

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：114 年 7 月 11 日

獲補助出國年度：113 學年 第二學期	
中文姓名： 羅宸樂	英文姓名（姓, 名）： LO, CHEN-LE
臺師大就讀科系所、年級： 英語學系四年級	臺師大學號： 41021213L
修習國家： 英國	
修習校名： 曼徹斯特大學	
修習學院： 人文學院	
修習科系： 無指定	
修習期間：114 年 1 月 27 日 – 114 年 6 月 6 日	
護照出入境時間： 出境：114 年 1 月 20 日 ■ 使用自動通關 入境：114 年 6 月 27 日 ■ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學期
History of Philosophy	Frederique Janssen-Lauret	20	Semester 2
Madness and Society	Carsten Timmermann	20	Semester 2
Brain & Behaviour	Nils Muhlert, Amber Ruigrok, Annie Pye	10	Semester 2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學術相關

申請時程（僅供參考）

- 曼徹斯特大學（以下簡稱曼大）收到學校端的交換提名：9 月底
- 送出曼大的線上申請：10 月底前
- 收到 offer letter、開始申請住宿：11 月初
- 收到 pre-arrival 相關文件和住宿 offer：12 月初

選課制度

先從選課過程開始說起，大致可以分為三個階段：

申請後

兩校的申請程序告一段落後，便需要開始遞交選課志願（約 11 月初）。要注意的是，不見得官網上列出來的課都會開成，該開課系所也不見得會收交換生。這個階段也看不出任何開課時間，建議先填最有興趣的幾門課。

開學前一週

第一階段選課結果出來後，倘若出現低修或超修的情況，需要（只能）透過 email 和校方進行加退選作業。

開學後

開學前兩週有開放即時、實體的加退選（和負責交換事宜的人員面對面處理），有以下情形都可以去做更改：

- 任何「學術原因」（課程超出負荷、聽完第一堂課發現和預期有差）
- Lecture、Seminar、Tutorial 的時間衝突（後兩者通常都可以換時間）

校園環境

曼大是一個復古和現代並存的大學城，數個校區沿著主幹道從市中心往南邊一路延伸下去。主要的教學大樓、行政大樓和圖書館（有 24 小時開門的圖書館，趕作業的好去處）皆在步行距離內。生活機能不俗，路上該有的超市、咖啡廳、餐廳都有。



整體而言校園環境相當舒適，特別是偶爾太陽露面的時候坐在外頭、躺在草地上讀讀書、聊聊天都挺愜意的，空堂的時候基本上到處都有地方可以待著做事。

課程心得

History of Philosophy

每週探討不同哲學家和流派之間的發展歷史和思想流派，討論課要根據前一週的文本提出自己的論點。雖然是 20 學分的課，整體負擔不會太重（一學期只有兩篇 essay 作業）。然而，畢竟哲學的內容本身就相對抽象，全英文的環境還是稍有挑戰性。

推薦想初嘗哲學的人，能夠大致了解主流門派的思想，舉凡古希臘哲學、印度教、近代哲學等等，討論課的作業也能刺激自身邏輯思考和清楚陳述的能力。

Madness and Society

圍繞在精神疾病的演變，從精神病院的建立到針對精神疾病的各種理論，也會從社會、性別、種族等等切入點更全面的認識精神疾病的發展和處境。討論課是正課內容的延伸，偶爾會進行小組活動。作業包括一篇創意寫作、部落格文章和一份專題報告。

雖然我並非歷史系，但個人認為這堂課的主題頗為新穎，教授也很有教學熱忱！

Brain & Behaviour

從大腦的構造和機制出發，探討其和藥物、情緒、睡眠之間的關聯。由於課程人數近 200 人，正課基本上是可以想預期的傳統授課方式。討論課主要是幫助吸收前幾週上課的內容（個人覺得稍嫌無趣）。整堂課只有一個 75 道選擇題的期末考。

整個學期的上課氛圍都還不錯，基本上每個人都會做筆記（課堂也有錄影供事後複習）。課堂上，教授偶爾會拋出問題和台下的學生互動，很常會有從他人的發言中被點醒或是啟發的時刻。至於討論課的部分，真的需要事前閱讀文本、準備筆記，你才會有足夠的內容（和膽識）在課上發言，也會比較有參與感。

我修的課有 Year 1 的，也有 Year 3 的，後者的課沒有想像中那麼困難（因科系而異）。前兩門課 20 學分的課主要是閱讀負擔相對較重。作業的部分，不是考驗你多熟悉課堂內容，更看重你如何消化你的所學，做出連結並提出自己獨有的見解。因此，相當仰賴搜尋文本和自主閱讀的能力（也建議提前熟悉文獻的引用格式）。

