

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112-2 赴英國基爾大學交換學生

出國期間：2024/1/17~2024/6/12

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 不分系學士學位學程

職稱：大學部 三年級學生

姓名：李沐昀

中華民國 113 年 7 月 10 日

摘要

本文紀錄一位無知又膽小的大三學生，於 2024 年一月至六月，在英國特倫特河畔斯多克 基爾大學，如何踏出自己的舒適圈，在舉目無親的異地，展開一段獨特卻驚險的學習與生活之旅，本次的分享從氣候、飲食、課程、社團等不同方面出發，透過這樣的分享，希望讓沒有機會親自到訪基爾大學的師生，對英國與基爾大學有多一些認識；也希望讓同樣期待到世界各地拓展視野的同學們，認清國外生活的挑戰與現實；更希望讓欲前往基爾大學的同學們，少走一些冤枉路。

Abstract

This article recorded how an ignorant and timid junior stepped out her own comfort zone and embarked an unique but adventurous journey of life and learning at Keele university in stoke-on-trent, United Kingdom, a strange place where no relatives and friends, from January to June, 2024. The sharing started from different points of view, including climate, food, course, club, accommodation, and traffic. Through this sharing, the writer hopes that teachers and students who have not had the opportunity to visit Keele University will have a better understanding of the UK and Keele University; students who are also looking forward to expanding their horizons around the world will recognize the challenges and realities of living abroad and not to have an imagination which is too good to be true; and students who wish to go to Keele University will be spared from traveling to the wrong place and trying errors. What the writer learned from this experience is always getting up from a fall. Even though you cannot get up right away, you shall never lose faith that you can get up successfully. This is how the writer faced a variety of difficulties in the process of exchange and finally came back to Taiwan peacefully with a grateful heart.

一、目的：

一開始想交換學生，純粹希望可以擴展眼界，看看台灣以外的世界，同樣是二十歲的人是如何生活、如何學習的，沒想過突然間已經回來了。選擇英國則是因為英語系國家，希望可以將學過的內容實際應用，除了應用英文這個語言本身，也期待能善用過去所學的社會語言學，實際觀察英式英文與我們過去學的美式英文的差異，以及不同地方的英語口音。此外，作為神經心理學的發源地之一，想從大學課程，實際了解英國心理學目前的研究領域，教學方式和學生堆心理學的期待與台灣的差異。

二、過程

氣候

冬天出發的話，**手套、圍巾和毛帽**是必備的！剛到英國的第一周(一月中)，剛好碰上他們寒流來的時刻，所以凍到不行，手都失去知覺，但因為台灣較不易買到價格實惠的防水、防風、保暖大衣，建議可以先帶一件厚外套，再到當地的 market 或是 vintage 買，雪靴的部分，十一、十二月可能會下到有積雪的程度，但如果是一月過後前往，是不需要準備的，但建議都穿防水的包鞋，以防時不時下雨的氣候。

英國的冬季、夏季日落時間差距很大，以我依照日出日落時間作息的人來說，適應上面有非常多的困難，一月到三月初都是三四點就天黑了，加上剛到一個新環境，**冬季憂鬱**其實蠻嚴重的；四五月開始，七八點天黑的時候，我常常晚上十點才吃飯，早上四五點就醒來了，所以每天都非常疲憊。這裡像分享一點克服冬季憂鬱的方式，就是規律作息，包括起床和出門，一個人規律當然很難，所以需要別人幫助，那時候透過別人介紹認識幾位在英國的華人，因為剛好是同信仰，所以我們每天早上七點半都會一起線上讀經禱告，也因此有喜樂的一天，也可以每天早上幫自己設定一個特別的儀式，比如說我的室友每天早上都會幫自己泡一杯咖啡，為自己迎來新的一天；一周沒課的那天，我都會約一個同學吃早餐，或搭公車到外面閒晃，強迫自己曬太陽，讓自己不會自己陷在黑暗的世界裡。

