

# 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： 20200525

中文姓名： 林昱欣	英文姓名(姓, 名): LIN, Yu-Shin
臺師大就讀科系所、年級： 地球科學系 四年級	臺師大學號： 40544008S
修習國家： 中國大陸	
修習校名： 南開大學	
修習學院： 周恩來政府管理學院	
修習科系： 應用心理系	
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
越軌與犯罪 Deviance and Crime	馬原	2	1 學期
人格心理學 Personality Psychology	管健	2	1 學期
管理心理學 Management Psychology	徐曉日	2	1 學期
應用心理學導論 Introduction to Applied Psychology	李強	2	1 學期
諮詢心理學 Counseling Psychology	李強、岸本鵬子	3	1 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）

#### 1. 學術方面：

由於我在系上課程學分已經修得差不多了，在去到南開之前就決定透過交換去上一些自己有興趣的課程，所以申請了周政學院的應用心理系，因為交換的關係，並沒有上太多的課，選了五門自己有興趣的課來上。在南開上課的過程中，不知道是不是系所關係，周政學院的老師人都很親切，上課也生動有趣，心理學方面的知識較為抽象，但老師都能透過自己的專業讓我在抽象知識中能夠理解背後的意義。

南開不像師大許多課程依賴「期末上台報告」當作成績參考，大部分仍以考試為主，且考試時間安排是學院安排的，不是像台灣所有大學週二上午上課就是周二上午考試，所以若是考試時間撞在一起，還需要申請緩考，而我剛好遇到管理心理學的考試與諮詢心理學的考試在同個時間。南開比較特別的是他們沒有期中考，只有期末考而已，所以到期末的時候課業壓力真的蠻大的！考試內容因為是整個學期的知識，所以要花很多時間複習。書面報告多要求以論文形式呈現，到南開是我第一次寫論文，感覺蠻新奇的，但所要閱讀的資料量會變大。

師大很多專業科目上課老師都是使用英文的簡報，但南開老師上課多用中文簡報上課，所以並沒有太大理解上的問題，但仍可能因為對簡體字不夠熟悉，需要多些時間消化。

## 2. 生活方面

我在南開大學是在津南校區而不是位於天津市中心的八里台校區，津南校區比八里台校區偏僻的多，所以交通比較不方便，要搭校車到市區需要 40 分鐘左右，而在市區活動多以路邊共享腳踏車或滴滴打車為主。在天津生活的這半年，遲遲不能習慣校車及計程車上不開空調的習慣，常常有一上車就暈車的現象發生。

北方人的食物多重油重鹹，剛開始到天津吃飯真的很不習慣，但學餐的選擇蠻多的，所以還是可以挑到口味稍微清淡的食物。中國陸地廣大，所以很多地區都有自己的特色食物，我在南開認識的同學也有帶我們去吃特色菜。

因為是秋季生的關係，剛開始到南開是炎熱的 9 月，一進到寢室是沒有冷氣的，所以過了晚上幾乎熱到睡不著的一個月，突然在十一長假時從 29 度降溫到 13 度讓我很措手不及，天氣忽然轉冷之後，大概都在 10 度左右，華北地區在 11 中便開始供暖，所以在寢室裡不會太冷，但內外溫差很大，真正進入 12 月後就會出現零下的溫度，可是天津天氣比較乾燥，所以要看到下雪真的需要天時地利人和，我在離開南開前兩天剛好遇到天津的初雪。

我想在天津最不習慣的便是南開宿舍的浴室，只有隔間但沒有門，唯一兩間是有掛上浴簾的，所以洗澡的時候真的很害羞。我的寢室在六樓，可是宿舍沒有電梯，所以每天回到寢室都必須爬樓梯回到房間，來自台灣的交換生大都住在六

樓居多。

南開兩個校區的面積都很大，從宿舍走到上課大樓需要 10 分鐘，走到第二食堂大概 15 分鐘，但校內有很多共享電動車，到圖書館、業務西樓都是使用電動車在校園裡交通。也因為校地很大，在還沒有進入冬天的時候，我會在校園內夜跑，南開大學體育課有要求學生每學期必須跑 100 公里，所以在跑步的同時身邊也會有許多南大的學生陪著我跑。

南開大學國際事務處的老師對我們很好，除了機票補助以外也常常帶我們到天津市各地參訪，讓我們加入天津台生交流會認識了許多來自台灣同學們，也在因緣際會下參加兒童劇場的幕後工作人員，是個蠻特別的經驗。

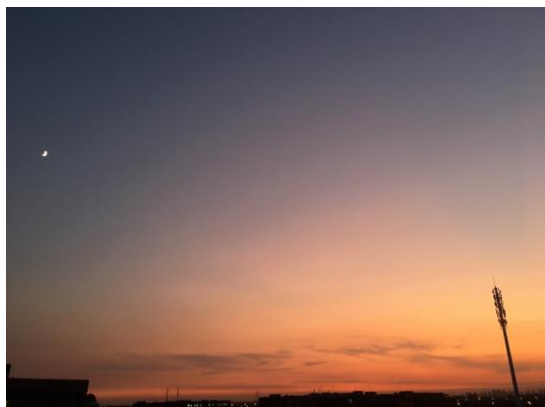
### 3. 開銷概算

在南開多在食堂吃飯，一餐最貴 20 人民幣，但我通常 8 到 15 人民幣就可以解決一餐，所以三餐並不是非常大的開銷。剛剛有說校內的共享電動車，是以時間計價的，若我要在學校交通大概是 1 至 3 人民幣就足夠了；而前往市區的校車一趟 5 人民幣，來回便是 10 塊錢，其實並不會太貴，因為距離真的蠻遠的，在天津搭地鐵的機會並沒有很多，但可以依靠學生卡儲值就能在市區搭地鐵了，所以不用每次都需要買票。

