

## 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, 才能夠入境歐洲國家。

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。

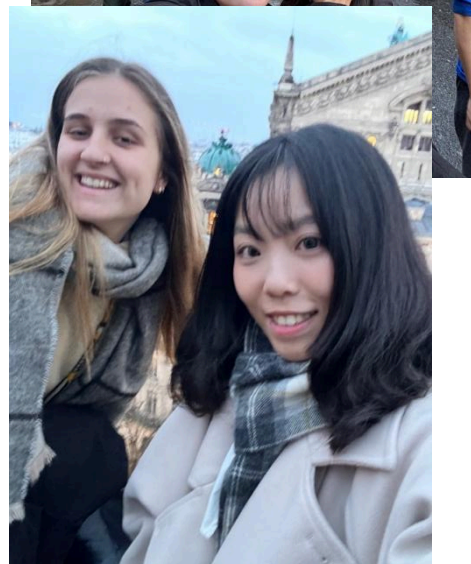
接著是交通的部分, 倫敦的交通可以說是非常方便, 公車、地鐵(

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)