

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：2026/1/31

獲補助出國年度：114學年 上學期

姓名：王幸榆

臺師大系所：民族音樂研究所

臺師大學號：61191008M

臺師大學院：音樂學院

基本核銷文件：

- 國外學校之修業成績單影本
- 心得報告紙本及電子檔
- 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）：

- 無另訂其他結案要求或文件
- 有定學院結案要求或文件，確認學生已完成

院戳

已由國際事務處與學院承辦人確
認：該院無另訂其他

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：2026/01/26

獲補助出國年度：114學年 第一學期	
中文姓名：王幸榆	英文姓名（姓，名）：Wang Hsing Yu
臺師大就讀科系所、年級： 民族音樂研究所，四年級	臺師大學號：61191008M
修習國家：中國北京	
修習校名：北京師範大學	
修習學院：藝術與傳媒學院	
修習科系：音樂	
修習期間：114年9月日 ~115年1月日	
護照入出境時間： 出境： 年 月 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：115年01月29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	研修學季/期
絲弦五重奏訓練	卜曉妹	3	2025-2026 學年 秋季學期
傳統風格作品器樂演奏藝術	馮曉婧	3	2025-2026 學年 秋季學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

- 交換校系：北京師範大學 藝術與傳媒學院
- 交換時間：碩士四年級 上學期（一學期）
- 列點一些重點的資訊：
 1. 必備/實用 APP：
 - 高德地圖（也可以從裡面搭車）
 - 支付寶（電子支付、洗衣、餓了嗎）
 - 美團（騎行卡、點外賣、優惠券）
 - 大眾點評（可以知道餐廳評價，優惠券）
 - 網購平台如拼多多、淘寶、閑魚
 - 中國鐵路 122306（買高鐵票）
 - 去那兒旅行（買旅遊行程）
 - 微信裡面也有以上的小程式
 2. 最重要的翻牆：
 - 學校計中有提供，我的電腦與平板都是連學校的，非常順暢
 - 手機的部分，我是買Surfshark的APP，這個可以同時多個設備連接VPN，但有時候網路真的很不好，所以速度會跑很慢
 - 另外是連了VPN，有一些大陸APP會跑不動或直接不能用，所以有時候，還是需要注意的
 3. 在京生活：
 - 手機號碼、網路、銀行戶頭：自己摸索去辦的，也可以問北師大的學伴
 - 網路部分除了手機網路外，學校也提供100G免費校園網，超過的話，以校園卡支付（校園卡內容詳見後）。
 - 校園卡：學校食堂必須使用校園卡支付。另外，學校很多地方的飲水機也須使用校園卡付費盛裝。（只有文學樓、藝術樓、物理樓的飲水機是免費的，宿舍也沒有飲水機，需要自行買水或煮水）

剛抵達北京時，一切都還相當陌生。從踏進校園、辦理入住，到開始面對全新的學習與生活環境，每一件看似日常的小事，其實都需要重新適應。北京師範大學為交換生與留學生提供校內住宿，我在抵達當天便至前台辦理入住，入住的是勵耘公寓，屬於家庭式的單人房配置，為兩房一廳。我與一位來自法國的室友同住，彼此相處融洽，會在彼此有空的時候聊天或一起吃飯，這樣的互動也讓剛到異地的生活多了一份安心感。

在生活機能方面校園內的科技化程度相當高，無論是進出校園或宿舍，都需要透過人臉識別或刷學生證完成。剛開始對於微信公眾號、人臉識別系統與校園卡等操作其實並不熟悉，常常需要一步步摸索，但隨著使用次數增加，也逐漸上手，並體會到這樣的系統在日常生活中所帶來的便利。

