

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：2025/7/31

英文姓名（姓，名）： Chen Wu Yun 陳梧筠	臺師大就讀科系所、年級： 國文系大五
修習國家： 英國	
修習校名： Durham University 杜倫大學	
修習學院： Collingwood College	
修習科系： Business, Arabic, Classics & Ancient History	
赴外學期別： 113學年（民國年） ☐ 上學期 ☐ 下學期 ☒ 一學年	
修習期間： 2025 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
Lives of Obejects - Greek and Roman Antiquity	Dr Caroline Barron Dr Edmund Thomas	20	一學年
Consumer Behaviour	Arron Atkinson	20	上半年
Applied Btand Strategy	Dr Graeme Price	20	下半年
Innovation Management	Dr Bettina Becker	20	下半年
Global Sport Business	Neil Graney	20	上半年
Arabic Stage 1	Abed al-Zuweiri	20	一學年

（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）

小重點：

- 繳交住宿費的時候一定要檢查清楚有沒有扣掉當初訂金的£200，詳細請看下面住宿費。
- 選課可以更改，但最好在系統先登記，避免沒有預留名額
- Ensuite 比 Standard 費用便宜，但假期需要搬出去
- 在英國想吃 sashimi 的話，可以上網訂 Waso，食物品質很好和新鮮（連日本朋友們都一致認同）

內容

學術方面.....	3
選課：.....	3
課程：.....	4
Lives of Objects - Greek and Roman Antiquity.....	4
Arabic Stage 1.....	4
上課地點.....	5
生活方面.....	5
學院.....	5
Formal.....	6
住宿費.....	6
活動.....	7
個人心得.....	7
四、照片.....	9
六、其他.....	11
旅遊.....	11

學術方面

選課：

我在這一學年上的課和當初在 Nomination 階段選的課有所出入，原因是因為參加了商學院的交換生課程迎新介紹（介紹會上提供的課程和一開始在學校網站上看到的會不太一樣，有一些新增的課程）和自己之後再詳細瀏覽其他課表時間以後臨時做出了更改。

首先參考了葉星宏學長的心得之後，得知在獲得賬號密碼，開通 Banner SelfService 後可以再選一次課。但我的 Banner SelfService 系統無法新增、更改選課也沒有顯示我當初選的 Classic & Ancient History 的四門課，只有顯示兩門 Businesses 的課，這和另外兩位交換生的系統不一樣（我們當時已經建立 Line 群組交流）。我當時想要更改一門 Classic & Ancient History 為語言課，所以最後是去 Language Department 請他們幫我新增西班牙語 Stage 1，但由於我當初沒有在系統上先登記（也無法登記），所以沒有預留位置，選擇了當時還有位置的 Arabic（還有其他語言有位置，印象中有德文、意大利文、俄羅斯文等）。

和 Classic & Ancient History Department 面談時，發現他們那邊是有我當初選課的記錄，只是我的系統不知道為什麼沒有顯示。但我選擇退掉了三門課，再寫信去 Business Department 增加兩門自己更有興趣的課。

在和各個 Departments 面談前，我已經有先找到課程的時間表，由於 Seminar 是隨機分配，所以我列出了所有的 Seminar 時間，自己模擬一次會不會有撞課的可能，而作出更改哪些課程的選擇。

總結來說，我認為杜倫大學的選課方式是：

Nomination 階段提交選課 → 開通 Banner SelfService 後可以再新增選課，讓系統記錄，等於留名額 → 到 Department 面談確認新增或刪除。

所以系統沒有新增到課程，直接到 Department 面談，請求新增該課

程是有可能會面臨滿課而需要再自行調整課表的情況。

課程：

Lives of Objects – Greek and Roman Antiquity

一個禮拜上一次課，只有一個小時，兩位教授輪流教授。同學們都很活躍回答問題和提問，課前閱讀資料也很豐富。只是沒有在英國或歐洲體制下接受相關教育，上課會很吃力，很多專有名詞和需要先備歷史知識，感覺都是國高中已經學習，同學們都是因為真的對希臘、羅馬的文物歷史有重大興趣才會選擇這門課，因此建議各位除非自己本身對這個方面有所關注或瞭解，不然上課會很吃力。

