

# 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：\_2020.05.20\_

中文姓名： 林羿璇	英文姓名(姓,名): LIN, YI-HSUAN
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育學系三年級	臺師大學號： 40602022E
修習國家： 中國	
修習校名： 北京大學	
修習學院： 藝術學院	
修習科系： 藝術學理論系	
修習期間：108年09月~109年01月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
藝術與審美	顧春芳、葉朗、陳均、彭鋒，陳旭光，王一川，李洋	2	2019-1
非遺之首：崑曲	陳均	2	2019-1
文化市場營銷學	林一	2	2019-1
合唱基礎的理論與實踐	侯錫瑾	2	2019-1

(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）

- 學術方面建議：

1. 選課需要選滿 8 學分，比師大規定的還多，不要選錯了。
2. 選課第二階段之後可以選擇其他系所的課，建議同學可以多去其他系所聽聽看，擴展視野。
3. 北大的課都很歡迎旁聽，也不用特別跟老師說明，如果有喜歡的課，但又怕課修太重，可以選擇這個方式喔！
4. 我有修了兩門半線上課程，是雙週到教室聽演講，我覺得如果是有把「旅遊」放在出國首重目標的話，也不妨修修看這樣的課，課程內容很扎實，請到的講師通常都會是很有名很有名的教授或學者，平常比較不容易修到他們的課，可以趁此機會聽課，而且不用去聽演講的其他周次，線上排課就可以自由選擇時間，就可以出去玩啦！

- 生活方面：

1. 北大食堂有好幾個，我覺得最好吃的是佟園（清真食堂），食物很有新疆大地風味，很有特色，而且沒有賣豬肉，有很好吃的麻辣燙（可以不加辣加蒜泥或是麻醬都超讚！），還有串串（烤羊肉串推！！），反正我超愛！是一個可以感受異國美食的地方，北大食堂真的很棒喔，好吃又很便宜，夏天還有一大片 10 塊台幣的西瓜可以吃到撐，更可以省錢！（我覺得學五最不好吃 XDD）北大食堂等你去發掘><
2. 偶爾想吃比較貴的，學校附近有很多餐廳，可以使用「大眾點評」這個 app 來搜尋評價好的餐廳～也可以走路或搭地鐵到中關村站，那裡有兩三間百貨公司，隱藏著很多有點貴但也很好吃的餐廳，可以去逛逛（那裡還有家樂福可以採購日常用品和袋裝牛奶 XD）
3. 飲用水要自己想辦法喔，宿舍只有超燙的煮沸的開水，而且我個人覺得水龍頭的地方年久失修，有一點髒，不太喜歡裝那邊的水，我有朋友是每天都會拿大水壺去裝一罐等它涼，我建議整寢可以一起買桶裝水，或是跟學校訂桶裝水（很大的那種），如果是夏天的話，桶裝水送來再上掏寶買一個便宜的壓水器就好，如果是冬天的話，學校一次訂 30 桶會有飲水機送來寢室，雖然 30 桶喝不完，但冬天可以不用很冷的走很遠裝熱水，在寢室內就可以泡泡麵喝巧克力泡咖啡，絕對還是很值得。
4. 衣服不用帶太多，尤其北京冬夏溫差大，建議秋季交換生攜帶一兩套短褲短袖就好，只有剛去的一個月會真的比較熱，之後就會急速降溫，保暖衣物可以多帶，如羽絨衣、發熱衣之類的，羽絨衣請帶你家最厚的那一件，可以防風最好，北京冬天氣溫就算有 3 度，只要刮風就會體感零下 30 度，防風很重要！然後就是「口罩！！」口罩很重要，從台灣先多帶一點去，戴那種可

以防霧霾的口罩 N95 或是有台灣合格防霧霾標章的口罩都好（也能順便防病菌了）

5. 學校住宿超級便宜，印象中一個學期才 500 人民幣？而且會是跟台灣人住在一起，大家生活步調比較接近，可以一起出去玩！
6. 交通上建議可以辦個共享腳踏車會員（滴滴出行好像就可以辦了...我有點忘記 XD），北京的共享腳踏車不像 ubike 需要定點停車，他們是隨處停的那種，我覺得對去附近吃飯啊或是在學校騎車都會是滿方便的選擇，也沒有很貴！（連計程車都不貴了 X D D）
7. 到北大請追蹤「百週年紀念講堂」的微信公眾號，裡面可以買北大表演廳的表演票，都很便宜，然後又可以看到品質一流的節目（之前有芭蕾舞、京劇、崑曲、管弦樂、木吉他、舞蹈等等），票價最貴不超過人民幣 150（我都買 50 的 XD），有時還會有一輪電影院的電影喔！（我之前就有看冰雪奇緣 2）
8. 順序：辦好手機之後，去銀行開戶，開完戶綁定手機的微信支付和支付寶，然後在學校的校園卡儲值
9. 學校會安排兩次免費的出遊喔！一次是在北京市內，一次會去北京市外，我們之前是去河南（開封洛陽那邊），之前好像有去內蒙古的，雖然會有一個紅色教育基地一定要去，但其實也不會真的要你做什麼事情，就是聽聽共產黨的故事，我覺得也是一個很好的學習機會，能完全從另外一個角度來看同一段歷史，其實很有趣的！重點是完全免費這很重要！

