

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

英文姓名 (姓, 名): 林妤蓁	臺師大就讀科系所、年級: LIN, Yu-Chen
修習國家: 英國	
修習校名: 樸資茅斯大學(UNIVERSITY OF PORTSMOUTH)	
修習學院: The Faculty of Humanities and Social Sciences	
修習科系: School of Education, Languages and Linguistics	
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: 2024年9月 ~ 2025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
M31071 PSYCHOLOGY IN PRACTICE	Massonnie, Jessica	Number of UK credits 20	autumn
M30594 HEALTH, WELLBEING, AND HAPPINESS (L5)	Hyman, Laura	Number of UK credits 20	autumn
M30440 CONSUMER SOCIETY: CRITICAL THEMES AND ISSUES (L5)	Smart, Barry	Number of UK credits 20	autumn

(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）

此次赴英國樸資茅斯大學的交換經驗對我而言是一種挑戰和成長機會，無論在學術、生活或個人成長方面，都對我產生了深遠的影響。以下是我在交換期間的心得分享。

學術方面

在課程方面，我選修了三門與心理學和社會學相關的課程，分別是「PSYCHOLOGY IN PRACTICE」、「HEALTH, WELLBEING, AND HAPPINESS (L5)」以及「CONSUMER SOCIETY: CRITICAL THEMES AND ISSUES (L5)」。

這些課程的教學方式更多強調討論、小組合作以及實際案例分析為主，鼓勵學生主動發言和表達意見，注重批判性思維的培養。每堂課都需要投入大量的時間進行閱讀和研究，期末評分主要基於書面報告和口頭展示，這樣的學習模式促使我加強閱讀與研究的能力，對於提升我的英文學術能力有很大的幫助。

其中，「PSYCHOLOGY IN PRACTICE」讓我學到如何將心理學理論應用到實際情境中，例如設計實驗和解讀結果；「HEALTH, WELLBEING, AND HAPPINESS」課程則讓我更加了解健康心理學在促進個人福祉中的角色；而「CONSUMER SOCIETY」讓我重新思考消費文化對個人和社會的影響。而且學校的學術支持系統非常完善，包括學術寫作工作坊、學習資源中心，以及專門提供語言和研究指導的服務，這些資源幫助我更好地適應當地的學習環境。此外，我還參加了學校舉辦的交流活動，認識了來自世界各地的學生，透過交流不同的學術觀點與經驗，我的視野更加開闊。在這邊學習，我不僅對選修的課程學科有更深入的理解，也增強了獨立學習和研究的能力，這些學習經驗對於我未來的發展都有很大的幫助。

生活方面

在生活方面，我選擇入住了學校提供的 Rees Hall 宿舍。宿舍位於海邊，步行也可到達學校和市中心，地理位置還算便利。雖然房間空間不大，但設施齊全，加上我用心佈置，讓房間成為一個舒適的學習與休息空間。宿舍每日提供早餐和晚餐，省去了自己準備兩餐的時間，並且提供了與其他住宿生互動的機會。

樸資茅斯是一個相對安靜且生活成本較低的城市。每當週末，我會和不同國家的朋友一起探索城市周邊的景點，如 Gunwharf Quays 購物中心和 Spinnaker

Tower, 也曾前往懷特島 (Isle of Wight) 享受自然風光。透過一起到英國酒吧小酌、在朋友宿舍下廚, 以及共同規劃旅行, 我與幾位來自世界各地的朋友建立了深厚的友誼。此外, 我報名了學校的 Ravelin Sports Centre, 加入學生優惠的健身會員資格, 幾乎每天都會到健身房運動, 這不僅讓我保持健康, 也幫助我結交了許多志同道合的朋友。

作為國際學生, 適應全新的文化和環境本來是一種挑戰。在交換的第一週, 我參加了學校為國際學生舉辦的 International Orientation Week, 認識了來自世界各地的朋友。透過課堂、校內外活動以及健身房健身的互動, 我認識了來自英國、荷蘭、法國、越南、緬甸、泰國、伊朗、中國等地的學生。這些交流讓我對不同文化有了更深入的理解, 也提升了我的英語聽說能力和文化適應力。

開銷概算方面

交換期間的生活費用相對高昂, 但透過事前的規劃與適當的控制, 我成功將支出控制在合理範圍內。以下是主要的費用概算:

1. 住宿費用: Rees Hall 宿舍費用每週£200.41, 交換期間總計約£4,000 (約新台幣 170,000 元)。這部分費用包含每日的早餐和晚餐。