在四門 Business 課裏面，我比較推 **Applied Brand Strategy**

一個禮拜上一次課，只有一個小時，再加 seminar。課堂上的概念容易掌握，也會有些互動環節，如投票。Seminar 的內容都是根據課上的知識進行實際的品牌討論，從英國國內的 The Grasmere Gingerbread Shop 到大品牌 Lush 都成為課堂討論的對象，可以說是理論和案例相互印證，實際瞭解一些 Marketing 的操作。作業是分組進行一個品牌分析報告，每一次 seminar 老師都會提供一些建議，希望幫助同學完成。

Arabic Stage 1

杜倫的語言課非常密集，Arabic 是一個禮拜上兩次，分別是2個小時和1個小時。我有其他朋友上西班牙語課，一個禮拜是3-4課，所以課的密集度也根據語言和 stage 不同。

個人覺得杜倫的 Arabic Stage 1 進度非常快，用三周學習阿拉伯字母，接下來就根據課本在兩個學期內將21門課學完。只要缺席一次或者沒有在前期把基礎打穩，越到後面就越來越吃力，很難跟上。總共有三次考試，占分比例都不一樣，前兩次是課堂測驗和回家考試（寫作、聆聽整理），最後一次是口試，需要準備三分鐘的阿拉伯語個人演說，外加看圖說故事。語言課的考試都是在四月底左右進行，所以沒法上 Exam 那裏查詢成績（因為不是5、6月考），成績表出來的時間也幾乎是最後一天。

上課地點

Business 分佈在山上的舊商學院，和山下的新商學院，有些會在圖書館那區上課，至於語言課和 Lives of Objects 都在山下上。所以像我這樣混合選課的話，基本上學院是山上或山下也不太影響。

生活方面

學院

我分配到的學院是 Collingwood College (以下簡稱 CW)，據說是最最大的學院，也是 Local 最多的學院 (學士和碩士住一起)，運動很厲害，有很多運動隊，進去的都基本上可以說是很愛運動。雖然 CW 不是在我當初的志願表上，但還是很慶幸自己進來了這間學院。CW 的迎新活動有聽說比其他學院豐富和好玩，可能是因為最多人的學院。加上 CW 是包餐的學院，所以在社交方面其實各有優缺點，優點是忙起來不用自己煮很好、吃飯時或者在 building 裏面會碰到大家，容易聯絡感情，吃完飯又繼續聊，而且英國人他們都會 small talk。只是因為我住在尾端，會從另一個出口到 Dinning Hall，所以只有吃飯時和朋友聊天，不像我的有些朋友很容易碰到他的鄰居，然後 small talk。另外 CW 的 common room 非常大，有兩張撞球桌、桌球桌，一台足球機和三個沙發區，偶爾吃完飯下來一起玩玩遊戲可以增進感情。**建議可以帶 UNO、撲克牌或一些小型桌遊。**

但包餐的缺點就是，有時候想自己一個人在房間吃飯，沒有到 Dinning Hall，很容易被察覺，隔天大家碰到你的時候，就會問是不是昨晚沒下來吃飯，關心一下。

一開始迎新的時候很努力想要認識新朋友，也看著有些人似乎已經一群了，心裏會着急，吃飯的時候也嘗試跟單獨坐的人搭桌聊天，但發現非常挫折，可能剛好認識的都是比較內向的人，所以很容易聊一聊就靜默了。這部分建議大家可以先準備幾個話題進行 small talk，像是暑假做了什麼、去哪裏玩。我發現他們很多人都去過歐洲旅遊，所以有歐遊經驗的人也可以聊聊這方面。

