

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：2026/1/21

獲補助出國年度： 114 學年 上學期	
姓名：陳淳鈺	臺師大學號：41068038T
臺師大系所：設計學系	
臺師大學院：藝術學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫） ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成 院戳 已由國際事務處與學院承辦人確 認：該院無另訂其他結案要求	

**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：2026/1/21

獲補助出國年度：114 學年 第一學期	
中文姓名：陳淳鈺	英文姓名（姓, 名） Chen, Chun-Yu
臺師大就讀科系所、年級： 設計學系 四年級延畢	臺師大學號： 41068038T
修習國家： The UK 英國	
修習校名： University of Manchester/ 曼徹斯特大學	
修習學院： 不分院/ Wide-Exchange Student	
修習科系： 不分系/ Wide-Exchange Student	
修習期間：2025 年 9 月~2026 年 2 月	
護照入出境時間： 出境：2025 年 9 月 13 日 ☒ 使用自動通關 入境：2026 年 1 月 30 日 ☒ 使用自動通關	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Food and Eating: The Cultural Body	Dr Chloe Nahum-Claudiel & Michelle Obeid	20	1st Semester
Art and Society	Graeme Kirkpatrick	20	1st Semester
Visual Anthropology	Dr Rupert Cox	10	1st Semester

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

I. 學術方面 Academia in Manchester

1 / 曼徹斯特大學：我選修的三堂課

The University of Manchester: Three Courses I Took

由於曼徹斯特大學沒有我的本科專業，所以我選修了跟藝術以及輔系歷史有關的課程，分別是 **Food and Eating: The Cultural Body**、**Art and Society**、**Visual Anthropology**。

● **Food and Eating: The Cultural Body**：人類學課程，每週一個單元，探討包含食物背後的政治、食物帶來的記憶與認同、食物中的性別分工、勞動分工、全球食物系統等議題。這堂課很符合西方崇尚多元平等的思想，授課方式活潑，學期中有兩次工作坊，一次是參訪社區花園種菜，一次是共同料理。



● **Art and Society**：社會學課程，循序漸進以社會正義角度討論藝術，從定義什麼是藝術，到談論藝術史、女性藝術、藝術家的名聲與價值的關聯、藝術機構與藝術家...等等。這堂課上的是我已經在師大接觸過的藝術史、藝術產業理論，但切入的角度不同，可以了解社會學家作為非藝術工作者，如何看待與定義藝術，學期中參訪過美術館，以藝廊為場域展開沈浸式的授課與策展人座談。



參訪 Whitworth Gallery 的策展人座談會

● **Visual Anthropology**：人類學課程，建議先了解什麼是「視覺人類學」再選修。我真正上課後，才發覺視覺人類學在台灣相當冷門，在不容易接觸到的情況下，選修這堂課比較難進入狀況。這堂課以不同的視覺媒材，包括電影、紀錄片、照片、博物館、素描、聲音等，探討視覺媒介如何輔助理解種族文化、傳統，並保持忠實不偏頗的視角。舉幾個課題為例：西方殖民時代的人類動物園造成的距離凝視（view in distance）、刻意操作的原住民照片、被導演操控出來的「紀錄」片等。

2 / 授課方式：為期 12 週的講座搭配討論課

Teaching Format: A 12-week lecture series combined with discussion sessions

英國大學的課程幾乎都是 Lecture+Tutorial。Lecture 以老師授課為導向，有零星的討論時間；**Tutorial 由老師或助教帶領討論**，討論材料包括每週閱讀（Key reading），或老師另外給予的課題作業。我會**在 Lecture 以前把該週的閱讀材料看完**，上課才不用一邊克服語言一邊理解課題大綱。我修的課的每週閱讀不多，每堂課大概都有兩篇文章，一篇約 2-30 頁不等。Tutorials 應該是國際生都容易感到壓力的課程，通常老師會先根據閱讀材料請**同學們互相討論**，然後依次深入問題，基本上**大家都要發言**，但老師們對於發言內容很寬容，即使很個人、淺顯也無妨，貴在了解不同的想法。

另外，英國授課是前兩週可加退選（交換生有特殊管道需聽從指示）。第 6 週是讀書週，大部分科系都不授課，再來就是聖誕假 Christmas Break，放完假後有考試的課才要回學校考試，只有線上作業的課則如期繳交即可。