另外，曼大前陣子引進名為 SEAtS 的點名系統。若缺席頻率過高，會被校方警告。請乖乖去上課，不要一直翹課！（純分享，由於系統問題我一開始完全用不了 SEAtS，被標記為曠課約兩週後就收到警告 email 了）

註：眾所皆知英國給分沒有那麼大方，畢竟及格標準是 40 分，別因為拿了 6、70 就鬱鬱寡歡，已經算相當不錯了！

住宿體驗

我住的是最便宜一週 £118 的 Whitworth Park，基本上可以用學一舍做比喻（無惡意，我之前也是住學一舍）。

優點

- 便宜、便宜、便宜
- 位於主要校區內，到哪裡都很方便

缺點

- 共用衛浴和廚房
- 建築設施相對老舊
- 夏熱冬冷（不確定是不是個案）

當然，共用衛浴或廚房的部分，只要不是住 studio 或 en suite 都會遇到。比較重要的是祈禱分到一群好室友。我的 house 淋浴間壞了兩次（同住 Whitworth Park 的朋友則是安然無恙）。整體來說住起來沒有什麼大問題，加上地點實在是太方便，無論是等空堂或臨時要出門都很方便。走路不到十分鐘就有健身房、公園和四間超市，到市區也僅僅是步行半小時左右的路程（步行半小時在歐洲算相當近了）。



追求更高住宿品質的人也可以考慮學生公寓，環境確實會好上不少。然而，除了租金較貴之外，要自己額外想辦法做功課申請，比起學校住宿較為勞民傷財。

註：有耳聞有機率被分發到非志願內的的住宿，建議一開放申請時就盡早完成申請。

日常生活

交換生學業負擔相對不重（我把課全部集中排在兩天），空出許多能夠自行安排的時間，代表說要在曼徹斯特過怎麼樣的生活完全取決於個人！

如果是個很 I 的人，你會有大把的時間可以享受課後獨自閒晃、看劇、下廚的時間（真心推薦對音樂劇有興趣的人來英國，能多看一齣就是賺到）。回台灣後，我自己甚是懷念在那裡安逸舒適的一人生活。

如果是個很 E 的人，則可以透過曼大時不時便舉辦的各種社交活動結交來自世界各地的朋友，例如迎新活動、酒精路跑、露天電影院等等，可以多多留意校方、學生會或住宿地點的 email 和社群。其他辦過的活動則有像是社團博覽會、馬拉松、舞會、手工藝工坊等等。另外，也有數以千計的社團可選擇，只有你想不到，沒有你找不到。

也因為有這麼多需要社交的場合，我的 small talk 技能突飛猛進，從原本只知道問好到現在懂得怎麼接著別人的的話題聊下去。

雜項

這個區塊的內容比較偏向雜亂（碎嘴），主要是出發前和生活這半年下來的心得。

出發前

役男出境

務必要按照國際處的申請流程，準時在時限內提交申請。我申請表上預計出境日期是 1/20，提心吊膽的一直等到 1/6 公文才下來。

開始跑流程不確定多久後（猜測是送到地方公所後），原先線上短期出境的系統會鎖起來無法申請。若交換前還有其他的出國安排，建議先向學校或地方公所詢問。

行李打包

誠摯的告戒大家不用帶太多東西，你是去交換的不是要移民過去。帶太多東西到時候打包回台的時候只會想狠狠的揍當初的自己一拳。我覺得真的必帶的如下：

- 衣物（冬天過去的話夏季衣物基本穿不太到，帶個幾件當睡衣或運動服即可）
- 台灣才能買到的藥品、保健品、美妝保養品（Boots 基本上能買到各式成藥）
- 隱形眼鏡（一般的隱眼英國也買得到，自行斟酌）
- 電子產品（沒有國際電壓的高功率電器建議別帶，省得麻煩）
- 會懷念的台灣食品（亞超買得到大部分熟悉的食物、調味料）

開戶、英鎊

- 常有轉帳給朋友的需求可以開數位帳戶（我沒有開，因為開戶通常需要簽證驗證）
- 我當初只帶了 £100，除了剪頭髮和旅遊之外，在英國沒有花過任何現金。推薦在台灣開個能國外提款的外（多）幣帳戶應付特殊情況（我自己是用永豐銀行）。

