

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112學年第2學期赴英國 基爾大學出國報告書

出國期間：2024年01月17日~2024年05月31日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 生科學院 生物科技與產業科學系

職稱：大學部 四年級

姓名：蔡子揚

中華民國 113 年 6 月 20 日

目錄

摘要：	3
目的：	4
過程：	5
交換前：	5
畢業學分規劃：	5
校內甄選流程：	5
簽證與住宿事宜：	5
行前準備：	5
交換中：	6
抵達初期：	6
學校課程：	7
社團活動：	7
交換後：	8
心得感想：	8
生活體驗：	8
開闊視野：	9
提升英語水平：	9
建議事項：	9
電子支付：	9
旅行規劃：	10
行李：	10
附錄：	11

摘要：

本報告內容主要講述了本人，生物科技與產業科學 113 級之學生蔡子揚於 112 學年度第 2 學期前往英國基爾大學進行交換生計劃時之所見聞。本文將針對交換之目的，申請過程之準備，研修期間之心得以及計劃結束後之心得與建議事項進行描述，以供日後到相同大學交換的同學們進行參考，並做足充分的準備才開始自身的交換計劃。另外，此報告書也會敘述本人在英國以及歐洲各個不同城市探索以及生活六個月相關的心得。儘管交換過程準備期間的程序複雜繁瑣，但這不乏是一個鍛煉自身生活能力的機會，同時也能開拓自身的視野，希望各位同學都能爭取這個難得的機會，走出國門，看看國外的世界。

This report primarily details my experiences as a student from the Department of Biotechnology and Bioindustrial Science, during my exchange program at Keele University in the United Kingdom in the second semester of the 2023 academic year. The report will cover the purpose of the exchange, the preparations for the application process, my reflections during the exchange period, and my thoughts and recommendations after the program ended. It is intended to serve as a reference for future students planning to participate in the same exchange program, helping them to prepare thoroughly. Additionally, this report will describe my experiences exploring and living in various cities in the UK and Europe over a six-month period. Despite the complex and cumbersome preparations required for the exchange, it is an invaluable opportunity to develop life skills and broaden one's horizons. I hope all students can seize this rare opportunity to step outside their comfort zones and explore the world beyond their home country.

目的：

歐洲，對我來說是一個遙不可及的地方。從小到大，我曾無數次從電影場景見識到歐洲那獨有的生活節奏以及壯觀的自然景觀，這讓我對歐洲這個地方充滿了無限的憧憬。但無奈我身處在亞洲，要前往歐洲必須要搭乘長途航空以及需要一定的財力才有辦法前往當地，體驗當地的生活，因此這也成爲了我前往歐洲最主要的屏障，以致我在人生中的前 22 年都沒有到訪過歐洲。

來到成功大學後，本想著大學四年應該就是在面對無數的考試和報告中平凡渡過。但在一次機緣巧合下，我有幸聽到來自馬來西亞的學長分享他的一些在學經歷，其中也包括了 he 到訪歐洲進行交換生計劃的事跡。自那時起，我便默默地下定決心要在未來這四年中參與學校的交換生計劃，希望能藉此機會到訪歐洲，通過交換生計劃親身體驗歐洲各國的風土人情，融入當地的生活方式，感受不同國家的文化氛圍和社會習俗。

此外，我也希望通過此計劃，能夠結識來自世界各地的朋友，開拓自己的國際視野，並提升跨文化交流的能力。這將是一次難得的學習和成長機會，讓我不僅能在學術上有所收穫，更能在個人成長和生活體驗上得到豐富的回報。

過程：

交換前：

畢業學分規劃：

在準備交換生計劃期間最重要的事無疑就是學分的考量，而我就讀的科系畢業學分為128學分，因此若需要順利在四年內畢業，則我必須確保自身在每個學期（7學期）都至少修習18學分，同時也需要在選課時確保所選課程有符合系上的選課標準（包括必選修，系外選修，通識課）。另外，系上所規定的體育課，融合通識，服務學習以及英語能力要求等修課標準也是容易被忽略的要點。若有抵免學分的需求，則可在出發交換前先到該交換校的課程系統中尋找相關的課程簡章，並交給系辦進行初步的審核。而實際申請抵免則需在交換結束後，將交換學校成績冊連同註冊組的抵免同意書和相關課綱送交系辦加蓋章，再提交至註冊組進行抵免程序，方能完成整個抵免程序。

