

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第2學期赴英國 基爾大學出國報告書

出國期間：2025年01月22日~2025年06月17日

單位：國立成功大學社會科學學院心理系

職稱：學士

姓名：何風

中華民國 114 年 7 月 28 日

中文及英文摘要(各200-300字)

我起初想申請到英國交換只是為了大四下時不要整天待在宿舍；同時也希望自己可以在大學畢業前到外地獨自生活一段時間，而非人生二十多年都只待在台南。對我來說，這次去英國基爾大學交換的一個學期無疑是超乎預期的，痛苦與收穫皆然。痛苦與掙扎不只來自於環境的不適應，而收穫也並非僅止於課堂學習中。湊巧的是，這趟旅程給我的痛苦和收穫正好相輔相成，如同硬幣的兩面一般，而我相當幸運的能在大四時得到這枚硬幣。總體而言我認為去這一趟非常值得，使我體會到單純待在台南或是台灣絕對不可能有的經驗。期待未來有機會的話可以和更多學弟妹分享這難忘的經驗。

The reasons I applied for the exchange program are simple: First and foremost, I didn't want to waste my final semester, skipping all my lectures, being a complete nerd in my dorm room. Additionally, as a child who has never lived outside of Tainan, I'd like to explore the world and expand my horizons. This exchange program provided me with many unexpected experiences, both painful and delightful. Just as the delightfulness came from beyond the lectures, so did the pain and suffering come from more than just the alien environment. To me, the pain and joy of this semester are like the head and tail of a coin. I'm very fortunate to have received this coin from the program during my last semester at NCKU. This is definitely one of the most valuable experiences of my life, something I would never have experienced if I stayed in Tainan. I'm looking forward to sharing my story with future exchange program applicants.

目次

「目的」	4
「申請過程」	4
「研修期間」	4
「心得及建議事項」	6

本文：包含「目的」、「申請過程」、「研修期間」、「心得及建議事項」（請分項標示）

「目的」

當初申請交換計畫的動機非常單純，那就是我不希望浪費我在成大的最後一個學期。在心理系，而大四通常是留給同學們準備申請各個心理所用的，但我對我的未來另有規劃。而我知道我如果留在成大，我多半會成天待在宿舍而非做些有意義的事。也因此我申請到基爾大學交換，希望可以來一次 once in a lifetime adventure。

「申請過程」

申請到英國交換相對簡單，交換一個學期（少於六個月）僅需申請 ETA 便可，所有程序皆可線上完成，且僅需約一周。持 ETA 也可無限次數的出入英國，相當便利。基爾大學給予國際交換學生的選課方式亦相當簡便，僅需填寫希望註冊的課程便可，而第一周亦有當地導師和我討論選課內容及協助換課。

「研修期間」

課業及學校

基爾的課業及校園生活和我在成大所經歷的相去甚遠，主要差異在於學期長度、課堂風格以及作業要求。首先是學期長度。基爾的一個學期僅十六周，但同時這學期適逢復活節，英國多數學校於四月份都會有長達一個月的假期，所以實際上僅有十二周有課程。同時由於我這學期選的課都以交報告作為評分標準，最後一周都無須到課；再扣掉開學周的介紹，我實際只上了十個禮拜的課。對於一個從小到大生活在台灣教育體系的學生來說，這樣的自由程度是前所未見的，那怕是到了大學也一樣。我多出了許多時間可以到英國各地走走（雖然因為作業負擔較大，無法花太多時間旅遊），同時也有些許時間慢慢著手修改我的大專生計畫結案報告。而這樣的自由建立在要求學生對自己的完全負責之上，我在四月春假時也仍然見到有許多當地學生造訪圖書館查閱資料。而這樣的自由且對自己負責的風氣也體現在課堂風格及作業要求上。

