

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6月23日

獲補助出國年度： 114 學年 上/Ⓣ 學期	
姓名：林彥三	臺師大學號： 41090136M
臺師大系所： 音樂系	
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 ☐ 有訂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：該院無另訂其他結案要求	

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6月23日

獲補助出國年度：114 學年 第一/二學期	
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	臺師大學號：41090136M
修習國家：英國	
修習校名：曼徹斯特大學	
修習學院：University-wide exchange student	
修習科系：-	
修習期間：2026 年 2 月 ~ 2026 年 6 月	
護照入出境時間：	
出境：2026年 1 月 31 日 ☒ 使用自動通關	
入境：2026年 6 月 17 日 ☐ 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
MUSC20802 Introduction to Participatory Music	Rachel Graham	20	2
UCIL24002 Entrepreneur: Innovator and Risk-Taker	Alina Spanuth	10	2
UCIL20112 Understanding Mental Health	Sara Tai & Dawn Edge	10	2
UCIL20132 Trust and Security in a Digital World: From Fake News to Cyber Criminals	Landon Kuester & Mustafa	10	2

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學術

曼徹斯特大學規定交換一學期的學生需修習 50 - 60 credits。大約在 11 月初、學校會寄 email、請交換生透過 Google 表單填寫課程志願、直到隔年 1 月左右才會知道自己最終錄取哪些課程。

因為我在師大已經修完所有畢業所需學分、所以這學期選課時主要以自己有興趣、課業負擔相對較輕的課程為主。我選的課程全部都沒有考試、只需要完成 group presentation、essay 或其他書面作業。其中有兩門是線上課程、時間安排相對彈性。

沒有考試最大的好處就是可以提早開始放假旅行。因為大部分的 essay 或其他作業都需要在最後一週上課前後繳交完成（約 5 月中）、而期末考則集中在 6 月初到 6 月中。

以下是我在曼徹斯特大學修習的課程：

1. Introduction to Participatory Music MUSC20802

這是一門音樂系選修課、主要探討 Participatory Music 的理論與實務。老師非常活潑、充滿熱情、也是 TiPP Manchester 的 Projects Director (Music)。她的工作之一是在監獄帶領受刑人透過音樂活動表達自己、因此課堂也會帶領學生體驗她平時在監獄進行的活動與遊戲。

課程期間還邀請了三位在不同領域從事 Participatory Music 的講者分享經驗、例如在醫院及成人高風險族群（adults at risk）等場域工作的實務經驗、內容非常有趣、也讓我對音樂如何應用於不同社會情境有更多認識。

這門課的評量方式為 Group Presentation 與一篇 3000 字 essay。

2. Entrepreneur: Innovator and Risk-Taker UCIL24002

這門課有點像師大的通識課。課程內容其實蠻有趣、不過老師上課大多照著 PPT 講解、也感覺有些緊張、可能是因為這學期是老師第一次教授這門課。到了最後一堂課、原本六十多人的班級、實際到課的人不到一半、而且不少同學只是來簽到。

我覺得這門課最有趣的部分、是老師邀請了三位創業者分享自己的創業歷程與經驗、每位講者的分享都很精彩、也比一般課堂內容更有收穫。

這門課沒有考試、成績 100% 來自一篇 2000 字的 essay 或 case study analysis。

3. Understanding Mental Health UCIL20112

這是一門線上課程、主要透過預錄影片、YouTube 影片以及整理好的閱讀資料進行學習。每週三老師都會在 Canvas 上發布新的 module、學生依照自己的時間完成即可。雖然是線上課程、但整體設計很完整、學習過程並不會覺得無聊。

除了觀看影片與閱讀教材外、每個 module 都設有 Discussion。老師會發布討論問題、學生除了需要發表回應、也要回覆其他同學的貼文（加起來要 250 字）。Discussion 必須在下一個 module 開放前完成、大約有一週的時間可以完成。

這門課沒有考試、期末需完成一篇 1500 字 essay，以及一份 500 字的作品，可以自由選擇寫 newspaper article、information leaflet、或 science slam。

課程內容不算困難、因為主要是為非本科生設計。不過每週的 Discussion 再加上期末作業、還是需要投入不少時間。

4. Trust and Security in a Digital World: From Fake News to Cyber Criminals UCIL20132

這門課授課模式和 Understanding Mental Health 很相似。整體難度不高，也很適合沒有相關背景的學生修讀。這門課沒有考試、期末需繳交一篇 1000 字 essay 以及一份 500 字 case study analysis。

住宿

我住的是學校宿舍 Whitworth Park Hall of Residence 的 Standard Room、每週 £122。住宿合約期間為 2026/01/31 - 2026/07/02，總共 £2570。宿舍距離學校步行約 10 分鐘、到市中心搭公車約 25 分鐘、生活機能相當方便。

Standard Room 的浴室和廚房需要與 flatmates 共用。每個 flat 最多可住 8 人、不過我住的 flat 剛好有一間空房、所以實際上是和另外 6 位 flatmates 共用公共空間。曼徹斯特大學宿舍沒有分男女宿舍、我的 flat 有 4 位男生和 3 位女生（包含我）。介意的人可以選擇 Ensuite 房型、不過價格也會高上不少。

