

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：20190709

中文姓名：洪若菱	英文姓名(姓,名)：Hung Jo-Ling
臺師大就讀科系所、年級： 社教 109 三年級	臺師大學號： 40502013E
修習國家： 中國	
修習校名： 北京外國語大學	
修習學院： 全球史研究院	
修習科系： 歷史學	
修習期間： 2019 年 2 月 ~ 2019 年 7 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
中國近代思想史	褚麗娟	2	94
中外交流史	李雪濤	2	94

(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）

一、 學業方面：

- 規範及流程上：北外歷史學院於下學年（台灣的 108 學年）開始招收本科生（大學部學生），我去的這學期還未有大學部，因此我是唯一一個大學部學生，平常院上的課及講座都是跟著研究院來，難度較高，使我在史觀跟邏輯方面都大有長進。雖然一開始得知此事時很意外，且研究院因為也未曾招收交換生，因此對選課等事項較陌生，大部分流程需自己主動熟悉，略嫌麻煩，但以整個學期的學習情形而言，仍可說是有意外收穫。
- 課程上：一直以來看學長姐分享的心得報告書，常提到在中國常有行政方面的困難，果不其然我也遇到部分難題。因學籍問題，我是不能使用選課系統的，名字也不會出現在選課名單上。這點請學弟妹多注意，北外每個院上處理相關流程的辦法也有所不同，請學弟妹務必到校處理好生活事項後，自己去問好自己院上的選課流程及得到成績跟學分的方法。
- 課堂交流上：北外是中國頂尖的外國語大學，教學內容也多與政治有關。因兩岸政經關係敏感，課堂上不免有政治相關討論，就請學弟妹多聽、多獨立思考，並在適宜的場合表達意見。

二、 生活方面：

- 來回機票：建議學弟妹若沒有太大預算限制，為避免重新購買機票或改票的困擾，可以先買單程機票去到北京，回程於學期間規劃後再行購買，因為你也許考完期末考後突然想去某地遊覽，或跟我一樣遭遇宿舍問題。
- 校園卡：在北外校園中，食堂飲食、學生超市購物、澡堂洗澡，都是使用校園卡儲值消費，因為我個人只有用支付寶（我不想用微信支付，以免言論自由受限制。而事實證明不用微信支付也可在中國生活。）
- 宿舍：我與之前至北外交換的學姊都住在學生宿舍八號樓，據中國同學們說，是北外校園中的公主樓：有電梯、空間較大。宿舍為六人房、內有廁所，公共澡堂有浴簾，但因是中國北方，多有與台灣民情不同處。整學期間住宿沒有遇到什麼大事，但在學期末時，我們被無預警的告知因宿舍要整修，需提早離宿，而此時距離校方告知的必須離宿時間仍有一週以上，我們只能離開去住旅館。

對於此事，校內港澳台辦公室（留學辦老師）及宿舍管理者態度不一、似是有溝通上的困難，我們許久得不到明確回應，實在是令人煩躁。因此，在心態方面，請學弟妹抱持著多體驗、隨遇而安的心情去應對。

- 飲食：校內有三個食堂，同學們注意不要吃豬肉喔！八號樓地下就是學生超市，區位方便。中國的外賣也很方便，這就不多做贅述。
- 氣候適應：因為我從未至大陸性氣候地區長期居住，本次第一次體會了頭皮、臉、四肢乾裂搔癢不已的不適。請學弟妹務必攜帶大量面膜及足夠保濕的乳液預備，尤其北京冬天真的很乾、春天又有柳絮，皮膚養護非常重要。另外，北京在冬春兩季的空氣污染非常嚴重，建議自備口罩。

三、 開銷預算：

- 來回機票：新台幣 2 萬左右
- 總計我在中國四個半月，總共生活費為新台幣 9 萬左右，下為大致比例，供參：

項目	說明	比例	小計
外食	所有在學生餐廳外的飲食	20%	18000
玩樂與交通	含所有離開北京的門票、紀念品、車票及在京的所有門票、地鐵開銷	60%	54000
校園生活	食堂飲食、洗澡、熱開水、手機門號費、洗衣服	17%	15300
學習	買書、文具、列印等	3%	2700

四、 心得總結：

在大國首都這一學期的學習及生活，對我來說是不可多得的機會，有些人會更希望至語言、生活習慣與風土民情差異更大的國家交換學生，然而在我這一學期的體會中，我感受到的是，即使同為儒家文化圈，中國與台灣現在的樣貌也因歷史脈絡等而有極大的不同。而我原先便是一個同時對中國史有極大自我情感連結但又有所矛盾的人，在這學期間我走訪非常多歷史景點，似乎中國的地上遺跡及地下文物就這麼同時聳立在面前，俯拾即是，你只需要利用時間整理出自己的脈絡，而這對我來說真的是非常幸福的事。

另外，若抱持著多聽、多看、多紀錄的心態，在吸收外在資訊的同時，多獨立思考、不人云亦云，我相信學弟妹一定也能有獨到的收穫。

若有學弟妹有問題，可聯繫我：nicole870809@gmail.com

四、照片 (如有, 請提供)

