

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/學期、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	111學年度/第二學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學/資財系/大四
中文姓名	
研修國家	英國
研修學校	University of the West of England
一、 緣起 二、 研修學校簡介 三、 國外研修之課程學習(課內) 四、 國外研修之生活學習(課外) 五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) 六、 研修之具體效益(請條列式列舉) 七、 感想與建議	

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加照片插圖4張
2. 字數限制：至少2,000字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔20張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

研修國家：英國 研修學校：University of the West of England

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：Business

Management

研修期間：西元 2023 年 01 月 16 日至 2023 年 07 月 08 日

初期規劃

選擇此校原因：想去英語系國家學英文

是否有相對應科系：是(系所名稱) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2022 年 07 月 01 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 01 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 10 月 15 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：英版在學證明、英版歷年成績單、語言能力證明、英版 CV

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否 (持台灣護照入境英國180天免簽)

簽證費用：\$ (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：

申請簽證官方網頁：

申請所需文件(請逐一列出)：

申請所需時程： (申請日期) (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： 只需北科學費 (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：30萬 (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式：線上選課 紙本選課 其他：

選修學分數上限與下限：上限 4 modules 下限

是否可跨系選課：是 否 其他：

課程難易度：困難 普通 容易

學分抵免

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

捷運 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

其他：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：__冬天 0~9度

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：■ 有 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：■ 有 無

當地英語使用普及率：■ 偏高 普通 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs.台北為1.2比1 (即為當地物價比台北貴20%)

交換學校所在國家城市與比例 3 vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

_____ 超市：Lidl、Sainsbury、Asda (學校步行15分)

_____ 校園內 Students Unions's Shop

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

_____ City Center 的 Boots 有附設藥局 (可搭 M1、M3公車抵達)

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

■ 校內餐廳 宿舍餐廳 ■ 宿舍含廚房設備 其他：

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

其他建議

一、緣起

一開始認為當交換學生是一件離我很遙遠的事情，但實際上查了資料並看了學長姐的經驗分享後，發現準備起來其實不困難，再加上剛好班上的好朋友也想出國交換，找到伴後就更有勇氣去實踐這個夢想了。雖然初次到國外生活半年心裡難免會有些忐忑不安，但想到有好朋友陪著，而且又能增進英文能力，更重要的是人生能用最低成本出國長期生活也只有這次機會了，於是當初心中的不安感漸漸地就被期待與興奮給覆蓋了。我本身就以為增強英文能力為主要目標，因此想去的國家只有英國，於是就選擇了 UWE 這所學校。

在申請過程中，UWE 所做的申請網頁、新生網站及宿舍網頁都非常淺顯易懂，相關資訊基本上在學校網頁上都找得到。如果有更多問題想詢問 UWE 校方，可以寄信給 UWE Studyabroad 團隊，他們都會很快回信，並且非常樂意協助你！寫信和 UWE 校方溝通時，也可以順便練習英文寫作能力，是一個很棒的機會。

正因如此，從申請學校、申請宿舍，一路到一切安頓好準備出發的過程中我基本上沒有遇到什麼太大的困難。

二、研修學校簡介

西英格蘭大學（英語：University of the West of England, UWE）創立於1595年，於1992年升格為西英格蘭大學。西英格蘭大學目前有4個主要校區 Frenchay 校區（主校區）、City 校區、Gloucester 校區及 Glenside 校區，擁有9個學院、300個學位課程。現今 UWE 學生總人數超過三萬名，3500名教職人員，國際學生約有3000名，來自全球140多個國家，是英格蘭西南部最具規模的大學，更是布里斯托當地學生人數最多、發展最為蓬勃的大學。

UWE 的商科和法學院都是蠻好的科系，此次研修我是選擇 Business Management。本系的校區就在 Frenchay Campus，而我住的宿舍 Wallscourt Park 就在 Frenchay Campus 裡面，所以上學非常方便！從北科來的交換生只能選擇 Business Management 這個科系，錄取確定後學校會寄信給我

們這個科系裡的所有 Modules 的相關說明，並讓我們填寫我們想修什麼課。

無論是選課、簽證、宿舍等所有問題都可以親自到學校的 Information Point 詢問，學校也有專門幫助國際學生的 UWE Studyabroad 團隊，至於宿舍相關問題，如宿舍申請、房間維修、洗衣相關問題都可以寄信給 UWE Accomodation 團隊詢問。

此外，學校除了有免費接機服務之外，也有一個網站可以讓你提前在台訂購生活用品（床包、吹風機、電器產品、廚具、洗衣用品等），可以線上刷卡，選好送貨日期跟時間地址後，該店家會直接幫你送到宿舍門口。

三、 國外研修之課程學習（課內）

我認為 Business Management 系上的課都不算太困難，因為是自由選課，同學可以選擇自己有興趣的課程。選課和換課都可以在網頁上操作，若有相關問題也可以去 Information point 詢問。

課堂是全英文授課，每個 Module 幾乎都會有 Seminar、Lecture、Group Tutorial。Group Tutorial 通常會要求同學分組，而班上的亞洲學生是非常少數的，所以你的組員通常都是英國人。因此在和組員討論作業的過程中會有許多溝通的機會，必須要熟悉不同國家作業習慣不一樣。舉例而言，老師和學生都會希望同學是利用上課時間做作業，回家後的課餘時間不太會和組員一起討論作業，因此上課時老師通常都會給你做作業的時間。

