

# 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：114.06.26

英文姓名(姓,名): Lin, Yu-Yan	臺師大就讀科系所、年級: 英語學系五年級
修習國家：英國	
修習校名：伯明罕大學 University of Birmingham	
修習學院：College of Arts and Law	
修習科系：Philosophy, Theology, and Religion / English, Drama and Creative Studies	
赴外學期別：113學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 114 年 1 月 ~ 114 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
LH Ancient Roots of Yoga and Meditation	Marie-Hélène Gorisse	10 ECTS	Spring semester
LH Being Good and Doing Right	Iain Law	10 ECTS	Spring semester
LH Literary Ecologies: Environmental Crisis in American Writing	Sara Wood	10 ECTS	Spring semester

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享

#### 交換出發前的準備

相信大家出發之前最擔心的大概是什麼時候會收到 Offer Letter 和住宿的問題，我大約是在11月的第一周收到學校的 Offer，之後陸續參加學校舉辦的各種說明會，在11月底時申請住宿、12月初會開放讓我們選宿舍，跟著學校流程走，我順利地在12月第一周完成繳費，確認入住 Mason Hall。比較特別的經驗是我有寫信問過學校住宿是否能用入住的週數計算住宿費，學校回覆不行，所以大家時間許可的話盡量好好利用能住到7月的機會，欣賞英國的美吧！選擇 Mason 的原因是看過之前學姐的心得分享，似乎環境比 Tennis Court 乾淨，我實際住過之後覺得環境住起來很舒服，天氣好的時候還能在後面的山坡野餐，如果住宿有什麼問題，也能馬上到 Reception 反映，旁邊就有直達市區的公車站牌，因此我很推薦！其他有參觀過的宿舍是 Jarratt Hall 和 Bournbrook，我不太推薦 Jarratt Hall 的房間，因為採光不太好；Bournbrook 的格局很好，房間位置好的話窗外即是風景。值得一提的是，J 和 B 都在 Selly Oak，是超市和學生聚集的地方，端看個人偏好的條件。

第一次離家數千里，來到我心中的冷得要命王國生活，我做了很多傻事，例如帶了所有的盥洗用品和幾乎是一大箱的厚衣服來，請大家不要跟我犯同樣的錯，基本上所有需要的生活用品都能在宿舍附近買到，行李重量越輕越好，不需要帶太多毛衣或外套，因為當天氣真的很冷的時候只會穿同樣的衣服，不會很常洗，大概3件冬天的厚毛衣、1件保暖的防風外套就足夠了，另外，要多帶衣服的話我建議以「洋蔥式穿搭」考慮，因為英國通常外面很冷室內很暖，記得還是要帶幾件春夏的衣服褲子，4月以後天氣就會開始變暖了，還有 Mason 有自備床單，一進房間就能找到，每個人都有自己的一套餐具，廚房也有準備共用廚具和煮飯用具，不用自己準備。

我建議需要先準備的東西有：延長線、萬國轉接頭、吹風機、行李秤、適用 basic 方案的廉價航空背包以及個人衛生用品。這些東西雖然英國也買得到，但價格普遍都比臺灣高，也不一定符合我們的需求。萬國轉接頭可以多帶幾個不同形狀大小的，因為我原本想要用我買的 Kinyo 轉接頭接延長線，但房間裡的家具配置讓我沒辦法使用，後來是用另一個比較陽春的接延長線；吹風機要準備可轉換電壓的，我用的是 Tescom 吹風機，插在轉街頭上使用沒問題；廉價航空背包則是旅行時的好幫手，背背包還是最省力自在的出遊裝備，不加行李會覺得機票更划算。最後是電信公司的部分，我前3個月都用 Giffgaff 的 pay as

you go 方案，用下來覺得10G 就很足夠了，畢竟除了出門之外，學校和宿舍都可以使用 Wi-fi，如果大家想要在出國前準備好 sim 卡，Giffgaff 有免費送到臺灣家裡的服務，只是會寄滿久的，預留兩個星期以上比較保險，不先購買的話落地之後也能在文具店或超市買到。

### 交換期間的生活

開學前一周我就遇到了挑戰—學校 App 上顯示我沒有任何一堂課程，寫了3封 email 都沒有得到回覆，所以我先利用學校查詢課表的功能，記下我想上的課程時間並自己去旁聽，之後才到伯明罕協助國際學生的辦公室詢問，後來發現是系統出錯，其實我已經有註冊三堂課了。聽完我原本三堂課第一周的介紹後，我決定要退選一門課換另外一門，這部分我是透過聯繫我想加的那門課所屬的學系辦公室幫我處理的，建議大家如果有相同的需求可以先這麼做試試看。我上的三門課程老實說我覺得除了 Literary Ecology 和我在師大上高瑪麗教授的課模式和內容比較相似之外，其他兩堂哲學、神學的課蠻有挑戰性的。Being Good and Doing Right 每周有大約30頁上下的哲學文本要閱讀，一定多少要讀一點，不然上課的時候會聽不懂，特別的是一小時的 Seminar 學生必須發言，詢問教授關於本周內容的問題，教授不會制式化地講授課程，雖然這門課需要自發學習、不怕受挫的精神，但我很推薦對哲學有興趣的人選修，光是能有跟這位教授對話和答辯的機會，就好像拿到了探索哲學的大門鑰匙，能增強自己的思辨能力；Ancient Roots of Yoga 我會說是相對輕鬆但也不輕鬆的一堂課，會說輕鬆是因為這堂課不太需要閱讀文本、不用跟同學討論，教授人很好，就算對神學宗教沒有任何底子也能帶著學習的心跟上進度，不輕鬆的部分在於內容還是有很多專有名詞和關於宗教的知識，很多時候我覺得像在茫茫大海中漂流一般，不太清楚自己學了什麼，誠實地描述我的學習狀態給大家參考。

