

# 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：2023/02/02

獲補助出國年度： 111學年 上 學期	
姓名：簡渝芸	臺師大學號：40707139E
臺師大系所：公民教育與活動領導學系	
臺師大學院：教育學院	
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：\_2023/02/02\_

獲補助出國年度： 111學年 第一學期	
中文姓名： 簡渝芸	英文姓名（姓，名）： Chien Yu Yun
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系 五年級	臺師大學號： 40707139E
修習國家：中國	
修習校名：北京大學	
修習學院：光華管理學院	
修習科系：工商管理	
修習期間： 2022年 9月 ~ 2023年 1月	
護照入出境時間：	
出境： 2022年 8月 9日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 2023年 1月 16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
R 语言与数据可视化	潘蕊	2	2022 秋
公共基础韩国语(一)	朴智娟	4	2022 秋

(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）

#### 飲食

北大內有非常多個食堂，每個食堂內都有自己的特色菜，價錢也都非常便宜，基本上一餐都落在10元人民幣左右，味道也都還不錯！所以如果想省錢的話食堂絕對是第一首選，但要注意的是每個食堂的營業時間都不一樣，而且大部分都蠻早關門的，所以太晚去可能就沒剩什麼東西或已經關門了。

除了食堂以外，勺園、農園、藝園食堂內也有餐廳，所以如果想要在校內聚餐或吃個大的的話也可以考慮。

另外，中國的外賣平台主要為美團跟餓了麼，兩者都十分方便，而且配送費大部分都免費或非常便宜，非常適合換換口味或點奶茶來喝！騎車出校的話，十分鐘左右的路程就有五道口跟中關村，遠一點有人大，附近都有許多商場跟餐廳可以參考。

#### 住宿

基本上所有的港澳台交換生都會住在同一棟宿舍，但詳細是哪一棟每個學期好像都不一樣，這學期我們是住在32樓，宿舍內是上下鋪、四人一間，會依據學院來做分配。而衛浴及洗衣設備的部分是整層樓共用，東西向都各有六間淋浴間，會需要使用澡卡，第一次使用要先去學生浴室買澡卡跟儲值，之後就可以在app或小程序上面直接儲值。

生活用品的部分，學校內有便利店跟超市可以購買，我自己是推薦在入校前先在網上訂好寄去學校，入校後就可以直接去近鄰寶領取，價格也會便宜很多！

\*網購地址：北京市海淀區燕園街道頤和園路5號北京大學 姓名 電話  
(推薦使用淘寶跟拚多多，價格都非常便宜而且基本上都有免運！)

#### 課業

課業的部分我覺得大部分的課都十分扎實，負擔也會比台灣大很多，通常a每堂專業課都有許多大報告跟論文要寫，像我這學期修的程式語言每周都會有作業要交，期末還會有個大專題需要完成，所以在選課前一定要先好好衡量自己是否能負擔，如果沒有學分壓力的話，也可以考慮有幾堂課以旁聽的形式來進行。

但好處是我認為基本上都沒有雷課，都是學得到東西的，老師與同學也都十分認真且樂於交流，所以上課基本上也是做好認識本地同學的方式。

#### 交通

港澳台辦那邊會把交換生的資訊登入系統，所以只需要在各個門口的機器刷臉就可以進出北大。但因為疫情的緣故，北大的出入校政策一直在改變，基本上我碰過的就有審核制、報備制，最後一個月甚至直接封校只出不進，所以還是要依學校規定為主，但到學期末時中國防疫政策基本上都已鬆綁，所以這個部分比較不需要擔心！

而交通方式的部分主要有公交地鐵、共享單車跟出租車可以選擇，遠一點的話可以坐火車，基本上價格都十分便宜，所以可以依據去的地方來選擇，也推薦可以直接購買共享單車的月卡，非常便宜，而且在校園內也可以自由騎行停放，十分方便！