3 / 英國大學躲不過的小論文作業

The Unavoidable Essay Assignments in UK Universities

一般每堂課都有 Essay，字數由老師決定，會在**學期結束前一個月左右公布題目**及要求。比較特別的是，如果一份 Essay 規定 2500words，許多英國的科系不給予字數 10%的容許度，**要寫剛好 2500 字上下**，超過也不行。同樣的內容，英文的小論文寫起來字數是中文的一半，所以英文的 2500 字，意味著篇幅要達到中文的 5000 字。多數老師們很**歡迎同學先約他們討論 Essay 大綱**，如果是跨領域修課，很推薦先找老師了解該科系期待的作業要求。（比如，人類學系老師知道我只有寫歷史論文的經驗，就特別說明人類學可以用第一人稱經驗來建構文章。）

4 / 國際學生的英語授課適應期好用工具

Useful Tools for International Students Adjusting to English-Taught Courses

最後推薦幾個幫助適應英文課程的工具。即使在台灣上過英文課程，母語國家的英語授課仍然有難度，其背後原因包括對該科系的熟悉度（比如我跨域就比較難抓到上課重點），以及老師上課的聲量、口音。一開始推薦大家使用**語音轉文字的 AI**（如 Notion），**英打不夠快的時候也可以用它來彌補**，雙重確認自己聽到的講授內容。課前閱讀英文材料時，一開始也可以先搭配翻譯軟體（但不建議整份丟 AI，誤差很大），至少先了解文章內容，避免讀全英文但不了解文章各個段落的意思，這會影響後面的 Tutorial 討論。

5 / 曼大提供給學生的豐富學術資源

MoU's Rich Academic Resources for Students

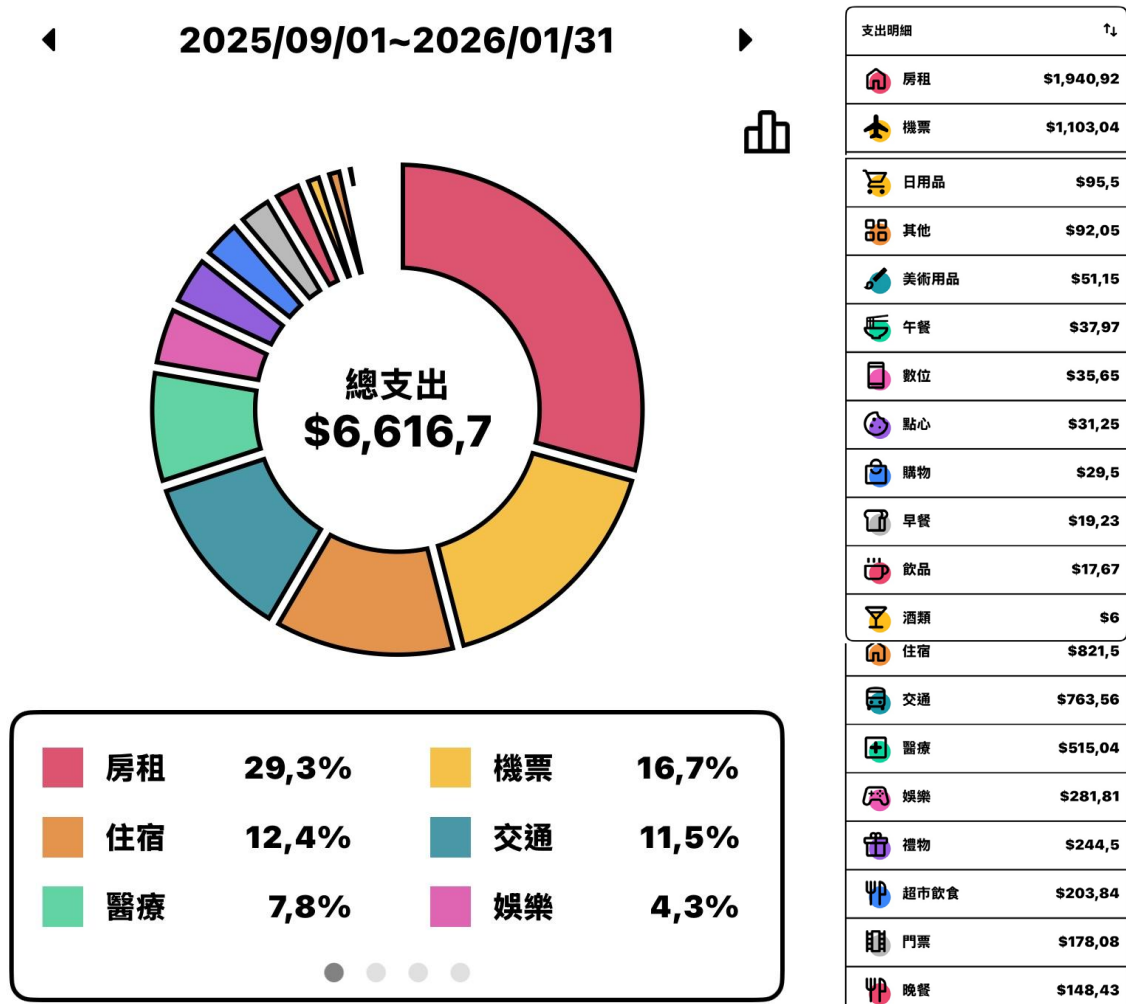
曼大的學術資源豐富，學期初學校有**加開語言課程**，協助國際生撰寫論文、課堂發言等。校內 Main Library 也有許多收藏，而學校為交換生開的學校帳號，可以**使用大部分平台的線上學術資源**，不用跑圖書館搶書，絕大部分的閱讀材料都可以線上檢視。