此外，和台灣教學環境比較不一樣的是，英國這邊非常鼓勵學生發言，課堂上不會像在台灣一樣整堂課都是老師在授課，英國的課堂風氣是老師會和學生一起討論一些議題，課堂中會不斷地詢問學生看法。雖然亞洲學生大多數都不太敢在課堂中發言，但因為來這邊大家都會很勇於發言，久而久之我們也會變得有勇氣在課堂上和老師一起討論。

四、 國外研修之課程學習（課外）

因為我是下學期來交換的，學校沒有學年剛開學時的那種新生歡迎週，校方也沒有太多歡迎交換生的活動，這部分的確是有點可惜，但學校有很多社團可以參加！

我自己是沒有找到特別有興趣的社團，但我有參加很多體育活動，學校有一個網頁叫做 Move UWE，每週日會公布下週的體育課程，每天都有很多種體育課程可以參加，像是瑜伽、皮拉提斯、重訓、攀岩、羽球、壁球、排球、足球、射箭、籃球等，而且全部都是免費的！我有參加過瑜伽、皮拉提斯、攀岩、羽球、壁球、足球、射箭以及籃球，蠻多體育項目都是在台灣比較難接觸到的，或是在台灣要特別去一些場所才能體驗到的運動，但上述的所有運動在 UWE 的體育館都可以體驗到，不用大老遠跑去其他地方，學校裡面就有了！參加這些體育活動都會認識到蠻多外國朋友，像是射箭課老師就會要我們組隊競賽，很好玩！

此外，學校有一個團隊是 UWE Global，這個團隊時常會舉辦一些給國際學生的活動，我有參加過一個是各國的學生自己帶代表國家的食物來和大家一起分享，還會讓學生和自己國家的國旗拍照，學校有特別準備每個國家的國旗，非常窩心！參加這種活動通常都有機會和外國朋友講話聊聊天，所以我建議大家如果想認識新朋友可以多參加這種活動。

因為我是下學期才來的交換生，宿舍的部分就被安排到和一群英國人一起住，每次在廚房遇到時都會一起聊聊天，噓寒問暖一下，大家都很友善，也會很好奇台灣和英國有什麼不一樣的地方。每到週五他們都會開 party，這時就可以下去和他們一起喝酒聊天！

五、 與台灣學習環境之比較

1. 全英文課程

在英國的課程一定是全英文的上課環境，因此對於英文非母語的我們來說必須比當地學生付出更多努力。我建議同學們都可以事先預習，有提前閱覽過上課內容的話，在課

堂上會更容易理解老師所教學的東西。蠻多課程都會有 case study，在課堂前先提前分析完 case，釐清自己的想法後對於 Group Tutorial 的課堂會很有幫助。這種全英文的上課方式，不僅會大量訓練我們的英文閱讀能力，同時也會增強在台灣比較少能練習到的口說能力。我認為不用太在乎文法的對錯，只要敢講大家基本上都會聽得懂！

2. 非老師為中心的教學方式

在台灣的教学環境上，大多都是老師為中心學生在台下聽講的授課方式，但在英國老師非常喜歡和同學一起討論課堂上的知識，時常會詢問同學的看法，同學也都非常踴躍發言！因此，在英國學習時會更勇敢的說出自己的看法，同時也增強了口說能力！

六、 研修之具體效益

1. 提升英文能力

當初選擇英語系國家的目的就是希望可以增強英文，而來到英國後，生活中的大小事、和室友的溝通、課堂上的對話討論都需要用英文，因此英文的聽力及口說能力進步了不少。此外我這學期有一堂課的作業是類似文獻探討，因此需要閱讀非常大量的英文期刊，這方面也是我加強了許多閱讀及書寫能力。

2. 增加國際視野

來英國之後和室友聊天時發現歐洲學生和亞洲學生對於很多事的想法都不太一樣，歐洲學生蠻多人在讀完高中時會有 Gap Year，讓自己去摸索世界找到自己喜歡的東西，亦或是先到職場上工作後，發現自己缺乏什麼專業能力後再到大學學習。這跟我們亞洲習慣的從幼稚園一路念到大學畢業的常態非常不一樣，對於歐洲學生來說他們沒有太大的學習壓力，他們認為找到自己有興趣的事情最重要。而他們在面對挫折的心態也都很樂觀，我認為這些看待人生的想法是以前我從未接觸過的！而他們對於文化差異這種

事不會是用歧視的態度，會是很感興趣地想聽我們分享文化差異。

3. 提升時間管理及規劃能力

正如我上述所說，歐洲學生較沒有課業壓力，所以若是想拿到好成績就必須自律，自己安排做作業的時間，若是想趁交換期間到異地旅行，就會更需要好好規劃時間！而在安排旅程的過程中，小至交通大至整個行程的規劃，若是想省錢就要靠自己花時間找資料，做足功課，我認為交換期間多次的歐洲旅行經驗，讓我的旅遊規劃能力進步許多！

七、感想與建議

這半年就像一場夢，像是來到不同的世界體驗了不同的生活，除了讓我更想學好英文之外，也讓我的心態改變了許多。以前在生活上遇到不順心的事總會想著自己不幸運，但到國外生活這半年後，很多人都會把旅途中的不幸轉念為生活中的體驗，正因如此，學會這樣轉念後對於很多事情都更看得開了。我認為如果條件許可的話，真的很建議大家可以找到自己想去的國家並爭取看看，這半年來對我們來說一定會是人生中很特別的一段時光！