

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：20250212

英文姓名（姓，名）： Chiang Ting Wei	臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系四年級
修習國家： 英國	
修習校名： 伯明罕大學	
修習學院： School of Government	
修習科系： UG Aff Political Science and International Studies	
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 9 月 ~ 2024 年 12 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
LH China: State and Society	Wang, Dr Yi	20	Semester 1
LI Gender & Sexuality	Edgemon, Dr Tim	20	Semester 1
LI Work, The Future and You	Blunt, Dr Craig	20	Semester 1

（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）

行李：

我總共帶了一大一中一小的行李箱，非常建議帶個吹風機、免洗內褲、一雙筷子、掛勾、洗衣球、酸痛貼布和一些食物，不過食物不用太多，等過了三四天適應了環境之後再去超市也不遲，幾乎所有東西都買得到。其他的個人生活物品我會跟小紅書上的人收二手，比較實惠也比較方便。網路的部分我先買了五天的 esim，之後才開始使用宿舍提供的 sim 卡，電信是 voxix，用起來覺得滿划算也實用的，是個不錯的選擇。

初到：

因為之前從未到過英國，所以為了方便和安全起見選擇在荷蘭阿姆斯特丹轉機到伯明罕機場，再由機場透過學校群組找到人一起拼車，十幾分鐘的路程花了20磅抵達宿舍。建議趁剛抵達的時候多多參加學校舉辦的活動、多認識人，這些朋友很大機會是之後旅遊的好夥伴！而且一個人在國外多結交朋友有個照應總是比較好的。

住宿：

因為開給國際交換生的宿舍選擇不多，我最後住進了 tennis court，我覺得生活環境很不錯，離學校走路15分鐘，是個很可愛的住宿環境，唯一的缺點是離實惠的超市(叫作 Aldi)比較遠，需要走路快半小時，但是習慣之後也不是問題，如果對於超市價格沒有這麼精打細算的話，其實宿舍附近也有走路10分鐘的小超市。而且去市中心很方便，公車站就在宿舍對面搭車十幾分鐘就到了，搭 Uber 或 Bolt 也都在五磅以內。另外，也離另一區的宿舍 the vale 很近，那邊時常會舉辦活動，休閒娛樂都很方便。但如果以生活機能為主的話，我推薦 Selly Oak 的住宿，雖然價錢比較昂貴但是附近就有大型超市，也有不少酒吧可以放鬆，離學校也是15分鐘的距離！

娛樂：

很幸運的遇到得很好的室友，我們很常會在客廳談天說地，周末或是其他有空的時間也會一起去市中心逛街，或是去英國其他城市一日遊。也很推薦參加學校的社團，特別是登山社，他們會時不時的開放非社員名額參加，在歐洲登山跟在台灣真的不一樣，蚊蟲很少

風景也很遼闊，而且也可以趁機去探索其他城市，是個很好的體驗。

旅遊：

英國的秋季學期只有短短的一個月，在聖誕節前快兩個禮拜就結束了，所以之後的時間都可以好好運用，體驗歐洲各國的聖誕風情。若是需要旅伴的話還是推薦從現實生活認識中的朋友中詢問，雖然臉書社團很方便也是很特別的體驗，但是如果可以和比較熟悉的朋友出去還是比較有保障。

在學期間我也去了英國不少城市，如果要搭乘火車的話推薦購買 railcard(我使用的軟體是 TrainPal)，這樣可以省不少錢!不過有時候搭乘 coach 反而會比較方便或是便宜，就看自己的需求了!但是伯明罕的 Coach station 附近是我個人認為治安比較不好的地方，不要太晚去會比較好，如果逼不得已的話推薦假裝打電話招數，這樣如果有被盯上的話也會因為看到你在通話中而收手。

學術方面：

個人認為比較要求課前準備的課程只有 seminar(討論課)，因為需要和同學討論並發表自己的意見，也幾乎算是必修之一，所以要多加注意。而我也在交換期間擔任了大學裡的 Student Rep，簡單來說就是回報上課各種情況給校方的角色，透過一些會議的意見交流更是可以幫助改善日後的課程；以我個人體驗來說並不會占用太多時間(我甚至只參加了兩場會議)，除了幫助他人之外更是可以在履歷上增添不錯的經驗，總而言之是利大於弊的!

