

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：2026/01/15

中文姓名： 侯淨曦	114年度學海飛颺 _____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： University of Birmingham	
研修學院： College of Arts and Law	
研修科系： Modern Language	
研修期間：	114年 09月 ~ 114年 12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
Latin I	Silvia Speriani	20 points	秋季
German Level 1	Nicole Resnik	10 points	秋季
Japanese Level 1	Fumi Enokida	10 points	秋季
Global Enterprise Project	Marie-Beatrice Boucheny	20 points	秋季

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:

- 選課:

伯明罕大學提供交換生的選課方式為人工選課, 第一階段是透過表單填寫的方式, 正式上課第一週還可以進行加退選, 這週是用寫信的方式請負責人處理。加退選期間, 因為負責的辦公室需要處理非常多學生課務相關的問題, 因此需要耐心等候回覆。不過若是比較緊急, 也可以約線上的面談, 負責人會盡量馬上幫學生解決問題。

學分方面, 伯明罕大學規定要選到 60 points, 大約是三到四堂課。雖然聽起來好像還蠻少的, 但這邊的課程通常會需要花費比較多課前自主學習的時間。在學期中間, 學校也會提供個人學術導師約談, 若有任何學習上的困難都可以詢問。在伯明罕大學交換期間必備的 App 有 My UoB、Canvas、Authenticator。第一個就是學校的 App, 你的課程安排、點名都是透過它。Canvas 有點像是我們的 Moodle, 老師上課的教材、補充, 或是作業繳交以及線上學習, 都是在這個平台上。最後一個是學校信箱驗證的程式, 每次登入都會需要它。

*伯明罕大學提供的交換院系選擇十分自由, 不過要注意自己的英檢成績是否達到該學院的要求, 否則可能就無法修到想修的課, 例如商學院的口說寫作要求就稍微高一點點。

*我自己原本其實想選的是商學院的課程, 因為個人未來想走相關的方向, 在師大修課也比較是財經方面的。不過因為英檢成績差一點點的關係, 也來不及考到, 沒辦法選修商學院的課, 因此改選本身也有興趣且比較特別的課。又剛好文學院有為學生開跨商科領域的課, 達到了我原來的選課目標。

- 以下是我這學期選修的四堂課:

1. Latin I: 這是我第一次接觸拉丁文, 整體學起來還蠻有趣的, 會了解到其他現代語言從拉丁文的演變, 認識到不同語言的文法、單詞的來源, 像是德文、英文、法文等與拉丁文之間的關聯。比起說是學習一個新語言, 更像是在學習語言的歷史。課堂中, 老師也會帶我們讀一些希臘、羅馬神話的故事。如果對於語言的歷史或是神話故事有興趣可以選修看看。課程的評量方式是學期間會有三次考試, 都是在上課的期間考試。
2. German Level 1 & Japanese Level 1: 兩堂課的老師都是該語言的母語者, 教學也都很用心, 學生有問題都積極回答與解決。感受到和在師大的語言課比較不一樣的地方是, 這邊的老師都很注重口說以及學生互動的部分, 還有都需要自己在上課前花一定的時間進行自主學習。比起先學完所有發音、文法等, 老師會一邊教一邊讓我們練習會話。課堂中, 老師設計了很多互動式的

小遊戲讓學生進行口說練習，是一個很好和同學有更多互動的機會，並且在遊戲中加深對於該語言熟悉度。這兩門語言課程的評分方式都是 90 分鐘的線上考試，在學期的最後一週，會有一天開放 24 小時，只要在時間內完成考試即可。

3. **Global Enterprise Project:** 這堂課有一點類似個案競賽的形式，上課的方式主要是線上的影片，每週只需要到學校一個小時的 seminar，其實就是讓學生討論的時間。專案的主軸是要幫助一家公司出口商品，從國際市場開發一路到最後運輸方式等，最後會對該企業的老闆進行簡報，原則上跟著課程每週的主題按部就班完成不會有太大的困難。我也很幸運遇到不錯的組員，每個人都積極發表自己的想法、參與報告的製作。這堂課雖然看起來是商學院的課程，但其實是為了讓文學院的學生可以跨領域，銜接未來的職涯發展而開設。因此，如果有想跨領域的人，推薦可以修修看這堂課，不用害怕沒有相關背景，不需要有太大的壓力。這堂課的評量方式是期末的口頭簡報以及書面報告，完全都是小組的形式去完成的。
- **學校活動:** 伯明罕大學第一週為 Welcome week，整個禮拜每天會有不一樣的活動，例如校園導覽，社團博覽會、各個系的入學歡迎會等等，我自己有去參加了幾個活動。校園導覽的部分，個人覺得不一定要去，導覽人員是學校的在校生，沒有特別詳細，時間關係也沒有完全繞完整個校園。社團博覽會倒是蠻值得去逛逛的，學校的社團很多元，有很多意想不到，看起來蠻有趣的，像是 bubble tea club, Taylor Swift club。不過因為我沒有住在學校宿舍，覺得不是很方便，就沒有參加社團了。不只是學校社團，也會有很多企業、商家去擺攤宣傳，提供許多學生優惠、抽獎機會等等，領了許多免費的食物、能量飲料回家，還喝了 shake shack 的免費奶昔。

生活方面:

出發前:

- **銀行:** 因為去的時間沒有特別長，就沒有特別申辦英國當地的銀行帳戶，也沒有辦歐洲常用的網銀，像是 Revolut、Wise，小缺點可能就是轉錢給朋友比較麻煩而已。我只有辦永豐銀行的多幣卡，可以隨時換歐元、英鎊等，刷卡的時候就會直接刷當地貨幣，不怕一直受到匯率浮動的影響。此外，它每個月會回饋現金，剛好把手續費的部分抵掉。永豐多幣卡也有跟國際學生證合作，可以直接一起辦。如果跟我一樣是用台灣的信用卡或簽帳卡，記得出國前請銀行幫你把郵件收取驗證碼的方式打開，否則可能很難馬上收到簡訊驗證碼。

*以防萬一海關詢問，出發前可以去銀行辦理一張財力證明。

- 交換學校報到等事務：交換學校的事務資訊都會透過 Email 通知，因此建議在出發前密切關注交換學校發送的郵件，避免漏掉重要資訊，影響自身的權益。
- 簽證：因為秋季交換學期較短，基本上沒有超過 180 天，不需要辦理學生簽證，只需要申請 ETA 即可，金額大約是 16 英鎊。申請的方式，網路上有很多相關說明可以查詢，主要是用一個英國官方政府的 app 進行申請。
*小提醒：在搜尋過程中可能會看到可以很多申請 ETA 的網站，不要被騙了，可能會被收取相對高額的費用。
- 重要文件：特別是 offer letter 要存好或印出來，因為不需要學生簽證，在過海關時，可能會被要求看錄取信件。網路上可以查到很多必備的文件清單，建議都各印兩份，一份放家裡，一份自己帶著，並且所有文件都掃描存檔在手機裡。
- 機票：我是買阿聯酋航空的學生票，直接飛到伯明罕，中途在杜拜轉機，比起飛倫敦再搭火車或巴士到伯明罕便利許多。阿聯酋的學生票提供較多的行李額度，加一點錢就可以買隨時免費更動機票行程的方案，個人覺得蠻划算的。

交換中：

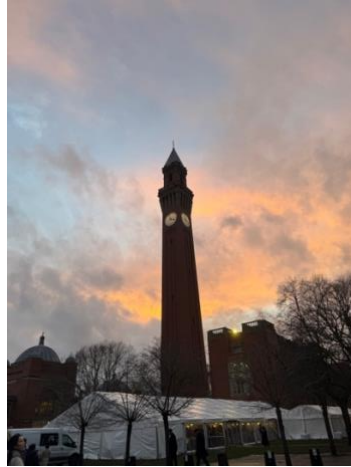
- 食：英國外食真的不便宜，平均一餐正餐大約是 10-15 鎊左右。因此，只要有在宿舍都盡量自己煮比較多，會便宜非常多。去超市採購，強力推薦辦各個超市會員，常常會有便宜不少的會員價格。伯明罕也有很多韓超、中超，想買到亞洲調味料、食材、冷凍食品等非常方便。
- 衣：我是 9 月中抵達伯明罕的，當時氣溫其實就都沒有超過 20 度了，加上英國風蠻大的，起風的時候體感會更冷，所以不需要帶太多夏天的衣服，可以多帶一些保暖衣物，像是發熱衣褲。
- 住：如果決定要申請學校宿舍，一定要記得一開放馬上就去申請，否則像我過了兩三個小時要登記時就已經沒有宿舍了，只能自己租房子。我是住在靠近伯明罕市區的學生公寓 Canvas the old fire station，走到市中心大約 15-20 分鐘，正對面就有一間 Tesco 算是蠻方便的。我是住 studio，有自己的廚房及衛浴，一週約 209 鎊。
- 行：伯明罕是英國的第二大城市，要搭火車、巴士去別的城市都算是很方便。推薦去英國的人可以買一張 16-25 歲的 Railcard，大約是 30 英鎊，有時候也會有打折，搭幾次長程火車就回本了，每次買票都能便宜 1/3，很划算。巴士的話，主要是 FlixBus 或 National express，通常比火車來的便宜，被取消或延遲的機率也相較低很多。
- 電信：我是辦 voxii，一個月是十鎊，每個月有 60GB 的流量，且特定社群軟體不會計入流量，算是很夠用。如果選用學生方案則是一樣價格，但提供

80GB 的流量。學校宿舍或是我住的學生公寓，在入住時也有給一個禮包，裡面包含一張實體的 sim 卡，但因為我個人偏好 esim，所以還是自己上網買了。

- 必備 App：英國很多店家都會提供學生優惠，非常推薦下載 Unidays 以及 Student Beans，可以在購物前在 App 裡面搜尋看看該店家有沒有提供優惠，像是 Sephora、FlixBus、Urban Outfitters 都會有。
- 旅遊：交換期間，因為地理位置方便，去了好幾趟旅行。伯明罕本身就有機場，距離倫敦的機場搭巴士大約 2-3 小時，飛行路線的選擇十分多元且方便。推薦如果有確定旅遊的時間，趕快提早買機票會比較便宜。可以先用 Skyscanner 查詢合適的航空和班次，再到航空的官網購買。廉航的行李限制比較嚴格，如果只是要帶一個背包，也要注意行李的大小是否符合規定，出發前也可以先在台灣找找合適的背包。另外，秋冬旅遊的缺點就是衣服都比較厚重，因此極力推薦可以帶真空壓縮袋，可以省去很多行李空間，要回台灣時打包也不會那麼苦惱！

四、照片（如有，請提供）

- 伯明罕大學校園



- 聖誕節的伯明罕市中心