飲食

外食的部分，除了英國必嘗的一些傳統食物(派、炸魚薯條等)，英國的異國食物都非常好吃(尤其是印度料理、義式料理和港式料理)，是在當地必嘗的美食，建議在大城市(倫敦、伯明罕或曼徹斯特)品嚐，學校食堂的早餐也是少數便宜又好吃的外食選擇。

因為預算的關係，大多數都是自己煮，平均下來，一周開銷可以和台灣的消費差不多。每周前往超市買菜一趟大概是留學生得例行公事，最便宜又有品質的超市是 LIDL 和 ALDI，英國的華人很多，所以中超也是隨處可見的好地方，可以買味噌塊、咖哩塊，還有來一客。便宜鍋具可以在交換學生社團或 sainsbury 購買，另外，烤箱和微波爐是個廚房內可以省時間又做出美味料理的好工具。如果想吃高麗菜的話，可以買 sweetheart cabbage，煮飯的話可以買 jasmin 或 basmati 米，便宜又比較符合想像，如果真的想要好吃的飯，可以在大型中超買中國米或日本米。

課程

基爾大學(Keele university)一學期是十二周，中間有三周的復活節假期，十二周課程結束後，有二到三周的考試時間或報告撰寫時間，教室位置很常會變來變去，最好每次上課時都重新確認過一次上課教室。

相較於成大的課程，基爾大學一學期只能修四門課，每門課授課時間是兩小時，相比於坐在教室中聽課，更需要的是自己在家中自修、讀書和完成報告，雖然課堂都有錄影，但多數同學仍會去上課，雖然大家和老師互動的情形沒有我想像中的踴躍，但可以發現老師和同學們並不在意自己的回大是否過與簡單或大案錯誤，他們主動發表言論的態度是非常值得學習的。每堂課都需要完成1500-3000字數不等的英文報告(essay)，但可以善用學校的英文輔導系統，或寫信詢問外語中心的老師，幫助自己引用格式和報告撰寫上能更符合規定。

社團

雖然很多人會說外國人會排斥黃種人等等，但更多時候我們都被自己的偏見限制了，導致我們不敢主動與外國人交朋友，踏出自己的舒適圈。這半年加入了Lacrosse社團，該社團都是英國白人，但卻受到他們很多溫暖的照顧，每次練習後都會留下來聊很多的天，一開始只是聽他們說話，但後來也能和他們交談，並了解很多外國文化和當地人的生活。他們在得知我在天氣最糟的一月來到英國後，給了我很多生活上的支持，如在我不太熟悉校園環境的時候主動開車載我，也熱情邀請我參加練習以外的社交活動，但我因為不習慣晚上出門，沒有真的參加過。認識他們真的很開心，雖然以後可能真的很難有機會再見，但卻學習了如何接待別人、關心別人，多數時候甚至忘了自己和他們的不同。

住宿

學校的宿舍都是單人房，至少會附床墊，建議還沒到英國前就先訂好被子、枕頭送到宿舍，這樣一到宿舍至少可以安穩度過第一夜，但也可能像我的公司出了意外，幸好有學校接待人員幫助，否則我可能會在沒有被子的情況下，度過寒流的第一晚。我選擇最便宜的Lindsay traditional房型，但因為24人共用廚房，所以時常發生食物被偷或是廚房髒亂的問題，也因為自己有社恐，所以常常等到廚房沒人才進煮飯，常常下午三點或晚上八點在煮飯。

關於女生人身安全的真心話，Lindsay整體環境是相較其他宿舍乾淨、明亮且安全的，因為有兩道門，別人不能輕易進入宿舍，但我所在的宿舍是最偏遠的角落，所以晚上會經過一小段沒有燈的地方，這也是我習慣天黑前回家的原因。因為單人房，且學校沒有嚴格管制，所以即使是女生宿舍，也常常看到舍友的異性友人或情人出入宿舍，有時清潔衛浴的人員也是男性，所以平時在自己的房間還是要鎖好門，穿好衣服在到公共空間。平時要與舍友保持聯繫，加入宿舍社友的群組，就算是厚著臉皮去認識別人也好，可以一起煮飯、一起約出去，這樣晚上回來也不會太陰暗，色社有例行檢查時會知道，需要時也可以詢問和互相幫助外。

