

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：2025/03.10

英文姓名（姓, 名）： Lin, Mei Wei	臺師大就讀科系所、年級： 教育學系、五年級
修習國家： 英國	
修習校名： 利物浦大學	
修習學院： Faculty of Humanities and Social Sciences	
修習科系： Management	
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01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
English for Academic Purposes	Aldona Norkus William Hardman	15 credits	Semester 1
Introduction to Film Language	Dr. Angela Beche	15 credits	Semester 1
Fundamentals of Marketing	Dr. Lauren Sinto Professor Lynn Sudbury-Riley	15 credits	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）

簽證事宜：

臺灣人在英國停留180天內免簽，所以不需擔心簽證相關問題，不過比較需要注意的是英國海關對於入境審查較為嚴格，建議備妥學校提供交換學生的入學通知書。此外，自2025年1月8日起，臺灣需事先申請電子旅行憑證（ETA），才能赴英國停留，所以大家記得先透過 UKETA 完成申請！

開戶：

由於停留時間只有半年，所以基本上消費或是搭乘交通工具都是使用 Debit 卡或是 Visa，英國是非常 e 化的國家，所以基本上出門只須備妥信用卡及少量現金備用(有些餐廳現金打折)即可；不過仍建議可以申請線上帳戶，例如:Wise、Monzo 或 Revolut，以利物浦大學而言，辦理學校健身房或是部分繳費需要透過英國帳戶或是信用卡時就會用到，手續費也較低。

住宿：

利物浦大學的宿舍採抽選制度，經過價格、地區等各項考量後，最後選擇申請與大學合作的私人住宿—Urban Sleep apartment。我選擇的房型是 En-suite(獨立衛浴、共用廚房)，個人建議提早開始尋找學校周邊住宿，一方面是因為等待學校宿舍候補的時間很久，再加上大部分私人學生公寓通常僅接受一年租約，對於交換一學期的學生來說，尋找合適的住宿相對困難。在地理位置方面，我住的公寓離利物浦大學的管理學院走路3分鐘，附近走路1分鐘內有兩間英國超市、一間亞洲超市與亞洲餐廳，日常採買與用餐都十分方便。整體來說，Liverpool University 校園離市區約10-15分鐘路程。

學術：

在選課方面，利物浦大學允許交換生選擇學院與科系，但實際上交換生可跨領域選修任何感興趣的課程。以我的經驗為例，我便選修了管理學院、電影文化以及語言相關的課程。選課流程主要由學校提供一份 Excel 表單，詳細列出各科系開設的課程、課程難度及相關資訊，約一週後，交換生需手動將選課資訊輸入學生選課網站。與臺師大提供學生兩週自由加退選的彈性相比，利物浦大學的加退選手續較為繁瑣，更改課程需填寫申請表單，因此較不方便。建議

在選課階段充分研究課程內容與評量方式，確保符合自身需求與興趣，以避免後續調整的不便。

在學習方面，英國的大學課程通常分為 Lecture（講座）與 Seminar（研討課）。以我在利物浦的修課經驗來說，Lecture 主要由教師單向授課，側重於知識傳授，而 Seminar 則以討論為主，聚焦於 Lecture 內容、課程問題或每周的作業進行深入探討。每門課的學習時間分配不同，包括課堂學習與自主學習，有時每週的上課時間也會有所調整。因此，建議下載學校的 "Timetable" 應用程式，並定期確認課表，以確保不錯過任何課程。

此外，我認為利物浦大學的課堂高度強調「以學生為中心」的學習模式，教師鼓勵學生透過提問與同儕討論進行思辨，並在課堂中分享討論成果。因此，建議每週課前做好準備，培養批判性思維與表達能力，以獲得更扎實的學習體驗。

治安:

相較於英國其他城市，利物浦的治安相對良好，日常行走在街頭時，基本上不太需要擔心手機遭搶或錢包被偷的問題。在圖書館內，許多學生也習慣將筆電擺放在座位上暫時離開，可見整體環境相對安全。

此外，利物浦以夜生活聞名，因此即使到了傍晚，街道上仍能見到成群結隊的人們，熱鬧非凡。大多數人只是小酌放鬆，並不會對治安造成太大影響，因此不需過度擔心夜間外出的安全問題。

生活開銷:

英國的餐廳整體價格偏高，雖然利物浦的餐廳相較於倫敦便宜一些，但一餐仍需 10-12 英鎊，因此，除非是特殊場合或旅行，大部分時候自己下廚會是更經濟實惠的選擇。來英國前，我完全不會做飯，但實際上，當地的超市與亞洲超市都販售各種冷凍食品，種類豐富且口味不錯，讓我有足夠的時間逐步學習烹飪。若需要購買亞洲食材，推薦學校附近的 Ejoy 和市中心的 Soul Plaza，這兩間亞洲超市品項齊全、價格合理。至於一般超市，Tesco 是最便利的選擇，Lidl 以高性價比著稱，而 M&S 則擁有最優質、最豐富的食物選擇，也是我最喜歡的英國超市。

