

教育部學海飛颺

國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

一、學生資料 填寫日期：2022/08/01

中文姓名：劉蘊儀	_109_年度學海飛颺
彰化師大就讀系所、年級：輔導與諮商學系四年級	
研修國家：英國	
研修學校：伯明罕城市大學	
國外研修成績：63.3	

二、緣起

當初會想要交換是在高中畢業時就給自己在大學的代辦清單，因此也在大學後持續的有動力學習英文和準備交換事宜，雖然因為疫情關係延了一年半，但能在大學的最後一個學期出去看看，對我來說是很棒經驗。會選擇 BCU 除了希望能到英語系國家多多練習英文會談之外，BCU 的校風跟科系也很吸引我！因此便往這個學校的條件準備，也幸運的獲取資格，來到這裡過了近半年的生活。

三、研修學校簡介

1. 地理位置

伯明罕城市大學(Birmingham City University)位於英國第二大都伯明罕，伯明罕位於英國中部，距離倫敦約 2 小時的火車，到其他各大城市靠火車幾乎都能抵達。與 Aston university 比鄰而居，距離 Birmingham University 約 10 分鐘車程，因此是個有很多年輕族群的地方。校園位於市中心，若住在學生宿舍能步行至校園、附近市場、音樂廳、運河區。校園附近有三個火車站能到達英國各個城市；公車則能在伯明罕各區內行走；也有許多據點提供自行車和滑板車的租借。

2. 校園簡介

BCU 是位於伯明罕最年輕的學校，因此校園的設備新穎、校風開放，在不同領域皆有資源和研究，也有許多實驗性質的課程，吸引了不同族群的學生。因為原本是從藝術大學轉型成綜合大學，藝術風氣盛，其中又以珠寶設計學院最為出名。校園與眾多企業合作，並有豐富的社群系統讓學生有更豐富的校園生活。

3. 交換計畫

由於 BCU 很重視多元文化的交流，因此也有豐富的交換機會，校園內能遇到來自不同文化的學生。在討論的時候會有許多聲音，也許並不是太過習慣，卻也因此對世界有更多的認識和尊重。

四、國外研修之課程學習（課內）

課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	non-verbal communication	Ruth Robert	20	110-2
2	Positive psychology and counseling	Michael Mantzios	20	110-2
3	Introduction of Research Method and Statistics	Jeffery Wood	20	110-2

五、國外研修之生活學習

1.旅行

在課餘時間，其實有許多時間可以自行運用。對於沒有出過國的我來說，能到一個地方四處探險無疑是對這些時間最好的投資。在歐洲的交通十分方便，火車、公車到飛機都能花相較於在台灣少許多的金錢成本看到各式各樣不一樣的風景。在小周末能到英國不同的城市走走看看，有較長的假期(復活節、期末考後)則有機會到其他歐洲國家旅行。

2.藝文表演

覺得歐洲其一最吸引我的地方就是藝術風氣的盛行，因此趁地利之便在英國看了許多展覽、音樂會、音樂劇。是之前沒有經歷過的刺激，能夠讓我腦袋對於世界有更多的想像，感受到繁忙生活中藝術對於人類的重要。也嘗試在觀賞這些藝術的過程中培養自己的鑑賞能力跟藝文素養。

3.合唱團

因緣際會下參與社區中的合唱團，因此每周都有固定的團練時間。除了延續自己在台灣的興趣之外，看見在台灣熟悉的東西可能有不一樣的形式，更喜歡在團練前後跟社區的姐姐阿姨們一起聊天、更加認識這裡的文化跟故事。

六、研修之具體效益

1.課堂收穫

在這裡修習的每一堂課程都分成授課、研討跟工作坊。教師講授的時間大幅減少，卻多了很多需要自己思考、理解、甚至發表看法的時刻。在台灣已經是大四生的我，對於相似科目

的理論其實已經比班上同學熟悉，但是在這裡上課的我更學習到自己統整出想法、能夠討論跟實際應用的能力。

2.增廣視野

在這半年的交換生活，到了一個全新的環境。不一樣的文化和習俗，不一樣的思考方式、習慣，讓我對於世界有了更多的認識，除此之外，在這段時間所相遇的人、去到的地方也在不同面向中給我或喜歡或不喜歡的元素。發現對於世界有更多的好奇跟期待之後，依然熱愛自己身邊所擁有的一切。

3.生活技能

到一個地方重新開始，如何與人建立關係、如何在當地找到最新鮮好吃的食材、如何創造出自己的空間、如何規劃行程、安排時間……。第一次重頭自己開始，慢慢學習、慢慢調整。不敢說自己已經很厲害，但的確比出國前的自己進步很多。

4.心理韌力

出來之後面對了許多第一次、挑戰了很多原本不覺得自己可以完成的事情。身邊沒有過去那麼多可以依靠的人，於是練就自己越來越有韌力的性格。也許一開始會很挫折、會懷疑自己，但關關難過關關過，每突破一件事情，就越能感受到自己的成長，以迎接下一次的挑戰。

七、感想與建議

這半年絕對是目前人生中接收到最多刺激的一段時程，腦袋並還沒有辦法將所有想法一一整理清楚，卻知道這段時間帶給我的一切值得我無限回味。

一開始的適應還是讓人覺得膽怯，語言上的不同讓我即使想要友善也會有詞不達意的時候，更何況我是一個慢熱的人，一開始在人際、溝通方面有許多挫折，然而最後這些都成了我的禮物。因為不擅表達所以練習，即使緩慢卻慢慢前行，先在每天的煮飯時間跟室友慢慢變熟，再跟著室友認識他的朋友，每一個遇見的當下，都被我好好珍惜，也成為我離開伯明罕最想念的事。

放寬心，真誠的體驗每一個當下也許是我在這段旅途中學到最多的。課程的理論、生活技能、看見的風景也許都令人難以忘懷，但覺得這段時間最大的禮物便是懂得專注每個此時此刻，學會好好跟自己相處。意識到世界真的太大，無法走完、也很難在每件事後判斷好壞。

所以索性放寬心，讓世界有自己的運行步調，學會欣賞跟接納，知道每一個當下都只有一次，所以能夠珍惜。以前會覺得自己不夠好、現在則懂得看見自己的好。

一開始對於世界的好奇讓我決定出走，走著走著雖然對世界的熱愛並無減少，但也看到了更多的黑暗或是辛苦，學會珍惜原本擁有的，而想著回家。把這些在外面所學的所喜歡的帶回家，成為一部分的自己，如果可以，把它們變成日後回饋的養分。

八、其他

這段旅途所需要感謝的人太多太多，從支持我的家人好友、曾給我許多幫忙的學校國際處、曾經出國的學長姐方想和建議，當然還有獎學金能夠支持我在國外的生活.....。

若是學校之後有需要分享或是介紹皆想嘗試，想把當初接收到的善意和幫忙傳遞下去！