我的 flatmates 都是曼徹斯特大學的大一到大三學生、只有我是交換生。我入住時、他們已經在宿舍住了一個學期。大家都不錯、相處起來也算融洽。

另外、宿舍每週都會有兩天安排清潔人員打掃公共區域（廚房和浴室）、只要 flatmates 的衛生習慣不要太差、公共空間應該能維持乾淨。

交通

宿舍離學校非常近、大部分的地方都可以步行抵達、因此平常在曼徹斯特其實不太需要搭公車。不過因為我的實體課只有兩天、沒課的時候可以去比較遠的地方走走、所以買了 Bee Bus Student Ticket。

我買的是：

- Term 2 Bee Bus Student Ticket：£105（2026/01/01 - 2026/03/31）
- Term 3 Bee Bus Student Ticket：£105（2026/04/01 - 2026/06/30）

這兩張票都可以在有效期間內無限次搭乘 Greater Manchester 地區的 Bee Network 公車。如果平常搭公車的頻率比較高、購買學期票會比單次購票划算、因為曼徹斯特的公車單程票價就是 £2。

飲食

在英國、一般餐廳的一餐大約需要 £10 - 15。如果想節省生活費、自己煮會省下不少開銷。宿舍廚房的設備還算齊全、很適合自己下廚。購買食材也很方便、宿舍附近就有中超、Sainsbury's 和 Morrisons。我自己最常去的是距離宿舍步行約 9 分鐘的 Lidl、因為價格相對便宜，商品選擇也較多。市中心 Manchester Arndale 附近也有較大的超市，例如 Marks & Spencer (M&S)、Aldi、Lidl 等。

如果不想自己煮、宿舍附近也有不少餐飲選擇、例如 McDonald's、Subway 等速食店。另外、各大超市（如 Tesco、Sainsbury's、Co-op 等）的 Meal Deal 也非常推薦、通常只要約 £5、就可以買到主餐、飲料和零食。

社團

開學第二有 Refreshers Fair、現場有許多社團擺攤介紹。曼徹斯特大學有很多在台灣比較少見的社團、如果有興趣、非常推薦多去看看。

我自己當時對幾個社團都很有興趣、不過最後只加入了 Symphony Orchestra。由於樂團在開學前一個月就開始招募新團員、因此我是在出發到曼徹斯特之前就先完成報名、並提交自己的演奏錄影。

生活&旅遊

- 大部分的重要通知、活動資訊及行政公告都會透過 Email 寄送。要留意信箱、以免錯過重要資訊。
- 開學第二週有 Exchange Student Gathering、可以認識來自不同國家的交換生非常推薦參加。活動資訊同樣會透過 Email 通知。
- 在英國許多商店、餐廳或景點有學生優惠、購物前可以先詢問是否有 Student Discount。另外、也可以下載 UNiDAYS、Student Beans 和 TOTUM 等 App、常常可以找到不錯的學生優惠。
- 也推薦 Too Good To Go 這個 App、可以用較低的價格購買店家當天剩餘但仍可食用的餐點。我自己用了幾次、覺得還不錯。
- University of Manchester ResLife 會不定期舉辦一日遊活動、提供住宿生報名。我之前參加過兩次、一次到 Chester、另一次到 Chester Zoo。學校會安排遊覽車接送、抵達後大家可以自由安排行程、下午再集合一起回曼徹斯特。不但可以認識新朋友、價格通常也比自己購買火車票便宜。
- 如果想去英國其他城市旅行、大部分都會搭乘火車、因此非常推薦先購買 16 - 25 Railcard、搭乘火車可享約 1/3 的票價折扣、通常搭幾次就能回本。
- 交換期間最適合安排長途旅行的時間就是 4 月的 Easter Break。由於復活節假期加上 Reading Week、大約會有三個星期的假期、非常適合規劃歐洲或英國各地旅行。建議確認自己的課表及放假時間後、就可以提早開始安排行程、預訂交通和住宿、通常越早訂價格越便宜、也有更多選擇。

四、照片（如有，請提供）



Symphony Orchestra Concert



University of Manchester
ResLife Chester Trip



Whitworth Park Dilworth
House



Manchester's Oxford Road



The John Rylands Library,
Manchester



Manchester City Center



Conwy Castle, Conwy



Friar's Crag, Lake District



Tatton Park, Knutsford



Rochdale Canal, Hebden Bridge



Lake Thun, Switzerland



Tulip Experience, Netherland



Schloßplatz, Stuttgart



Castell Dinas Brân



Phantasialand, Brühl



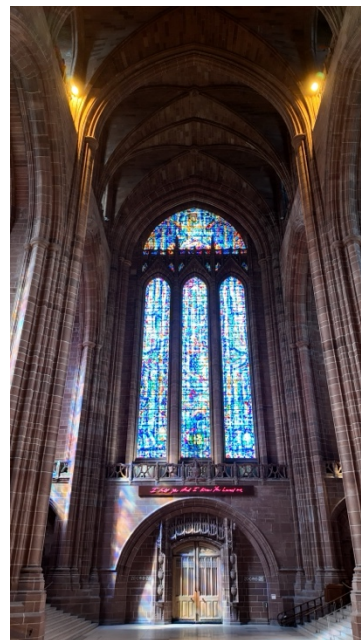
Pontcysyllte Aqueduct, Llangollen



The Shambles, York



Notre-Dame Cathedral, Paris



Liverpool Cathedral



Strasbourg, France

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

https://drive.google.com/file/d/1Ng2nZ4Lvu4RisFyJ94EiyRpkAmV97gft/view?usp=share_link