校內甄選流程：

我申請參與的是國際處提供的校約級交換生計劃，需要與校內不同系級同學們一起競爭相關的交換名額，若需要參與相關甄選，則需要提供自傳、讀書計劃和外語能力證明等，相關的交換簡章會每學期更新並公佈在國際處的官網上。通過校內甄選後，國際處就會開始要求學生繳交該交換校所需的文件，進一步審核學生是否符合交換條件。完成上述步驟後，接下來就會陸續收到交換校的電郵通知（通常在交換學期開始前的五-六個月才會收到電郵），信中通常會提及有關選課以及簽證的事宜，並完成一些文件的上傳，等待交換校發出正式的入學通知書。

簽證與住宿事宜：

我申請的交換校為英國基爾大學，該校的負責人在電郵中就有提到說，校方不會提供僅交換一學期的學生簽證，且馬來西亞公民在英國擁有180天的免簽期限（台灣很像也是一樣），因此我並不需要申請任何簽證就能前往英國進行該交換計劃。而有關於住宿方面，交換生可自行選擇要申請校內或校外的住宿，我本人比較推薦的是申請校內住宿，一來是因為距離學校比較靠近，上下課非常方便，且也較安全；二來則是學校宿舍的費用相對於城市的租屋處會比較便宜，可以剩下一筆費用。申請宿舍的相關流程也非常簡單，同學只需跟著網站上的簡章去申請即可，網站上開放申請的房型也很多樣，同學可依照自己的喜好以及財力狀況做出選擇（每一種房型都會有公用的廚房，可供同學們自行料理美食）。

行前準備：

處理完簽證與住宿後，之後便可以開始著手購買機票以及準備好相關的交換資金。機票方面，經過比對了卡塔爾，中華，星宇以及阿聯酋航空後，我選擇了阿聯酋航空，

因為當時的比對結果顯示阿聯酋航空的價格是最便宜的且也有提供學生優惠，附送 35 公斤的托運行李，性價比非常高（當時來回機票的購入價為新臺幣 41998）。同時，因為我的交換校有提供交換生在特定的日期進行機場接送的服務，因此我在購買機票的同時也需要考慮航班的抵達時間，以便讓我能搭上相關的接送服務。至於資金方面，英國政府有規定說若需要長期逗留英國，需要有一定的財力資產才可以入境英國。我所在的地區限定是每月至少要有 950 英鎊（新臺幣 40000）的生活費，由於我在英國會逗留的時長約為六個月左右，所以需附上約為 5700 英鎊的財力證明（新臺幣 220000），這是財力證明可以允許的最低限度。為了進一步確認英國當地的物價以及所需的生活，我開始在網絡搜尋相關資料以及詢問先前在英國交換過的學長姐相關的資訊，他們都建議說至少要準備新臺幣 250000-300000 才會比較保險。因此最後，我總共是準備了大約新臺幣 280000 的資金，並也開立了相關帳戶的財力證明（開立財力證明需要提前先把資金存入銀行帳戶一個月後才得以開出相關證明）。雖然，最終我在入境英國時並沒有被要求提供出示相關證明（可能是學生的關係），但是我隔壁的亞洲大叔則有被要求出示相關證明，因此我認為申請財力證明會是比較保險的決定。

交換中：

抵達交換校初期：

2024 年 1 月 17 號，我在臺北搭乘了阿聯酋的長途航空前往曼徹斯特機場（學校比較靠近曼徹斯特，而不是倫敦）。在經過了 16 小時的飛行時間後，我們抵達了英國，在經過海關入境英國的時候也沒遇到什麼困難，只需提供開立的交換證明即可。我們也終於在曼城機場碰到了來自其他國家的交換生，並一起搭乘了學校提供的接送巴士前往學校。在經過 40 分鐘的車程後，我們終於抵達了基爾大學，當時也已經是晚上九點了，我們便回到各自的宿舍進行一番整理後，便匆匆入睡了（需提前向該交換校的 student union 訂購相關寢具，之後 student union 便會把相關寢具送到你的住處，非常方便）。

