

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：2025/07/08

英文姓名 (姓, 名) : Chang, Yuhan	臺師大就讀科系所、年級 : 華語文教學系，大四
修習國家 : 英國	
修習校名 : Durham	
修習學院 : 文學院	
修習科系 : 經典歷史文學系	
赴外學期別 : _ 113 _ 學年 (民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2024年 09 月 ~ 2025 年 09 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
Beginner' s Latin	Liam Preston	40	113-1-2
Early Greek Philosophy	Liam Preston	20	113-1-2
French Stage 1A	Bastien-Langham	20	113-1-2
Language, Translation, and Interpretation	Justine Wolfenden	20	113-1-2
The State We're In: New Histories of Modern Britain (24/25)	Liam Liburd	20	113-1-2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

嗨，準備交換的過程應該很累吧，不用擔心，我把心得寫得超級口語，希望這樣讀起來你會比較輕鬆！

學術方面：杜倫大學屬於學院制，一學年分成三個學期，修課以前兩個學期為主，第三個學期是所謂的 exam season，是各個考試和繳交報告的日子。每一堂課大致都由 lecture 和 seminar 組成，lecture 的意思就是由教授講課，seminar 則是教授先提供指定閱讀，然後會由助教（通常）帶領學生分組討論和指定閱讀相關的問題。我修習的每一堂課上課時間都是一小時，拉丁文課因為學分數較多（aka 也比較難）所以一週要上四小時，法文課屬於語言課，也比較密集，一週要上三小時，其他課程都是一週一次 lecture。以上是修課上的一些通則，實際狀況還是取決於你自己選的課是什麼。Seminar 是臺灣的大學比較少見的授課形式，講求學生自主學習，通常指定閱讀的量蠻多的，但是教授也不會要你全部讀完（因為不太可能，除了沒什麼時間，你大概也不會想讀完它們）所以重要的是要先掌握好 seminar 上的問題，把教授提供的題目當成你的閱讀指引，然後試著在準備的過程中也產出一些自己的想法、問

題，這樣到討論課上才不會完全沒有參與感。不過也不用有太大的壓力，杜倫的學術風氣蠻自由的，教授也不會逼迫學生一定要回答，但是，no pain no gain，如果你不積極一點參與的話，只會覺得 seminar 在浪費你的時間。總而言之，在英國這種推崇學生自主學習精神的地方，自律和時間管理非常重要，你能在課堂上獲得多少很大一部份是由你的準備程度決定，不能帶著在台灣上課的習慣去（等教授教你），不然可能會跟不上進度或是完全沒有學到東西的感覺。舉例來說，我的法文老師每次上課前都會要我們預先準備很多東西，像是預習生字、聽力練習、閱讀等等，基本上去上課只是在複習而已，所以進度非常非常非常快（真的不誇張），其他語言課大部分也都是這樣的課架，所以如果你打算修語言課的話請做好心理準備。

再來我相信點進心得的你也會想知道作業量多不多，還有考試怎麼考，接下來這段我會大致說明一下。有兩個名詞要先知道：

formative 和 summative，前者通常不會算分數，因為他是「草稿」或「練習」性質（通常發生在第一、二學期），後者就屬於正式的作業或考試，也就是學期成績的依據（通常發生在第三學期）。

因為我是文學院的學生，所以作業就是要繳交 essay，前者字數要

求通常都在1000到2000，後者則通常是3000以上，學校對於字數限制超級嚴格（不要多寫也不要少寫），deadline 更是沒有太大的寬容餘地（學校還是有一些配套措施，如果你提早告知會遲交，大機率是可以被允許的），小結就是，學校很嚴格但不會到殘忍，我想主要是在訓練學生為自己的學術表現負起全責吧。

生活方面：

如同前述，杜倫是學院制，所以你的生活會長什麼樣子很大一部分取決你被選進哪個學院，因為每個學院都有自己的傳統跟活動。我跟另一位交換生都被分到 St. Cuthberts 學院，宿舍都選擇 share flat（我有點忘記正式名稱了，但學校到時候都會詳細的說明），也就是跟一群人一起分廚房和衛浴。我們很幸運是跟一群英國人住在一起，所以可以觀察到當地人的生活，這點我覺得很不錯，既然都來了，雖然套房（獨享衛浴）可能會比較有隱私、舒服，但如果你想更貼近當地大學生的生活的話，推薦你跟我選一樣的房型，最便宜，也最好玩（可以有很豐富的體驗）。

另外，杜倫因為是一個大學城，整體滿小的，大部分也都是學生，所以是個很有活力的地方，其他我不想暴雷太多，總之，是很漂亮、可愛的城市，治安也不錯，不用擔心。

開銷概算：

基本上我都自己煮，所以日常生活開銷不會跟臺灣差太多，甚至以超市的物價來說，有時候還比臺灣便宜，我前幾個月的紀錄，基本的食材費和一點點娛樂開銷（去附近的城市觀光或是買書、非必需品），一個月大概兩萬到三萬。每個人的生活 and 消費習慣都不同，所以實際上會花多少完全取決於你自己，但如果想要什麼省錢小訣竅，歡迎再聯絡我，我算是省錢小達人！（先預告，一到英國請馬上去申請 railcard18-25 跟下載 trainpal，英國的交通系統跟臺灣很不一樣，這裡沒辦法一次講完，不過簡單來說，如果有 railcard，你買車票都會直接打折，而 trainpal 又是最便宜的訂票 app，買貴還會退你錢，所以這個組合技非常實用，請筆記。）

看你想知道什麼，我都很樂意回答，而且我回訊息的速度應該不會讓你失望，哈哈，祝你申請交換一切順利！

Instagram: [_achang_0124](#)

LINE ID: [achang3022](#)

電話：+886 975273022

Email: achang3022@gmail.com

四、照片 (如有，請提供)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他