後來有自我調整心態，抱著不着急、隨緣的態度，就遇到了很好聊

的朋友了。這邊還是建議大家把自己照顧好，適應一下，再按照自己的個性興趣會比較容易交到新朋友。CW 也有一個自己的 Art Society，每個禮拜周末舉行，都是免費的，作品可以帶回家。我也是在那裏認識到唯一一個台灣人（不知道為什麼 CW 只有我們兩個台灣人）。今年 CW 裏的亞洲人主要是香港人（留學居多）和中國人（留學居多）占比比較多，幾個日本交換生，可能因為大家都是亞洲人，所以比較容易成為朋友，後面一起出去玩。只有少數的外國人會對亞洲有興趣，其他大部分還是外國人一圈，亞洲人一圈，至於 Erasmus 來的交換生因為他們不住學院，所以只有參加 Erasmus 的活動才會見面，相對個人來說，學院裏碰到的人更容易聯繫感情。

這邊建議可以帶點手作之類的東西，像是串手鏈之類的，可以和新認識的朋友一起 DIY，更容易接近彼此。

Formal

CW 自稱自己是最不正經的學院，所以 Formal 的服裝沒有很嚴格要求，不會有人檢查，在餐桌上使用手機拍照也是 ok 的。我的衣服是在 ASOS 上買的，由於英國退換貨很方便，所以當初是先買幾件試穿，再退回去。個人身高155cm，還是買到了合適的晚裝出席 formal，但我有自己帶鞋子過去。

Formal 這部分也很花錢，某些特定主題的 Formal 要價不菲，像 Wintere Ball，Summer Ball 等比較大型的，場地會在外面舉辦或者請公司來蓋臨時的遊樂設施（英國很常因為節慶而臨時蓋一些遊樂設施，等節日過了再拆掉。），可以根據自己的經濟狀況考量要不要參加。

住宿費

在一開始的時候已經有繳交£200訂金作為住宿費，所以要記得在之後繳交住宿費的時候，如果是用銀行轉賬方式，**請記得一定要自己扣掉£200！！！！**如果是以刷卡方式，也請一定要檢查金額有沒有扣掉£200！！！！

住宿費有兩個方式繳交：銀行轉賬、刷卡。銀行轉賬可以一次把三期的費用直接繳交。刷卡只會提供一期的金額。另外我是住 Ensuite（有獨立廁所），費用比 Standard（一學年大概快一萬英鎊）的便宜，因為我兩次假期都需要搬出去，所以在英國沒有親戚朋友可以暫住的人，不建議選擇 Ensuite。

我那時候還不知道整個運作方式，在第一次繳費時是使用刷卡方式，需要電郵財政部獲得連結，但操作的人員沒有扣掉£200，所以我先繳交了£3093.93。後來自行轉賬繳交二、三期的費用時，也沒有扣掉£200，所以我最後是多交了£200，到目前為止學校還沒退錢給我，寫信也只獲得官方回答，所以各位一定要注意這件事！

活動

杜倫大學也是有很多運動和社團，有些運動是我到了那邊才認識到：Floorball, Padel（聽說歐洲最近流行這個），大家可以多嘗試看看，很多都提供新手體驗。社團也是五花八門，只有你想不到的，像是 Banner Society, Cup Noodles Society，粵語文化研究社等等。

個人心得

老實說**包餐的學院制度**幫助我很多，因為很多時候大家不會碰到彼此，課表非常不一樣，參加的活動也是。很多時候就是靠吃飯聊天的時候問大家要不要一起去哪裏，或者吃完飯以後要不要一起看電影、去 JCR (Junior Common Room)，有時候就只是吃完飯在走廊聊天，可以站著聊一兩個小時。雖然我們也有創立群組，但還是當面問會比較快和方便。由於在這裏快一年，真的會和新朋友建立感情、關係，相對來說，半年也許真的太沖忙。