II. 生活開銷 Cost of living

1 / 交換總花費與省錢大法

Total Exchange Costs and Money-Saving Tips

截止 1 月初，我的開銷是 **27 萬 9 千台幣** (£6616.7)，包含旅遊費用。



各項開銷如圖表。

扣除旅遊費用 (機+酒+交通)，以及我個人突發的私醫診療費，**單純在英國的開銷是 15 萬 2 千。**

若不到很多地方旅遊，可以將生活費壓很低，我的節省方式是：**不外食** (除了受室友邀約的那 3 次)、每天吃兩餐 (早餐買便宜吐司+果醬吃好幾天，晚餐煮自帶的白飯+蛋菜肉營養齊全即可)、不坐公車 (在同一城市內都步行)。供參考。

英國的**超市屬 Lidl、Aidl 最便宜**，有些原食材物價比台灣還低，1 盒香菇只要不到 40 台幣、一大條吐司 20 台幣，省錢的話一餐吃下來可以控制在 NTD100 以內。中超是進口食物，價格會稍高一點。鍋具等也可以到 **Poundland 撿便宜貨**，**Morrisons 有賣棉被、枕頭**、吐司機、熱水壺、鍋具，不比台灣貴。

外食每餐約 NTD 500，吃貴一點的餐廳也有破千的，咖啡一杯比台灣貴一點，大概 NTD170-220，依照個人需求而異。

	
Morrizons 賣枕頭	Morrizons 賣麵包機

2 / 學校宿舍：最便宜但五臟俱全的雅房選擇

University Dormitories: The Most Affordable Yet Fully Equipped Single Rooms

我是住學校宿舍，選的是最便宜的雅房 **Whitworth Park**，有自己單獨的房間，但與其他 **6 位室友共用廚房、浴室、廁所**。居住的品質取決於室友，總體而言我覺得 Cp 值很高：**每週學校固定派人清理公共區域兩次，不用另繳電費、水費、瓦斯費**。個人房間有鎖、暖爐、衣櫃、床墊、書桌、檯燈、置物架、椅子、抽屜，五臟俱全。廚房要自備鍋具，但有兩台冰箱、6 個電磁爐、4 個水槽、熱水壺、微波爐、烤箱等。

浴室廁所很乾淨，有四個水槽，淋浴水壓足夠、水溫穩定，廁所和淋浴間分開，淋浴間乾濕分離，有置物架。

唯獨我的室友大多為英國人，居住習慣相差很大。但由於大家都非常友善開放，有所衝突的地方（像是半夜開 Party、不洗碗）都可以透過溝通解決。

		
廚房烤箱、電磁爐	廚房熱水壺	廚房電磁爐



3 / 交換期間的所有交通：飛機、火車、地鐵、公車、路面電車

All Transportation During the Exchange Period: Flights, Trains, Metro, Buses, and Trams