我本學期在基爾的課程分別是學術英文、神經影像學、神經多樣性以及神經科學議題探討，其中最令我印象深刻的便是神經科學議題探討這門課。原因無他，這門課完全體現了教授給予學生完全的自由，學生自負完全的責任。這們課由多位老師輪流上課（一位老師一周，每週二、四上一個小時），每一位都會在禮拜二的課中大致介紹神經科學的不同研究領域，並要求學生閱讀指定的論文；周四的課堂上則是由老師和學生討論該篇論文的研究方法以及推論。作業評量則是對於四個領域、總計約 3000 字的領域文獻回顧。雖然乍看之下不難，但在撰寫回顧時老師並不會給予詳細方向，從查找到閱讀全部由學生自己負責。也因此，這學期我為了這門課就在每個領域看了不下 15 篇的文獻，我想總閱讀量應該遠超我在構思及撰寫大專生研究計畫時所閱讀的文獻量。這樣的負擔對於一個並非以英語為母語的學生（雖然我自認英文不錯）來說無疑是巨大且痛苦的。但相對而言我也在這些文獻中找到未來攻讀學位時可研讀的方向，且我新找到的方向和我已執行完的大專生計畫乃是不同領域，我若是沒有去這一趟的話我並不會特別接觸到神經可塑性的議題，自然也不會找到一個可能的研究方向了。同時，這門課的洗禮使我的學術自主能力得到進一步的鍛鍊，我相信未來我獨立進行研究時可以更加得心應手。

作業部分如先前所述，我這學期在基爾的課都以繳交期末報告作為評分標準。除了基爾要求的學術寫作外我的其他三門課分別要求一個 2000 字的部落格文章、2000 字的研究企畫書以及總計約 3000 字的論文回顧。考量英文一個字約等於中文的 2~3 個字，我這學期的作業量無疑遠超我在成大讀書的任何一個學期。同時，老師並不會給予太多詳細的要求，各項作業也都可以自由選擇主題和文獻。給我的實際感覺就像是老師告訴我這學期的目標是

完成一場 Boss 戰，攻略方式任意。這樣的作業要求是我在台灣未曾體驗過的，即使是相對自由的心理系教授也會給予一定的框架，要求學生們在框架內完成任務。這樣的方式對我來說相當新奇，但也得承認學期中我的困惑程度也更高。總體而言仍是相當有價值的體驗，我想未來進入研究所或是攻讀博士時，這樣的體驗將會助我更快適應並完成學業。

此外，基爾大學讓我印象更為深刻的是一個叫做 Panopto 的系統。這個系統使教師可在上課時開啟時刻螢幕錄影，教師僅需在上課時登陸且無須額外上傳檔案到學校平台，隨後學生可於類似 Moodle 的系統上反覆觀看。讓我在學期末撰寫報告需要複習時多了一個除了翻閱上課筆記及聽自己的錄音外的手段，對我助益甚大。希望類似的系統可於未來引進至成大，想必能對成大學生帶來許多裨益。

日常生活

我去完這一趟後我學到最大的其實是感恩在台灣的日常。到了英國後才發現日常習慣的小事在英國都需要花上許多力氣及時間才能達成，食衣住行育樂六樣中，食與行最能體現出這個差異。其中，每日的飲食也讓我體會到了何謂鄉愁。也因此，我想特別將交通與飲食兩個部分拿出來談。

首先是英國的交通，更加具體應該說是英國的大眾運輸系統，包含公車、火車及倫敦地鐵。三者的共通點是價錢高出台灣不少，即使考慮收入水準也一樣，倫敦地鐵更是全球最貴的大眾運輸系統。公車單日票約台幣 160 塊、火車從基爾到倫敦則需約 1600 元、倫敦地鐵單日便可超過 400 台幣。如此高的價錢著實令我感到不適應，每每刷卡上車時便不禁感嘆英國居大不易。在此之上，除倫敦地鐵每兩到三分鐘一班因此誤點影響不大之外，其餘二者皆時常出現誤點或是取消。最為嚴重的一次便是表定四點的火車連同前後三個小時的車次接臨時被取消，僅剩一個車次能順利回到基爾。也因此車上擠滿了人潮，頭等艙的票都無奈變成站票，我則只能拖著行李箱嘗試蜷縮在走道的一角。而我相信在台灣除颱風天外不可能有這種事情發生，每次想到這一點都不禁感佩台鐵及高鐵人員的付出。有了這些經歷，我相信在可預見的未來中我將不會對台灣的交通運輸系統有任何抱怨。

