

國立政治大學社科院交換學生報告表

基本資料

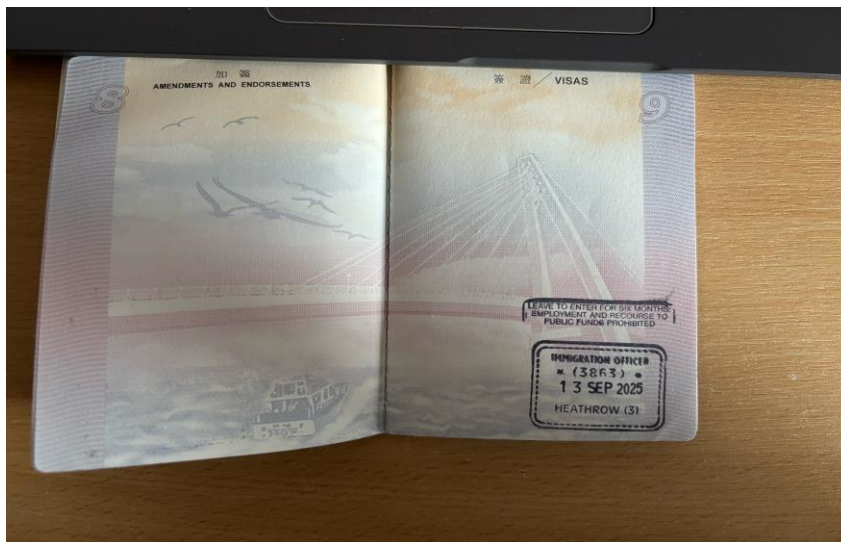
1. 填表日期： 2025/12/27 (YYYYMMDD)
2. 系級： 經濟學系
3. 學號： 111208093
4. 姓名： 鄒庭逸
5. Email： 111208093@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）： 樸茨茅斯大學(UNIVERSITY OF PORTSMOUTH)人文社
科學院(The Faculty of Humanities and Social Sciences)
7. 交換學期：自 114 學年第 1 學期起至 114 學年第 1 學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少 300 字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

如果只去一個學期像我一樣。台灣英國有 6 個月免簽，一個學期不需要辦簽證，現省約 45000TWD 的學生簽證費用。但是現在要先申請 ETA，大約 5 分鐘內就下來了，十分快速，而且只花了大概十幾英鎊。

這裡要分享一個慘痛經驗，當時我因為爬文後心有不安，寫信去問學校，它們的簽證團隊可能以為我是中國學生，叫我花 10000TWD 去辦 Standard Visitor Visa，但是它是需要嚴格的財力證明的。我想當然被拒簽了，而且不能上訴和退款，並且留下紀錄，回信問學校它們叫我尋求專業協助，真的挺無奈的。最後我照 UKVI 的規定辦了 ETA 並把資料帶齊（入學許可、住宿證明、Boarding pass）等，到了邊境檢查時，Border officer 有詢問我關於被拒簽紀錄的是，我就是如實回答並出示登記證，他在我護照上蓋章後就放我進去了。希望之後要去英國的同學謹記我的教訓。蓋章如下圖所示



