

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114

研修領域：音樂教育

系所、年級：音樂系三年級

學生姓名：陳星雁

研修國家：中國

研修學校(中英文)：華東師範大學 East China Normal University

研修時間：中華民國 114 年 9 月 14 日至 115 年 1 月 15 日

國外研修成績：B

短片時間及標題：上學日記

<http://xhslink.com/o/8uEvACLLv2E> (1:27)

中華民國 114 年 4 月 13 日

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	1
參、國外研修之課程學習(課內).....	1
肆、國外研修之生活學習(課外).....	2
伍、研修之具體效益(請條列式列舉).....	2
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	3

壹、緣起

在高中的時候曾經夢想去大陸的學校上學看看，也因為陸劇的影響，對於大陸的學校氛圍食堂、騎著腳踏車廣大的校園有所幻想，剛好認識的小紅書博主 我是象 在華東師範大學修讀體育，受他積極生活、認真吃飯的生活態度感染，因此想申請華東師範大學。

貳、研修學校簡介

位於上海市，成立於 1951 年，前身大夏大學、光華大學，1959 被確定為全國 16 所重點大學之一，2006 進入國家 985 高校行列，胡適、徐志摩、黃炎培等人曾執教於華東師範大學，共有兩個校區分別在 普陀、閔行，校園佔地 20 公頃，館藏文獻 538.80 萬餘冊，設有 4 小學部，34 個學院（系），本科專業 63 個。

參、國外研修之課程學習(課內)

我修了一堂收穫最多的課，名為表演特長與實踐，有幸跟著孫大鵬老師學習，對於我音樂系的主修——中提琴有莫大的幫助，老師

的教學方法淺顯易懂、讓我在樂器的學習上，打上堅定的基礎。
在學校樂隊這堂課上，我跟著學校的樂團一起排練、表演，學校
每週都要排練 4-5 小時，也讓我認識了不同的曲目以及文化，也認
識了更多同學。

肆、 國外研修之生活學習(課外)

華東師範大學的台灣交換接待老師雷老師，非常熱心而且經常舉辦各種活動，讓我們很適應在上海的生活。學費部分：大陸公立學校的學費很便宜，一學期 5000 人民幣，住宿則是 600 一學期，四人一間，我遇到的室友非常友善，也非常喜歡台灣，我們一起聊了許多，是段特別的經歷。生活上，上海的外送非常方便，學校有專門的外送櫃讓同學可以到指定的地點領取，線上訂餐很方便，有時候甚至比現場買來的便宜，也導致用餐時間附近店家店內反而沒什麼人，大家都在宿舍用餐了。

伍、 研修之具體效益

一、獨立性：這是我第一次離開家庭生活一段時間，很多事情要靠著自己解決，其中也踩了很多坑，但也從中獲得很多經驗，現在我已經相信自己能夠獨自去很遙遠的地方了。

二、文化的開放及交流：大陸有來自不同地方、不同省份的學生，南北的文化差異很大，我也因為認識來自不同地方的朋友，被他們不同的生活態度及作風震驚，打開了我的眼界，尤其遇到新疆的朋友，也打開了我的文化認知，即使在書本上已經略有耳聞，但是能夠實體認識他們並且交流，還是一件很幸福的事

三、金錢的控管能力：在上海讀書的期間，我常常透支，也讓我意識到自己的金錢控管能力很差，回到台灣將好好審視自己的花銷，做紀錄、定期檢核，對我來說也算一種進步。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

<http://xhslink.com/o/8uEvACLLv2E>

很多人把出國交換當成一件十分困難、申請繁複的事情，其實實際操作起來一點都不複雜，跟著學校的流程走，一切都十分公開透明，強烈建議有交換想法的同學們行動起來！再來是建議先去

搜尋對方學校有哪些台北市立大學可以兌換的課程，或是跟學伴聯絡，盡可能得到可以選的課程，並且得早跟系辦詢問可否抵換，才不會白白修讀了課程，另外建議大家多多參與課外的活動，主動認識同學，自我介紹、打招呼等等，也許是因為高中管控的比較嚴格，校園內充斥著認真學習的氛圍，他們的個性也很單純，如果是來大陸交換的同學，遇到任何問題不妨多問、多開口，大家都很熱於助人的。

具代表性出國交換照片說明(4張)



剛開學，華東師大台辦老師舉辦的歡迎見面會



學校內有一條河，附近圍繞各個學院，不論哪種季節都非常漂亮（此為春天）



台辦老師學期初舉辦認識上海，帶我們夜遊黃浦江（東方明珠



台辦老師舉辦認識上海 夜遊黃浦江（郵輪裡