

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

一、學生資料

填寫日期： 115 年 2 月 13 日

中文姓名： 洪敏華	<u>114</u> 年度學海飛颺 <u> </u> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 公民教育與活動領導學系 四年級	
研修國家： 英國	
研修校名： 曼徹斯特大學	
研修學院：	
研修科系：	
研修期間： 114 年 9 月 ～ 115 年 1 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
UCIL10201 Language Mind and Brain	Wendell Kimper	20	2025/26 1st Semester
SOAN10301 Power and Culture: Inequality in Everyday Life	Judy Thorne	10	2025/26 1st Semester
SOAN10361 Introduction to Business Anthropology: Consumers Companies and Culture	Maia Green	20	2025/26 1st Semester

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

(一) 學術方面

雖然曼大的英檢門檻不高，但各科系都還有各自的英檢聽說讀寫門檻，只要一科沒達標就不能選該科系的課！例如在師大只需要雅思 7、各科不低於 6 就可以填曼大，但像曼大教育、文學等科系就要求小標要 6.5 或以上才能修課，這點需要特別注意！

曼大的課程通常是 lecture + tutorial/seminar 的組合，lecture 會是講課模式，tutorial 和 seminar 則像是助教課，會是小班制教學。每學期只能選修 50-60 學分，每堂課會是 10 或 20 學分，所以一學期大約是 3、4 堂課，上課時數大約等於台灣學制的 10 學分左右。另外成績計算方式也和台灣不太一樣，大學是 40 分及格，70 分以上就算很不錯的分數了。

選課是開學前透過填表單的方式，基本上好像有填就會上，但比較麻煩的是交換生沒辦法看到開課的時間，只能先選，如果撞課再換時間或換其他課，要寄信或去學校問才能知道每堂課的上課時間。

我總共選了三門課，出發前有耳聞曼大的學術嚴謹、課業負擔較大，加上我不能選修教育的課程，所以都是選擇一年級的課程，一學期實際感受下來負擔沒有想像中大，甚至可能和在師大上課負擔差不多，教授和助教人都蠻好的，很樂意給予大家幫助，作業若真的交不出來，也可以申請延期交作業，很重視學生的身心健康。

以下是我針對三堂課的心得，我都是選寫報告的課，12 月中放假後就不用上課了，如果是考試會落在 1 月底。

1. Language Mind and Brain

這堂有點像是通識課，所以並不會太艱澀，結合了心理學、語言學，但因為跟我本科系完全無關，有些專有名詞如果沒有先預習，上課真的會聽不太懂。作業是期中 500 字，期末 1000 字，加上上傳每週討論課參與紀錄、閱讀文獻的測驗（選擇題，很簡單）、到 canva 平台文字討論。我覺得各項任務都不會很難，但就是有點繁雜。

2. Power and Culture: Inequality in Everyday Life

這堂課的 lecture 是我最喜歡的，老師非常鼓勵我們提問、發言，上課氣氛蠻活潑。但因為很多同學發言的機會，沒有麥克風，對我來說很難聽懂他們發言的內容，比較可惜一點。但這堂課的 tutorial 氣氛有點尷尬，我覺得有點像是我們在家閱讀文本，在助教課上回答各種問題，對於論文撰寫或是課堂內容的幫助比較小，一方面可能也是 tutor 的口音對我來說有

點難聽懂。作業是期中 500 字，期末 1000 字。成績出來都有 70 以上，雖然題目看起來有點難，但只要有上課、讀文本，照著老師的要求就不用太擔心。

3. Introduction to Business Anthropology: Consumers Companies and Culture

這堂是我刻意選負擔比較輕的課，當時在小紅書看到很多人推薦，課堂上真的很多中國人，我覺得 lecture 蠻無聊的，認真聽課的人也很少，但這堂課的 tutorial 非常有趣，我的 tutor 是 Melissa Crane，這是我整週最期待的一堂課，tutor 很會引導我們從商業的角度分析日常生活的各種行為，也會兼顧我們來自不同背景，上課負擔也不大，非常推薦！不過 tutor 是系統隨機分配的，不太確定能不能換時間。這堂課是期中 500 字，有交就滿分，期末 1500 字佔 90%，tutor 表示幾乎所有人都會通過這門課，用心的話一定能高分，但截至目前我的成績還沒出來。

