

**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：2026/06/05

獲補助出國年度：114 學年 下 學期	
姓名：林世芸	臺師大學號：41105018E
臺師大系所：健康促進與衛生教育學系	
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：2026/06/05

獲補助出國年度：114 學年		第二學期	
中文姓名：林世芸		英文姓名(姓, 名)：LIN, SHIH-YUN	
臺師大就讀科系所、年級：衛教系115		臺師大學號：41105018E	
修習國家：英國			
修習校名：University of Leicester			
修習學院：Bioscience, Psychology			
修習科系：			
修習期間：2026年 1月 ～ 2026年 6月			
護照入出境時間：			
出境：2026年 1月 2日		☐ 使用自動通關	
入境：2026年 5月 24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
Behavioural Neurobiology	Tom Matheson Swidbert R. Ott	15	SEM2
Introduction to Brain and Behaviour	Matt Hill	15	SEM2
Information Processing and Cognition	Carlo De Lillo	15	SEM2
Neuroscience of Mental Health	Todor V. Gerdjikov	15	SEM2

三、心得分享

1. 學術方面

● 上課經驗

由於我選修的課程皆以大堂講述課（Lecture）為主，比較少討論課，因此課堂多以教授單向講述佔大多數。我選擇的課程皆為好幾位講師輪流負責各自領域的內容，因為講師們來自不同國家，擁有不同的口音，在一開始上課的時候會有點吃力。再加上換成不同領域的單元時，需要重新熟悉講師的授課方式，大多時間還是自己先預習才比較能夠快速適應課堂節奏。不過每堂課程都會錄音，所以回家後還是有機會可以複習上課內容。

因為學生數量龐大（每堂課最少50人以上），因此老師上課不會逐一點名，但是學生抵達教室時，需要用學生證刷卡簽到，簽到紀錄可以從學校的UoL Citizen應用程式上看到。

在課堂中，我發現當地學生多以攜帶筆電上課為主，僅有零星幾位同學會使用平板做筆記，大部分同學會截圖老師簡報內容，再貼到Word或Notion程式上做紀錄，跟我平常做筆記的方式略為不同。可能因為課程以講述為主，上課期間不太會有頻繁問答的過程，但也會有少數同學舉手發問與回答問題。另外，在課程平台上老師也會開設匿名問答區，讓學生們可以在課後提出問題。

● 作業要求

只有Behavioural Neurobiology這門課需要繳交平時作業，其中包含一份個人的Lab Report佔30%的分數，另一份是需要進去實驗室進行分組實驗，並繳交一份觀察報告，佔5%的分數。其餘的

三門課程在學期中皆不需繳交任何平時作業。

● 評量方式

四門課中只有Behavioural Neurobiology需要準備實體期末考，其餘課程僅需各自繳交兩篇Eassy當作期末考的成績，而這項規定是Psychology Module訂定給Study Abroad的交換學生的配套措施，讓學生的評量方式更具彈性。

Behavioural Neurobiology考試前老師會提供一份考古題與過去學生回答的參考分數，讓大家可以大致掌握出題方向與配分方式。此外，我選修的課程每告一個段落都會有一次的Review session，講師會重新講述一次教過的內容，在比較重要的地方會多重複幾次，也有問答環節可以提問。學生也可以從學校的Exam Paper系統上面找到不同科系的考古題，但並非每門課程都有提供，不過也是考試可以準備的方向。

2. 生活方面

● 住宿生活

萊斯特大學的宿舍主要分為 The City 與 The Village 兩個區域。The city離學校比較近，上下學很方便；The Village距離學校比較遠，需要搭公車或校車才能到學校，不過相對來說比較安靜。在申請住宿時，考量到可能會跟室友的衛生習慣不同，加上想節省通勤時間，因此選擇The city區域內含有獨立衛浴的房型。最終我被分配到Freemen's Common的Heather Couper宿舍，是The city中離學校最遠的一棟。因為這棟建築還很新，有電梯可以使用，搬宿舍的時候很方便。但因為我住在first floor，日常進出以走樓梯為主，因此較不需擔心上下課尖峰時間搭不到電梯的問題。

我所在的 Flat 共有9個flatmates跟我一起共用廚房，室友們都是在萊斯特讀書的學生，只有我是交換生。雖然有時候會有碗盆留在洗手台，的情況，但大家的整體衛生習慣都相當良好，我們也會輪流倒垃圾，加上宿舍走廊定期有專職的清潔人員巡視打掃，整體居住環境非常乾淨舒適。雖然同住的人數不少，但我們並不常一起在餐廳共同用餐，通常大家只會在廚房煮完飯就會帶回房間吃，生活模式較為獨立、互不干擾。