在抵達英國的第二天，我和另外兩位同校的交換生一起搭乘了公共巴士（英國的公共巴士通常都會誤點，不會準時出發，要提早習慣這點）前往了鄰近小鎮的超市-Newcastle-under-lyme 去購買相關的生活用品。學校宿舍裏的廚房設備相對完善，內有微波爐，烤箱以及電磁爐，因此我們只需要到超市購買個人的餐具，廚具（鍋子，刀，砧板，碗碟）即可。另外，也因為歐洲各國都會習慣直接飲用廚房裏的自來水，因此我個人有多添購一組熱水壺，習慣先把水煮開了再飲用。由於英國當地餐廳的消費水平相較於台灣高出許多，基本上每一餐都是新臺幣 500 起跳，因此若是沒什麼特別的日子，我都自行烹飪自身的早午晚餐，也因此基本上每一周都會需要到鎮上的超市購買相關的食材（每一周的餐費基本為 30-40 英鎊），開啓了有別於台灣的留學生活。

還有一點就是歐洲各國普遍都不太使用現金，我因為在出發英國前沒有做好相關的調查，所以一共帶了 2500 英鎊去了英國，但是到了當地才發現這筆現金無法順利使用，所以一開始一直在苦惱要怎麼處理這筆錢。為了花掉這一大筆現金，我也嘗試到不同的銀行去詢問看看能不能進行開戶並把現金存入相關賬戶，但是因為我只有交換一學期的緣故，很多銀行都不受理我的個案。之後，我便開始尋求交換校老師的幫忙，順利得到了學校開出的相關證明文件，最終也成功開戶（llyods 銀行）並把所有現金都存入了該賬戶，解決了這一大難題。

學校課程：

課程的部分，由於我有申請成大的跨國雙向獎學金，因此必須修習至少三門學科，其中有一科必須是與自身系所相關的課程，這一修課規定基本上算是蠻好的，可以讓交換生選擇修習自身有興趣的課程，而我的另外兩門學科分別選擇了 British Cultural Studies（介紹英國當地文化）以及 Academic english for sceinces student（學習如何用英文來進行報告，以及英語寫作的一些文法訓練），通過這兩門課程來增加自身的英語水平。另外，由於英國人在說英語時會有融合當地的一些腔調來發音，因此在課程的一開始我都不太理解老師究竟在說什麼，需要看著課堂上的講義才能跟上課程的進度，但隨著日子一天天過去，我也逐漸習慣了這些所謂的英國腔，也能順利地和老師以及其他同學們很好地交流。而該校的課程評分系統，除了一般的筆試外，基本上都會讓學生完成一些口頭報告或書面報告的形式來進行評分，書面報告的話則一律需要上傳到 Turnitin 進行內容的比對，確保報告中不存在抄襲的成分，否則將會受到嚴厲的懲罰。還記得我在英國課堂的第一次口頭報告，因為太緊張，硬生生地把 5 分鐘的報告內容講了大約 10 分鐘才結束，所幸課堂上的老師和同學們都非常友善，都有在報告後來鼓勵我，並適時地指出我的不足之處，真的非常感激他們的包容與幫忙。

社團活動：

基爾大學裏的所有社團活動基本上都是由 student union 一手操辦，且基本上每一周都會在學校內舉辦不同的活動，其中包括舞會，文化交流慶典以及各式各樣的比賽，活動內容非常豐富，讓學生們能在學習之餘，同時也能放鬆心情，結交新朋友。每逢周末，校園內的操場上都會看到許多的學生在該處野餐，閒聊以及進行一些休閒運動，生活節奏和亞洲相比真的是緩慢了許多，且非常舒適。

另外，由於我在大學四年都有參與系上的排球隊，因此到了當地的第一件事就是先加入該校的排球社團，希望可以透過排球和當地的學生打成一片。很快地，第一次的排球社團活動便開始了，由於基爾大學相對於成大來說規模小了許多，因此打排球的人和整體的排球水平都沒這麼高，而我由於在大學四年都有在打球的關係，很快地便被社團裏的人邀請加入排球校隊擔任自由人，代表基爾大學參與大大小小的比賽，同時