（二）生活方面

1. 宿舍

曼大宿舍有三個區域，我是住在 Victoria park 的 Rusholme place，golden 房型一週大約是 210 鎊左右，有獨立衛浴、和一位室友共用廚房。

優點：

- 離超市非常近，且是相對便宜的 lidl 和 tesco
- 南邊印巴區餐廳多（但我沒吃過）附近也有各種連鎖速食、咖啡廳
- 房間超大、景色不錯
- 有電梯
- 可以走路上學（約 15 分鐘）
- 附近有 24 小時直達機場的 43 公車（但要 50 分鐘、很晃）

缺點：

- 浴室設備很差，水流是我在歐洲四個月遇過最小的，排水狀況也不太好，如果跟我一樣長頭髮的女生可能會覺得很痛苦。我有反應過兩次，櫃檯的人也覺得水很小，但就是沒辦法處理。
- 暖氣兩小時會關掉、要重開
- 旅遊的交通比市中心麻煩
- 我在退宿時有被說房間沒打掃乾淨可能要扣錢，雖然截至目前都還沒收到通知，但建議入住、退宿前都先拍照錄影，我的廁所入住時就有一些發霉了！

總結：雖然房間內部和廚房空間是我身邊的人最好的，但如果重來一次我會選擇住在市中心，國內或國際旅遊或購物還是從市中心出發更方便。

2. 電信

我是用 vodafone 的 esim，手機裡可以保留台灣門號，收驗證碼很方便！一個月 10 鎊，有社交媒體不限流量的網路，基本上都夠用。但缺點是去歐洲要另外買 esim，有計劃多國旅遊的話，可以考慮直接選擇有包含歐盟的電信。

3. 飲食

在曼城外食一餐大約是 15 鎊上下，因此我幾乎都是自己煮，一餐大概可以壓在台幣 100 以下，如果不會煮飯也不用擔心，我在台灣也是完全不會煮，到那邊一兩週就慢慢上手了！有時候懶得煮，麥當勞常常有優惠券，其實價格跟台灣差不多，其他速食也都不會太貴，或是超市 meal deal（主食、點心、飲料套餐，大約 4 鎊）也是很多人會買，但我覺得主食都蠻難吃的.....

推薦大家可以帶沙茶醬！百搭、炒什麼都好吃，其實曼城中超也都買得到各式調味料和零食，但就是價格會高一些。

買食材我通常都在 lidl 或 tesco 買，lidl 價格最低，下載 lidl plus app 每個月都會送東西，也會有許多折價券，tesco 也要記得下載 app，clubcard 的價差有時候可以到一倍！App 如果沒辦法下載，需要去設定那邊更改地區。

4. 支付方式

英國幾乎不需要用到現金，我當初換了 250 鎊，還剩大約 100 鎊，但還是建議要換一些備用。我沒有辦當地的銀行帳戶，全程都是用台灣信用卡，除了跟朋友出遊分帳比較麻煩，其他日常使用都沒有問題。

如果有要去歐洲旅遊，也要記得先換一些歐元！我記得曼城有一些地方可以換歐元，但我沒換過，不確定匯率如何～

5. 購物

剛到曼城蠻迷茫的，宿舍什麼都沒有，我是在市中心的 primark 買寢具，相對便宜但品質可能沒那麼好，但我覺得是半年交換 cp 值很高的選擇！電器用品可以上 argos 網路下單實體取貨，或 amazon 上面買。Poundland 也有一些平價的小物（餐具、鏡子等等）可以多逛逛比價再購買。

日常購物的話我蠻常去 arndale 商場附近晃晃，primark 有點像 net 的感覺，促銷時價格真的很低，時不時就會去逛逛。

6. 交通

如果計畫搭火車去倫敦、愛丁堡，建議可以買 railcard，長程折扣很划算，app 的話我一開始用 trainline，但後來都用 trip.com 比較便宜，推薦使用 trip 和 trainpal！另外一定要提前買票，愛丁堡的直達車次不多，很熱門，倫敦則是漲幅會很大，其他城市或小鎮就比較沒關係。

