

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：2026/01/10

英文姓名 (姓, 名): Po-Yuan, Tsai	臺師大就讀科系所、年級： 科技應用與人力資源學系
修習國家： United Kingdom	
修習校名： The University of Exeter	
修習學院： Business School	
修習科系： Business Management	
赴外學期別： 114學年 (民國114年) 上學期	
修習期間： 2025 年 9 月 ~ 2026 年 1 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
Business School Development	Professor Alison Truelove	0	Term 1 & 2
Leadership and Teams	Professor Allan Lee	15	Term 1
The International Business Context	Dr. Melody Kuziwa Jombe	15	Term 1
Introducing Management and the Contemporary Business	Professor Fiona Smith	15	Term 1
International Business	Professor Himadree Phookan	15	Term 1

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

在 Exeter 的生活可以說是相當意想不到的驚奇旅程。簡單概論是來到了清新脫俗的大學城生活，專注在自己的生活步調與節奏、遠離城市喧囂的好地方，但到倫敦市中心搭火車也能在3小時內抵達。

我在這裡的本校區上學，居住在離校園中心步行20分鐘左右的 On-suite，整體的地理環境我認為還算是勉強能夠接受，有自己的衛浴設備和相當充足的讀書空間，一層樓大約是五到六個留學生居住，共享廚房、客廳及儲藏空間，其餘設施如洗衣機、烘衣機、洗碗機也是一起共用。一週租金大約落在185英鎊，包含 Wi-fi 和水電費。我自己體感是覺得在這種價格和居住環境的條件下，很難找到更低價位的居住空間，許多人都將預算放在200英鎊就很合理了。

生活的成本可以說是因人而異，我自己傾向自己打理一日的餐食，但也不會刻意迴避外食。一趟去超市購買食材大約就是40-60英鎊且足夠我吃大約6-8正餐（不含早餐），相當是一週左右的伙食費用。外食的部分可以細分成學生餐食和餐廳料理，這裡學校內部有所謂的學餐，簡單吃可以在10英鎊或多一點點解決，我如果有整天課程或晚間有訓練的話，就會在這裡簡單解決。如果是假日和朋友到市中心聚餐的話，基本上就是15英鎊起跳了，一份主食可能都要

20英鎊上下，加上其他小點可能要抓30英鎊左右會吃得比較舒適一些。因此在這裡光飲食的成本就相當可觀，特別是食量大的我，經常在外面簡單吃點東西，再回到住宿處吃些宵夜充飢，不然真的會把自己吃垮。簡單和大家做個對比，這裡中餐館算是相對便宜的外食選擇，而一份有肉的炒飯大約是13英鎊，匯率抓1:42好了，那就是500台幣上下，差不多可以是台北生活水平的3-4倍，甚至更高。

再來到學業方面的學習，我這學期修了算是4+1門課程，其中有一門0學分的課基本上沒有負擔，最主要是給該校新生了解大學生活或是有學術上需要銜接的困惑可以協助，比較直觀對應到師大的「大學入門」課程。其餘四門課程就是很扎實的正課，由於這裡的商學院相當有名且排名在全英國也是非常不錯，因此我不確定是否其他學院的學業負擔和商學院同一等級。這裡課程以大堂課 (Lecture) 和小堂課 (Seminar or Tutorial) 交叉進行，大堂課就和師大的多數課程教學方式類似，由該授課老師在台上講解知識與課程重點，學生主要為單方面訊息接收為主，相較小堂課較少垂直或水平的交流機會。而小堂課比較多是由助教來接手進行，在此會加強大堂課老師比較快速帶過的部分 (如案例說明、名詞解釋)，讓學生能夠更深入了解課程的知識。此外，通常在期中時期 (Reading Week)

前後，有些課程會有小組的報告製作，也是會在這邊進行分組和安排簡單的討論時間。在這裡學期末端會有個人報告需要繳交，每份報告大約是落在3000字上下不等，Deadline 大概是12月的各時段（主要看課程安排），因此在這裡需要獨立學習的時間將會比在台灣還要更久。一方面是產出本身我認為就相當不容易，另外一層面是用英文寫比較大篇幅報告屬實也不輕鬆，有時候會因語言的隔閡而減緩產出的速度。12月中開始這裡會放寒假至隔年1月第一週，緊接著是本學期的期末筆試週，這也是看不同課程的安排，有些課程有（甚至佔很高比例）、有些沒有，建議同學在選課的時期能順帶留意到課程評分佔比，極其厭惡考試或報告的話可以選擇更適合你的課程，至少我認為這裡的專業課程種類有足以讓你做決定的數量。

課外活動我也積極參與，有參加當地的羽球和合球校隊。校外的話，有加入當地的羽球俱樂部、華人教會的團契、私人的台灣留學生社團。羽球校隊固定每週三會比這裡的大學比賽，如果遇到客場賽事就會整天在其他城市比賽，是一個很好的機會探索其他地區。合球校隊則是在六日比賽，很剛好不會衝突到。至於週間訓練，羽球是單週三練、合球是單週兩練，加上每週四晚上四小時的羽球俱樂部，我在這裡可說是非常充實的在運動。除此之外，我也有參與

羽球社群 (Society)，他們會定期舉辦活動讓大家參與，但就是娛樂性質較多，也有社團性質的打球時間，強度相對低、對新手較為友善，蠻推薦學生在這裡都能參與社群的，是一個快速認識朋友的管道。華人教會的團契也是我其中的一個重心來源，在這裡因為都是港人為主，但大家都能說英文和中文，溝通起來沒障礙也能趁機學一下粵語，是我沒想到的意外收穫。私人的台灣留學社群基本上都是約出去玩或吃飯局比較多，但因為人真的太少，所以規模也相對陽春，比較適合一開始想待在舒適圈的台灣學子適應在地生活。

最後簡單做個結論，本次到英國五個月左右，我認為是一次很值得的成長，切切實實地讓我有有了很大的成長與在價值觀層面的轉變。

除此之外，我認為能夠不用繳交當地學費且享受當地的教育環境真的是非常可遇而不可求的契機。儘管生活費和在台北同期相比大約多三到四倍 (不含獎學金)，但我依然覺得這次的經驗遠超於在其他地方對自己生涯的投資，非常推薦如果有打算到國外學習的同學先利用交換的機會來試水溫，投資報酬率非常高。同時，我也很歡迎師大準備交換或正在考慮下學年規劃的同學，來這裡給自己半年一學期的時間學習，可以真正體會到英國學生的日常與世界前200大的學術氛圍，是個我認為得以專注尋找自己且很可愛溫馨的地方。

四、照片 (如有, 請提供)



2025 Christmas Ball of Badminton Society

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

無

六、其他

無