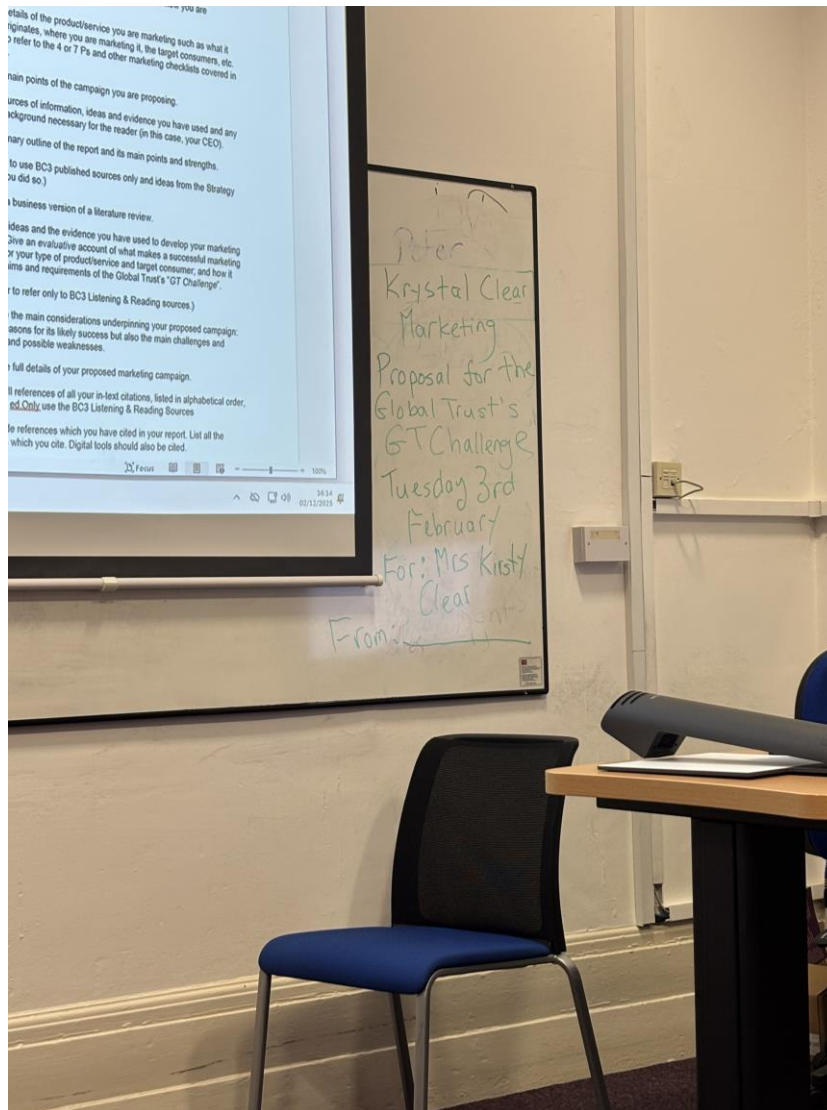
至於飛機的部分，我是搭 Emirate，在 Dubai 轉機，個人很推這家航班，服務品質很讚。專機的部分跟者時刻表與告示牌就對了，就連我這第一次出國都會，不確定的話問一下站務人員也行。另外建議機票能早點訂最好，越晚訂價格的波動度可能會越大。接機的部分，倫敦六個機場 City、Heathrow 離市區最近，我最後是到 London Heathrow 搭學校巴士的接駁車直奔宿舍，個人覺得這樣最直接，也可以省得定巴士或火車的困擾。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

本學期我總共修三門課分別是 BUSINESS COMMUNICATION 3、INTERNATIONAL TRADE: PAYMENTS AND LAW、ENGLISH FORMS AND FUNCTIONS，前兩門因為我已

經有一些先備知識，所以覺得還號，但最後一門課很吃力，因為一半以上是 **native speakers**。在這門課上我覺得在台灣學得英文遠遠無法應付，但是其給了我一個很好的機會磨練自己的英文能力，無論是在 **Lecture or seminar lessons**。首先，學術方面應該是我覺得最需要重新適應跟克服困境的地方。由於英國絕大部分的學校並沒有選課系統，這是我來這邊跟詢問其他學校交換的人才知道的事情，在台灣可以透過選課系統得知所有課程資訊，並且有明確的時間可以安排每周課程，然而在樸資茅斯，如果我需要調整課程表，我需要寄信給教務行政單位，他們會要我填寫一張 **Learning Agreement**，然後還不能確定想改的課的時間，要等兩周後加退選完才可以知道結果，甚至可能遇到衝堂在你的 **timetable** 上。不過這並不是最麻煩的，溝通的過程中，行政單位會覺得你就是為了不想一個禮拜修太多課，一直在過程中跟你一來一回，還要解釋是已經考量過的選擇，這是很需要注意的狀況。此外，這邊的所有 **Assessments**，都很要求根據 **APA7 References** 格式書寫 (**University Library** 有相關規定)，這跟在台灣的經歷十分不同，一般只有在佔比較中的作業，才有這種要求，而這邊是幾乎所有作業都要符合，也因此在一開始不明白的狀況下被扣了不少分，對這邊的學生來說卻是再平常不過的事。英國其實對於 **AI** 的使用方面比台灣開放許多，只是在 **Reference list** 要付揭露，我個人認為台灣可以看齊，因為 **AI** 早就深入我們的日常生活中，不學習正確使用只會使學生失去競爭力。另外，這間學校給交換生的修課，一學期最多 60 學分(這邊的課通常是 20 或 30 學分)，一學年則是 120 學分，所以最多是 2 或 3 門課。而我這學期最多遇到的是來自中國的交換生，在開學前學校會舉辦說明會讓這學期的交換生互相認識，所以有機會認識到來自世界各地的人，如果想真的練習英文，其實蠻推薦來這邊的，但你可能需要想辦法逃離華人的舒適圈，多跟其他人交流，然後這裡的老師都十分友善，如果有相關問題也能請教，他們都很樂意幫助交換學生。下圖為上課環境