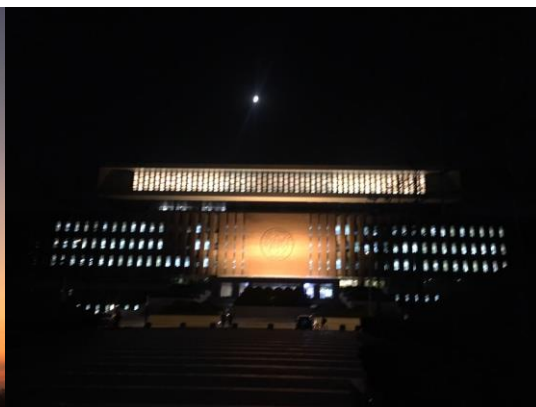
我在天津的日子會利用課餘時間到大陸各地看看，我在這半年去了北京、西安、上海及哈爾濱，其實旅費並不會太貴，因為國內班機的票價沒有太高，反而哈爾

濱回程依靠火車時，火車票價與飛機票價差不多，若扣除遊玩的旅費，在天津生活、上學開銷不大，因為生活在學校吃飯、交通的錢真的很少，所以建議如果有閒暇之力，可以到大陸其他地方看看，不用像以前一樣都是從課本上學到這些地方的歷史、地形，卻都沒有親眼看過。

四、照片（如有，請提供）



<南開校園>晚霞



<南開校園>夜跑時經過圖書館



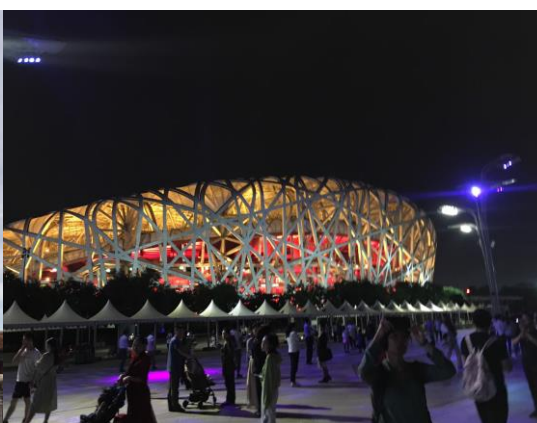
<生活>與台生朋友一起煮飯



<生活>校際盃籃球



<北京>故宮



<北京>鳥巢



<北京>圓明園



<北京>天壇



<北京>頤和園—十七孔橋



<西安>兵馬俑



<北京>慕田峪長城



<生活>突然降溫奔去買外套





<生活>南開百年校慶



<天津>天津濱海圖書館



<生活>與室友一起慶生



<生活>天南舞會(與天津大學)



<生活>騎共享電動車



<西安>華山



<西安>華清池



<上海>上海迪士尼



<哈爾濱>超硬的糖葫蘆



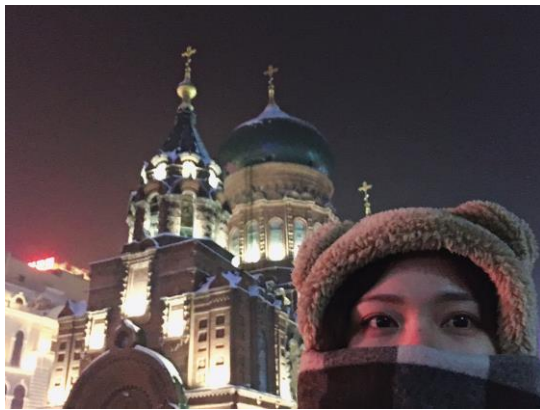
<哈爾濱>體感溫度-32 度



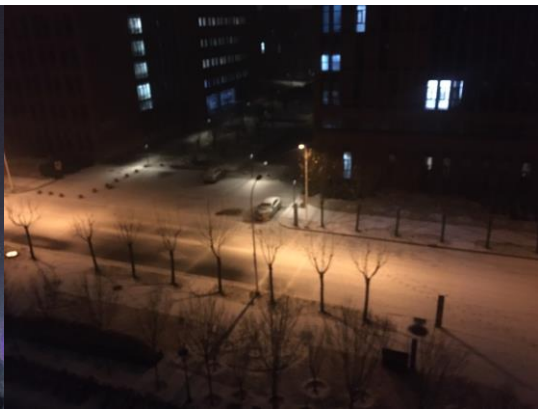
<哈爾濱>冰雕節



<哈爾濱>中央大街



<哈爾濱>聖索菲亞大教堂



<生活>南開的雪



<生活>與認識的陸生



<生活>離開天津前最後一餐



<生活>與認識的陸生

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他