

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：2020/08/04

中文姓名： 沈子琳	英文姓名(姓, 名)： Shen, Tzulin
臺師大就讀科系所、年級： 華語文教學系三年級	臺師大學號： 40684223I
修習國家： 中國 北京	
修習校名： 北京師範大學	
修習學院： 教育學院	
修習科系： 教育學部	
修習期間： 2019 年 9 月 ~ 2020 年 1 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
教育心理學	曾琦	3	1
女子形體	韓青	2	1
語文教師專題	李煜暉	2	1
兒童心理發展與教育	高老師	2	1
教育大數據	很多老師	2	1
教育公平與公共政策	薛老師	2	1
思維技能訓練	溫孝東	2	1
心智與情商訓練	溫孝東	2	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）

我是國立台灣師範大學華語文教學系大三的學生沈子琳，在去北京師範大學交換的前一個學期我在德國波鴻魯爾大學實習既交換，當時我不想要延畢因此認為再去北京師範大學交換實屬浪費時間，想要回台灣繼續完成學業。多番與父母、系上教授討論，最後因為北京師範大學是一間非常好的學校所以還是決定去交換。我認為這個決定是我 2019 年做過最正確的決定，因為歷經這一學期的交換生涯，我成長了許多、交了許多朋友也大開眼界。（以下分享分為三個部分）

第一個部分為學業，我交換於北京師範大學教育學院教育學部，在交換期間我修了 16 學分，教育心理學、女子形體、語文教師專題、兒童心理發展與教育、教育大數據、教育公平與公共政策、思維技能訓練、心智與情商訓練。修習的內容包括教育學部的課程、通事課、體育課。我認為北京師範大學的老師都非常優秀，教學的內容非常扎實，當然考試也非常困難，但整個學期過去了確實能帶一些知識回來。其中，有一堂非常特別的課程想要分享，是女子形體，女子形體為體育課，是北京師範大學規定全校女同學一定要選修的課程，課程內容包含有氧運動、芭蕾舞。我覺得很特別，學校要求所有女生一

定要修女子形體課程，當然沒有性別歧視的問題，因為學校也要求全校的男生修習重量訓練課程。女子形體課程的老師非常的溫柔，助教非常漂亮，老師上課的風格幽默風趣，還會播放音樂，讓體育課變得有趣。除此之外，教育心理學、兒童心理發展與教育、語文教師專題的老師都非常的專業，課程非常扎實且幽默風趣，每一堂課上起來不但不會覺得痛苦反而很快樂、收穫滿滿。教育公平與公共政策也探討了許多中國教育現況、政策，很新鮮，每一堂都大開眼界。其中我印象最深刻的是中國偏鄉教育的問題，為了解決偏鄉教育資源不足的問題，中國的政府出資讓城市的教師到該地教課，提供房子與田地，讓城市的教師享受田園之樂。另外補充一下選課的部分，北京師範大學的老師對交換生非常友善，只要該教室還有座位我們就可以請學部的老師幫我們手動加選該門課，不需要擔心修不到課的問題。

第二部分為實習，為了不讓我的交換生涯過於無聊、浪費，我到北京之後自己在中國實習的網站上找實習的機會，成功找到實習機會的技巧在於海投，先想好自己想實習的類別、方向，大量的投遞履歷、面試，都上了之後再挑選。我最後選擇到中國著名的教育機構---新東方教育科技集團擔任英語教研實習生，精進自己英語、線上教學、上線教材等能力，也想體會一下自己喜不喜歡在大公司工作。實習三個月

的時間體現了壓力之中垂直成長，因為是一間大公司，我報到前前一批實習生剛離職，原本十幾個人的工作變成我一個人做，再加上我負責的是複雜的上線系統，直接對接分校不可以出差錯，還要學習使用漢語拼音打字與回覆，所以壓力非常大。每週三到週五，早上跟晚上擠地鐵上班的時候，我一直反覆地問自己為什麼要給自己添麻煩？但是我仍告訴自己不可以放棄，這是自己選擇的，而且也是一個很好的機會要堅持下去。漸漸的，我從被主管罵翻天到被主管稱讚、加薪、面試實習生、帶領實習生、負責更多上線項目、在公司上台匯報、分享。最後拿到實習證明以及被主管稱讚的那一刻，我覺得一切的辛苦都值得了。現在回想起來真的非常感謝當時的自己沒有放棄，讓我的生涯多了一番不同的體驗。

最後想說的是旅遊，在北京交換的這半年，除了學業與實習之外，我也抓緊時間到很多地方旅遊，內蒙古、西安、朝鮮、哈爾濱、北京各地。在旅遊的過程當中除了身心靈的放鬆之外，我結交了許多外國朋友，讓我的交換生涯添了一份色彩，不是種族歧視，跟外國人相處是一種不一樣的體驗，是一種語言的進步、文化的衝擊跟瘋狂，我自認為派對中瘋狂的人但是在外國人的派對當中我連配角都不是。或許會有人覺得我怎麼有這麼多時間，要上學、要實習，還可以去旅遊、開

派對，我想說的是有捨必有得，為了實習我連週日都要上整天課，為了參加派對，我開派對到半夜三點隔天一樣七點起床擠地鐵上班。我認為這一個學期是我對自己的挑戰、學習也是一種自我控制與成長。還有太多來不及分享的事，希望以後有機會說。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他