平常生活方面，Mason 附近有兩區超市聚集的地方，一個是走路約22分鐘的 Harborne，那邊有 M&S、Iceland、Homebargain、Sainsbury、Waitrose 和 Boots 等等的商店，需要的東西都能一次買完，裡面比較平價的超市是 Iceland，買生活用品的話 Homebargain 比較便宜。另一個超市聚集的地方是 Selly Oak，走路大約30分鐘，有 Aldi、M&S、Sainsbury、Tesco、Seoul Plaza 和 恆昇行，Aldi 是最便宜的超市，想念亞洲食物的話也能在 Seoul Plaza 和 恆昇行買到需要的食材。建議大家去超市買東西的時候可以帶大背包去，因為走路提很重的提袋實在太累了，當然如果不在意運費或有很多人一起分的話，我推薦大家可以用線上訂購的方式，讓 Groceries 送到 Flat 門口，據我所知 Morrison 和

Sainsbury 都可以送。順便推薦國際學生適用的記帳程式—Splitwise，下載後操作很直觀，誰付了什麼錢一清二楚，方便日後結算，我個人沒有申辦國際帳戶，只帶了大約臺幣27000換的英鎊，平時沒有太多花掉的機會，所以最後跟室友結算錢使用現金，是沒有問題的。

我很幸運地遇到了一群願意好好維護生活環境的室友，廚房的地板和流理台永遠都很乾淨，建議大家如果有機會和室友見面可以討論家務分配，每個人有自己負責的部分，一起維護環境整潔。此外，我們也替彼此舉辦了生日派對、嘗試不同國家的美食（荷蘭鬆餅夜、韓國小吃夜等），在我負責的臺灣宴上我點了市區 Formosa Bistro 的菜餚，自己準備了白米飯和珍珠奶茶跟室友分享，大家如果有需要也可以點他們家的料理，很好吃又很台！

### 旅遊經驗

英國境內坐火車一定要買 Railcard，火車 App 推薦 Trainpal，我覺得使用起來比 Trainline 方便，車票時間和選擇比較多，值得注意的是，有時候用 Open return 可能會比單程票便宜，在買票的時候記得比價一下。

歐洲旅遊的話無論如何請提早訂，車票、住宿都是越早訂越便宜，尤其4月是旅遊旺季，很多歐洲熱門旅遊景點住宿不是訂不到，就是太貴下不了手，所以能早就早！另外，也要確認想去參觀的博物館或教堂需不需要先預約參觀時間，免得到時候發現已經沒有名額，或是跟我們一樣在現場排很久。除了廉價航空之外，使用歐洲火車通票也是可以考慮的選項，用通票的話也能加一些錢做歐洲之星，但也一樣是那句老話，要早點預約，確認要搭的貨車需不需要訂位。ISIC 國際學生證很好用，去各國旅遊要買學生票都有機會用到，還可以用學生證買到便宜很多的法國迪士尼門票，誠心建議大家都去辦一張。

### 心得感想

交換打開我的眼界，讓我能更深入地了解自己，當我意識到我真的做到獨自一人在國外生活、解決生活上遇到的種種困難時，我發現原來我擁有很大的力量，不再是之前那個畏縮又不自信的我，心中湧現暖流，像是在說：一切的努力都有了回報，因此我很推薦大家來交換，尤其是來伯明罕，享受優良師資帶來充實的學術滋養之餘，也能欣賞典雅的校園景觀、認識來自世界各地的朋友，更實際的是，伯明罕的地點超棒的！離倫敦只要約2小時的車程，到哪裡都很方便，是適合想要英國走透透和經常去歐洲旅遊的好選擇，希望我的心得對大家有幫助，如果有任何問題，也可以透過 email: [nami668899@gmail.com](mailto:nami668899@gmail.com) 聯繫我，我會就我知道的部分盡力幫忙。

### 四、照片



➤ Mason 宿舍內部和外面的風景照片



➤ 和室友一起享受臺灣美食





➤ 學校裡的美麗花園—Winterbourne



➤ 歐洲旅遊的照片

## 五、影音檔（如有，請提供連結）

## 六、其他