資訊管道

先聲明，沒有要探討任何立場問題或是可能潛在的隱私憂患，也無意製造任何對立。

這裡是想單獨拎出來講一下小紅書。主要是不論是交換學生、英國生活、歐洲旅遊等等，台灣能獲取相關資訊的管道不外乎就是部落格、社群媒體和歷屆交換生心得分享。我體感有個問題是資訊有時並沒有想像中的充足，大部分也沒有在固定更新。

單論資訊量和即時性，小紅書是一個值得考慮的資訊管道（我原先也非使用者）。然而，如同任何其他的社群媒體，請帶著客觀的媒體識讀和事實查核能力使用小紅書。

註：不要輕易相信小紅書上面的餐廳推薦，十次有八次會踩雷。

抵達後

剪頭髮

出發前其實滿擔心剪頭髮這件事的。事實上市中心有不少華人開的髮廊，溝通過程和剪出來的成果都還算可以，大家可以放心。

門號

推一下 VOXI，一個月 £10 左右且社群媒體和影音軟體不限流量（某種意義上等於吃到飽了）。網速沒有什麼問題，出國旅遊時可以直接加購 roaming pass，真方便。

生活用品、超市

- Primark、Argos、TK Maxx、Poundland：實惠的價格買得到大部分的生活用品
- Marks & Spencer (M&S)：價格和質感比上面的高了一階，沒事就會去逛一下（特別是食物的部分，常常新推出的話題商品都很搶手）
- Lidl、Tesco：主要會去的兩間超市，其中 Lidl 的價格更為低廉

註一：一開始我跑遍四處，哪裡都買不到刀子（不是牛排刀那種小刀）。結果是具危險性的器具在英國比較不好取得（網購通常也會被擋下來）。後來是去倫敦一間家庭雜貨店順道扛了一把菜刀回去。後來才發現刀子有時候會被放在店家櫃檯裡，也發現學校附近的 Morrisons 根本就有賣菜刀。

註二：想要買高麗菜的話，請認明尖頭的 pointed / sweetheart cabbage，和台灣吃得到的高麗菜有七八分像。

飲食

眾人皆說英國食物比較特別，實際上我吃正統英國食物大概不超過五次（炸魚薯條吃了三次，但也不是在曼徹斯特吃的），其餘餐廳的表現比預期好不少。華人特別多的關係，各式中餐廳遍佈四處，想念中式料理的話完全不用擔心。

跑咖人應該會滿幸福的，許多咖啡廳不論是咖啡本身還是整體的環境氛圍都值得去拜訪（私心覺得 Fort Coffee 的咖啡有個特別的果香）。

註一：曼大學餐（應該）沒有那種自助餐式的 cafeteria，我也只吃過一次。

註二：身為手搖愛好者，說實話大部分的手搖店只能說差強人意。

酒精文化

到了當地才體會到酒精文化真正深植在每個英國（歐洲）人裡。初次和朋友見面？喝酒；課後和教授同學們討論？喝酒；飯後和朋友無事可做？喝酒。當然重點不是喝到爛醉，更多的是一個社交手段（不要因此逼迫自己喝酒，我朋友都去酒吧點 Zero）。

本身就有在小酌的朋友，我想你會很喜歡英國的酒吧文化！一是酒吧的分佈密度相當高，二是酒吧和 clubbing 的場所常常舉辦主題之夜和特別活動。可能是音樂劇主題、輪播某一個歌手或是千禧年復古之夜，選擇相對比台灣來的更加豐富。

通勤

考量到搭公車或電車不論距離，每趟統一價 £2，基本上很容易養成日行萬步的健康習慣。部分公車路線是全天營運的，半夜有活動或是要搭紅眼班機時很方便。另外，共享單車、滑板車也很多（我自己是沒有用過）。計程車的部分，Uber 的價格幾個人分攤下來其實滿划算的，偶爾有需求的話完全可以放心考慮。

沒被砍掉的話應該有針對曼大學生提供的免費公車路線，一直到學期中我才發現（請依照學校公告為準，路線或會有調整）。

註：較常搭車的話記得購買季票，一段時間內不限次數搭乘。

旅遊

國內的話請善加利用學生 Railcard 的折扣力度，搭火車在英國四處走走。閒閒沒事做時便可以給自己安排一趟小旅行，探索大不相同的城鎮風情。推薦去湖區或峰區等等比較郊外的地方爬爬山、踏踏青，難度不高但很適合忙完課業去戶外放鬆身心。