往來台灣的機票去程我和家人一起行動，回程我經北京轉機（需台胞證），中國航空價格比較便宜。

旅遊機票建議大家用第三方平台比價，Ryanair 瑞安、easyJet、SAS 等都是歐洲常見的廉航，旅行只背後背包也是很推薦的省錢方式。

國內交通方面，英國交通發達，公車、地鐵都可以用信用卡、Apple Pay 支付（曼徹斯特沒有地鐵，以公車、路面電車、火車為主）；歐洲火車提前越早買越便宜，Trainpal 等 app 可線上買票，建議買 Railcard；巴士包括 National Express 等品牌，價格低於火車，但容易塞車。

4 / 意料之外的英國醫療費

Unexpected Medical Expenses in the UK

值得一提的是我的醫療費。英國有 NHS 系統，是免費低價的醫療系統，但缺點是通常要排隊排很久，像我的英國室友感冒了都只等它自己好。我在英國非常不巧，三年前拔過的智齒碎片冒出牙齦，開始發炎，由於牙醫最是短缺，為不耽誤後面的旅遊安排，我找了 Private Dentist，看診清理發炎要價 114 鎊，後面開刀取出碎片要價 395 鎊，看診到開刀兩天內結束。但如果看公家醫生價格會便宜很多，交換期間聽過一位國際生在英國鼻骨斷裂，在醫院排了一下下就看到醫生，沒有支付任何醫療費。

5 / 電信開支和辦理方式

Telecom Expenses in the UK and Options

網路的部分在宿舍的 Reception 等地方都能看到 sim 卡廣告，可以直接拿卡，自己裝上去後到該公司的網頁啟動卡片付款，是包含英國門號的（可從設定 - 手機電話中看到號碼），VOXI 一個月僅限在英國 60GB 流量 £10。學校的網路大部分的時候都很順，但也有時候很卡。如果在宿舍，個人的網路會比用學校的還差，所以只能順其自然。

6 / 不太必要的英國開戶方式

Not really necessary UK Bank Accounts

為了英國交換，我在台灣辦理了 HSBC 的金融卡，但並不推薦。到英國後，HSBC 優點是覆蓋率高，**Welcome week 在學校有攤位直接開卡，收到卡只花了一週不到。**

但是，**由於台灣的政策，我無法從台灣 HSBC 帳戶線上轉錢到英國帳號**，除非親臨台灣分行或寄送親筆簽名文件。所以我每次都走到市中心，把錢從台灣的帳號取出來，在到櫃檯存到英國帳戶，太大筆現金也會被英國銀行員盤問。而且雖然英國的卡可以使用 Apple pay，台灣 HSBC 金融卡卻不能，建議大家不用開英國戶頭，直接辦回饋高的台灣銀行信用卡即可。

7 / 好用的 APP 資料工具

Useful Apps and Tools

雖然有些人可能很排斥，但我還是很建議在國外使用小紅書。最主要的原因是，中國留學生非常多，在 Google 我查不到的台灣留學生分享，大多都能在他們的文章中找到。比如，銀行卡被提款機吃掉、學生證怎麼辦理、火車被取消怎麼處理，這些會讓人在國外很崩潰的問題，都可以很快找到資訊。

學校也有一系列 App 工具，到校後可以陸續安裝搞定，包括 Seats 簽到、Canvas 課程網站、Duo Mobile 學校帳號雙重認證工具等，歡迎週時學校會有人在圖書館協助辦理。

旅行到其他歐洲國家的話，跨國鐵路仍然可使用 **Trainpal**，但不同地方也有不同的交通 App 可使用，尤其地鐵無法透過 Trainpal 購買，線上 APP 就是一個很好用的工具。這裡舉例幾個我用過的：匈牙利 Budapest go；荷蘭 NS (進站可直接刷 Apple pay，App 用來查班次)；法國地鐵/火車推薦直接使用 Apple Wallet 交通卡；捷克路面電車等可直接

