

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2026年1月14號

獲補助出國年度： 114學年 <u>上</u> /下 學期	
姓名：林彥三	臺師大學號：41090136M
臺師大系所：音樂學系	
臺師大學院：音樂學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期: 2026 年 1 月 14 號

獲補助出國年度:	學年 <u>第一</u> / 二學期
中文姓名: 林彥三	英文姓名 (姓, 名): Liem, Sandrine
臺師大就讀科系所、年級: 音樂系, 五年級	臺師大學號: 41090136M
修習國家: 英國	
修習校名: 伯明翰大學	
修習學院: College of Arts and Law	
修習科系: -	
修習期間: 2025 年 9 月 ~ 2025 年 12 月	
護照入出境時間:	
出境: 2025年 9月19日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關
入境: 2025年12月18日	<input type="checkbox"/> 使用自動通關

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
36293-LI Solo Performance I (Exchange Students) Semester 1	CJ Hughes, Dr Ceri Owen	10	1
33409-LC IWLP Japanese Level 1A	Fumi Enokida	10	1
33426-LC IWLP Spanish Level 1A	Mariela Knowles	10	1
33074-LC A History of Art in 20 Objects A	Dr Elizabeth L' Estrange	10	1
33693-LC Understanding Archaeology	Dr Archibald Dunn, Paul Garwood, Dr Maeve McHugh, Dr Fransesco Ripanti	20	1

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

學術

伯明翰大學規定交換一學期需修滿 60 學分。選課時不會先公布上課時間和地點，因此沒辦法提前安排自己的行程。我當時因為參加學校樂團，所以其中一堂課剛好和樂團排練時間衝突，需要換課。由於無法在系統中自行加退選，換課只能透過寄信和校方聯絡。換課前還必須先確認哪些課程不會和其他課衝堂，整個流程相當花時間。我最後大約花了五個工作天，才順利換到其他課程。

LI Solo Performance I

這堂課是音樂系學生的主修課。一個學期會和主修老師進行 10 小時的一對一課程，學校也會安排 2 小時與伴奏老師的排練。學期末需要進行一場 10 到 15 分鐘的發表會。另外，每週都會有 Platform Session，學生可以報名在其他同學面前演出，老師也會當場給予回饋

LC IWLP Japanese Level 1A & LC IWLP Spanish Level 1A

這兩堂課包括在 UoB 提供的 Free Language Courses，學生可以選擇要不要把這些課算學分，或只是當作課外活動來上。交換生在學期最後一週會有線上考試，期末成績 100% 看這次考試。

LC A History of Art in 20 Objects A

這堂課全部都是 lecture。期末成績 100% 來自一篇 2000 字的 essay。寫作前可以先和老師約時間討論我們的 essay plan。

LC Understanding Archaeology

這堂課是考古系大一的必修課。上課前一週有一次 field trip，由老師親自開車帶我們去參觀幾個考古遺址。課程有 lecture 和 seminar。期末成績全部看一篇 3000 字的 essay。接近學期末時，老師還會安排 workshop 來幫助學生寫他們的 essay。

以下是我在 UoB 上課時，覺得比較明顯的幾個優點：

- 每堂課都有錄影，老師會將課程影片上傳到 Panopto。如果因為生病無法到課，或之後想要複習課程內容，都非常方便。
- 每堂課老師都會提供一組 code，學生自行在 UoB app 登記出席，老師不需要額外花時間點名。
- 老師都很熱情，也很樂意幫助學生。上課時常會提出問題引導學生思考，並和學生進行更深入的討論。
- 每週都有英文或學術寫作相關的 workshop，對於課業和寫作方面都很有幫助。
- 學校相當重視學生的心理與精神狀態，會提供相關資源與支持。

住宿

只來交換一學期的學生只能選 Tennis Court 或 The Vale（每年好像會有點不一樣）。我住的是 The Vale 的 Mason Hall（Ensuite 房型），一學期（13週）大概 2700 英鎊（已包括水電費）。房間裡有自己的浴室，廚房則需要和另外五位 flatmate 共用。學校宿舍無法選擇 flatmate 的性別，不過我運氣很好，整個 flat 都是女生，而且大家也都是交換生，大家相處得蠻愉快的。The Vale 距離學校大約步

行 20 分鐘，或是搭公車 3-5 分鐘。宿舍後面就有公車站，整體來說交通算是蠻方便的。

交通

Transport for West Midlands (TfWM) 有提供新生四個禮拜的免費公車卡。在開學前一週的 Welcome Fair，可以到 Sustainable Travel 的攤位，用學生 email 填寫 Google 表單，他們之後會寄一張可以使用一個月的免費 bus pass。