也因為打比賽的緣故，到訪了英國各地的大學，算是一種滿另類的旅行體驗。在比賽的過程中，我很快地便融入了球隊，和當地的學生打成一片，球隊裏也同時有來自中國，香港，法國以及美國的學生，我們都會在閒暇之餘分享各國的一些趣事，然後在賽場上也會互相鼓勵，為了勝利而一起拼搏；同時，我們也會在賽後一起到附近的酒吧去慶祝我們一同拼搏而來的勝利，是段非常難忘的回憶。

交換後：

2024年5月31號，在結束了長達五個月的交換生活後，我終於回到了台灣。在離開英國前，交換校並沒有所謂的離校程序，只需簡單告知該交換校的老師相關情形以及歸還住宿鑰匙後，便算是結束了你的交換生涯，而學校的成績也會在離校後的1至2個月內郵寄到你個人的電郵信箱。回到台灣後，交換生必須把相關的交換生報告，登機證以及所有所需的表格電郵給相關的負責老師，同時並把相關的報告上傳到審核系統中即可。

心得感想：

基爾大學說大不大，但對我這個交換生來說，卻是充滿了無數寶貴經驗和難忘回憶的地方。在這段交換生活中，我不僅體驗了異國風情，還提升了自己的生活技能和語言能力。這些經歷為我的人生增添了濃墨重彩的一筆。

生活體驗：

首先，身為一個來自亞洲的留學生，最令我感到困擾的是英國的物價真的是太貴了。在英國，一頓普通的餐費可能比我在馬來西亞花費的數倍價格，因此我也通過這次機會開始學習自己烹飪食物，找到了更經濟實惠又健康的生活方式。透過烹飪，我也學會了如何去搭配食材、增進了自身的烹飪技巧，這為我在英國的生活增添了一份樂趣。每天都能嘗試去煮自己想吃的食物，還記得有好幾次煮出來的食物都和理想中的味道差了好遠，但因為是自己煮的，也只能含淚嚥下，這過程真的非常有趣，希望在回到台灣後還有能時間可以自行料理自己的午晚餐。

同時，因為身處在高物價的英國，我也開始學會貨比三家，尋找最便宜的售價，並開始會分辨什麼是必要以及想要購買的物品，從而減少每周的開銷，把錢花在正確的地方。還記得在出發前往英國前的那段日子，我在台灣每一餐的餐費基本上都是新臺幣150元起跳，一周的伙食費大約為2500-3000元，開銷非常大；但是來到英國後，我終於意識到自身之前在台灣的消費觀有點不對，因為我在英國一周的伙食費也不過約為新臺幣2000元左右（一周三餐都自己煮），而且比我在台灣吃得還健康，讓我開始會審視自身的消費觀。

開闊視野：

除了在生活上的挑戰，我也積極拓展了我的視野。在英國的半年裡，我有幸遊歷了歐洲的各個國家，領略了各國不同的文化和風景。從英國的古老城堡到法國的浪漫巴黎，從義大利的美食到德國的啤酒，每一次旅行都讓我受益匪淺。我深刻體會到了不同國家之間的差異和豐富多彩的文化，這讓我對世界有了更全面、更深刻的體會。這些旅行經歷不僅豐富了我的視野，也讓我更加珍惜不同文化之間的交流與融合。每一次踏上新的土地，我都能感受到一種新的活力，這種感受是無法從書本上獲得的。通過這些旅行，我學會了欣賞和尊重不同文化，理解了多樣性的重要性，這些經歷也將永遠影響著我的人生觀和世界觀。希望未來還有更多的機會去探索這個美麗的世界，體驗更多不同的文化和風景。這些旅程不僅是對心靈的洗禮，更是對生活的一種豐富和充實。