三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

關於學校活動，學生會 student union、國際事務處 UoP Global 會不定期舉辦許多活動。

這邊僅列出一些我聽過的活動，雖有可能會有遺漏，那就加減參考囉！

開學前活動 Before starting the semester:

International orientation week、Induction week(Freshers' faire)、Sports event (Give it a go)、Welcome activity、Movie night、Bus/City/Campus tour 等。依據當學年的不同會有不一樣的名稱。雖然有琳琅滿目的 school clubs，學校有多達 150 多個社團。

運動、學術、政治、文化等各種類別的社團都有！社團博覽會只會在上學期秋季班舉辦，但有興趣都可以去官網找他們的 Email 詢問或是用 WhatsApp（當地學生最主要的社交通信軟體）！但是值得注意的是體育性社團幾乎都要錢所以我就不考慮了。如果有興趣可以參考以下連結：<https://www.sportportsmouth.co.uk>

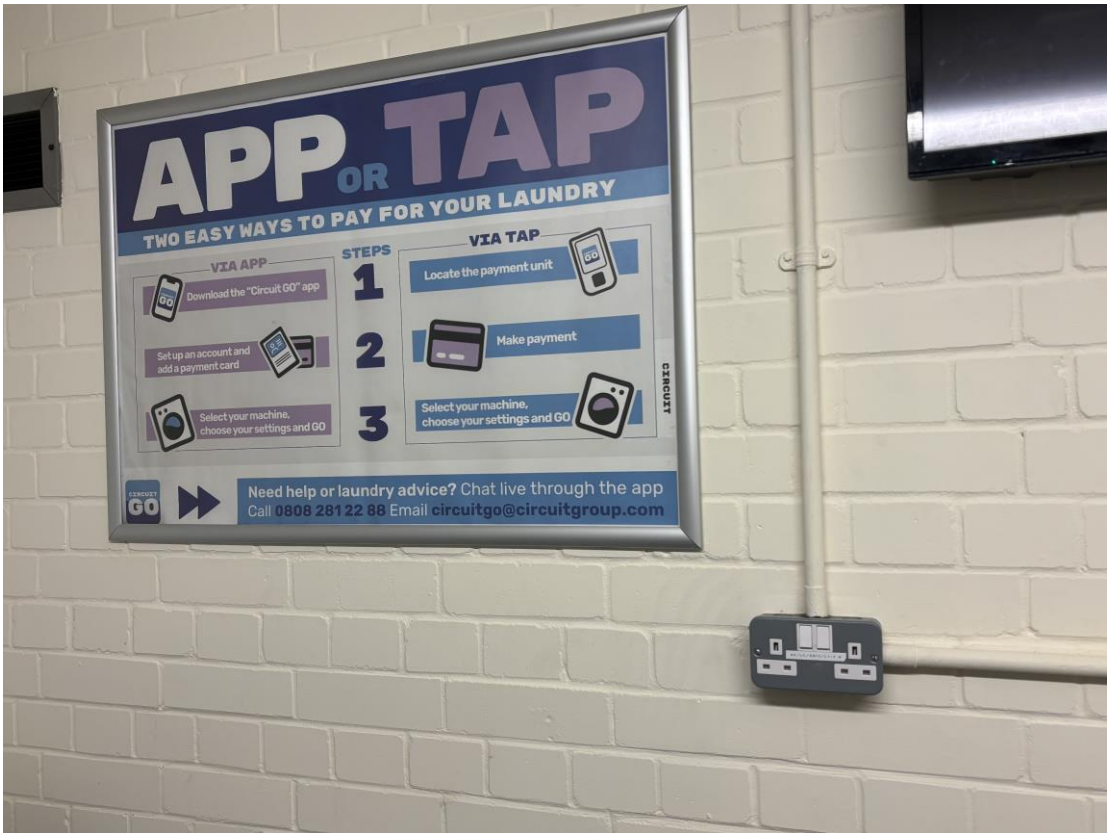
最後我有參加一個娛樂性社團叫做 Pure FM，是一個有關於 Radio 的社團。他們主要是學校的學生經營的社團，給予學生一個平台能夠產製自己的節目、演講、Podcasts 等等。幹