- 開銷方面：

1. 秋季交換生會遇到十一連假和雙十一的採購盛典，春季的話會遇到五一連假，都很適合出去走走。我自己不算是很常買網購，但我在吃東西和旅遊上花錢花得滿兇的，一開始出去玩還會為了省錢搭那種一天一夜的火車，後來覺得好浪費時間就改搭高鐵 XD 這樣下來，除了學校帶我們去的河北外，我還另外去了哈爾濱、延邊、長白山、天津、內蒙古、青海湖、南京、上海（去了兩次，光來回車費就差不多 10000 台幣了 @@ 還去了迪士尼樂園），還因為手機出事所以在那邊臨時買了一支 oppo，這樣總共大約花了 25000 人民幣（如果都吃學校食堂的話，一定可以更省）。

其他部分都很歡迎寄信或 FB 私訊問我！

- 感人的心得：

原本以為來到北京，會有許多的不適應，但其實面對陌生環境、獨立自主的生活、南北不同的氣候或是認識新朋友，這些對我而言都不難。然而，我認為最

難的還是面對自己。太習慣安逸的生活，選擇和自己程度相符的課程，剛剛好的難度、剛剛好的作業量、剛剛好的努力，「剛剛好」好像是我一直以來面對生活的方式。

來到北大後才發現自己在舒適圈打滾太久，大學對我來說好像是一個不用太多努力也可以拿高分的過程，比起高中，大學的學習上我感到更得心應手。一直以來我都拿著「成績」來當作評定自我價值的一個標準。這明明不該是作為學習和累積自己能力應有的態度，但反正過得很爽，我根本不曾去反省這一切，就任性的、放任的讓自己在這個舒適的回圈里打轉。好比說英語能力、好比說思考能力，好比說能言善道，這些都是我在舒適圈打滾久了以後完全失去的能力。

來到北京，一轉眼才發現，似乎已經到了該收行李的時間了。這四個月，從一開始對校園很大的驚喜雀躍，到對中國好大的嘆為觀止；從一開始完全不知道沒有 google map 該怎麼在偌大的校園找到回宿舍的路，到可以適應此起彼落的喇叭聲，一邊看著手機的高德地圖一邊騎腳踏車馳騁在北京繁雜的交通幹道。儘管對於不太會看導航的我來說，還是常常迷路，但比起初來乍到的緊張，更多的心情是：「算了，反正人生會自己找到出路的。」

秋天，趁著剛開學的愜意，用少少的預算踏訪了大江南北，往西去了青海湖，往北去了內蒙古；往南去了河南，還去了上海和南京找我最心愛的姐姐。一下子就這麼從地平面玩到了海拔 4120 公尺、從高原玩到沙漠、體驗現代社會卻也走在歷史的洪流上。從平地蹦跳上高原，享受著草原的廣闊，帶著想和每一隻牛羊說話的心情，接近大自然；而對於同行的人抱著氧氣瓶猛吸的樣子，至今仍記憶猶新。回頭才發現自己用了很短的時間，走過了好多地方，但卻怎麼樣也沒辦法在這廣大的土地游得盡興。

冬天，一邊面對晚到的期中考，一邊與期末考應戰，宿舍關燈時間越來越晚，賴床的罪惡越來越折磨人心。在北大第一次與非台灣同學一起做報告，學習如何和不一樣成長背景的人們相處與溝通，儘管過程中偶有待磨合的時候，但當報告結束後，還是足以讓人放下成見，為彼此的努力說聲：「謝謝你！辛苦了。」除了考試，也趁寒冬走訪了大東北，從哈爾濱一路往南玩到延邊，從冰雪大世界一路往高處玩到了長白山。體驗了零下 25 度的刺骨寒風，眼見了長白山天池的鬼斧神工，親臨了朝鮮與中國的交界，也才瞭解到自己生活的環境有多麼幸福。

就這樣，四個月來，一邊學習，一邊旅遊，一邊思考人生。

夜晚，常有那麼一刻覺得人生真的好難，然而一到了早晨，瑟瑟發抖的冷空氣又會把你從人生好難的漩渦敲醒；有時看到白天灑落窗櫺的陽光，我都會想像一下外面的天氣就跟台北一樣，微風略冷卻還是有陽光曬得心頭暖暖的感覺。於是我帶著錯誤的期待，推開宿舍陽台的鐵門，一陣強風吹的曬在外頭的塑膠袋像抓了狂的怪物颯颯颯颯的扭動尖叫，正好映照了吹著冷風的我，真的真的好想尖叫。幾天下來，自動歸納出了「天冷時，北京的太陽是假的」這個沒有科學根據的結論。這幾天明明白天還有個十度上下，卻已經快進入冬眠狀態，早上特別特別難起床，下午又想睡午覺，不過想想其實在台灣也是這個樣子啦，只是在師大沒有宿舍可以睡午覺而已。

