

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名： 英國坎布里亞大學 - 交換於 108 學年度-第 1-2 學期

~寫在前面~

還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。
 還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。
 還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？
 還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？
 如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗，
 讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯，
 也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。

實踐大學國際事務處

填表人：吳軍穎	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：應用外語學系
留學校名：英國坎布里亞大學 研習系所：	留學時間：自民國 108 年 7 月 25 日 至民國 109 年 03 月 19 日	
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃	住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD <u>13,680</u> 元	
搬入時宿舍內已有設備： 床、書桌、椅子、置物櫃、衣櫥、檯燈、垃圾桶、書架		
建議另行添購或攜帶物品： 另行添購：棉被、床包組、吹風機、濾水壺 攜帶物品：感冒藥		
除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱：食物、日常用品	金額：NTD 20000	元/月(學期)
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)
其他：	金額：NTD	元/月(學期)
每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)	有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額	
伙食費 NTD 8000 元	名稱：	
交通費 NTD 0 元	金額：NTD	
宿舍費 NTD 13,680 元		
水電及電信等雜費 NTD 600 元		
教材書籍費用 NTD 0 元		
其他 NTD 0 元		

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

建議第一次入國所需攜帶金額：

NTD 50000 元

機場至學校之交通方式

校方派員至機場接機

自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘)

方式：從曼徹斯特機場搭火車到蘭卡斯特火車站，再叫計程車到學校。

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

無

保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (國民健康保險；學生平安保險；其他保險)
金額：

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

對方學校提供 CAS 比較慢，要注意裡面的資料都無誤才可以申請簽證，最後來不及，所以用快速簽證，還有現場排隊，多花了快一萬元，所以最好自己主動提醒對方學校，免得來不及。

其他校方提供使用服務：

是否有直接網路連線 (宿舍 圖書館 電腦室)

是否有安排輔導人員 (輔導老師 義工同學)

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

Giffgaff 15 英鎊一個月 15GB 網路

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

書店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：連鎖書店 在市區 步行 15 分鐘
超級市場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：連鎖超市 在市區 步行 15 分鐘
百貨商圈	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
24H 便利商店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
醫院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：蘭卡斯特站 離學校步行 20 分鐘
公園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
電影院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
體育場	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：只有健身房 在市區 步行 15 分鐘
社區文化中心	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：不確定
其他			

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...>

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你(妳)交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

坎布里亞大學雖然在很鄉村的地方，但是空氣真的很好，鼻子都不會過敏了，晚上的星星也很多，學校雖然小，但是上課方便，裡面還有咖啡廳跟星巴克，老師都蠻親切的，校園後山還有公園可以散步，圖書館 24 小時，也很寬敞，還有學生餐廳，雖然口味普通但是有很漂亮的景觀可以看。

留學心得感言 2000 字：

(例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考)

出發前

出發前需要處理很多事物，最重要的是辦簽證跟財力證明，財力證明是戶頭至少要有 40 萬台幣(1019 英鎊/月 乘以交換 10 個月左右)，並且存在自己名字戶頭下滿三個月，所以一旦確認交換要馬上進行這個動作，並且戶頭後續要有交易紀錄，但是戶頭金額不能低於 40 萬，還要向銀行申請交易紀錄，列出明細，證明存款有三個月，入境英國時海關可能會抽查(雖然機率不大，但還是要準備)，存款證明辦理簽證也需要用到，辦理簽證需要預約，透過簽證網站，要提前預約，因為暑假很多人辦理，按照步驟提供資料文件，並且線上付款，還要繳英國的健保費，才能預約成功。一定要提早先辦，不然來不及還要辦加速簽證，會多花一兩萬台幣，其中最重要的是跟英國的學校催 CAS，裡面的資料不能有錯，尤其是國籍這個欄位，要跟護照一樣，常常被寫成 China 學校反映要更正，掃描你的護照給他們，應該是 Taiwan (Republic of China)，辦理簽證就是預約成功後資料備齊，就沒甚麼問題了。辦好之後可以買機票決定出發日期，學校會寄信問你預計何時抵達，出發的行李一定要帶好感冒藥或祈他自己需要的藥品，個人覺得英國藥局賣的很貴效益也不大，看醫生也麻煩，要事先預約排隊還要註冊 GP，女生建議帶一些台灣的夜用衛生棉，英國的都很薄很短，款式也不多。