英國的公共交通費用普遍較高。以利物浦為例，公車票價無論距離遠近，單程皆為 2 英鎊，對於日常通勤來說負擔不小。至於城際移動，火車是主要的交通方式，然而票價浮動極大，相同路線的價格可能相差 50 英鎊，因此強烈建議提前透過 Trainpal 查詢與預訂車票，以獲得最優惠的價格。如果計畫探索利物浦周邊或英國其他城市，建議在抵達後立即下載 Trainpal 並購買 Railcard，此卡可讓所有火車票享有 1/3 折扣，大幅降低交通成本，是幾乎所有交換生和留學生的必備省錢工具。

最後，英國對學生提供多種優惠，除了交通折扣外，日常消費也有許多省錢方式。例如，下載 UNiDAYS，這是一個匯集各大品牌學生優惠的平台。在交換期間，我透過 UNiDAYS 在許多餐廳享有折扣，部分超市和商店也會提供優惠或額外贈品，且適用於全英國各大城市。這些優惠不僅能有效降低日常開銷，還能讓交換生活過得更加精打細算。

旅遊:

在交換期間，我經常利用聖誕假期或空閒時間前往歐洲其他國家旅行，共走訪了 11 個國家。由於我參加的是秋季班交換，而歐洲的緯度較高，天氣對於景觀和整體旅行體驗有著極大的影響。例如，因為我對雪景十分嚮往，我特地選擇在一月下旬前往瑞士，但也因此遇到部分設施因冬季而關閉的情況。相較之下，夏季天氣通常較為穩定，不僅適合戶外活動，也更容易欣賞日出與壯麗的自然景觀。

為了在有限的預算內盡可能造訪更多國家，我的主要策略是在住宿與交通上節省開支。提前預訂機票通常能發現特定時段的超值票價；此外，規劃鄰近國家的行程，搭乘跨國火車或巴士（如 FlixBus），往往比飛機更加經濟實惠。住宿方面，我會透過交換生群組尋找便宜甚至免費的住宿選擇，或者與朋友合租 Airbnb，通常比透過飯店官網預訂更划算。

四、照片（如有，請提供）

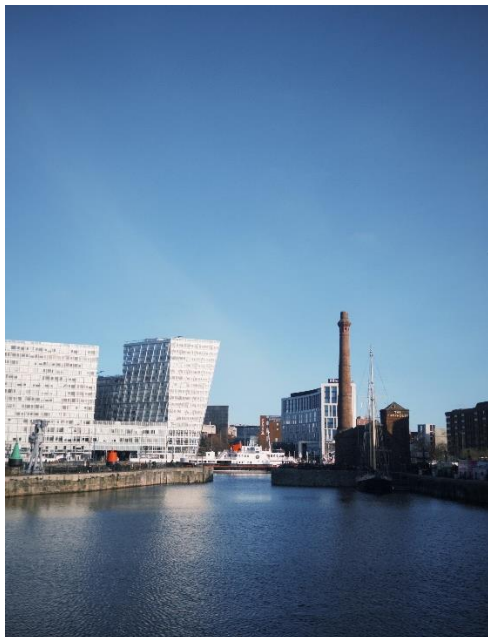
房間



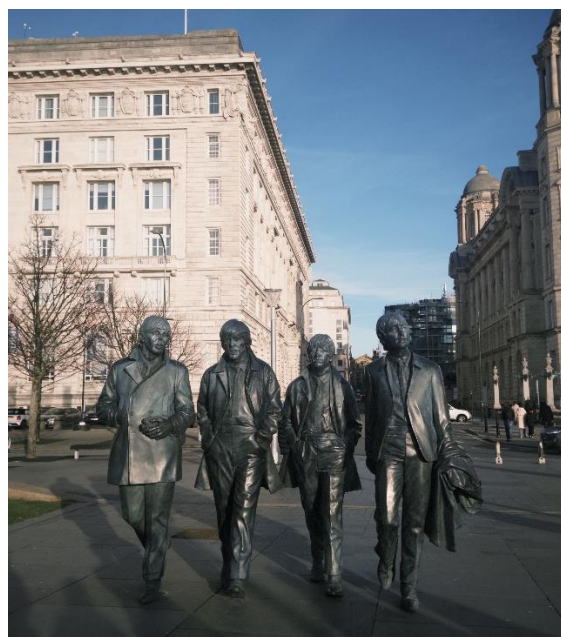
中秋節與室友準備大餐



利物浦碼頭



利物浦披頭四雕像



倫敦大笨鐘



倫敦眼



瑞士雪景



冰島極光



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他