飲食方面，同樣是一段需要調整的過程。北京的飲食普遍偏油、份量較大，且多以麵食為主，例如餃子、包子、炸醬麵與燒餅等都十分常見，與我原本較清淡、以米食為主的飲食習慣有所不同。剛開始確實需要一些時間適應，但校內設有多種不同風格的學餐，提供多元的菜色選擇，讓我能嘗試不同口味，也逐漸認識並體驗北方飲食的特色與多樣性，但學校食堂在吃飯點時，真的很多人，食堂通常早上是7:00-10:00、11:30-14:00、16:30-20:00左右，所以如果沒有在這些時間去基本上都會關，但學校還是有小吃街的，所以不用擔心沒東西吃，也是可以叫外賣。在學校食堂中，最讓我印象深刻的是新樂群二樓的智慧食堂。

新樂群二樓智慧食堂以科技化與高效率著稱，採用自助選餐與無感支付系統，用餐者可依個人需求自由搭配菜色，選餐後系統即自動計算價格並完成結算，即使在用餐高峰時段，也能快速完成流程，大幅節省等待時間。這樣的取餐方式不僅提升了用餐的便利性，也讓使用者能依食量取餐，減少不必要的浪費。此外，智慧食堂的空間設計明亮舒適，整體氛圍現代而有秩序，讓用餐成為一段相對輕鬆的日常時光。從支付系統到取餐模式，皆能感受到科技應用與人性化設計的結合，也讓我對校園生活中「科技融入日常」留下深刻印象。（每次夾取前餘額一定要有¥30）

開學第一週，選課問題一度讓我感到焦慮，也花了不少時間在適應課程內容與學習節奏上。然而，隨著課程逐漸步入正軌，生活上的各種不熟悉也慢慢轉化為日常的一部分。我選修的兩堂課皆為排練課「絲弦五重奏訓練」、「傳統風格作品器樂演奏藝術」，因此很快有機會認識班上的同學，排練課是一種能迅速拉近同學距離的一堂課，因為在排練過程中需要建立默契，像是在樂曲中氣口與段落銜接的地方，就是成為大家培養默契的重要時刻。其中一堂課在學期中安排了正式演出，這也是我第一次參加系上的演出，對我而言是一個全新的體驗，此演出以沉浸式呈現，整體氣氛相當精彩，藉由這個機會也認識了更多系上的學長姊與學弟妹們，能夠有這樣的機會在這裡參與演出，對我來說是一段珍貴且難忘的經驗。

手機應用程式在日常生活中扮演了極為重要的角色，在北京生活，無論是交通、支付或飲食，幾乎都仰賴各類APP的協助，因此手機幾乎成為日常生活中不可或缺的工具，也讓我深刻感受到高度數位化生活所帶來的影響。透過地圖軟體規劃路線、使用電子支付完成消費，或是透過外送平台解決三餐問題，都大幅提升了生活的便利性。

同時，購物、訂票與餐廳評價平台，也幫助我更快熟悉當地的生活節奏。由於功能相當多元，剛開始使用時仍需要花一些時間適應與熟悉操作。透過網購真的都會比實體店便宜很多，像我後來也知道，雖然能在店家下單，但可以先透過APP買卷直接在實體店用，也是都比較便宜。

一個學期就即將接近尾聲，時間流逝的比想像中還快。回想九月初剛到北京時，面對陌生的校園環境、選課制度與生活模式，內心其實充滿不安與緊張。這段交換經驗不只是學業上的累積，更是一段重要的生活體驗。這些日常中的適應與學習，讓我在異地生活中獲得成長，也成為我求學歷程中一段難得而深刻的記憶。

除了校園生活與課程學習之外，在交換期間，我也利用課餘時間前往不同城市旅行，實際走入各地的文化與歷史之中。從鄰近北京的河北，到自然景觀壯闊的張家界，再到擁有深厚歷史層次的大同，以及令我印象深刻的敦煌，每一座城市都展現出截然不同的風貌。透過旅行不僅讓我看到課本與影像之外的真實場景，也更加體會到當地文化、歷史脈絡與生活方式之間的差異與連結。這些旅途所累積的經驗，成為交換生活中重要的一部分，也讓我在學習之外，獲得更開闊的文化視角與深刻的回憶。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他