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：_____

英文姓名（姓, 名）: CHAU CHI CHENG 周子晴	臺師大就讀科系所、年級： 英語系 114
修習國家： 英國	
修習校名： 埃克塞特（University of Exeter）	
修習學院： Business school	
修習科系： Business	
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 1 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
BEE1006 Introduction to Finance	Roshni Tara	15 credits	spring

BEE1040 Personal Finance	Boon Han Koh	15 credits	spring

(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）

《 在埃克塞特大學的日子：交換生的心路歷程 》

迎新活動與文化融入

在埃克塞特大學度過的交換生生活，為我帶來了豐富而多彩的英國留學經驗。從結識來自世界各地的新朋友到攀登山坡探索校園生活，這段旅程不僅是個人成長的機會，更是一次難忘的生活分享，讓我在學術與文化的碰撞中收穫良多。

我是下學期去當交換生的，雖然如此，學校在第一週的時候也有舉辦很多不同的活動。作為一個來自亞洲的交換生，參與這些活動不僅是認識新朋友的好機會，也是了解英國文化的窗口。校園內五花八門的活動讓我能夠沉浸於不同文化之中，從烹飪課程到國際學生派對，每一刻都充滿新鮮感。這些活動幫助我快速融入了校園生活，結交了來自世界各地的朋友，也讓我對不同文化有了更深的理解。

面對語言障礙的挑戰

儘管在學術上具備一定的英語能力，日常生活中的語言障礙依然是我在埃克塞特面臨的一大挑戰。初期我常因為口音或是文化差異而感到困惑，特別是在聽課時，有時需要反覆查看筆記才能完全理解教授的意思。然而，這樣的挑戰反而激勵我更加努力地練習口語並參與討論。

課程安排與學習方法

在埃克塞特大學的交換生活中，我深刻體會到英國留學生活的獨特之處。這裡的課程安排非常靈活，讓我得以親身體驗不同的學術領域。課堂上強調學生的自主學習能力，教授們鼓勵我們主動思考，並在課堂討論中積極發言。為了適

應這樣的教學風格，我學會了如何有效管理時間，提前預習課程內容，以便在課堂上充分參與。這樣的學習方法不僅提高了我的學術能力，也讓我在交換生學習心得中受益匪淺。對於正在考慮英國留學的學生們，思考如何在學術上更好地自我安排是非常重要的一環。

與教授及同學的互動

在埃克塞特大學的學習過程中，與教授和同學的互動讓我受益良多。外國教授們熱情且樂於助人，無論是課堂上還是課堂外，他們總是樂於解答我們的問題，並提供額外的學習資源。與此同時，來自世界各地的同學們也讓我的英國大學生活充滿色彩。我們經常在課後一起分享學術見解，討論不同的學習方法，這不僅拓展了我的視野，也加深了我對不同文化的理解。

生活開支的預算與管理

在英國留學生活中，住宿和生活費用是我主要的開支之一，交通費反而沒有算在其中，因為學生主要也是步行到學校的。在 Exeter 交換的期間，我選擇了校內宿舍，這不僅方便上課，還能減少每日通勤時間。然而，校內宿舍的費用相對較高，因此在租屋選擇上，需仔細權衡價格與便利性的關係。我住的是 en suite, 價格落在 2000 英磅一週左右。

日常生活消費

在英國大學生活中，日常生活消費的管理同樣至關重要。由於英國的物價水平相對較高，因此在日常購物上，我習慣去當地的超市尋找特價商品，這樣可以在不犧牲生活品質的前提下，縮減不必要的開支。此外，加入校內或社區的二手物品交換群組，也是省錢的好方法。我還發現，參加免費的校園活動，不僅可以節省娛樂開支，還能豐富我的生活體驗，增進與來自不同國家的朋友交流的機會。

參加校園社團

我在學校參加了 dance society, 因為我認為加入校園社團無疑是結識新朋友和融入當地文化的絕佳途徑，我們在學期結束的時候還有一個舞蹈 showcase, 讓我畢生難忘。參加這些活動不僅讓我學習了新技能，還提升了我的英語溝通能力。每次社團聚會，我都能感受到英國大學生活的多樣性和包容性，這種環境促使我開闊視野、挑戰自我。

探索英國的旅遊經驗

在英國留學生活期間，我發現探索這個國家的旅遊景點是一個不可錯過的體驗。作為一名交換生，溫莎城堡、巨石陣以及巴斯古鎮都是必去的地點。溫莎城堡不僅是英國女王的周末行宮，其歷史和建築之美也讓人嘆為觀止。巨石陣則以其神秘與壯麗著稱，每一次的拜訪都讓我感到無比震撼。巴斯古鎮則以其羅馬浴場與古典建築吸引著無數遊客，漫步其中，彷彿穿越時空。這些景點不僅豐富了我的英國大學生活經驗，也為我增添了許多生活分享的素材。

建立跨文化友誼

在埃克塞特大學，我有幸與來自世界各地的同學建立了深厚的友誼。我們的友誼跨越了語言和文化的障礙，讓我在異國他鄉感受到溫暖和歸屬感。我們經常一起探索英國的風土人情，從城堡到博物館，從傳統的英式下午茶到當地的美食節，我們分享彼此的文化故事，這讓我的視野更加開闊。

個人成長

在埃克塞特大學的生活中，我遇到了許多挑戰，而每一個挑戰都讓我成長。英國的留學生活要求我適應不同的學習方式，這不僅在學術上挑戰了我，更在生活上磨練了我的能力。尤其是校園位於山坡上，每天都要攀登陡坡大概 30 分鐘到達教室，我學會了如何在艱難的環境中保持堅持和耐心。此外，與來自世界各地的新朋友相處也教會了我如何在多元文化的環境中包容和理解他人。這些經歷不僅豐富了我的交換生學習心得，也讓我在面對困難時更加自信。

總結

在埃克塞特大學的交換生活中，我不僅經歷了多文化環境帶來的挑戰，還收穫了寶貴的成長經驗。從適應語言差異到探索全新的學術方式，這段旅程教會了我如何在多元環境中保持開放的心態和持續的學習熱情。校園的生活設施、英國特有的文化活動以及旅途中的友誼，都讓我對這段留學經歷充滿回憶與感動。這樣的經歷不僅讓我在個人成長上有了新的認識，也為我的未來開拓了更多的可能性。

面對每一次的挑戰，我學會了如何更好地管理自己的時間和資源，這讓我在學業和生活中都能取得更好的平衡。這些經歷不僅豐富了我的英國留學生活，也深化了我對不同文化的理解和包容。

四、照片（如有，請提供）

SEA
SALT

（這是我宿舍的共用廚房）

五、影音檔（如有，請提供連結）

沒有。

六、其他

沒有。