

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 2025/2/1

英文姓名(姓, 名): Jhen Jhen Chen	臺師大就讀科系所、年級: 東亞學系 五年級
修習國家: 英國	
修習校名: University of Portsmouth	
修習學院: Faculty of Creative and Cultural Industries	
修習科系: School of Film, Media, and Creative Technologies	
赴外學期別: 113學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113年9月 ~ 114年1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
Body and Interior Space	Suzanne Fallouh	20	秋季/上學期
Communication: Creative Practice	Najla Mansour	20	秋季/上學期
History and Theory of Modern Architecture	Milena Metalkova	20	秋季/上學期

(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）

學術：

我在 University of Portsmouth 是選修室內設計相關的課程，當初寄了作品集後，姐妹校把我分發到 Faculty of Creative and Cultural Industries 學院的 School of Film, Media, and Creative Technologies 科系，但其實不管科系被分發到哪一個，基本上整個學院的課程通過授課教授批准，都是可以選修的，只要作品集盡量準備和想修讀課程相關領域的作品即可，選課後要等到 Orientation Week 後才會收到正式課表，如果想提前規劃旅行，也可以先寫信詢問教授開課時間。

在正式開學前的 Orientation Week 校內會舉辦許多國際生活動，包含環境導覽、語言交換、卡拉 OK 等等社交活動，因為參與的人普遍也都是初來乍到的國際學生，算是融入環境和結交朋友的好機會，接下來是 Induction week，是課程開始前在介紹課程內容大綱的一週，但因為我選的課程並沒有這個環節，所以我也把握了機會，利用這週意外的假期去到歐洲旅遊，成為交換生一個重要技能就是要鍛鍊自己的時間管理能力！這半年來對於計劃趕不上變化也有很深的體悟，交換除了享受旅行外，也會經歷一連串打怪的體驗，每一次克服難關都值得好好慶祝喔。

History and Theory of Modern Architecture 這門課主要是以教授講課和報告、做海報為主，是我選的三門課程中負擔最小的，教授很有耐心也很鼓勵學生主動參與或發問。Body and Interior Space 這門課是互動導向的課，Lecture 和 Seminar 占比各半，偶而還有 Workshop 讓學生可以更實際的參與課程，對於個人或小組報告，教授很有耐心也願意花費大量時間和學生討論並重複檢討，是值得推薦的課程。Communication: Creative Practice 這門課的負擔較重，期末需要繳交完整的設計專案，比較可惜的是，校內雖然有許多軟體和網站資源可以學習或使用，但有些因為網路資源有名額限制，太晚登入領取就沒辦法使用了，設計軟體的部分有些也因為要連校園內的 VPN 才能免費使用，對於想在宿舍內或回家做作業的學生而言比較不方便，建議有時間的話，可以先好好熟悉校內資源，讓作業做起來更事半功倍。

食：

英國的食物相信大家都有所耳聞，而且餐廳的價位普遍較高，交換的期間基本上我都自行料理三餐，順便學習一個新技能，學校附近市中心都有超市、亞超，從市中心搭校車不到十分鐘也有 Lidl 可以採購。

住：

住宿我是選擇學校的宿舍，一方面因為安全考量，一方面也節省通勤時間成本，所以住在靠近市中心的 Harry law，但其實市中心外圍也有很多不錯的房源，可以到 fb 找相關的社團參考，宿舍的租金和品質不一定比較好，像我的房間熱水常常不穩定，暖氣也常常感覺不到，不像大家想像中進到室內就可以穿短袖的程度，加上 Portsmouth 整個城市很像一個大學城，平時也都有校車從早到晚運營，住宿可以根據自己的需求選擇。

Portsmouth 在英國算是陽光很充足的城市了，特別秋天剛抵達的時候被陽光熱情招待了很多天，只是靠海風比較大，海鷗也非，來這邊真的可以體驗到每天被海鷗叫醒的感覺。

購物：

市中心有很多超市和購物中心，生活用品都可以到當地再採購，英國的日用品價位不算高，靠港口也有 Gunwharf Quays Outlet 可以購物，不需要像我一樣帶或寄大量物資來英國，在英國的國際郵資尤其高的嚇人，寄東西非常不划算。

行：

在英國境內旅遊推薦買 Railcard，每趟火車都會打折，而且英國除了倫敦外也有很多有趣的城市值得探索。飛歐洲內陸的話比較多會從 Gatwick 或 Stansted airport 飛廉航，到 Gatwick 有直達火車，但 Stansted 還要額外轉地鐵，交通相對複雜也比較費時費力，帶大行李箱要考慮一下。

電信公司我使用 Giffgaff，雖然網速稍慢，但歐洲大多數車站和店面都可以連網，所以對我而言這不是大問題，只是旅遊出行前建議把重要資訊截圖保存以防關鍵時刻網路不給力，而且 giffgaff 飛歐洲各國一個月有 5G 的額度，對於懶人而言非常方便，不用再手動切換方案，落地直接使用，整體而言我蠻推薦 giffgaff，算是便宜又方便的選擇。

這趟交換旅途雖然不到半年，但帶給我的收穫都是 Life-long lessons，一路上常常徬徨害怕也曾經跌跌撞撞，但經歷過在歐洲的生活後，你會發現自己比想像中勇敢堅強許多，更懂得生活也更能體諒他人，祝福大家都能享受交換旅途的點點滴滴，一切會比想像中更值得。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他