部們都是影音社群媒體的達人，會給予所有社員各方面的協助，讓學生可以隨心所欲暢談自己的心聲。我個人認為這是一個友善且溫暖的社團，他們談論各種議題，也探討學生職涯與就業等的煩惱。他們也不定期舉辦各種免費的社團活動，例如破冰、電影夜、滑冰、酒吧等。總地來說，他們是偏社交也可以是學術性的社團，我真心推薦！

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

在生活住宿方面，我最終選擇入住了學校的 Bateson Hall 宿舍。宿舍位於 Guildhall，步行即可到達上課的學院和市中心，不論上課還是購物都算便利。雖然房間空間不大，但設施齊全，整體來說仍是一個舒適的學習與休息空間，而且其提供了我與其他住宿生互動的機會。住宿環境如下圖







樸資茅斯是一個相對安靜且生活成本較低的城市。每當週末，我會和嘗試與不同國家的朋友一起探索城市周邊的景點，如 Gunwharf Quays 購物中心和 Spinnaker Tower，

Victoria Park 等。透過一起到英國咖啡廳小飲、在室友宿舍下廚，以及分享各自家鄉的文化，我與幾位來自世界各地的朋友建立了深厚的友誼。第一次作為國際交換學生，擁抱不同的文化和適應陌生環境本就是一種挑戰。在交換的第一週，我參加了學校為國際學生舉辦的 International Orientation Week，認識了來自世界各地的朋友。透過課堂、校內外活動的互動，我認識了來自本地、美國、保加利亞、法國、越南、緬甸、馬來西亞、西班牙、中國等地的學生。這些交流讓我對不同文化有了更深入的理解，也提升了我整體的英文水平和文化適應力。當地的景點如下





五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

在學校後來混得最熟的是一位本地人—Kevin，他雖然有著亞洲人的外表（父母是中國人），但是從小在英國出生長大，很自然的就是英國人啦。自從和他深入交流後我才了解到，為何其他 non-native speakers 會覺得英文很難學，因為 native speakers 有時在口語的對話中比較不太在意 grammar，且日常對話中充斥著許多 colloquial phrases，所以非本地人才會難以跟上他們的語速或是完全理解他們對話的意涵。Kevin 給我的建議不外乎就是多和本地人對話、多看英美劇、以及不要過度在意講錯，我覺得是十分實用的建議。

接下來分享一些英區小知識和潛規則—

1. 冷水可直接生飲（tap water）但熱水有毒所以無論煮水或直接飲用都不要使用溫熱水
2. 餐廳會問要喝什麼水，still water 需要額外付費，不想多花錢喝 tap water 即可
3. 可以但不建議直接拿 tap water 煮水煮湯，久了容易產生白色沈澱物，建議先濾過水之後（推薦 Brita 濾水器）再倒入煮水壺或鍋中加熱
4. 冬天 3:30-4:30pm 日落、氣溫個位數到負數是常態，很多人非常容易因低氣溫與長夜有「冬季憂鬱」；入春後日落則會延後至 8、9 甚至有時 9:30pm 天色還沒全暗
5. 英國不是美食沙漠，尤其我去過倫敦後才意識到，這裡是貨真價實的異國美食天堂。每個人想法應是主觀且自由的，所以不該因為網上說找不到好吃的東西就輕易相信，最終會錯失嘗試的寶貴機會。英式美食如圖(相當豐盛)