一開始交換也不在我的安排裏面，是參加了華語夏令營後才萌生出這個念頭，所以才會選擇延畢去交換，相對來說課業上壓力沒有很大。我很慶幸自己當初選擇了這樣的路，因為真的遇到了很好的朋友，大家交流對於彼此的文化差異，不論是亞洲國家之間的差異，

還是中外文化的差異，因為每個人的成長背景都不一樣，所以看的角度和發現的事也不一樣，很好玩。

至於食物個人覺得還可以接受，Fish cake 和某些特餐是好吃的，配菜的地瓜薯條也好吃！但吃久了還是會想吃點湯湯水水的東西，像是麵，所以其實也在中超花很多錢買泡麵。

CW 不能使用沒有登記過的熱水壺或其他電器（小暖爐之類的），所以大家基本上都會偷偷藏起來，檢查房間時也不會被翻箱。**這邊建議怕冷的人可以帶一雙毛襪，晚上睡覺保暖。**每一層樓也有幾間茶水間，裏面有冰箱、微波爐、吸塵器、熱水壺等，但我也很少去，因為我的房間就在最尾端，逃生樓梯隔壁。正對著 Dinning Hall 和正門，晚上可以聽到有些人喝醉的聲音和關防火門的聲音，非常大聲。英國隔音真的不好。

火警演習大概在早上七點多，一個學期一次，日期隨機，但最後一個學期沒有。比師大宿舍的還要大聲，一秒被驚醒和嚇到。

CW 雖然看起來很多喜歡運動的人，但也有文靜內向的，反而因為 CW 比較活潑，所以某些活動其實搞得很好。而且隔壁是 Botanic Garden，杜倫的學生免費進去，建議大家可以去那裏走走或者野餐，偶爾會看到兔子或者其他生物。像我朋友在極光大爆發的時候，就在他房間（對著樹林）看到很漂亮的極光，超級幸運。

英國和歐洲的二手衣物店有些真的很便宜，可以找到漂亮的衣服，大家有空可以去挖寶，有些甚至是大牌子。衣服真的不用帶太多，可以帶一兩套厚的去北歐旅行用。本人怕冷，但習慣走杜倫的斜坡以後，身體會出汗，所以不能穿太厚。而且有黑色星期五特賣，或則一些 Sales，都可以買到衣服。**建議大家襪子帶快壞掉的或者要丟的，因為杜倫都是斜坡，所以襪子很容易破洞，請多帶幾雙襪子。**

這裏很難買到塑膠杯，我當初是在 Newcastle 的 miniso 買到刷牙用的塑膠杯。

我自己是覺得很難得可以體驗到那麼寧靜平和的小鎮（？），對於喜

歡宅在房間裏的人不太會覺得無聊，對喜歡大自然的人來說更舒服。雖然一開始很不習慣去市中心要走三十分鐘，但走久了其實不需要花30分鐘，或者偶爾看看路上的花花草草也會覺得很療愈，那邊幾乎一年四季都有開花，有些很大多很漂亮。和朋友一邊聊天一邊走，也覺得時間過很快。晚上其實也很安全，擡頭就能看到滿天星星，非常幸福。

身份認同的部分，我目前是沒有遇過真的在言語上佔便宜的人，基本上認識的中國人都不會主動挑起這話題，我自己在自我介紹時也是明確表示自己是來自台灣和香港，雖然老實說在外旅遊，不是每個人都聽過這兩個地方，有些真的是把台灣誤以為是泰國，也有人只是聽取我的其中一個身份，忽略另一個。但因為旅行時都是一面之交而已，在購買的過程和店家稍微小聊，尤其土耳其、摩洛哥這些地方比較知道日本、韓國、中國，每次經過店家他們都大喊：“Japanese? Chinese?”（我認為現在大家講的Chinese已經指向來自中國，而不是ethnicity Chinese。）到後來走在伊斯坦堡的街頭，我也主動忽略這些招商手法，不會回答他們的問題。