刷信用卡(但要注意車上應只有其中一節車廂設置可刷信用卡的機台)。愛爾蘭都柏林公車一定要本地交通卡，或上車付歐元(不找錢)。

搭廉航旅行的話，建議**下載搭乘的航空公司的 App，事前 check-in 拿到登機證**(Boarding pass)，不托運行李的話可以直接進出境大門、安檢這關。(若未事前自行拿到電子登機證，部分航空公司會現場收取費用。)

另外，因為單眼相機太貴重，我沒有帶來歐洲，但又秉持著設計系的毛病，在此推薦一個可以調整 ISO/曝光/白平衡等數值的付費手機 APP: Obscura。無法達到硬體單眼的高品質，但比 iPhone 原相機強大。

8 / 來英國前的生活用品準備

Essential Items to Prepare Before Coming to the UK

我從台灣帶了大部分的生活用品，特別推薦 ikea 的真空袋。除了常見必需品以外，清單以下供參：

- **衣物** / 發熱衣、羽絨外套 (冬天可以等黑色星期五 Black Friday 在當地添購羽絨衣)，The North Face 在當地是常見品牌，也可以參考 Columbia 等大牌。)
- **生活用品** / 拖鞋、衣架、衣夾、浴巾、床單、椅墊、筷子餐具、旅行用盥洗包
- **電器** / 電鍋、轉接頭、行動電源
- **藥品** / 維他命、各種感冒藥、乾癢或保濕的藥膏
- **食物** / 零食 (可以分享給當地朋友)、泡麵、韓式醬料、即溶湯包、醬油 (中超才有)、烏醋、台灣的米

卸妝等用品我也有從台灣帶，但這裡也都有平價的，純屬個人使用習慣。

III. 旅遊與生活 Travel and Everyday Life

1 / 歐洲內陸旅遊：當課本的經典近在眼前

Traveling Within Europe: When Textbook Classics Come to Life

歐洲內陸機票便宜，交換期間會是旅遊歐洲最便宜的時候。建議可以到當地熟悉環境後再規劃，旅遊的部分也是很好學習方式，規劃方式可以根據所學，安排到有興趣的國家。

我是本系設計輔系歷史，交換期間，英國外的旅遊以藝術歷史為導向：

- **愛爾蘭** / 愛爾蘭設計週
- **丹麥** / 哥本哈根設計博物館 (燈具設計)
- **奧地利** / 克林姆大作《The Kiss》、藝術史博物館 (名畫收藏)、哈布斯堡家族宮殿
- **捷克** / 建築設計 (解構主義、捷克立體主義)、慕夏博物館 (廣告設計)
- **義大利梵諦岡** / 文藝復興 (藝術名畫《創世紀》等)、歷史遺址羅馬競技場...等
- **法國** / 羅浮宮、奧賽美術館 (藝術名畫《蒙娜麗莎》、米勒《拾穗》等)
- **德國** / 威瑪包浩斯設計學院博物館
- **荷蘭** / 梵谷博物館、海牙 Mauritshuis 美術館 (《戴珍珠耳環的少女》)

