

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2022/01/24

英文姓名(姓,名): WANG, SHU-HAN	臺師大就讀科系所、年級: 健康促進與衛生教育五年級
修習國家: 中國	
修習校名: 清華大學	
修習學院: 經管學院	
修習科系: 經濟與金融	
赴外學期別: 111學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022 年 9 月 ~ 2023 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/學期
管理学(商学导论)	张晨	3	上學期
西班牙语(第二外国语)	韦妮斯	4	上學期
射击	董智	1	上學期
手工制作创新实践	李双寿	2	上學期

(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）

妳曾後悔過交換嗎？不曾。

再一次歷經延畢、被隔離10天、封城封樓、最後逃難似的回臺灣，還願意嗎？願意。

因為我在那裡認識了一群人，品嚐過截然不同的世界，一個我可以珍藏一輩子的回憶。

【前言】

我交換到北京清華的首要目的很單純，就是旅遊、登山、幹飯。

次要目的，畢竟清華是全中國與北大並列第一的超好學校，那就想來多認識當地的學生、深入了解與臺灣的文化差異，看看未來是否有在中國發展的機會。

【社團篇】

『探索未知，寻求人与自然的和谐

挑战自我，塑造完美人格。』 ---- 清华山野



清華的學生活動中，其一最重要的便是社團，在每年新生入學的季節會舉辦「百團大戰」，也就是我們說的「社團博覽會」。琳琅滿目的社團，有滑雪、冰上曲棍、馬術、射箭、潛水等不勝枚舉的超酷社團，但向來愛爬山的我，目

標明確，逛完一圈便直奔清華山野協會，亦或許是被他們的目標打動：寒假登上海拔5000米的雪山。

交換的日子很長，長的可以經歷各種多采多姿的體驗。交換的時間也很短，短到當想要刻骨銘心的永遠保存那段記憶，也只能挑一件事盡全力去完成。因為這樣，我願意把所有時間投入在那摯愛的山野，換取一段無法取代的緣分，一個和當地學生深入交談的機會，一場探索徜徉在北京山林的夢，一個大家一起努力的夢想，以及曾經那深深的歸屬感。

在疫情沒有封控的日子，10月每週平日下午都跟著社團訓練，一天肌力、一天核心、一天耐力，在操場像個體育生一樣的鍛鍊著，每週末跟著山野到處爬北京周邊的郊山（他們稱之為拉練）、參加了兩次野營。或許是熱愛運動的人們總容易聚在一起，也可能是清華的學生課業內捲太嚴重，能像我一樣每週末爬山活動全勤的傢伙極度罕見，因此我在社團內辨別度一下子提升至幾乎也成了協會的骨幹（幹部），也逐漸在社團中有了自己的交友圈。不同於其他交換生，短時間內我的歸屬不僅限於港澳台生，更屬於當地的同學、屬於山野。

11月，疫情進入封控階段再也無法出校門，也進入了社團的冬季訓練，在零下-6~-11的操場上拉著筋、奔馳著、拉爆訓練量、大聲哀號著，這是屬於我特別的交換回憶，但操場上承載的一切，足以讓我在離開的前一天，出動了社團裡十幾個朋友和我一起吃著披薩聊著天，直到不捨地離去。沒辦法看盡北京風景，卻可以結交五湖四海的朋友們，又有和遺憾？

嘿，這篇心得獻給我在那邊所有山野的朋友，文字無法敘述在那與各位經歷的一切感受，只能將這些回憶，永遠放在腦海中那專門收藏快樂的小盒子。



【食物篇】

『幹犯不積極，思想有問題。』

任何對清華稍有研究的人，都知道清華大學以18個物美價廉的食堂著名，又因為清華為最高學術殿堂，中國政府補助的特別多，因此校內食堂便宜又好吃（真的超便宜，自助餐飯+兩樣肉兩樣菜只要台幣不到30塊，女生甚至一餐30~150一定吃得又好又飽。我朋友本科在廣東中山大學，說當時他們校內食物物價就沒有清華這麼優惠。）身為吃貨的我，當時就是被這個優點深深打中直接把清華擺在第一志願。下面就放一些我最喜歡的食物。