開銷：

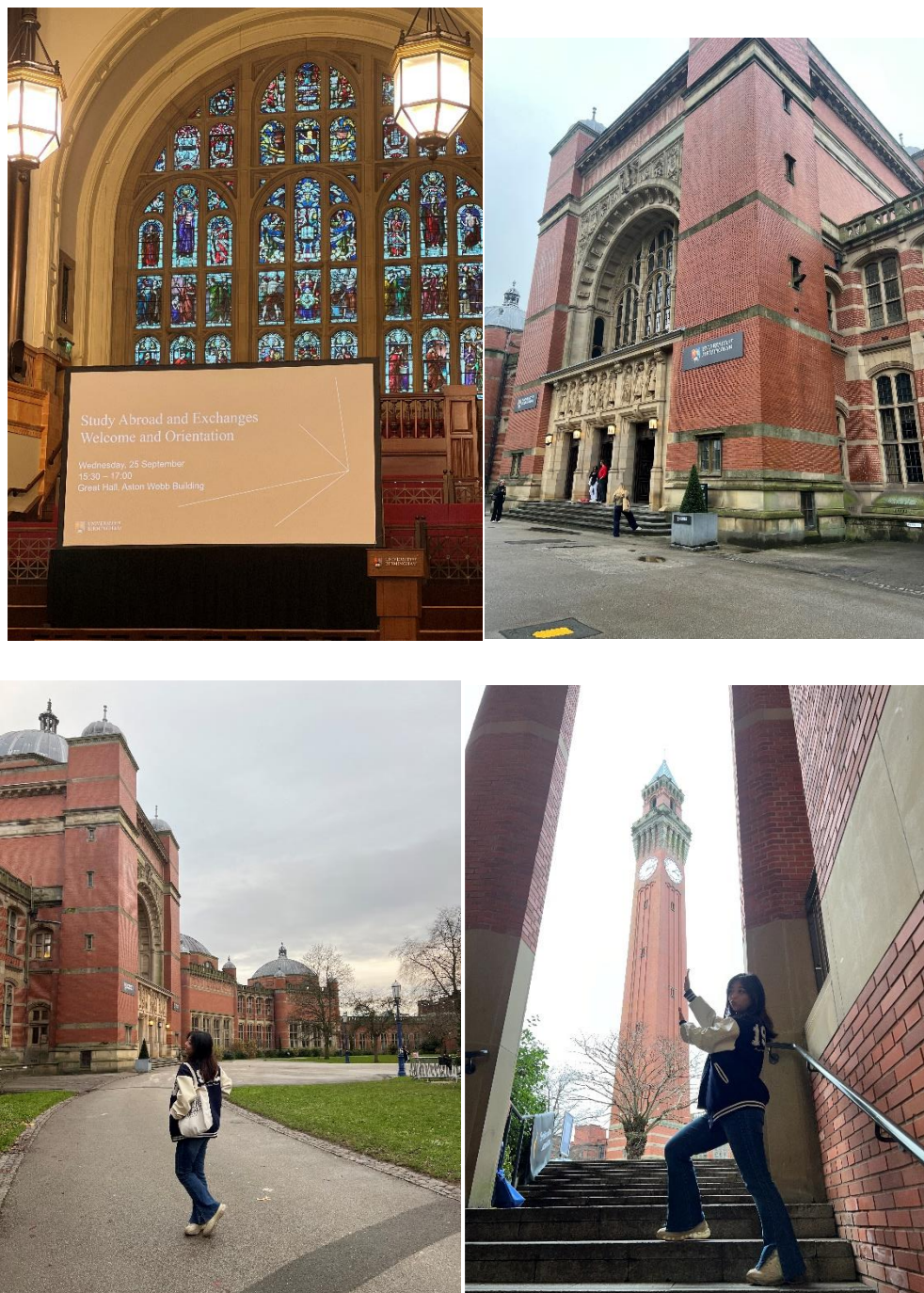
四個月在歐洲跑了十三個國家總共花費大約 35 萬台幣上下，個人覺得是非常划算的!我的預算規劃是能省則省，但是出去旅遊的時候也不會虧待自己，除了平常自己煮飯的省錢方法外，也非常推薦可以上臉書社團徵沙發，住宿如果價錢差不多也以有廚房的為主，青年旅館也是不錯的選擇，多注意個人安全即可!(自身經驗而言都很安全)也可以加利用在歐洲的學生優惠，很多博物館都會便宜不少，甚至 Amazon 也有學生專案;最後再推薦一間超市叫做 Iceland，達到一定金額後就能免運費，也省得需要自己提很重的雜物回家。

總結：

非常慶幸和感謝能有這次的機會讓我看世界，也看到了不一樣的自己。短短四個月內讓我補足了因疫情而缺席的大學迎新、達成了自己獨立在外生活的目標、結交了來自世界各國的知心好友、體驗了各國的風土人情……等等，切切實實的讓我具備了全新的視野和心境，能在 21 歲擁有這些回憶和經驗，真的非常難得。

四、照片（如有，請提供）

● 伯明罕的校園



● 宿舍房間與外面風景



- 最好的室友



- 登山社



● 最難忘的冰島旅遊



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

如果有其他問題或是疑惑想交流的話，歡迎加我的 IG:
esma_0610。