## 出遊

出行的話推薦下載高德地圖或百度地圖，地點跟路線的部分會比較準確，也可以用 app 打車，Google map 可以直接放棄。

推薦可以利用周末或課餘時間去北京的景點走走，而且大部分需要門票的景點都可以買半價學生票！比較遠的地方建議可以規劃兩天一夜的行程時間上會比較充裕～

另外，因為現在已經不需要行程碼跟核酸所以也很推薦找時間去京外觀光，我自己是利用學期結束後一個月的時間跟交換生朋友走訪天津、哈爾濱、上海、蘇州、杭州、深圳跟香港。

以下是我自己去過或比較有名的景點：

### \*北京景點

人文：故宮、天安門廣場、頤和園、圓明園、天壇、南鑼鼓巷、前門大街

自然：北京動物園、海洋館、景山公園、香山公園、長城（八達嶺、黃花水長城、司馬台、慕田峪）

逛街購物：中關村、三里屯、國貿、西單

### \*京外景點

哈爾濱（推薦冬天去）：中國雪鄉、亞布力、中央大街、索菲亞教堂

上海：外灘、豫園、城隍廟、武康大樓、崇明島

蘇州：拙政園、寒山寺、各種古鎮

杭州：西湖、西溪溼地、河坊街

香港：太平山、維多利亞港、長洲島、廟街、香港大學

#### 四、照片（如有，請提供）

校園生活



(鍋包肉、勺園紅糖鍋盔推推)



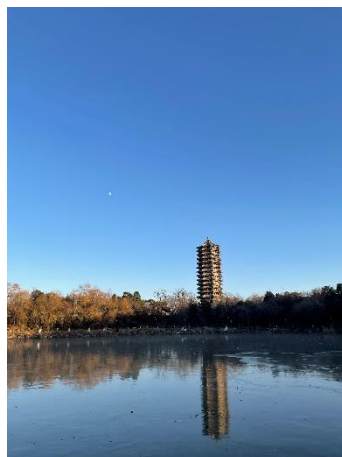
(充值澡卡名字直接被打錯，太扯)

(北大夜跑)

食堂名稱		早餐開餐時間	午餐開餐時間	晚餐開餐時間
學一食堂	食堂	6:50—8:30	11:00—13:30	17:00—19:00
			11:00—13:00 (六、日、節)	17:00—18:30
家園食堂	一層	7:00—10:00	11:00—13:30	17:00—19:00
	二層	无	11:00—13:30	
	三層		10:00—22:00	
	四層		10:00—22:00	
			搶火鍋 11:00—22:00	
學五食堂	西式快餐		7:00—21:30	
	桂林米粉		7:00—21:30	
	麻辣燙		10:30—23:00	
	一層快餐		7:00—21:30	
	面食部		7:00—21:30	
燕南美食	食堂	7:00—8:30	11:00—13:30	17:00—19:30
	地下餐館	无	11:00—13:00 (六、日、節)	17:00—19:00
	沼澤地		11:00—13:00	17:00—19:00
			7:00—24:00	
勺園食堂	一層	6:45—8:30	11:00—13:30	17:00—19:00
	二層	无	11:00—13:00 (六、日、節)	17:00—19:00
	教師餐館		11:00—13:30	17:00—19:00
			11:00—13:00 (六、日、節)	
藝園二層		无	11:00—14:00	17:00—23:50
松林餐館			6:30—14:00	16:00—21:30
農園食堂	一層	无	11:00—13:30	17:00—19:00
	二層	7:00—8:30	11:00—13:00 (六、日、節)	17:00—19:00
	三層	无	11:00—14:00	17:00—21:00
	西側主食售飯亭	7:00—9:30	11:00—13:00	17:00—19:00
暢春園食堂	一層	6:50—8:30	11:00—13:30	17:00—19:00
	二層	无	11:00—13:00	17:00—19:00
佟園食堂	清真餐館	7:00—8:30	11:00—13:00	17:00—19:00
		7:30—8:30 (六、日、節)		18:00—22:00 (夜宵) 假期不提供夜宵
中關園食堂		7:00—8:30	11:00—13:30	17:00—19:00
成府園食堂		7:00—8:30	11:00—13:00 (六、日、節)	17:00—19:00

(各食堂營業時間)

北大校園

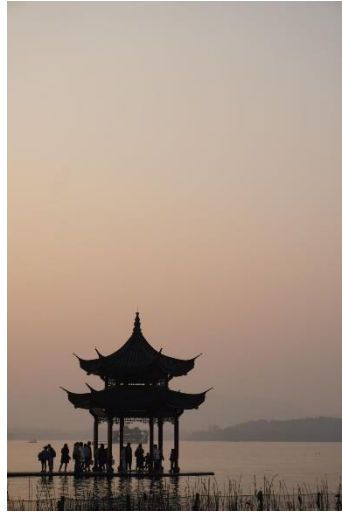


北京景點



京外景點







五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他