至於市區的交通，曼城市中心不大，基本上步行可以抵達，但如果住在學校

以南（特別是 fallowfield）就會頻繁用到公車，可以考慮在 bee network 上購買季票。公車一趟都是兩鎊，上車刷信用卡即可。

7.天氣與穿著

曼城冬天的陰雨天很多，而且風真的很大，當地人幾乎沒在撐傘，我嘗試撐了傘很容易壞，後來趁去倫敦時去 outlet 買了一件防風防水的深色風衣，日常穿非常實用，the north face 風衣就像他們的制服一樣。秋季交換的話基本上穿不到短袖，冬天的厚外套可以趁黑五購入，市中心要買衣服也非常方便，所以不用帶太多衣服過去。另外，因為室內冬天都會開暖氣，反而不需要太厚重的衣服，一件厚一點的外套能在室外穿就可以了，穿太多在教室上課會很熱。

8.旅遊

第一次在歐洲旅遊，這是我當初比較迷茫的部分，交換生從英國出發到歐洲旅遊主要依賴廉航，基本的票價僅含一個放椅子下的後背包，大部分的人都會盡量把衣服、東西塞在身上和包包裡，省下買行李的錢，除非是一週以上的長途旅行才會加價購買行李。價格的話越早買越便宜，曼城出發到歐洲各地我幾乎都買在單趟 2000 台幣以下，最便宜還會有幾百元的機票。但要特別注意有些廉航的機場很偏遠，到市區要一兩小時以上，車票甚至比機票本身還貴，例如比利時 CRL 機場。

在秋季交換會有兩個假期，一個是 11 月的 reading week，另外是 12 月到 1 月的聖誕假期（大約三週），這兩段時間適合提早安排長途的旅程，週末可以排鄰近國家或城市的小旅行。我自己是趁著 reading week 去了葡萄牙、西班牙，聖誕假期去北歐繞一圈，利用平常週間去了比利時、愛爾蘭、義大利、奧匈捷、瑞士、法國、英國各地。

（三）開銷預算

我沒有特別記帳，在曼城交換一學期最主要的費用就是宿舍，大約會落在 10 萬到 20 萬不等，以我的宿舍來算大概是 17 萬。其餘日常生活開銷如果都自己煮、不外食，且不含旅遊的話其實並不會太貴，體感大約等於在台北的開銷。但要加上旅遊的機票、車票、住宿、外食費用就會貴上許多，這部分的花費差距也蠻大的。

機票我是來回分開買，阿聯酋在杜拜轉機的學生票，單程大約三萬台幣左右，來回一起買會便宜很多，當初擔心期末會到其他國家玩，因此沒有買回程，但其實到了那時候已經玩得很累了，也不會想拖著一堆行李再去其他國家玩，歐洲很多地方路面、地鐵都蠻不適合拖行李的，建議大家可以買來回機票就好。

（四）心得與建議

在曼大的生活跟我想像的不太一樣，雖然是英國的大城市，但和台北相比就會覺得曼城其實非常小、無聊，大家都說曼城沒什麼好玩的，確實沒有太多旅遊景點，但我覺得曼城是一座現代、宜居的城市，生活機能很方便，住下來也比起倫敦的快步調舒服一點。

另外想特別分享心態調適的部分，大家應該看過許多交換生在歐洲各地旅遊的生活，因此也想盡量在交換期間去更多國家。但其實這樣一直旅遊下來會很累，除了要看機票、排行程、規劃住宿，同時也還要完成學校課業，並且煮飯做家事養活自己，加上為了省錢往往會偏向窮遊（不買行李、穿同一套衣服、住青旅、搭紅眼飛機、早出晚歸、步行取代搭車等等），到後期真的有種為旅遊而旅遊的感覺，若有時間靜下來，又會覺得浪費了交換的機會，這樣矛盾的心情常常出現。但其實交換生活有千百種，端看自己想要過上怎樣的生活，可以靜靜待在在宿舍校園、也可以體驗當地的夜生活；可以深入了解居住的地區、也可以藉機到鄰近城市或國家走。不一定要走遍世界各地才是豐富這段生活，只要能用心體驗，適度休息也是合理的！

第一次自己在國外生活，這段日子讓我變得更加獨立和開放，除了可以體驗到不同國家的教育模式，也有機會探索許多城市和國家的文化。交換可能沒有讓我的履歷更豐富，但會改變我看待事物的角度，也能抱持比較開放的心態面對各種挑戰。

四、照片（如有，請提供）



校園及宿舍





一些方便的料理

推薦 ricotta cheese 加水果 超好吃！

挪威特羅姆瑟的極光 很漂亮！



如果有其他問題歡迎私訊我詢問！

Gmail: minnnnn411@gmail.com

Ig: min0411_