左邊腸粉 rmb 9，燒賣忘了，烤冷麵 rmb 4.5，腸粉的料比很多臺灣港式飲茶豐富多了，而且價格在臺灣只能說從沒見過。右邊烤冷麵，是我當初最愛的早餐，回來後真的念念不忘卻又苦無處品嚐。



左邊廈門沙茶麵小碗 rmb 8，湯頭富裕，料多味美。右邊炒餅一大碗只要 rmb 6，從顏色可看出食堂中的食物口味都偏重，卻正合我意。可惜後來封控，聽濤食堂不開放給學生吃了，這兩個美食就此成絕響。



來北京一定不能不嚐嚐左邊的涮羊肉與右邊的香鍋！涮羊肉基本上就像滷味加上一大勺麻醬，只是一大碗二兩肉類加上五六個配菜，一碗也才台幣70左右，吃完後真的完全不會想念臺北物價的滷味...。右邊是自己加上餃子的香鍋，香鍋在食堂食物中又屬於更油更鹹的食物，連重口味的我一週也不能吃上一次，否則真的扛不住。圖中的香鍋是剛好找到學校裡最不油的，但香鍋因為和鍋底料一起炒，通常價格會偏高，那樣一晚大約要 rmb 27，在食堂中真的挺貴了。

自從來到中國，我開始明白無法用「中國菜」來概括一切我在當地吃到的食物，中國何其大？川菜、湘菜、廣式、福州、東北、新疆都是完完全全不同的口味，只能說確實我在北京吃到大部分的菜色口味都比臺灣重，而我特別喜歡北方菜色的瘋狂加麻醬，比較無法承受川菜又油又辣。可惜這次因為各種疫情因素無法前往各省品嚐美食，只能留一個遺憾有緣再前來。

【 課堂篇 】

總聽聞中國的學生充滿「狼性」，內捲情況嚴重，那到底實際如何呢？以下我就用幾個案例說明我遇上的情況。

事件一：開學第三週的圖書館

如下圖，開學第三週晚上已經9成滿的圖書館解釋了一切，更不用說期中期末考前了...。為何至此？因為清華大部分的學生一入學就有一終極目標：保研。就像臺灣的推甄一樣，每一個人都心心念念從入學就開始準備，也難怪學習成績可以變得如此重要。



事件二：每都都會背十個英文單字的 D 小姐

D 小姐是我在那最好的朋友，每週末我們總跟著山野一起上山，下山又累又臭的我只想回宿舍洗完澡睡覺。

我：「誒 D，下山累死了，等等回宿舍你要幹嘛？我要洗澡睡覺累死了。」

D：「啊唷我也好累，可是我今天的英文單字還沒背完，而且我每天都得看一則 TED 訓練英文。」

我完敗。

事件三：管理學課堂上的組員

清華經管是清華大學文組中分數線最高的科系，本以為在課堂上那樣扎實的內容、同學們上課的發言各自有理，小組報告做起來一定會順風順水，我負責當個菜雞就好，殊不知樹大還是會有枯枝的……

1. 報告截止日期將近，需要由我一個交換生來提醒大家必須討論了。
2. 報告需訪談任兩位已在職的人員做職場分析討論，竟然由我一個交換生去找。
3. 訪談過程中小組五位，總有一位不到。

我只能在清華修到的課剛好都很扎實，幾乎每週都有作業，而絕大多數的清華學生是非常認真的，但也不都像傳說中那麼學霸力點滿，畢竟大家也只是凡人，再怎麼神一般的環境，還是會上課滑手機、翹課、打混摸魚、組員偶有

枯枝的情況發生。

【結尾】

如果真要說交換帶給我什麼不好的影響，只能說當為了繳交學校心得而敲下這一字一句時，我發現因為太過眷戀曾經在北京的快樂，變得有些逃避，誘因最後因為疫情走得太過匆忙，還來不及做心理準備好好跟這一切說再見，於是不想去翻開那三個多月的相簿。不過這也是交換生涯中必須學習的課題，那就是人總有聚散離合，在北京我有開探索的一切新大陸，回臺灣後，就是學習如何把一切經驗內化為成長中的養分，並且與這些回憶，好好說再見。有機會我會再回去了結那些因為疫情而留下的遺憾。

四、照片（如有，請提供）

已放在文中

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他