交通

基爾大學為在一個交通不便的小城市，有兩班公車分別可以到最近的兩個車站，Crewe和Stoke-on-trent，但這邊的公車不像大城市的會有到站提醒，如果第一次真的不知道搭到哪裡，除了有google map以外，也可以在上公車時直接請公車司機，到站時提醒你，這是最安全無虞

的。付款方面，今年四月以後，可以用一般的信用卡雙卡上下公車最為方便，但也可以下載手機中公車公司的應用程式，買當日卷省錢，英國的公車會分不同公司有不同的應用程式。另一個小發現，中國信託的信用卡，在英國搭公車都只需要一鎊，平時公車一趟是兩鎊。

火車的部分，越早買的車票有更多的優惠，如果會想在英國搭火車旅遊，可以買 16-25 歲的 railcard，會節省三分之一的票價，另外用 trainpal 這個應用程式可以買到最便宜的火車票，但規劃旅遊前，一定要上網查明英國的罷工時間，以免火車中途停開或嚴重誤點，在國外被丟在一個陌生火車站，一點都不是好玩的事。友情提醒，英國火車站很大，不像台灣這麼方便，建議至少提早十分鐘到火車站。

三、感想

「初生之犢不畏虎」

整體而言，真的要趁年輕出去闖盪，現在回想起來還是非常感謝半年前勇敢的自己，什麼都搞不清楚，拖著一大一小的行李就出門了。有好幾次超級驚險的經驗，如：搭公車、搭火車搭到不見，在路上哭；被摸生人搭訕，直到別人來解圍等等；也有好幾次要學習獨自解決困難的時候，如：在外面發高燒到動不了的時候、煮飯切到手又燙到手的時候；還有更多次要克服自己心魔的時候，如：想家的時候、懶惰煮飯和買菜的時候、害怕黑暗和孤獨的時候、害怕社交卻必須尋求別人幫助的時候。只知道跌倒了一定要自己爬起來，就算爬不起來，也一定要相信自己能爬起來。只有當我們離開家裡和舒適圈的保護時，我們才會長大成人，學會什麼都自己來，什麼都要自己想解決方法，並勇於嘗試，因為我們沒有可以失去的，所以我們勇敢成為自己想要的樣子。

最後，感謝學校提供機會和獎學金讓我能出國交換學生，在沒有過大經濟負擔下，實際出國走一遭，用感官體驗獨立的國外生活，認識了除了英國以外各個國家的同學和文化，也更了解自己過去在台灣的狹隘，很多我們看見的問題，在國外都不能成為問題，也讓我更希望將國外得到的帶回來改善台灣，期待未來有機會能將這些經驗分享給更多的人。

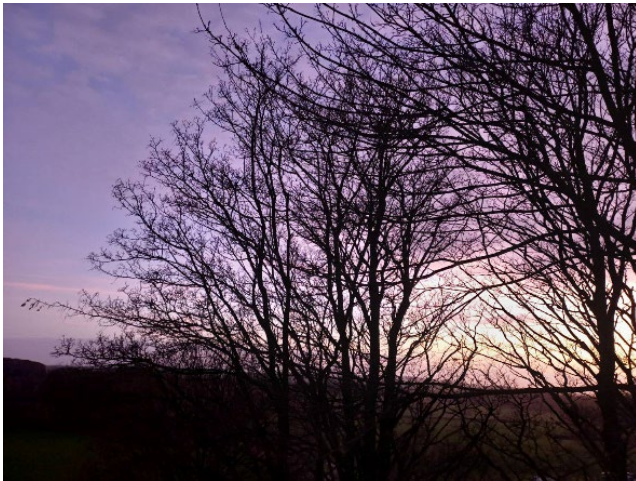
四、附錄



Lacrosse 社團成員合影紀念



英文課與其他交換生之合影



在 Keele 第一天的夕陽



學生餐廳經濟實惠的早餐



宿舍門口上學必經之路



真耶穌教會伯明罕教會與孩子合影