接著是飲食，由於基爾大學位於山上，外食的選項基本上只剩下校園內的一家餐廳、一間酒吧以及一間熟食選項不多的小型超市，否則就需要搭上半小時的公車到市中心。早餐也是同理，選項基本上僅校內超市旁的咖啡廳或是自己做的三明治，和在台灣巷口早餐店就有無數種選項南轅北轍。由於校內超市離我須搭上兩站的公車，我這學期便不幸只好連吃六個月的三明治。除此之外，五點過後餐廳關門，而我第一周便在不知道的情況下在校園內遊蕩了快一個小時才找到熟食。也因為外食選項較少且不便，我多數時間都是自己煮，而我甚至是到了基爾我才第一次進廚房掌杓。但逆境總是讓人快速成長，我在英國的六個月廚藝進步神速。從一開始的不知所措只好連續一個禮拜吃義大利麵（謝天謝地義大利麵還有醬都非常便宜，一頓換算僅約台幣 50 塊），到後續可以順利每餐自己煮，甚至煮三杯雞時被同宿舍的英國室友誇獎是 Taiwanese Master Chef。對此，我感到相當自豪。在這期間我也嘗試了許多家鄉味，除了成功做出家傳的九層塔炒豬肉外，最為快速、簡便的台灣味無疑是蒜泥白肉及古早味番茄盤。話雖如此，但我畢竟不是一個好廚子，英國也缺少許多調味料，我的這六個月無時不刻不在懷念在台南走到巷口便可使我的五臟廟滿足的日子。

也正是如此，我透過飲食體驗到了鄉愁的滋味，但這並非以我終日食不下嚥的形式出現。我所體驗到的鄉愁是我會時刻留意超市、學校或是路上隨意一間餐廳中所有有關台灣的味道，而一旦找到了便不惜代價的嘗試得到或是復刻它。例如毫不猶豫地買了一杯七英鎊的珍珠奶茶、或是一袋六英鎊的維力炸醬麵；又或是嘗試以超市的印度煎餅復刻早餐店的蔥抓餅、自己額外買蒸籠並花上一個小時只為了吃到奶黃包（之所以要這麼久是因為宿舍的爐子每 15 分鐘便自動熄火）。這樣的感覺甚至持續到我回台灣後的兩三周，這段時間也時常被家人調侃成餓死鬼投胎。不過回來後每次吃完一餐，源源不絕的幸福感便油然而生。我頭一次體會到了鄉愁，也體驗到了鄉愁緩解後的滿足感。

「心得及建議事項」

對於季節的體會

我想本次交換最為特別的感觸便是對於季節的體會，這得先從基爾的所在地說起。基爾大學所在地主要由兩個小城所組成，Hanley 及 Stoke-on-trent，主要的商業重心及車站位在後者。Stoke-on-trent 剛好超過北緯五十度一些些，且基爾大學又剛好在距離城市中心稍遠的山丘上。這使得當地在冬天的時候非常的冷（氣溫基本上十度不到），甚至夏天和台南的冬天相比也稍涼一些。我這次去帶了條小薄毯還有個羽絨睡袋，結果僅初春時才蓋了小薄毯幾天，六月初睡覺時基本上也都是睡在羽絨睡袋裡。對於一個從小到大生活在台南，不曾離開的人來說，要適應這種氣候顯然是一大挑戰。但對我來說最通苦的部份則是冬天時日落的早（下午四點左右便天黑），前三個月可以明顯感受到自己的因日照不足而情緒低落，放眼窗外一排枯萎的樹更是加劇了這一點。以前看國文課本的文章及詩詞時無法理解冬天的悲苦，去了基爾一趟倒是完整體驗了一次。不過這一份痛苦在四月份時便隨著春天的到來而解脫，取而代之的便是我這次英國行數一數二重要的收穫。