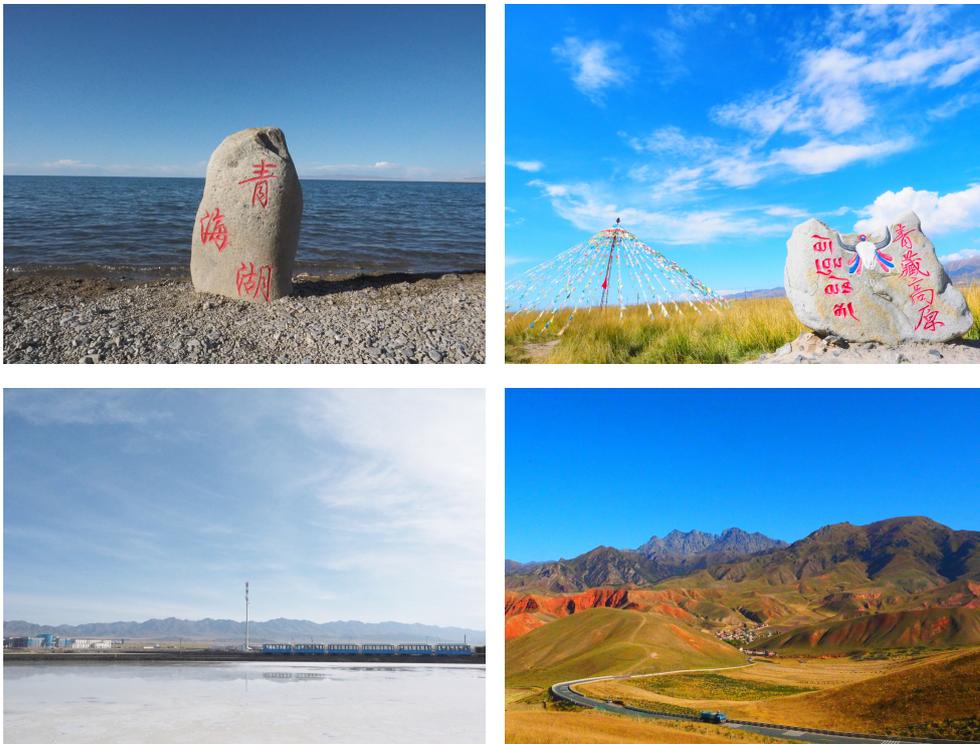
時光荏苒，很想為自己累積一點什麼，但能體驗的太多，或許來一趟北京，四個多月的時間，只夠我什麼都沾一下吧XD我很高興我來北大的藝術學院交換！好好學真的好難，藝術真的滿滿都是難懂的哲學嗚嗚，但是也獲得了很多，還有京昆課，能夠匯聚很多優秀的老師，一起與同學分享戲曲的有趣之處！能請到國家一級演員上課來唱戲、請到中日版牡丹亭的編劇來演講，也請到台大的中文系教授為我們從文學的角度上課（回去想跑去修那個老師的課XDDD），常常覺得有越級打怪的感覺，但死個幾百次，也能偶爾殺死個一兩只。

#### 四、照片（如有，請提供）

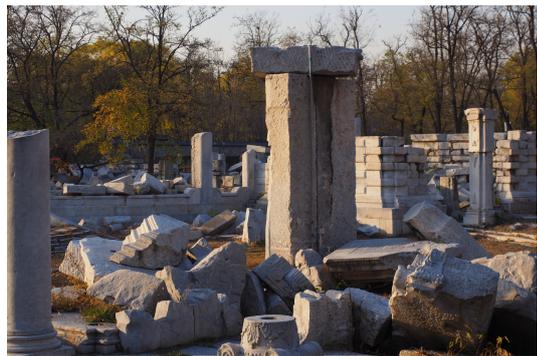
有些照片還沒整理到電腦裡，這些是部分的！應該有幾萬張XD  
我很高興第一次玩攝影就能是在北京，北京真的是一個很古典很美的城市，直到現在我都還是很懷念那裡的一草一木。



這是在哈爾濱中央大街、冰雪大世界冰雕展（零下20幾度差點凍死  
真的，冷到無法叫計程車蹲在路邊絕望到想哭，但真的很值得）



青海湖、青藏高原、茶卡鹽湖、山路（都是自己拍的！）



以上都是秋天的北京，有圓明園、未名湖、國子監、孔廟等，  
照片繁多不及備載，放下成見和刻板印象，相信你也會發現不一樣的北京，不一樣的中國！