最後要注意的是宿舍大門、flat的大門、個人房間都是使用同一個門禁卡（磁扣），所以就算只是暫時出房門去廚房也要隨身攜帶磁扣，避免被鎖在門外。如果忘記帶著鑰匙可以打電話聯絡宿舍人員，或是直接去reception求助，他們會派人協助你回房間，因此也不用太緊張。

● 飲食

在日常飲食方面，我通常前往附近的Morrison採買。在食材挑選上，我比較少購買麵包、義大利麵等澱粉類主食，平常在宿舍一餐會煮肉、煎蛋、炒菜。如果想要吃白飯的話，超市也有販售微波即食白飯，不過口感相較於台灣的飯會稍微黏稠一點。由於宿舍廚房配置的是電磁爐，而我手邊只有一個平底鍋，每次開火煮飯從備料到完成大約需要30分鐘起跳。所以如果我懶得花時間煮飯，有時候我會去附近的亞洲商店購買現成水餃回來煮來吃。

● 交通

萊斯特大學上課教室分布在不同區域，離我的宿舍距離最近的教室只要走路7分鐘，最遠的醫學系教室走路約16分鐘，所以平常通勤都以走路為主。如果要前往市中心或火車站，附近走路約7分鐘也有公車站牌，不過也可以走路去市中心，大約只要走30分鐘就會到，天氣微涼的時候可以當散步，也不會覺得悶熱，沿路還可以欣賞風景。

在英國期間也會搭火車到諾丁漢、倫敦、伯明翰等城市遊玩，因為有買railcard所以票價比較優惠，而且萊斯特到倫敦只要快2小時就可以到，十分便利。

● 其他體驗

除了去其他城市玩以外，我每週會去學校的健身房運動，一個月會員要22英鎊，雖然空間不大，但器材很足，早上去的時候人比較少，比較可以用到其他器材。

此外，學校的Study Abroad Office每個月會舉辦一次校外教學（Day Trip），可以花少少的錢就去其他城市玩，會一起搭乘遊覽車前往，也可以順便認識其他交換生。

我在英國的這段期間雖然有經歷過春天，但我覺得比較沒有

機會穿到短袖（除非會去緯度低一點的國家玩），幾乎以薄長袖就可以撐完整個交換期間。外套的話可以準備有羽絨的防風防水外套，最好是連帽的那種，因為萊斯特冬天風大會完全無法撐傘，而且這裡下雨都以毛毛雨為主（也有風雨交加的時候），所以一件防水外套就很夠用。

如果可以的話盡量選擇可拆卸羽絨的外套，這樣春天的時候可以擋風，冬天可以保暖。因為教室都有暖氣，我通常去上課只穿防風外套+發熱衣而已，比較冷的時候才會多穿一件外套，這樣進到室內也比較好穿脫。

總結來說，雖然Heather Couper距離市中心有段距離，但其實居住環境很舒服，治安也蠻好的，所以適應上還算順利，沒有太多的文化不適感，因此整體來說我覺得萊斯特是個很適合居住的城市。

3. 開銷概算

在英國交流期間的總花費約為新臺幣 450,000 元。萊斯特這個城市的物價相較於倫敦等大都市而言比較平價，讓我在日常採買之餘，還有餘裕享受生活與安排假期，我認為整體支出相當合理。

以下是各項支出細項：

● 住宿支出

我住在學校宿舍的Single Ensuite，獨立衛浴並跟其他室友共用廚房，總共花費4,730英鎊（約200,000臺幣）。

● 飲食支出

因為宿舍附近餐廳選擇較少，平時以自己煮為主，一個禮拜會去超市採買一次，每次採買約2,000臺幣左右，偶爾下課會去小商店買其他想吃的食材補貨，懶得煮飯時會點外送，通常一餐費用約500至1,000臺幣。

● 交通支出

我上學以步行為主。如果要前往火車站或市中心，搭一趟公車費用約43臺幣；若攜帶行李或時間比較趕，搭一趟Uber的費用約200臺幣，我認為大眾運輸與計程車接駁都還算方便。

- 其他支出

我在Easter Holiday有規劃歐洲旅遊20天，行程包含都柏林、愛丁堡、巴黎、維也納。不含旅遊餐費及個人購物支出的話，總共花費約88,000臺幣（估算：總交通費用 TWD 26,065、總住宿費用 TWD 41,104、Day Trip費用TWD 6,775、總門票費用TWD 12,421）。

四、照片

- 廚房&走廊



- 房間&洗衣房



● 部份校園



● 上課教室

