

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：2026/6/10

中文姓名：蔡永惠	114 年度學海飛颺 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 地球科學系 四年級	
研修國家： 英國	
研修校名： 杜倫大學	
研修學院： University College	
研修科系： Geography & Education	
研修期間： 114 年 9 月 ~ 115 年 5 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Glaciers and Glaciation	Prof. Christopher Stokes	20	Term1-2
Climate Change: Geographical Perspectives	Prof. Gavin Bridge	20	Term1-2
Geographies for the End of the World	Prof. Paul Harrison	10	Term 2
The city of the Middle East: Culture, Politics and Poetics	Prof. Aya Nassar	10	Term 2
Education, Mental Health, and Wellbeing	Dr. Michael Priestley	20	Term1-2
Education in a Global Age	Dr. William Yat Wai Lo	20	Term1-2
German stage 1	Ms. Gina Wrobel	20	Term1-2

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

◆ 學術方面

因為交換期程為一學年，因此按照要求須選修 120 credits，以下是我選修的課程：

(一) 自然地理相關課程

1. Glaciers and Glaciation

這門課大概是我整個交換學年最有收穫的一門課，當初也有很大一部分是因為這門課選擇杜倫大學的，因為臺灣沒有冰川可以去看，而我又對冰島很有興趣，所以這門課是我心中的必修！透過這堂課，我理解了冰川系統是如何運作，很棒的地方是：教授不是照本宣科，而是常常帶著研究論文進課堂，要求我們先讀再討論，更能了解理論外的實際應用。除此之外，我們也有去英國湖區 field trip，看真正的冰河地形，風景超美！這門課也讓我的冰島旅行有了真實的連結，那是我第一次親眼見到冰川，還可以跟同行的旅伴講解呢 XD 站在冰川前的衝擊感很難用文字形容，宏偉、壯麗，卻也因為看見不斷消退的軌跡滲出一絲憂傷。那種「原來這就是它的樣子」的感覺，讓我覺得這趟交換真的沒有白來！



2. Climate Change: Geographical Perspectives

在修這門課之前，我對氣候變遷的理解相對侷限在自然科學的框架裡：溫室效應、碳排放、冰川融化……這些都是我熟悉的語言。但這門課從一開始就告訴你，氣候變遷不只是一個科學問題，它同時是一個政治問題、經濟問題，更是一個公平正義的問題。課程中討論了氣候正義（climate justice）的概念。能源轉型的代價應該由誰來承擔？發展中國家有沒有資格走一條和已開發國家一樣的發展路線？這些問題沒有標準答案，但它們讓我意識

到，未來如果成為地球科學教師，光是教學生「溫度上升了幾度」是不夠的，也應該要幫助他們看見這些議題背後更複雜的社會脈絡。

（二）人文地理相關課程

1. Geographies for the End of the World

這門課的名字聽起來很聳動，但實際上更像是一門「思考訓練課」。我覺得一開始上得蠻壓抑的，畢竟都在談理論、末日跟「負面地理學」，也和我上課前所想像的不太相同。但跟著老師看了《驚悚末日》、《末日列車》等作品及了解背後的理論後，讓我發現強迫性的正能量和對未來的執著，有時只是一種逃避現實。與其盲目相信明天會更好，不如學會直視生命中的虛無，就像《末日列車》中拉下火車的緊急煞車一樣，而不是去接管早已敗壞的舊體制。接受「未來已被取消」，並擁抱那些不適應社會的負面情緒與邊緣感，反而是我們在這個世界裡另一種真誠活下去的方式。

2. The city of the Middle East: Culture, Politics and Poetics

選這門課純粹出自好奇，因為我對中東的了解在出發前幾乎可以說是 0，而新聞裡的中東大多是衝突、戰爭與難民。這門課讓我看見了完全不同的一面。課程從歷史切入，透過文學作品、電影與建築分析，我逐漸理解這些城市裡的日常生活、宗教空間，以及人們如何在政治動盪中維繫自己的生活方式。我深刻體會到地理學研究的不只是自然環境，更是人與空間之間的關係。

（三）教育相關課程

1. Education, Mental Health, and Wellbeing

這門課讓我印象最深的是：學生帶進教室的，從來不只有課本和文具，還有他們在家裡、在社群媒體、在同儕之間所承受的一切。課程內容圍繞學生的心理健康現況，包括考試壓力、網路霸凌、疫情後學生心理狀態的變化，以及學校和教師在支持學生心理健康上能扮演的角色。對我來說，臺灣與英國的教育環境雖然有所不同，但學生面對的壓力某種程度上是相通的，讓我更了解未來在遇到類似情況時可以怎麼應對。