抵達後

從曼徹斯特機場火車站做到蘭卡斯特火車站車程約一個半小時，我在火車暫時不會看月台，很緊張，還問了一個英國帥哥，結果不靠普，說錯月台還好最後找到站務人員詢問，他們的火車很乾淨有行李架，沿途風景很漂亮，很多羊，抵達蘭卡斯特火車站之後走到出口會有計程車可以搭，再坐到學校的 Gateway building 的接待台報到拿宿舍的鑰匙。接待人員都很親切，可以跟他們聊天，以後領包裹就會記得你，完成註冊手續就等待課程開始，建議可以提早到，適應時差，我那時候提早了三天到，覺得一切都很新鮮，我一到整理好後就走去市區逛逛，路程約莫 15 分鐘，畢竟是小城鎮市區相對小，沒有百貨公司但還是有許多商家，有一些中國餐廳和飲料店，還有中國超市可以買到亞洲的食材，我第一天就去買了吹風機還有一些日常用品，衛生紙，餐具，鍋子杯子等等，那邊有很多小店跟超市可以逛，所以可以多看看款式再選最喜歡的，還有兩家運動服飾店 JD 和 DW，再英國買運動品牌很便宜，還可以下載英國的 APP，UNIDAYS，有學生證後，驗證學校信箱，英國很多品牌都可以有學生折扣，很誇張的便宜，可以省很多，在英國買了不少網拍，也很方便，送貨快退貨也很方便，退款也快，要把握黑色星期五，完成學校註冊後可以到 Gateway building 的二樓索取 bank letter 可以去申請 HSBC 的金融卡，才不用一直用金，可以買網購用甚麼都方便，基本上出門也可以不用帶金。我有上先修課程，學校有安排去湖區郊遊，還蠻漂亮的，也很新奇，是彼得兔的故鄉，我有和朋友一起去彼得兔的博物館，蠻可愛的，還有吃炸魚薯條，那邊有一間很有名的炸魚薯條可以吃吃看。上課的部分，我讀的課程是 International Business and Communication，一學期有三門課，一門課是三小時，同學幾乎都是德國人，可以順便體驗德國人的文化，我第一次跟德國同學上課時，真的大大的體驗到文化差異，德國同學很喜歡舉手發言，跟老師互動，或是問問題，如果舉手想發言沒有被老師點到，他們還會覺得很失望，跟我們亞洲學生形成一個大對比，我和另外幾位亞洲同學都不敢主動舉手，都等到老師點名才會發言，不過多發言確實是好事，勇敢說出來，錯了老師也不會怎樣，會先稱讚你的

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

想法，然後再給予建議，我覺得這邊的老師大部分都挺好的，雖然我上課常常被老師點名發言，壓力很大，但口語方面確實有進步，英文聽力也是，雖然一開始上課沒有辦法完全很快地聽得懂，不太適應，但到後面就越來越適應了，不過因為我沒有讀商業領域的經歷，對我來說課程內容都很難，所以我課程結束後都會自己下載老師上課的 PPT 檔案，再自己從頭看一遍，整理筆記，我覺得這樣比較能加深自己的印象，然後後面要交報告或論文的時候比較好找到可以自己可以套用的理論，雖然很花時間，但我覺得一開始真的必須要這樣自己課前預習課後複習，不然會完全跟不上，在國外沒有人逼我讀書，所以更要自己學會規劃時間，也還好這個小鄉村沒有什麼太好玩的東西誘惑我。這裡的老師人都很好，會主動來關心我上課有沒有問題，都可以再問他們，這邊的教學模式很喜歡讓學生互相討論一個議題，每堂課都會有 case study，讓學生讀完後互相討論，再跟大家分享各別的想法，透過這個環節，我也發現我們亞洲人的思想太侷限了，都不會想到那麼多，反而會覺得德國學生回答出來的答案很厲害，很有想法，我們的反而又點死板，所以在這邊上課也是開拓了我許多視野，學習如何擁有 critical thinking，讓我印象最深刻是有一堂課我和另外三位亞洲同學坐在一起，老師指名要我們回答問題，但是我們滿滿的不確定，其他德國同學都踴躍的舉手，想要回答，結果老師就說，其他同學請給他們一些機會，我不認為他們是白痴，瞬間覺得壓力超大，不過同時也覺得真的需要精進自己，也還好最後我們答出來，只是花了一些時間，在這邊最討厭寫功課，因為很難，沒有寫過論文和商業報告，需要花很多時間寫，跟台灣完全不一樣，令我壓力最大的就是交論文了，不過後來也習慣了。

回國後

因為疫情的影響，我必須趕快回台灣，學校也改成線上教學，回過後滿滿的空虛感，覺得日子過得好快，交換生活一下就結束了，不過確實在這不到一年的時間，我成長了很多，從不太會煮飯變的會主動搜尋食譜自己煮，還定期去健身房過著很自律健康的生活，也還好聖誕假期有趣遊歐，還有玩到，這個經驗真的讓我體驗了很多不曾體驗過的，也留下了滿滿的回憶，成長許多。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



拍攝日期：2019年8月15日(四)

拍攝地點：湖區

照片描述：國際學生湖區一日遊



拍攝日期：2019年11月17日(天)

拍攝地點：曼徹斯特

照片描述：國際學生曼徹斯特聖誕市集一日遊



拍攝日期：2019年8月3日(六)

拍攝地點：蘭卡斯特

照片描述：到市區散步



拍攝日期：2020年2月6日(四)

拍攝地點：蘭卡斯特

照片描述：其中一家連鎖超市

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2020年3月17日(二) 拍攝地點：學校圖書館 照片描述：一樓電腦室</p>
	<p>拍攝日期：2020年3月17日(二) 拍攝地點：Waddell North Hall 照片描述：我的宿舍</p>
	<p>拍攝日期：2020年3月17日(二) 拍攝地點：Waddell North Hall 照片描述：我的宿舍</p>

※本報告請於返校後2週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。