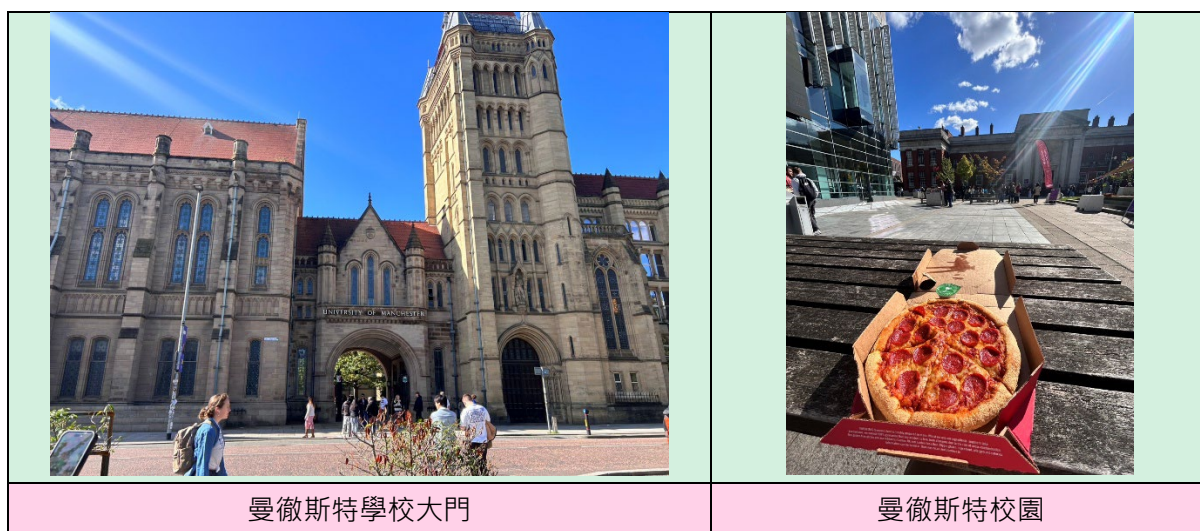
英國內，由於英國博物館歷史長久，倫敦有很多美術/博物館值得參訪 (包含 National Gallery、Courtauld Gallery、Tate Modern、British Museum、V&A Museum.....英國藝術收藏豐富，包含其中一幅梵谷《向日葵》、莫內《睡蓮》、杜象《Fountain》.....等)，大部分都不用門票。沒課的時候可以到英國各地一日遊，許多城鎮也值得一看，像是名著愛麗絲夢遊仙境作者家鄉 Llandudno、莎士比亞家鄉、黏土奧斯卡得獎動畫笑笑羊工作室發源地 Preston、蘇格蘭愛丁堡 Edinburgh、哈利波特食堂 Oxford 等。

2 / 英國的人文與治安

British Culture and Safety

最後，回歸英國的人文方面——我認為英國是開放多元，有禮貌的國家。我在旅遊期間經常接受到英國人的主動幫忙，他們對外國人問問題的態度也更友善。**英國人習慣對陌生人微笑，也有幫忙扶門的文化**。在學期間，同學們也都很親切，室友們經常主動搭話閒聊，也會邀約一起出去玩、看電影。因此，雖然網路上充斥著可怕的事件，也不否認搶劫、歧視、青少年犯罪確實有個案，但整體而言這裡仍然對於外人相當開放。

曼徹斯特以工業發展發跡，但不算是特別亂的城市，只要保持該有的警戒心(覺得怪怪的時候走為上策)，減少半夜在外遊蕩，都很安全。



III. 總結 Conclusion

1 / 是否適合選擇英國交換？

Is a UK exchange suitable for you?

要注意的是，英國不是歐盟國家，所以**無法享有歐盟國優惠**（如博物館折扣）；曼徹斯特的地理位置關係，也一定要**搭飛機才能前往其他國家**，到提早買到倫敦的火車票也是 £28 跑不掉。如果是為了吸收廣泛歐洲文化而選擇交換，英國未必適合。

但是，如果本來就很喜歡英國這個國家的文化、藝術、歷史，比倫敦便宜卻依然便利的曼徹斯特大學是很好的選擇。**英國的文化久遠豐富**，如**博物館學**發達，可追溯至維多利亞時代 Albert 親王開創萬國博覽會、大英博物館網羅全球文物；**文學**方面從過去的莎士比亞、經典作品愛麗絲夢遊仙境，到現代的哈利波特皆聞名世界；**藝術**方面，台灣剛辦完的特展印象派大師透納就是英國畫家，設計領域的藝術與工藝美術運動領導人 William Morris、全球第一條地鐵及第一幅摒棄距離概念的平面路線圖、定格動畫笑笑羊皆出自英國；**歷史**方面，英國引領工業革命，火車鐵路史為象徵性特色。皇室歷史久遠，亨利八世、安妮博琳、血腥瑪麗、童貞皇后、維多利亞女王、黛安娜王妃...這些經常被改寫成故事或劇本的人物都是英國重要的一部份。紅色電話亭、雙層巴士、衛兵、格林威治線、倫敦塔橋、大笨鐘...這些說到英國就會被提起的象徵，也值得大家一看。如果像我一樣對上述這些文化感興趣的話，英國將是交換生很棒的選擇！希望以上經驗，能幫助到處於任何申請階段的同學們。