

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2022/02/10

獲補助出國年度： 111 學年 上 學期	
姓名：程安妮	臺師大學號：40972053H
臺師大系所：圖文傳播學系	
臺師大學院：科技與工程學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

**國立臺灣師範大學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：2022/02/10

獲補助出國年度： 111 學年 第一學期	
中文姓名： 程安妮	英文姓名（姓，名）： Cheng, An-Ni
臺師大就讀科系所、年級： 圖文傳播學系 三年級	臺師大學號： 40972053H
修習國家： 中國北京	
修習校名： 北京大學	
修習學院： 新聞傳播學院	
修習科系： 新聞學系	
修習期間： 111 年 9 月 ~ 112 年 1 月	
護照入出境時間：	
出境：111 年 08 月 09 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：112 年 02 月 01 日 <input 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
新聞攝影	余璐		
英語新聞閱讀	何姝		
韓國(朝鮮)語視聽說(一)	金智慧		
形體(女生)	董進霞		
舌尖上的植物學	李磊、許智宏、鄧興旺		
影視文化與批評	張慧瑜		

(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）

[抵達&生活預算]

落地北京後會發現這裡與想象中的很不一樣，城市規劃、便捷程度比前幾年又提升了一個高度。因為2022年入境大陸還需要隔離，所以開銷上多了一大筆酒店隔離的費用。這次機票來回約4000人民幣，隔離6000，整學期的生活娛樂花費20000元，屬於是條件比較寬裕的。若是想稍微節省一點，我認為全部的費用抓2萬元比較保險，平常都在學校活動的話基本上不會有太大的開銷。

北京大學九月初開學，剛入學的時候會看到許多新生提著行李箱，因為校園比較大，就像是在跑大地遊戲：報到、繳費、辦理入住、購買寢具、找宿舍樓，一開始對校園還不熟悉，跑完這些流程會花上半天的時間。在環境的適應上來說我認為自己還算蠻快的，且住宿都是港澳台交換生住在同一層樓或是隔壁房間，彼此連結度很高。

[學業&生活]

選課方面我一開始修習了20學分，後來發現交換生們通常都是依照學校最低要求來選課（4學分或者2門課），其餘的時間拿來探索城市以及參加社團，於是我在思考後於加退選期間便把課退到只剩12學分，讓自己的學業壓力不要這麼大，多些時間感受當地的風俗民情。上課時我注意到大陸學生的傳統是提前10分鐘來教室佔位置，所以會有還沒下課，教室外就排起長長的隊伍等待的現象。

北大算是大陸學風非常自由的學校，因此在課堂上我也見識過學生挑戰老師、討論環節積極發表學術看法的同學們。與台灣比較不同的是，因為大陸幅員遼闊，大部分同學都居住在校內的宿舍，所以生活環境比較單純。若是本科生的同學，學期間的生活圈基本都在學校周遭，週末則可以留在生活機能健全的校園，尋覓一塊區域小組討論或是聚餐。

[食物]

歸因於諾大的校園，北大有許多不同風味的食堂，每一間都CP值很高，一餐平均10元人民幣就能夠吃得非常滿足。學校每年會評選出十佳菜餚，有名的菜例如：黃燜雞米飯、雞蛋灌餅，在巔峰時期都需要排長長的隊才能夠吃到。為了分散人潮，教學樓與宿舍旁邊設立的特色食堂也非常符合學生的口味，從早上六點就陸續開始販賣早點一路到晚上十點都不怕餓肚子。值得誇誇的是學校還會依照節慶、季節的不同推出應景的美食，像是糖炒栗子、烤地瓜還有冬至時候的芝麻湯圓，十分有過節的氣氛了！

除了學校的食堂以外，大家最常點的就是餓了麼、美團平台的外賣。大陸的外賣平台運費實在是過於便宜，加上時常有優惠券或是會員活動，有時折扣完或許比原價還便宜，因此也有人會選擇訂外賣，下課的時候在到校門口的外賣櫃拿就好了。

[玩樂]

學校雖然位在地鐵站旁邊，但是因為北京太大了所以若是要去市區的話都要乘坐至少半小時以上的大眾運輸。北京以天安門大街為中心往外延伸出好幾個圈子稱為「環」。市中心就是二環以內的地方，而北大位於北四環的海淀區，所以要去旅遊景點幾乎都要等到週末或是有一整天空堂的時候。學校的港澳台辦於開學時承諾會帶交換生去省以外的地方免費旅遊，但恰好又遇到了封校只好作罷。不過，我也跟其他同學在北京的許多地方留下足跡。比較推薦的是環球影城、司馬台長城以及故宮。靠郊區的古北水鎮很適合大家進行一個兩天一夜的小旅行增進感情。

離學校最近的購物中心在中關村，騎共享單車大概十五分鐘就能到，更大型

的商場可以選擇西單，那裡有許多好吃的餐廳以及品牌店。北大學生習慣在校園內騎電動車，因此校內的車會在上課時間停滿所有的教學樓，有時候會被堵得水瀉不通也是常有的事。交換生選擇美團單車的包月會員是最好的選擇，首先它可以隨便騎隨便停，整個校園都能夠還車，其次晚上下課騎出去兜個風也是很方便的交通工具，一個月只要十五元左右人民幣！

[返程]

在大陸真的不可能不使用淘寶，尤其學校裡面就有很大型的快遞集合中心，因此學生網路購物是相當瘋狂的，也是不少本科生在考試週期間的消遣。我們同樣也在淘寶上買了許多東西，可以說準備帶回台灣的行李大概是來的時候的兩倍。幸好學校的快遞中心也能夠負責寄海外包裹，在臨走之前可以選擇把東西通過不同的快遞公司（取決於你要空運還是海運）寄去港台地區，價格也算很合理，所以不用擔心行李無法帶回家！

/四、照片（如有，請提供）



（幫室友慶生）



（參加學校美食節活動）



(冬至湯圓三塊錢一碗)



(古北水鎮兩天一夜)

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他