2. 餐飲費用:雖然宿舍提供早餐和晚餐,但因部分時段無法配合或想嘗試當地美食或體驗酒吧文化,我仍有外食需求,每月餐飲支出約£300-£500。
 3. 交通費用:在樸資茅斯平日主要以步行為主,偶爾搭乘公車和計程車這部分交通費用每月約£20。但若到外地旅行的交通費用會多很多,視距離和交通工具而定,到樸資茅斯以外地區單次來回從£50~£100 都有過。
 4. 娛樂與旅行:在假期與朋友一起到倫敦、懷特島,以及愛爾蘭的都柏林旅行,這些經驗讓我更加珍惜這次交換的機會。到愛爾蘭(Ireland)都柏林(Dublin)等較長途的外地旅行,會增加交通、旅館住宿、門票等花費,因此費用會高許多。整體而言,我在參加社交活動與旅行的費用約每月£300-£600。
 5. 其他費用:包括生活用品、文具、網路與電話費等,每月約£50-100。
- 總計而言,除了住宿費每月約£860 約外,其他每月生活開銷約£900-£1200,整體交換期間的總花費控制在我原先的預算內。

個人成長方面

此次交換經驗讓我學習到許多生活技能,例如如何在異國他鄉安排日常生活、處理突發狀況,以及如何有效規劃時間與金錢。在英國,火車誤點是一個常見

的問題，有一次我連續三班火車誤點，甚至必須寫信反映並成功獲得退款，這些經歷都讓我成長不少。

此外，我也更深刻地體會到文化差異與種族問題。在英國與愛爾蘭的旅行中，我感受到對不同種族的態度有所不同。這些經驗讓我更加珍惜身為台灣人的身份，也提醒自己在國際場合中，如何用包容與開放的心態面對不同的文化與背景。

總結

此次交換學生的經驗對我的學術、個人能力與國際視野的提升都有深遠的影響。從學術方面的突破到文化交流的豐富經歷，每一刻都充滿挑戰與收穫。同時，這段時間也讓我學會了如何更獨立地面對生活中的困難，並且在多元文化的環境中成長。

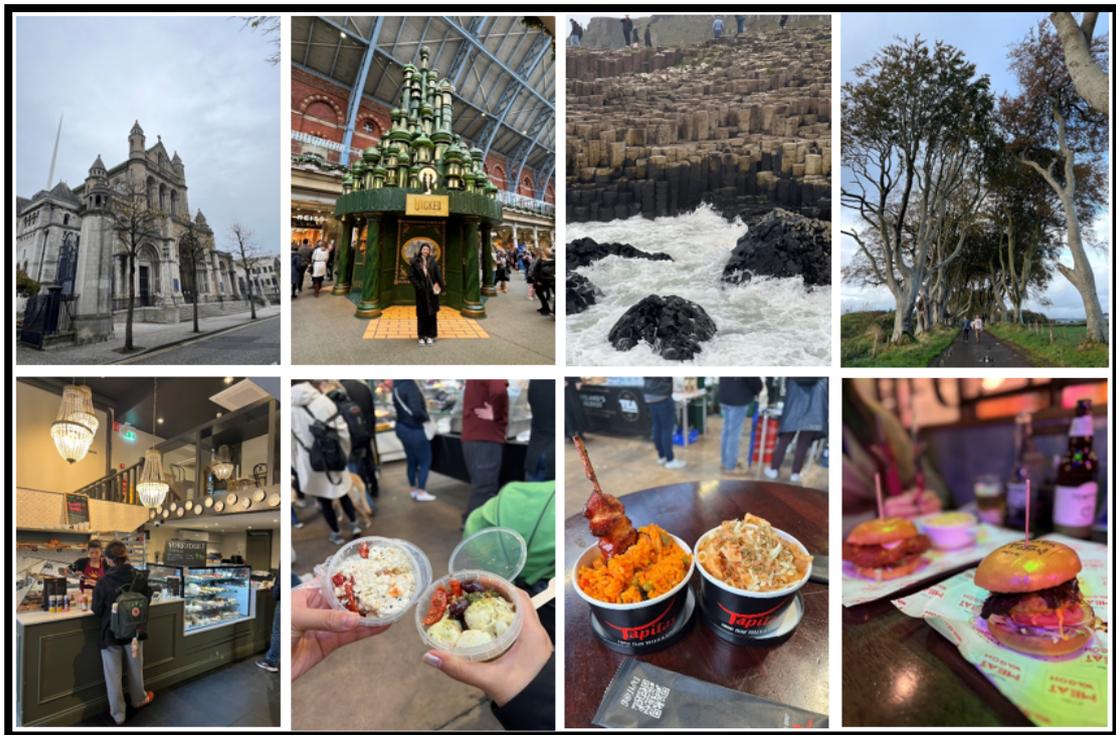
四、照片 (如有, 請提供)



Rees Hall 宿舍與餐點



異國朋友在學生宿舍廚房烹煮的豐盛料理



旅行與美食

五、影音檔（如有，請提供連結）

個人的 ig 內有英國旅遊景點分享以及影片：

https://www.instagram.com/firguan_janet_0301?igsh=MXFnZnRmNml4Mm9wMQ%3D%3D&utm_source=qr

六、其他

對於未來的學弟妹，我建議在交換前做好詳細的規劃，特別是財務和語言方面的準備；在交換期間，積極參與學校活動，勇於與不同文化背景的人交流，這樣才能最大限度地收穫這段寶貴的經歷。