

## 靜宜大學出國研修學生心得報告書

◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至 411ifamily@gmail.com

◇ 411 遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	陳冠蓉	日期	108年8月21日
班級/學號	寰宇管理學士學位學程四A / 410410837		
研修管道	<input type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input checked="" type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	英國桑德蘭大學 University of Sunderland		
研修期間	107年10月至108年07月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共_____台幣 (學費 370,000 元、機票 49,600 元、住宿 120,000 元、交通_____元、膳食 _____元、保險_____元、其他生活費_____元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了_6_堂課、共_____學分			

### ※心得報告--1,500 字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用，請另外附檔)

### 來，介紹桑德蘭給你

嗨呀，不知不覺就結束了在英國雙聯的生活，好喜歡在英國的這一年呀！在桑德蘭的生活有種退休生活的感覺，步調慢慢的，一切都慢慢的。桑德蘭是一個小城鎮位於英格蘭的北部，到倫敦坐火車要四小時而到愛丁堡要一個半小時。但方便的是附近就有一個 Newcastle airport，所以從台灣可以飛到這個機場就好拉！

學校分為兩個校區，City campus 和 St. Peter campus，商學院主要都在 St. Peter campus，兩個校區都離市區很近所以非常的方便，加上有免費校園巡迴車還有免費公車，連結了學校、宿舍和市區，非常的方便：）給桑德蘭的一個總結，麻雀雖小，五臟俱全呀！

### 不要緊張，我告訴你出國前準備什麼

出國前會緊張好像是一種必經的過程，學校開學日期出來後，我第一件做的事情就是“買機票”！我是買阿聯酋航空的學生機票，因為行李可以有 40kg，再加上阿聯酋航空可以飛 Newcastle airport，對於要去桑德蘭的學生方便很多！接下來就是線上預約英國簽證拉！在網上會需要填很多的資料，最後會讓你預約上台北簽證中心的時間。建議大家不要拖到很後面才辦簽證，至少提早兩個月去辦比較妥當。（大家很關心到底要不要準備財產證明，我個人是沒有準備拉！）最後，保險的問題！我是到出國前一天才想到啊～是不是要辦保險比較安全一點。這個部分就看個人，畢竟去英國我們也有繳交他們的保險（所以在英國看醫生免費的意思）。

### 我好喜歡英國的上課方式呀～～～

因為是雙聯的原因，所以課程都是配好的，上下學期各三門課。喜歡英國的授課式是因為他不像台灣，同一堂課上三小時。英國呢，會有一個小時的大課（就是很多人，一起上的那種）其他的兩小時到兩個半小時，是小班制。小班制顧名思義就是把學生分配到不同班級，一個班級只有十多人，因此上課時就能和老師有很多互動還有討論的空間。老師也會特別注意每個學生的學習狀況。英國的授課方式，讓學習更有效率，上課也會特別專注。因此，我好喜歡這樣的上課方式啊～

### （生活心得）

**食** 留學生必備的求生技能就是一煮飯。什麼都沒學會沒關係，回台灣一定要向家人炫耀自己變成小當家了！“欸今天煮什麼？”這句話大概是每天一定會出現在生活中的一句話。英國的物價高，基本上三餐都要自己處理。外食的話一餐大概都要二十磅唷（我負擔不起啊～～～好貴！）。不過也不用太擔心，桑德蘭該有的超市都有，還有兩家亞超，可以解解鄉愁。在這邊還是要特別說台灣的食物 Number 1 啊。

**衣** 桑德蘭在北英格蘭，天氣相對較冷。夏天的桑德蘭也只有十幾度，而冬天呢就是零下拉！人生第一場初雪就在這裡了！在桑德蘭的冬天我都是靠發熱衣度過的，蠻推薦大家去買發熱衣的。如果不想帶太多衣服去英國的話也可以到這邊再買唷：）尤其是 BLACKFRIDAY 一定要大買一波！

**住** 關於住宿，我是選擇學校的宿舍—Panns Bank，必須要選河景房，起床看到河景心情都會不知不覺的好起來。宿舍每週會有人來打掃公共空間，雖然 Panns Bank 的衛浴是共用，但一個 Flat 大概六個人而已嘍，房間頗大，內有一個洗手台。若不想和別人共用衛浴那就要選其他像是 Scotia Quay 等。（若要住學校宿舍，強烈建議商學院學生選擇 P B 或 S Q 嘍，離校區比較近）

**行** 離 Newcastle 機場五十分鐘，所以要搭飛機也方便（偷偷告訴你們飛去波蘭、愛爾蘭、葡萄牙……機票都很便宜嘍顆顆）桑德蘭本身就有火車站可以直達倫敦嘍，常搭火車的人請一定要買 16-25 young person railcard；再來就是 Metro，想去熱鬧一點的 Newcastle 就要搭 Metro。還有學校提供的免費公車 700、701。整體而言，這裡的交通是很方便的嘍！

**樂** 先跟大家說禮拜二看電影最便宜！還能用學生票！英國有很多店都會有學生優惠，結帳前可以問有沒有學生優惠喔，也可以下載 Unidays 裡面很多折扣！桑德蘭的景點不多，但我很喜歡去 Seaburn 看海，吃 Fish and Chips；Penshaw Monument 也可以去走走嘍！還有在 Winter garden 野餐也是一個很好的選擇。

覺得桑德蘭太無聊的話能去不夜城 Newcastle，去了就會理解為什麼我會說他不夜城了嘍！附近還有哈利波特的拍攝景點 Durham，愛丁堡和約克 York 也是一個非常直得去的城市！