對於這個現象其實很無奈，尤其是同行者真的有來自日本的朋友，每一次被問來自哪裏時，除了因為組成複雜，真的回答自己來自香港和台灣的時候（有些是知其一，有些知道兩個，但興趣不大，有些是兩個都沒聽過），可以很明顯看到大部分的人只對日本有興趣。

但有遇過一位中國人，她因為看到我的旅遊限時動態，有些疑問所以來跟我小聊。當我只是告訴她一個客觀事實時，她卻以「我們不要討論這敏感的話題。」來斬斷對話。所以只能說，有些人到了國外，如果沒有開放的心去接受新的觀點，還是一樣。（故事詳情可以來問我）

大概就是這樣，目前是我所想到的，也是我自己個人的經歷和感受，歡迎大家參考看看，有任何問題都可以來問我（聯絡資訊在最下方）

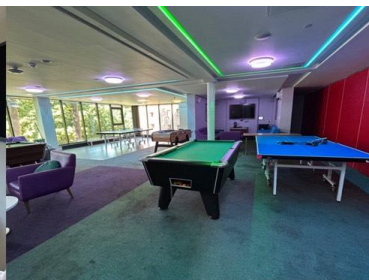
四、照片



Ensuite廁所



Ensuite房間



茶水間



CW正門



Beamish Museum



Summer Ball



Summer Ball



Formal



冰島 冰河湖



冰島 藍冰洞



挪威 Tromsø



Scotland



Granada Alhambra



Waso Sashimi



Lake District



土耳其 Groeme



愛沙尼亞

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

私心推薦大家參加杜倫的 Floorball 軟式曲棍球，我也是到了杜倫才知道有這一項運動。他們有新手體驗課程，新手友好，是團隊運動，但大家都很好，不會有壓力。

旅遊

我總共去了18+1個國家（一半都是獨旅）：挪威（Tromsø）、奧地利（維也納、薩爾斯堡）、列支敦士登、瑞典、丹麥（哥本哈根）、瑞典（Malmo）、格陵蘭、摩洛哥、土耳其（伊斯坦堡、Goreme）、捷克、愛沙尼亞、法國（巴黎、Montpellier）、西班牙（巴塞羅那、Sevilla、Granada）、葡萄牙（里斯本、Faro）、荷蘭（鹿特丹、阿姆斯特丹、海牙）、愛爾蘭、冰島、比利時

英國國內：Lake District, York, Edinburgh, Alnwick, Cardiff, Leicester, Scotland, Newcastle, Beamish Museum, Seaham

非常推薦大家去 Beamish Museum，在 Durham County 裏面，這是一個年票制的露天式博物館，五個小鎮以不同年份作為主題建立，工作人員會打扮符合該年份，而且你可以問他們問題，他們會回答你，就像 NPC 一樣，也有很多互動的設施：拍黑白照、遊樂場、復古巴士和電車……

- 英國刷卡很方便，但去歐洲的一些小店或者市集，還是建議大家攜帶少量現金。
- 在英國想吃 sashimi 的話，可以上網訂 [Waso](#)，食物品質很好和新鮮（連日本朋友們都一致認同）
- 有部分城市是因為之前在師大認識到外國來的交換生才選擇去的，朋友回去居住地之後，加上我又在英國便去探望她了。所以有在師大認識到外國交換生的話，建立友誼，有朝一日到他的城市去玩，也是很棒的經歷！

旅行途中也有遇到台灣人，有和他們交換聯絡方式，一起分享旅遊心得。

路上很多不同品種的大狗、小狗，我很喜歡觀察那個國家的人多數養什麼狗，非常有趣和療愈。

以上，有關於 CW 或任何問題都歡迎來問我：

電郵：minirabbitcwy@gmail.com

IG: @yukina.kido（麻煩直接私訊，不要只按追蹤）