

**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：2026/06/02

獲補助出國年度：114 學年 下 學期	
姓名： 蔡恩昕	臺師大學號：41200114E
臺師大系所：教育學系	
臺師大學院： 教育學院	
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	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2026/06/02

獲補助出國年度：114 學年 第二學期	
中文姓名： 蔡恩昕	英文姓名（姓，名）： TSAI, EN-HSIN
臺師大就讀科系所、年級： 教育學系 三年級	臺師大學號： 41200114E
修習國家：英國	
修習校名：樸資茅斯大學 (UNIVERSITY OF PORTSMOUTH)	
修習學院：The Faculty of Humanities and Social Sciences	
修習科系：School of Education, Language and Linguistics	
修習期間：2026 年 1 月 17 ~ 2026 年 6 月 27	
護照入出境時間：	
出境：2026年 1月16 日 ☐ 使用自動通關	
入境：2026年 5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	研修學季/期
M31588 LANGUAGE AND SOCIAL MEDIA	Angelina	Number of UK credits 20	Spring
M23904 INTERCULTURAL PERSPECTIVES ON COMMUNICATION	James, Alex, Harel	Number of UK credits 20	Spring
M23386 CHILDREN' S SOCIAL MINDS	Martin	Number of UK credits 20	Spring
(表格不足請自行加頁)			

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

（一）概述

這趟赴英國的交換旅程，使我深深地體悟到「勇敢的人，先享受世界」這句話。無論是在學術視野的開拓、異地生活的適應、還是個人獨立性的培養上，交換生活都帶給了我明顯的轉變與成長。以下我將會分成不同面向，進行經驗分享。

（二）學術

這學期在 University of Portsmouth 的交換期間，我配合自身的專業背景與學習規劃，選修了三門橫跨教育學與語言學領域的專業課程。學校的選課機制相當完善，基本上都能順利修習到自己心儀的課程。而我所選的是[Language and Social Media]、[Intercultural Perspectives on Communication (L5)]、以及[Children' s Social Minds]。

在課程正式開始的前一周，學校會舉辦 Orientation Week，其中包括城市及校園導覽、遊戲之夜、和校園 Karaoke 等一系列的社交活動。來參加的人都是來自世界各國、和我一樣初到 Uop 交換的學生，因此是一個非常好結交新朋友的機會。每個人可以透過參與活動或玩遊戲，和對方進行語言以及文化上的交流，進而更認識彼此。

這裡的課程非常注重學生的批判性思考，以及表達溝通的能力。課程中的絕大多數時間，都是需要和同學進行討論並分享自己的看法。除此之外，閱讀大量文獻也是課程中很重要的一部分，不僅能幫忙複習上課內容，也能拓展所學並提升自己的知識積累。在閱讀資料的過程中，可以很有效地訓練擷取重點以及引用文獻的能力，這對於日後的論文撰寫有很大的幫助。

在上課的過程中，我嘗試去和之前的所學進行對比及整合，發現這裡的課程內容通常都橫跨了好幾個不同領域，時常會和我們的生活經驗進行緊密地連結。在[Language and Social Media]，它將語言學結合了社交媒體，使我能將語言的不同應用，很好地運用到現今世代；[Intercultural Perspectives on Communication]，是我認為涵蓋知識範圍最廣的一門課，以聚焦文化為基礎，延伸出不同的討論課題；[Children' s Social Minds]則透過文本閱讀以及同儕討論，讓我反思如何很好地做到差異化教學，並學會了解不同學生的成長與文化背景。不僅如此，當我遇到學習的困惑或難題時，學校有豐富的學習支持系統，能輔助我們更快的投入學習狀態，並且融入當地的學習環境。

（三）生活

我選擇住在學校的宿舍 Harry Law Hall，它位於市中心，地理位置優越。不管是離教學大樓、各大超市還是市區公園都很近，基本上走路都能抵達，這幫我省去了交通與時間成本，每天早上還能多睡一點。雖然房間裡的衛浴空間並不算大，但整體房間住起來是舒服且溫馨的。在房間不遠處有一個共用廚房，有時煮飯會剛好

和大約五至六個住鄰近的同學們碰到一起，大家一邊做菜一邊聊天，使得廚房變成了一個美食文化交流以及社交的好去處。Portsmouth 是一個物價相對不高，且生活機能極為便利的地方。這裡從早到晚都有公車行駛，因此可以自由地通往城市的各個角落(周一至周五，學校巴士還可以免費搭乘)。另外，因為這裡是一個靠海的城市，因此一年四季都有海風吹拂，我完整經歷了這裡的季節更迭，從冬季的寒風冷冽、出門必須裹緊大衣的日子，一直到春季的暖陽灑落、體感變得涼爽且舒適，看著白天的時間漸漸變長，生活步調也變得更加愜意。

我認為 Portsmouth 是一個很宜居，並且充滿魅力的城市。我時常會與朋友一同探索城市的不同風貌，像是到知名的 Gunwharf Quays Outlet 逛街購物、發覺在地美食，或者去不同的大型超市尋找好物。天氣好的時候，我也會去參觀當地的歷史紀念博物館，或是到海堤岸邊吹吹海風、看著海景放空等等，享受這座海濱城市獨有的寧靜，這些都成為了我每逢周末的必做清單。

(四)開銷概算

1. 餐飲費用：平時自己煮的話，去超市買菜的成本大約是一周 £25。但有時會想嘗試在地美食，以及體驗不同的食物文化，花費就會再高一些。
2. 住宿費用：Harry Law Hall 宿舍費用每周 £151，交換期間總共約 £3470(新台幣 148000 元)。
3. 交通費用：在樸資茅斯主要以步行為主，但偶爾會搭乘公車(平日有學校的免費巴士)。若到其他地方旅行，此費用會增加許多，通常根據距離與轉乘次數而定，價格會有些微幅度上的變化，大約從 £10-100 皆有可能發生。
4. 娛樂與旅行：每逢假期，就會給自己安排一些社交活動，或是與三五好友一同前往他國旅行。其包含交通、住宿、門票以及娛樂活動的花費。因此費用相對較為高昂，大約是 £100-500 不等。
5. 其他費用：這部分包含了生活用品、網路以及廚房用具等，大約是每月 £30-100 不等。

(五)小總結

總結來說，這趟交換帶給我最珍貴的收穫，除了學業與生活的豐富體驗外，更是內心深處的蛻變。透過與不同文化背景的人們交流，覺得自己的思維與眼界都變得比以往更加開闊和包容了。雖然過程中，難免遇到一些困難與挫折，但也正是因為這些意外的考驗，讓我學會了如何坦然、平靜地獨立去面對並解決問題。交換的時光雖然有限，但在這裡培養出的韌性與自信，將會成為未來人生路上很有價值的資產與能力。

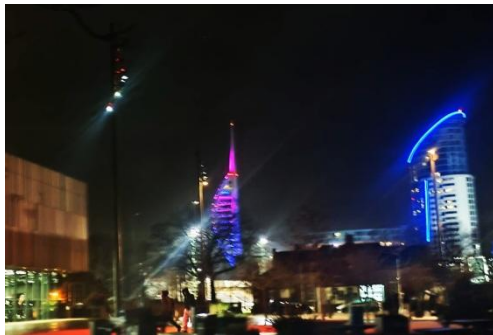
四、照片（如有，請提供）



Harry Law 房間



Uop 社團活動



Portsmouth 地標 & 街區



海堤岸邊 欣賞日落



經歷了 冬和春

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他