我平常主要都是搭公車，所以後來有買 NX Bus 的學生月票，價格是一個月 45.6 鎊，可以在 West Midlands 地區無限次搭乘公車，有點像台灣的 TPASS。UoB 和 National Express 有合作，如果透過學校的連結購買月票 <https://nxbusportal3.co.uk/nxuob/>，會有 8 折優惠（原價是 57 鎊）。如果沒有買月票，單趟公車票價大約是 3 鎊。

如果沒有買公車月票，其實搭 tram 或 train 有時候會比公車便宜。我在那邊的朋友，有不少人是搭 train 上學，主要是因為他們住的地方離火車站比較近。不過搭 train 的缺點就是經常會delay很久（公車其實經常也會晚到，但通常只有差幾分鐘）

飲食

在英國，如果在餐廳吃，大概都要 10 - 15 鎊，如果不想在飲食上花太多錢，自己煮其實是比較省的選擇。我住的 The Vale 宿舍廚房設備很齊全，煮飯其實蠻方便的。

我最常去的超市是 Selly Oak Retail Park 的 Sainsbury's，因為空間很大、選擇也比較多。Selly Oak 那一區另外還有一間 Aldi，價格相對便宜。除此之外，從 The Vale 步行約 20 分鐘的 Harborne Street 也有不少超市，像是 Marks & Spencer、Waitrose、Iceland 和 Home Bargains。

生活

如果要搭火車去其他城市玩，一定要買 16 - 25 Railcard，搭 train 可以直接打七折，票價真的差很多，搭個幾次就回本了。

在英國很多地方都有學生價，不管是買東西、訂票或吃飯，其實都可以先問看看。另外也可以下載 UNiDAYS、Student Beans 和 TOTUM 這幾個 app，常常可以找到學生折扣。

我自己也蠻推薦 Too Good To Go 這個 app，試了幾次覺得食物都還不錯，也可以讓自己嘗試一些平常不一定會買的食物或麵包。Starbucks 的 Sweet & Pastry Bag、Blank Street Coffee 的 pastries bag，還有 Pret 的 lunch bag 都非常推薦。

社團與活動

開學前一週會有 Welcome Fair，其中有兩天是 sports clubs 和 societies 擺攤的時間，可以趁這個機會多看看、認識一些有興趣的社團。社團種類真的很多，像是

滑雪、騎馬這類比較特別的社團也都有，不過這些社團的會員費通常也會比較高。我後來參加學校樂團，也有一次和朋友去 dance society 上舞蹈課。

學校宿舍本身也很常舉辦活動，而且住在宿舍的學生都可以免費參加。像是瑜伽、網球、movie night，等等。開學前還會有 pizza party，是認識新朋友蠻不錯的方式。

另外，UoB 也經常舉辦各種校內活動，像是手作活動，或是和校外攤位合作的 artisan market，例如 houseplant sale 等。讓我印象最深刻的是 12 月的聖誕節活動，校內有現場表演、live music、artisan market、photobooth，甚至還設置了 carousel，讓學生可以免費無限次搭乘，整個氣氛非常熱鬧。

旅遊

因為第一學期時間比較短，加上交換生需要在 12 月中前完成所有的 essay 和考試（本地學生的 deadline 通常在 1 月中），所以這學期還沒有去其他歐洲國家玩（我不是台灣人，要趕著回國辦新的簽證）。

我下學期會到曼徹斯特大學繼續交換，想說第二學期時間比較長、行程也會比較彈性，所以這一學期就先在英國旅遊。大部分時間我都是搭 train 移動，不過如果車程時間差不多（例如從 Birmingham 到 London），我自己會比較偏好搭 coach。除了價格通常比較便宜之外，火車 delay 或被取消的機率也比較高，而且車上訊號常常不太好（即使有 Wi-Fi，也很難連線）。如果買的是 open return 的火車票，回程時也經常會遇到沒有座位可以坐的情況。相較之下，搭 coach 一定會有座位。另外，個人覺得 National Express 的 coach 比 FlixBus 還要好，車子比較新，座椅也相對舒適一些。

四、照片（如有，請提供）



Christmas in University of Birmingham

Birmingham's Christmas Market

Bristol Cathedral



Christmas in London

Swanston Farm

Princess Street Gardens, Edinburgh

The Circus, Bath



Phillharmonic Orchestra Concert

Final Assessment - recital

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他