提升英語水平：

在交換生的過程中，我不僅體驗到了異國文化的多樣性，更在歐洲這英語暢言的環境下提升了自身的英語能力。在英國的這段時間裡，環境中無時無刻都會聽到和用到英語，這對我的語言學習起到了極大的幫助。此外，在課堂上我每天都與英國當地的學生和老師討論課堂的內容，從日常對話到學術交流，我無時無刻都在鍛煉自身的口語和聽力能力。同時，透過參與課堂討論，我學會了如何在公開場合自信地表達自己的觀點，並在小組項目中學習了如何與來自不同文化背景的人協作。這些經歷使我的英語表達能力得到了顯著的提升。此外，我還參加了多種社交活動，這讓我有更多機會練習和使用英語，這不僅僅限於課堂內的學習。這半年下來，我發現自己可以更加自在地在各種情境下使用英語溝通，從簡單的日常問候到複雜的學術討論，這些都使我更有信心與當地人交流。這段交換生活經歷為我未來的學習和工作奠定了堅實的英語基礎，使我能更好地應對國際化的挑戰，也讓我看到了自己在語言學習上的潛力和進步空間。

經過這半年下來，我認為我的英國交換生之旅是充滿挑戰和收穫的。在這半年的時間裡，我不僅學會了自我烹飪，遊玩了歐洲各國，還提升了自身的英語水平，拓展了自己的視野。這段經歷讓我更加成熟和自信，為我的未來奠定了堅實的基礎。我深信，在未來的日子裡，這段留學經驗將成為我人生中最寶貴的財富之一。

建議事項：

電子支付：

歐洲的電子支付系統真的非常完善，大部分地方都接受信用卡和行動支付，現金反而不太常用。建議剛到歐洲的交換生無需攜帶這麼多的現金，只需帶上幾張信用卡或借

記卡即可，特別是 VISA 和 MasterCard 的卡。另外，像 Apple Pay 和 Google Pay 這些行動支付在歐洲也很普及。最好的話，可以申請一張沒有國際交易手續費的信用卡，這樣可以省不少錢。像 Revolut 和 Monzo 這些移動銀行應用，匯率好，手續費低，用起來也很方便，是我在環游歐洲旅行時常用的支付方式。

旅行規劃：

來到英國當交換生，到歐洲各國游玩也是必不可少的一個行程。提前計劃行程和訂票可以省不少錢，Skyscanner 和 Booking.com 都是我在規劃旅行時常用的網站，skyscanner 主要是用來尋找歐洲境內便宜的機票，而 booking.com 則是用來訂購住宿地點（建議住青旅會比較便宜）。另外，在規劃歐洲旅行的同時也可考慮看看火車這個選項，因為若搭乘飛機的話，雖然歐洲境內的機票價格都不會太貴，但是通常旅客們都會需要額外加購行李，而加購行李的價格往往都會比機票價格還高，所以再加上行李的價格後，機票的總價格可能會是一開始網站上顯示的兩倍。同時，因為機場規模龐大，一般上都會建立在郊區內，因此若搭乘飛機，機場到市區的交通價格也是一個需要考量的因素；而火車站則通常是建立在市中心，相較之下會比較方便。因此在規劃旅行的當下，若是要游玩兩個相鄰的國家，可先看看火車這個選項，會比較省錢又方便。

若是有意游玩英國境內的多個城市，則建議剛到英國就可以直接購買 railcard。此卡的售價為 30 英鎊，購買此卡之後一年內搭乘英國境內的火車都可享有 33% 的優惠，非常值得。（從倫敦到曼城的火車票價約為 50 英鎊，在打折後價格 33 英鎊，直接就省下了 17 英鎊，只要搭乘火車來回倫敦一次就可以直接值回 railcard 的票價）

行李：

在收拾行李前往歐洲時，衣服方面可以不用帶這麼多件，我在英國交換的期間是 1 月至 5 月，當時英國的天氣普遍來說都是在 10-14°C，基本上出門都還是會穿外套，所以裏面穿的衣服基本上不會有人看到，再加上冬天也不太會流汗，所以衣服真的不需要帶太多。另外，為了省錢，我在前往英國前還特地到台灣買了各式各樣的生活用品，但實際上這裡的生活用品並沒有想像中那麼貴，物價和台灣相差不遠，所以可以在抵達後再購買也行。

附錄：



與基爾大學排球隊的合照



與舍友的合照



每周一次的采购日



第一次體驗打沙排



校園內的一些照片