈利波特社團哈哈，自行考量
- 不要強求，不要為了交朋友就硬去參加不感興趣的活動，我認為我遇到的當地人對亞洲(尤其是台灣)感興趣的人其實不多，他們喜歡的話題我其實不太有興趣(以我鄰居們而言)，想要融入他們應該不是做不到，但可能會辛苦一些，畢竟會是你需要改變來配合他們(遇到對外國人感興趣的例外)。
- 對於不熱愛社交以及喝酒跑夜店的同學(例如我)，我的建議是不要一開始就設定一定要跟哪些國家的人當朋友(聽說有些人會因為想要完全沈浸體驗國外生活會刻意避開台灣人)，我覺得不要過度依賴就可以了，其實有很多機會可以遇到各個國家的人，多幾個相同文化背景的朋友真的可以輕鬆很多，不用特別去想要講什麼，可以很輕鬆的一起吐槽 formal 超難吃，回國繼續聯絡的機率也比較大
- **建議在歐洲有機會要多參觀博物館!!**尤其是德國二戰系列，跟國內博物館很不一樣，主打一個身歷情境，感同身受，很能有感觸的。我有機會去的不多，大概也就兩三個，但有興趣我也可以分享這方面的心得。
- 身分認同:這部分也僅是個人想法。
出國一年見到不太有素質的某些(不少)華人同學後，確實變得對台灣這塊土地更加有認同感(很抱歉，想聽故事可以另外找我)。也發現有些時候台灣同學被言語上“佔便宜”之後，明明自己不認同對方的想法，也會有「自己的意見自己心裡知道就好，不用讓大家都知道，不要挑釁」的想

法。我只想說，表達自己來自台灣絕對不是一種挑釁，難得有機會能夠站在國際交流第一線，真心希望未來的大家都可以更勇敢一些。

- 準備要到處旅遊的同學可以先購買一個尺寸符合瑞安航空登機行李限制的後背包，前往歐洲常常搭這家航空，連航行理規定嚴格，尺寸比較奇怪，台灣什麼都賣得便宜一些。行李收納帶以及摺疊袋也很實用
- 打算參加學院正式活動的同學千萬不要忘記帶一套正裝，或長得像正裝的衣服(非常麻煩，雖然沒有嚴格規定，但很多都穿禮服)，如果是更正式的學院，男生可能會需要黑色領結或白色領結(白色較少見)

四、照片（如有，請提供）

有很多，杜倫真的是美麗的小鎮(雖然有人嫌它無聊)，加上我又到處旅遊，多到放不完，以下隨意挑幾張在杜倫拍的照片



杜倫隨便拍都可以是這個樣子~

春夏秋冬都有不一樣的景致，杜倫大教堂也有近千年歷史，我非常喜歡，常常下課就跑去教堂，教堂圖書館收藏有初版莎士比亞的劇本免費參觀，城堡導覽

杜倫學生身分也免費，千萬不要錯過

(一方面也是喜歡英國文化及古蹟才選擇了這裡

- 幸運地遇見了極光~
- 在宿舍外堆雪人
- 其中一張我非常喜歡的教堂照
- 河邊步道適合運動，常常有人會在那裏慢跑或散步，杜倫是個偏北方的小鎮，任何時候與陌生人對到眼，不要忘了微笑然後說一句 hey ya 或 alright?
- 請做好常常爬坡的準備，有興趣了解更多當地生活歡迎跟我聯絡!
(信箱放在心得最後

印象中在杜倫參加過的活動：

- 勾針社
- 學院 formal
- 摸摸動物(直接在宿舍外
- Summer ball
- Boat party
- 刻南瓜
- English chatroom
- 台灣學生會

大部分時候還是自己跟朋友玩比較多

五、影音檔（如有，請提供連結）

??

六、其他

其實除了以上提到的還有非常多可以分享，無論是個人體悟，經驗還是其他，畢竟我有八個月的時間。

- 歐洲

除了英國境內10座城市左右，歐洲我也去了八個國家旅遊(荷、法、奧、匈、德、捷、西、葡)，有些地方去了兩次，如果對在杜倫交換期間去旅遊有興趣也可以問我，(雖然還有非常多地方沒有去

- 英國研究所

由於我是延畢去杜倫交換，一邊上學，空閒時旅遊，同時也申請英國的研究所，目前已取得 conditional offer 順利的話將在2025九月入學，研究所申請我也可以分享自己的經驗（同時一起進行非常累，請勿輕易嘗試。

另，由於我交換期間太過忙碌所以很多也只是分享個人經驗，沒有了解非常透徹，所以除了參考我的分享外，也需要多查資料喔。

非常抱歉，由於本人火燒屁股才發現要先交心得才能畢業，因此在離開台北前深夜瘋狂趕著提交這份東西，內容完全像是在碎碎念。

不夠詳細，有任何問題或是感興趣的地方歡迎聯絡我！

我一定會回的(如果有收到

記得到時候心得要先寫!! QQ

email: fangyusung0305@gmail.com

以上皆為個人經驗，實際親自體驗肯定會有很多不同的感受，這就是出國交換的魅力所在吧，歡迎互相交流分享！