

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◆ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至411ifamily@gmail.com
- ◆ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	黃郁媗	日期	113年5月18日
班級/學號	企管四A／410901537		
研修管道	<input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	英國／聖瑪麗大學		
研修期間	113年1月至113年5月 <input checked="" type="checkbox"/> 一學期 <input type="checkbox"/> 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共_____台幣 (學費_46,785_元、機票_53,500_元、住宿_184,000_元、交通 _18,000_元、膳食_0(已含在宿舍費用)_元、保險_5,000_元、其他生 活費_____元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了_3_堂課、共_9_學分			

※心得報告--1,500字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)

我選擇的學校是位在英國倫敦近郊Twickenham的St. Mary's University，校園不大，扣除掉所有學生宿舍建築的部分，大約只有靜宜的三分之一大小，校園的設備大致完善，圖書館略小，有學生餐廳和咖啡廳。這間學校是以體育為名，因此有非常大的體育館，裡面的健身房不算大，但設備應有盡有也很新，完全不輸連鎖健身房，學生使用的價格也不貴。

Twickenham雖然是倫敦近郊，不過這裡的生活機能很方便，各種超市、藥妝店、餐廳、咖啡店等等都有，交通上公車的班次也多，學校附近步行約10分鐘就有火車站，可往倫敦市中心(車程約40分鐘)。若是要去大型購物中心、百貨公司、看電影，或和同學去Club，可以去鄰近的Kingston(火車車程10分鐘)，Twickenham不像市中心人多擁擠，反倒有著悠閒愜意的氛圍，所以我非常喜歡這裡。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

我的機票是在一拿到學校offer就立刻訂了，大約是學校指定的國際生到達日期的三個月前，機票越早購買，價格會是最實惠的。也建議一次買好來回機票，除了價格比較划算的原因之外，在入境英國的時候海關通常會請你出示相關文件(來回機票、學校Offer, 和住宿的地方等等)，且這些文件都要留下，如果有在交換期間去其他國家旅遊，再返回英國時，海關通常也會查驗文件，我去荷比法旅遊返回英國時，就有被檢查，因此備好文件很重要。

接著，由於是交換一學期，未超過六個月，所以沒有申請學生簽證，也無須申請其他簽證，就可直接入境英國。另外，台灣人持有的都是申根簽證，所以去歐洲地區也不需要再申請簽證。不過，未來會需要申請ETIAS，類似電子旅遊簽證，才能夠入境歐州國家。

在保險的部分，如果是待在英國超過半年，持有學生簽證的學生，會需要繳交HIS健保費，在停留期間可享有面費醫療服務。而沒有學生簽證，所以我是購買台灣保險公司的海外遊學保險，此外，我認為在英國生病很麻煩，通常小感冒醫生不會開藥，只會請你多休息，線上預約GP也要排隊，所以我在這裡感冒時，就是在藥局買感冒成藥、房間休息，和完全不外出，直到痊癒。

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

St. Mary's University沒有學伴制度，不過在剛來的第一週，會有非常多的活動提供給學生們參加，因次可以藉由活動，幫助自己快速融入校園生活，以及交朋友。

接著，這間學校的選課機制是一個學生可選擇3至4門課，通常一門課包含兩節的Lecture，加上一節的Seminar，不過，實際課程狀況還是會依你選的課可能有所變動。由於，英國的大學是3年制，所以對我這個大四生，有點難選課，但我最印象深刻的一門課是Management Accounting，類似我們企管系大二的成本會計，這堂課是小班制大約20人左右，所以班上的上課氛圍很融洽，也因為是小班制的課，所以老師能夠顧到所有學生的學習狀況，當有任何疑問或是不懂的地方，都可以直接詢問，上課時，除了聽課之外，也會有很多和同學們討論的機會，學生們大致上都很積極互相交流，我認為在這裡學習，除了要有基本應用能力，也要有思辨，以及表達個人想法的能力，所以在考試上，除了基本的應用題，還會有不少的問答題，要求學生提供觀點來支持自己的答案。

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

我是選擇住在學生宿舍，基本上都是單人房，少部分同學是雙人房，有包含學餐，不過我吃不太習慣學校的食物，所以有時候會到超市買一些簡單的食物自行調理(宿舍只有微波爐和烤土司機)，像是優格、起司、麥片或是麵包等等，偶而也會去亞洲超市買台灣泡麵，懷念台灣味的時候會吃一下。

倫敦的天氣非常多變，時而大晴天，時而又刮大風和下雨，剛來的時候是一月底，還是冬天，氣溫大概是10度以下，但體感溫度大概是台灣寒流來的感覺，其實不會受不了，到了三月初就進入了春天，不過還算很冷，真正不算冷大概要到四月，偶而還會有很熱時候。

接著是交通的部分，倫敦的交通可以說是非常方便，公車、地鐵(

Underground)、地上鐵(Overground)和火車，甚至是往返泰晤士河的運輸客船都有。在倫敦時，我推薦使用Citymapper來查交通，它寫得非常詳細，會根據你搭乘的地點及時間，提供你最佳的交通方式以及總費用(尖峰及非尖峰時刻交通費用會有所不同)。另外，英國會有罷工，網路上也會公告罷工日期，因此在外出時，特別是計畫搭火車前往其他地區時，一定要查一下。

在節慶的部分，因為學校比較早開學，所以錯過了農曆新年，所以我的美國同學就帶我去參加倫敦中國城的新年遊行(如圖)。

另外，我去巴黎玩的時候，和以前來自西班牙的靜宜交換生見面，沒有想她離開靜宜後，還這麼有緣分，能夠再見一次面(如圖)。

5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用，請另外附檔)