機會難得，勢必也得在歐洲旅遊一番。平時趕作業累了，我就會打開 Google Flights 看什麼時候有便宜的廉航機票。相比倫敦，曼徹斯特的班次和價格或許沒那麼優惠。然而，來回熱門旅遊國家的機票普遍還是都落在台幣 3,000 元左右（不含行李），仍然算相當划算。建議提前規劃好旅程訂好機票和住宿，卸下任何包袱出門走走！

開銷

貴，（某些方面）確實是真的貴，特別是飲食的部分。£25 外食的話可能只夠一餐，但其實自己下廚可以吃個好幾天。酒吧點一杯調酒可能要 £18，但可以先和朋友 predrink 完再出門。撇開飲食之外，其他像是採買生活用品、上健身房、電影院或許甚至比台灣平易近人（Odeon 這家電影院有月付不到 £20 看到飽的會員方案）。

處處都還是有可以省小錢的撇步（網路上也有很多文章分享過），例如：

- 超市、藥妝店的會員卡累積點數，偶爾會有專屬優惠
- 滿多間二手店、古著店
- 學生優惠除了常見的景點外，連特定服飾店、咖啡廳都有（可以上 UNiDAYS、Student Beans 看看適用地點）

- Too Good To Go 剩食平台（我沒有真的買過但看起來頗划算）
- 前面提到的，搭火車一定要先買 Railcard，搭個一兩趟輕鬆回本
- Amazon Prime Student 免費適用六個月，買什麼基本上都免運，送貨速度也很快（還附送 Deliveroo 外送平台的會員資格，叫外送可以免運）

這五個月的總開銷抓個大概如下（台幣），生活費的部分綜合下來有比預期的好一點：

- 住宿：100,000 元
- 生活：120,000 元（物慾普通、沒有特別節省）
- 旅遊：180,000 元（三趟倫敦 + 四趟出國）
- 機票：50,000 元（來回的機票是分開買的）

註：訂來回台灣的機票時記得套套看學生優惠，可能有特殊優惠或額外行李額度。

結論

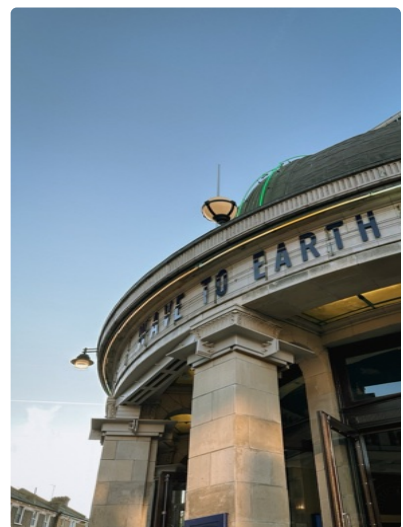
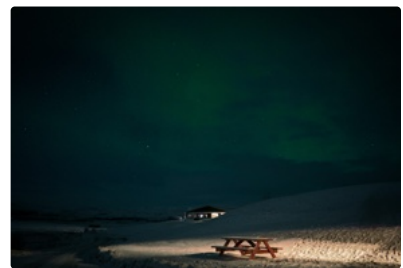
這五個月最大的體悟是我認知到每個人對生活的追求都不一樣。遇到的交換生也好，本地人也好，每個人的學術專業、生活背景、興趣嗜好都大相逕庭。

在曼大我遇到了積極擔下社團事務的人，也遇到了把交換學生這半年當作 gap year 暫時喘息的醫學生。在西班牙的青旅我見到一位離職的前員工，毫無目的性的想出來走走看看，還有一位在作家和演員的身分之間遊蕩著的自由接案者。在義大利認識了攝氏 35 度的艷陽下，騎著自行車來幫我們辦入住的 Airbnb 房東，看著應該不超過 30 歲，熱情和我們介紹著佛羅倫斯和他精心設計的房間。

我總是很願意聽著這些初見的人，談論並交換彼此的人生故事。一部分是因為我比較不善言詞，另一部分是看到每個人都在專屬於他們的人生軌跡上行走的得從容自在。不需要勉強去做和自己意願相背的事情，也不需要逞強著跟上別人的步調。多元、包容不是嘴上說說罷了，這樣的文化氛圍下其實更側面強調獨一無二的個體性。真的很開心有這樣的機會可以踏出台灣，親眼看看世界的其他面貌。

最後的嘮叨就是放寬心，好好享受你的交換生活，能夠有這樣的機會實屬難得！

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

無

六、其他

有相關疑問歡迎聯繫我！

Email: chen1028le@gmail.com | Instagram: [oliver_l028](#)