

臺師大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：2019/07/19

| | |
|--|-------------------------------|
| 獲補助出國年度： 學年 第一/二學期 | |
| 中文姓名： 李品萱 | 英文姓名（姓，名）： Lee, pin, hsuan |
| 臺師大就讀科系所、年級： 體育系，碩三 | 臺師大學號： 60530056A |
| 修習國家： 中國 | |
| 修習校名： 北京師範大學 | |
| 修習學院： 體育與運動學院 | |
| 修習科系： 體育系 | |
| 修習期間：2019年2月~2019年6月 | |
| 護照入出境時間： 出境：2019年2月20日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2019年7月16日 <input checked="" 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 |
|-----------|------|-----|----------------------|
| 排球（主項選修） | 李國紅 | 96 | 2018-2019 學 年春季學期 |
| 球類訓練與競賽管理 | 朗健 | 94 | 2018-2019 學 年春季學期 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

（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）

2019 年 2 月 20 日，帶著興奮又不實際的心情從台北飛往北京，約有 4 小時的路程，當快抵達北京時機長的廣播說道：我們即將抵達北京，北京當地天氣晴朗，攝氏 2 度，對從來沒有聽過這樣子天氣預報的我來說，感覺非常奇特，也留下了深刻印象。2 月的北京很冷很乾，出關沒多久就感覺嘴唇龜裂連夾冰冷，說花、呼吸、吐氣，都伴隨著濃濃的霧氣，來到異地無知的我，在冬天完全離開之前，每天都被靜電電個半死，靜電看不見卻伴隨在生活的任何時刻，來的時候不打招呼走的時候用光速，聲音響亮清脆，接收到驚喜後又只能用黑人問號還有傻眼貓咪的表情態度送她離開，留下無語的自己，臺灣根本沒什麼靜電，就像個鄉巴佬一樣沒見過世面似的，反應太明顯或下意識的叫了一下，旁邊的人反而覺得你奇怪。

北京市，除了身為大陸的首都，同時也是個歷史悠久的老城，充滿著繁華精緻的商場與大廈，還有穿著浮誇華麗服裝的人，而古老的胡同也夾雜在其中，繁華的大街上只要一個轉向就能走進安靜的老胡同，突然就好像來到另一個世界，可以看見北京不同的面貌。出門遊玩你可以選擇流行時尚的商場逛街，也可以選擇各種胡同小巷細細體會北京的內在，這是我覺得最特別的地方。

北京很大，五環以內的交通方便，想去哪，基本上公交和地鐵都能把你送到，是最便宜省錢的方式，所以在北京的日子，我也打破了做公交次數的紀錄，因為我會暈公車，所以不愛坐，在台北坐公車的次數用一隻手就數的完，雖然北京公交師傅開的更晃更想吐，但是為了省錢，只能忍住自己不舒服，在下車的時候趕快大口吸氧氣。公交和地鐵到不了的地方就打滴滴，只要不是尖峰時段和半夜加成都很便宜，北京起步價只要 5 塊人民幣，比起公共交通貴了一些，但跟臺灣小黃和 Uber 還是便宜很多。而五環以外的交通呢，只要你要去的地方是光光地區，基本上也是會有接駁車可以搭，所以不用擔心，而且不得不說大陸自技研發的擺度地圖真的很不錯，你想到哪裡，只要百度一下就會告訴你各種最快的方式，解決很多路痴的煩惱，讓人生地不熟的外地人出遊時方便不少，可以想到那就到哪。

在北京師範大學的日子，學校對我們很好，安排住在學校最好的宿舍，冬天暖氣每天開，夏天冷氣也每天開，兩人一寢，一人一間大號單人床，還有獨立衛浴，讓一起上的同學羨慕不已，一直慫恿我們也要去公共大浴池和大家一起洗一次澡。和課堂的老師和同學們相處的都不錯，他們大部分對臺灣充滿了好奇，老一輩的除了問問政治，問完後會在熱心的跟你分享他對政治的想法，同輩的出於好奇，也會問，但就問問，問完就開始問臺灣好不好玩，哪裡最好玩，想去臺灣哪裡玩之的，在之後就開始跟我們說大陸要去哪裡玩，非常的可愛友善。同時也深可體會到他們愛國的心還有對國家的忠誠，什麼都以國家為中心，思想理念是以黨為中心、行為以黨為中心、以黨的思想為未來生活標，國家思想理念是什麼，人民理念思想就是什麼，是個完整的一條龍管理機制，對於這樣的文化素養樣

成，我個人充滿讚嘆也感到佩服。除了上課，也會在課餘的固定時間一起和學校各系愛打球的老師們打打排球，認識了很多的資深的老長輩，是一個很棒的體驗。

從來沒有在異地生待超過10天以上，所以這次到北京交換對我來說是一個很重要的一段經歷，很珍惜在北京的日子，發現一個學期四個月的時間很短，好像才剛來、好像才剛熟悉，就要離開了，雖然清楚知道我家不在北京，也想念臺灣的家鄉，但收拾好行李要離開校園利開宿舍的那一刻還是非常的捨不得，曾經我的身影出現在北京的各個角落，從窗戶向外探望，北京的景象印入我的眼簾，如經我的人，還有北京的萬物景象，在瞬間就成為過去，如果還可以，我會再來踏踏曾經我在北京走過的地方。

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他