6. 英國有冬令/夏令時間，分別跟台灣差 8 小時/7 小時
7. 罷工是日常，什麼都能罷工要做好不便的心理準備，最常出現的就屬地鐵/火車罷工，但罷工日都會提前公布可以放心
8. 自己預約、預訂好習慣，office hour、GP、餐廳、門票大多都得提前預約，有些車票

也是早預訂價格比較低

9. 紅燈是裝飾用的，沒人在等紅燈，沒車走過去就好，會在沒車的路口等紅燈都是遊客。且行駛方向跟台灣相反，英國是右駕因此剛到英國時要小心來車跟行車方向
 10. 英國 99% 商家都能使用 APPLE / GOOGLE PAY，記得將卡片綁到手機，真的非常實用；另外不太需要現金，身上備個 10-20 鎊鈔票應急即可(切記不要換 50 鎊，很難用)，信用卡也不太需要帶出門，如果要隨身攜帶建議買防盜卡夾防止盜刷
 11. 準備防水外套&背包，英國風非常大撐傘也沒什麼用而且很容易開花(我已經兩傘開花無數次了)，大多數人都是防水外套或風衣淋雨走路，來一陣子就會習慣了
 12. 台灣的 1 樓在英國是 0 樓，也就是 ground floor (G)，英國 1 樓是台灣 2 樓
- 由於英國是我第一次出國去到的國家，總體而言，這些可以算是帶給我許多 culture shocks。希望能夠造福其他也要去英區交換的同學！

六、費用篇(請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述)

礙於英國的物價水準高的嚇人，且台幣對英鎊走貶的趨勢(大約 41:1)基本上非必要時刻我是不外食的。幾乎每天都自己煮，且一天只吃兩餐，基本上一天花在吃上面大約 3-5 pounds 之間(刻意抓跟我在台灣一天三餐的支出)。主要的支出就是住宿費 2123 pounds、來回機票大約 820 pounds、前一兩個月買 life's necessities 多花約 200 pounds。基本上我十分之節儉，甚至有點極端，任何的促銷不論是黑五、聖誕節我都無動於衷。所以一整趟下來大約只有花我不到 3500 pounds。

至於我在吃上是怎麼省錢的，主要是去超市買 reduced to clean items、meal deals(越接近打烊和到期時間折越兇)、ready to eat meal(因為我可以至少吃到 3 餐，所以平均 1 餐超便宜)，加入各種超市會員(Tesco、Lidl、Morrisons、Waitrose 等)享有 special offers。真要吃外食的話我也是用各種 memberships to redeem free or discounted food(McDonald's、Subway and so on)，最重要的是用一些窮學生的 App(如 UNiDAYS、Student Beans、Too Good To Go 等)享有學生折扣。特別是 Too Good To Go，它是食物盲盒的概念，可以查詢附近店家當日剩下的食物，用超低價格打包帶走，而且分量通常都足夠我吃兩天以上，我直接省下巨額餐費。

順帶一提，只要會搭到火車，基本上「所有人」務必購買『Railcard』，這非常之重要，因為它能幫你省幾十倍的錢！關於 Railcard 補充：可以將 Railcard 想做火車的 annual 折價卷，擁有 Railcard 後就能以「原價 2/3 的價格」購買火車票，而且一年內無限次數使用(等於正年買車票都有大優惠)。Railcard 可以購買兩種：£30 - 1 年 / £70 - 3 年，依照各位預計在英國就學/停留的時間為主，但 Railcard 不能轉售因為會綁定證件&照片，只限本人使用；常見的 Railcard 項目為 16-25 railcard / 26-30 railcard，依照自己實際年齡購買即可。

*額外補充：我還有獲得社科院出國交換獎學金(NT\$40,000)幾乎是 cover 我機票的費用，然後感謝其中經費來源：文擘集團。另外，我必須再次對佳欣助教授以萬分感激，這好像是社科院第一次送學生去英國(尤其是在這之前我完全沒出過國)，雖然她們對於這方面其實了解不多。但是，她還是不吝嗇地幫助我解決所有困難且十分細心。

七、出遊篇(包含 Bath、London、Oxford、Cambridge 等地)



表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年