這項收穫便是對於春天的體會。台南雖不到四季如夏，但卻也沒有太多冬天的感覺。十二月時只要太陽一出便可以感覺到生機盎然，到了四月自然無法體會到為何文人如此喜愛春天的生命力。去英國以前，春天一詞對我而言並無特別意義，頂多僅能標示一年過了多少。而在基爾就不一樣了，有了冬天的悲涼作為對比，春天的一切顯的是多麼的有活力。窗前的櫻花樹盛開、宿舍前的大樹長滿了綠葉，如同在和世界宣示自身的生命力。最為神奇的是，春天的到來是悄無聲息的，直到有一天抬頭向窗外看去才忽然發現春天原來已經到訪多時。雖然有些誇飾，但我可以明顯感受到自己的情緒及身心狀況好轉，不論是上課或是外出採買時皆可感受到來自於春天的雀躍。同時，和倫敦及伯明罕四月份中旬就開始感受到太陽的熱量不同，基爾四月份的太陽是溫暖卻又不刺激，非常適合於宿舍外的草地野餐，時不時便可看到當地學生帶著飲料及三明治在草地上席地而坐，感受舒適的春天。我想這些都是我在台南較少見的，若是我沒有去這一趟，我應該不太有機會親身體會到冬天的痛苦及春天的喜悅。

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



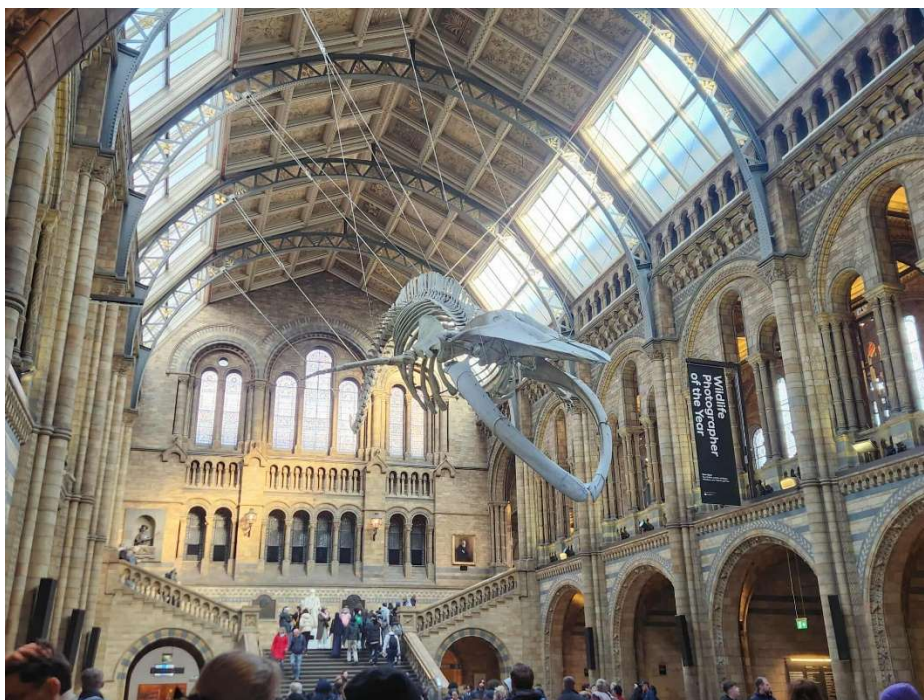
圖一、宿舍外一隅



圖二、自煮的晚餐



圖三、英國下午茶



圖四、參訪自然史博物館 (Natural History Museum)



圖五、參訪帝國倫敦學院（Imperial College London）