2. Education in a Global Age

這門課把視角拉得更遠，從全球化的角度思考教育走向。課程探討了國際教育政策、跨國學生流動、IB 課程體系，以及教育公平等議題。我對這些討論特別有共鳴及興趣，而透過課程，我更清楚看見不同國家教育制度背後的價值選擇，也更思考了臺灣教育的現況與未來可以改變的空間，獲益良多！

(四) 語言學習

German Stage 1

除了本科系相關的課程外，我也選修了德語初級課程。最初是因為原本想選修的課程衝堂了，剛好看到德語課上課時間沒有衝突，打著「高中時期好歹有學過一點點」的吃老本心態所以選修。但真正開始上課之後才發現老師根本不是從基礎發音開始教，而是已經從句型開始了！後來得知是因為其他同學們在高中的第二外語課程已經有基礎，所以德語課不但是我上的最辛苦的課，也是我下最多功夫的課程。每逢期末就有聽說讀寫的考試真的太艱辛啦！！（回臺灣沒多久就不太會講了，由此可知 environment matters a lot）

◆ 生活方面

住宿：我最想提醒學弟妹的事！是我這次交換經驗裡最大的坑。我在出發前向杜倫大學申請宿舍，收到 offer 後寄信問能不能換房型，學校同意並請我等待通知，後來即便我多次寄 email，卻直到開學前也沒有任何消息。由於鄰近我的起飛時間，情急之下在小紅書上找了校外租屋，結果後來遇到一大串精彩的鬼故事。因為篇幅有限，有興趣的話可以私訊我，我可以講很久^_^ 總之，這段經歷讓我非常確定一件事：如果能住學校宿舍，請盡可能住學校宿舍。學校宿舍不只是省去找房的麻煩，更重要的是它有一個現成的生活圈：樓上樓下左邊右邊的同學、公共廚房的閒聊、共用空間的偶遇，這些都是認識朋友最自然的方式。校外租屋如果事前不謹慎，真的很容易碰到糟糕的房東或不合約的狀況！尤其是透過第三方平台找房，超級不推薦！！

面對孤單：因為沒有住在學校宿舍，加上自己本來就不太愛主動出去社交（出國後），整個交換期間其實沒有交到什麼朋友。這件事一開始讓我很沮喪，因為常看到大家的交換心得裡都是認識了來自世界各地的朋友，而我花更多時間一個人學做飯、吃飯、一個人在房間讀書/耍廢。久而久之，我反而學會了和自己的孤單共處。但我也不是完全沒有人際互動，課堂上的小組討論、偶爾和室友一起去超市、在某個不曾想過的場合認識的朋友，這些零散的連結雖然沒有發展成深刻的友誼，卻也讓我的生活不至於完全封閉。只是如果你問我會不會後悔沒有更積極地社交，老實說有一點！很大一點！下次如果有機會再出去，我會試著多踏出那一步 T^T

杜倫這座城市：杜倫是很特別的城市，一天大概就可以走完了。景點密度很高如杜倫大教堂、杜倫城堡都在市中心（我的學院！）。天氣也沒有我一開始想像的那麼糟糕，偶爾下雨但也常有晴天，陽光灑在河上閃亮

亮的模樣會讓人感嘆，雖然是小城市但真的非常美！這裡的步調我覺得很適合讀書，少了大城市的喧囂，也少了很多娛樂選項，所以有時候可能會覺得有點無聊啦 XD

◆ 開銷概算

以下為交換一年期間的大致開銷估算，僅供參考！英國真滴貴！

項目	金額（新臺幣）	備註
來回機票 TPE-NCL	43454	阿聯酋來回學生票 40kg、改票很便宜！我才花 35 台幣
簽證+IHS	57827	
住宿	約 320k	校外租房平均£190/week
伙食	約 100k	絕大部分自己煮大約 1 萬/月
當地交通	約 8k	600-1000 一個月，我偶爾會坐火車去隔壁的 Newcastle 晃，都市感讚！
教材、電信、生活用品	約 6500	
旅遊	約 200k	
總計	約 735781	

住宿費在所有支出中占比最大，也是英國留學最主要的花費來源。物價整體高於臺灣，餐飲上如果能多多自己下廚可以省很多！還能增進廚藝（more than English proficiency）。推薦大家去 Lidl 買食材非常划算，而且可頌超好吃！交通方面，提早預訂火車票可以省下非常多錢，同一段路差一兩週買票價可以差好幾倍，建議可以提早規劃不要太 P！常坐火車也可以買 railcard 會有更多折扣！旅遊費用因人而異，我自己在旅行上花費較多，如果預算有限可以選擇只在英國境內旅遊。

四、照片（如有，請提供）



開學很有儀式感的 Matriculation



第一次也是唯一的 Formal 晚餐！



兩年一次的杜倫燈光節（好像要停辦了）（有人說這看起來像地獄之花 XD）



Glaciers and glaciation 野外考察，那天超冷！