

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：20260610

英文姓名（姓，名）： Yang, Yung-Ting	臺師大就讀科系所、年級： 英語系 大四
修習國家： 英國	
修習校名： 曼徹斯特大學	
修習學院：	
修習科系：	
赴外學期別： __114__學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2026 年 2 月 ~ 2026 年 5 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Entrepreneur: Innovator and Risktaker	Alina Spanuth	10	2
Crime and Contemporary Culture	Chris Vardy	20	2
Introduction to World Cinema	Johannes Sjoberg, Laura Arnott, Thomas Grocott	20	2

（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）

轉機

台灣到曼徹斯特沒有直飛航班，大部分是在杜拜或香港轉機，我是選在香港轉，去程中間大概留了一個半小時，到香港後還要再過一次安檢，會耗費比較多時間，當天差不多排了四十分鐘，所以時間不要抓太緊比較好，從曼徹斯特飛回來的時候可以留更多時間，因為曼城機場好像很容易延誤，我回來的時候飛機也是在跑道排了半個多小時才起飛。

住宿

我住的是位於 City Campus 上的 Park View 較舊的房型，聽說這間宿舍之後會改叫 Student Castle，整個學期總共£4,430.08，合約是從一月31號到七月6號，搬入日是開學前兩天，沒辦法提前入住，但可以申請提前離宿（無法退費）。

我這一間總共住了5個人，三男兩女，只需共用廚房，廚房裡有電子瓦斯爐、微波爐、兩台冰箱、烤箱，我們這間的烤箱不太能用，因為會造成房間跳電和沒熱水。

City Campus 的宿舍好處就是離學校和市區很近，平常走 20 分鐘內可以到教室，到市中心或市區的火車站大概走 40分鐘就能到，但價格也就會比較遠校區的貴一點。

天氣

英國天氣真的，滿特別的。到了四月中都還有冬天的感覺，很常下雨，還會加上超冷強風，所以有的時候雨傘真的沒辦法擋雨，過完復活節之後突然出現天氣超好的幾個禮拜，但接著又回到十幾度加大雷雨的日子，連到了五月都還會下冰雹，建議要準備防水鞋、外套，冬天穿牛仔褲裡面要再加一件發熱褲才能抵擋英國的冷風。

課業

Entrepreneur: Innovator and Risktaker

企管系大二的課，每週有兩小時 Lecture，期初有不計分的形成性評量作業，教授會針對你寫的內容給評論和回饋，讓你知道期末報告該怎麼寫比較好，期末作業可以選擇寫兩篇一千字的分析或是一篇兩千字的報告。

Crime and Contemporary Culture

英文系大三的課，每週有一小時 Lecture 和兩小時 Seminar，每個禮拜的閱讀量

都滿多的，大部分都是要讀完一整本小說或是看完一季影集，評分和另外兩堂課比起來也稍微嚴苛一點，但每週的課都很充實、可以學到很多。

Introduction to World Cinema

一年級的課，每週一小時 Lecture 和兩小時 Seminar，中間有三小時就是在教室看那週要討論的電影，期中要交一篇 Visual Essay，期末是 1500 字報告，老師上課都看著逐字稿唸。

我選的三堂課剛好都沒有考試，所以五月中交完報告就開始放假了，其中一、二年級的課比較容易遇到其他交換生，三年級的課我只有認識到本地學生。

常用應用程式

1. Canvas

就像師大的 Moodle 一樣，但要入境英國並註冊後才可以使用。

2. SEAtS

點名系統，用學校的 outlook 信箱登入就可以使用。

3. Students' Union

可以從 app 報名參加社團和各種活動，有很多免費的手作和社交活動。

採購

1. Poundland

東西最便宜，大部分為生活用品，也有些食物和零食。

2. LiDL

英國外食動輒都 10 鎊起跳，所以平常還是在超市買菜自己煮最省錢，在所有連鎖超市中，LiDL 是最便宜的，而且下載 app 還可以有折扣和優惠券。

3. TK Maxx

可以買到各種東西，從衣服、棉被到鍋碗瓢盆都有。

4. Superdrug/Boots

藥妝店，英國版康是美的概念，有提供學生優惠。

5. Essentials Pantry

曼大校內的免費物資站，只要在 Students' Union 上預約時間，就可以去選五樣生活用品或食物帶走，有義大利麵、罐頭食品、麥片、洗髮精、洗碗精、泡麵等，有時也會有比較奇特的東西，像是墨西哥捲餅組合包。

學校在說明會有推薦從 UniKitOut 下訂生活用具，好處是可以直接送到宿舍，品質聽說也不錯，但價格大部分都高滿多的，比較建議到當地再去買。

書

曼大學校帳號可以登入 Libby 借閱電子書，市立圖書館也可以免費辦借書證並使用 Borrow Box；想買書的話，Waterstones 是英國最常見的連鎖書店，註冊學生會員可以累積點數和享用 95折優惠，有的時候從 app 預約取書會比現場買便宜1、2英鎊，校園內的 Blackwell's 有買二送一優惠，會不定期更換促銷書籍。

旅遊

曼大的 International Society 幾乎每週都會舉辦一日遊，除了比較遠、火車要一直轉車的那種目的地比較值得跟團外，其他我覺得自己和朋友搭火車去比較划算，時間也能自己掌控；而且學校的旅行團有時候會突然取消，我有一次還沒收到通知差點一大早去等遊覽車。

如果火車會搭三次以上可以買 Railcard，每次買火車票能省1/3的錢，去一次倫敦就差不多賺回本了；訂火車票我是用 TrainPal，操作滿方便的，系統還會自動幫你買 split tickets 省錢。

四、照片（如有，請提供）

