

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：2026/6/15

獲補助出國年度：114 學年 上/下 學期	
姓名：陳從恩	臺師大學號：41221109L
臺師大系所：英語學系	
臺師大學院：文學院	
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:2026/6/15

英文姓名(姓, 名): Chen Tsung En	臺師大就讀科系所、年級: 英語學系大三
修習國家: 英國	
修習校名: 倫敦大學亞非學院 SOAS	
修習學院: 無專門學院	
修習科系: 無專門科系	
赴外學期別: __114__學年(民國114年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間: 115 年 1 月 ~ 115 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
Cool Japan:Manga, Anime, Sushi	Declan Prout	15 UK credits 7.5 ECTS	第二學期
Decolonising Pop:K-pop and Beyond	Richard Williams	15 UK credits 7.5 ECTS	第二學期
Principles and management of marketing	Dr Wenwei Li	15 UK credits 7.5 ECTS	第二學期
The Music Business	Luigi Monteanni	15 UK credits 7.5 ECTS	第二學期

(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）

英國倫敦是一個非常國際化的大都市，走在路上會看到各式各樣的人種跟來自世界各地的店家，是結合了各種文化的生活圈。在倫敦的生活比起其他的歐洲都市來說是非常方便的，基本的生活用品，家具，食材等等都買得到，如果真的不方便出門親自購買使用網路購物也是非常方便。倫敦的大眾交通工具雖然不便宜，但如果你喜歡走路的話，慢慢的在倫敦街頭散步都可以到達一些景點，因為景點真的很多也很密集。例如大笨鐘，倫敦眼，美食市集等等都可以在一天之內靠步行遊覽。對於我來說，倫敦是一個可以慢慢探索的地方，值得大家如果有機會在人生中可以在倫敦停留幾個月，深入體驗倫敦的生活型態跟透過景點去了解倫敦的歷史。對於第一次去歐洲地區的我，我認為英國倫敦是一個很好的歐洲入門地區，因為這邊的治安沒有像例如義大利西班牙等等歐洲地區還要危險又可以體驗到豐富的歷史跟藝術氣息，更重要的是在這邊英語是可以通用的，我覺得非常方便。如果你也想在倫敦交換學生期間去往歐洲地區旅遊，在倫敦亞非學院附近有一些車站可以直達例如法國，荷蘭，德國等等的火車，非常方便旅遊。

倫敦亞非學院雖然只有小小一片校區，但學校的資源卻非常豐富。我們的學校行政，老師，或同學，都很積極協助任何問題。我在倫敦總共選了四堂課，這四堂課沒有規定在哪一個學院才可以上，所以我遇到了各式各樣不同的年紀和專業的學生。在英國，上課模式和台灣不太一樣，在英國一堂課通常有分 lecture 或 seminar，lecture 指的就是授課老師教導課程知識，而 seminar 是指根據 lecture 的內容通過同學之間的課堂討論學習到大家對課程議題不同的看法。這邊的課程也很依賴學生的自主學習，他們會提供很多課前預習讓你自行閱讀理解課程的內容，很多作業也是要回家自己完成的文章，自己的獨立批判思考是他們給分的一大關鍵。我認為要在英國的課堂上學習到東西是必須要有一定的英語口說能力，又或者是有能夠跟外國同學交流的勇氣，因為那邊的同學都很主動跟你討論課堂上的議題，如果能夠透過跟他們的交流學習到不同的國際觀，我認為那是一個很珍貴的機會。也有很多人因為在課堂上的交流而交到很多朋友，這些朋友能夠成為你獨自在外生活的夥伴，彼此協助。

一開始我最擔心並且覺得最困難的問題就是生活開銷的問題，首先是房租的費用，我的宿舍是一個禮拜大約\$10,000台幣左右，然後是一人一個獨立的房間和廁所，和六個人共用廚房。我自己認為這樣的空間是足夠的廚房也夠六個人去使用。但是主要還是看你遇到的室友們的生活習慣和你服不符合。如果要省錢的話，很多人都是選擇自己煮飯吃，可以去找比較便宜的超市回去自己煮往往會比在外面餐廳吃飯便宜的非常多。如果是要到餐廳內用的話通常一頓飯大概要台幣600以上，因為英國內用的話會有付12.5 %的服務費的文化，雖然不是強制，但是很少人不會付服務費。再來是英國交通的費用，如果你是16到25歲你可以買交通卡他們這邊叫做 railcard，如果你是坐火車的話使用 Railcard 就可以省下3分之一的車票錢，這對於你想經常在英國國內旅遊是非常省錢的一種方式。一開始在買一些家具或者是生活用品的時候我會覺得我花了很多錢，但其實這些都是必要的花費，如果擔心自己花太多錢可以在抵達那邊英國的時候先觀察超市，交通，之類的店裡面的價錢然後規劃自己每天在食衣住行大概會花多少錢，在英國有紀錄開銷是很重要的。再來我覺得如果你是第一次去歐洲地區的話，要特別注意治安的問題。因為在英國很多時候治安不是跟亞洲地區一樣得好，所以要時常檢查自己身上的貴重物品是否都還在，要注意自己經過的地區是否安全。尤其這邊很有名的就是英國人很愛偷手機，很多時候在等馬路的時候就會有人的手機被路過的騎腳踏車的人搶走，所以在這邊走路要小心看好身邊的人。這邊的天氣在一月到三月初的時候都一直下雨或者是陰天，對於喜歡穿短袖短褲跟曬太陽的人，例如我來說就不是那麼的愉快。但只要經過這幾個月到了三月後到六七月的話那時候倫敦就會變得非常的漂亮。春夏的倫敦天氣很涼爽，然後城市都會種很多的花在公園裡面。在公園野餐跟賞花也變成一個倫敦必去的行程之一。總之，我對於這次的交換學生期間很滿意，我學會怎麼跟新的人相處也知道的世界不同的面貌，也學會了人與人之間不同的思想。

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他