

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：20230708

英文姓名 (姓, 名): Lin, Zih Chen	臺師大就讀科系所、年級: 社會教育系 四年級
修習國家: 中國	
修習校名: 清華大學	
修習學院: 社會科學學院	
修習科系: 心理學系	
赴外學期別: 111學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112年2月~ 112年6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
大學生心理訓練與潛能開發	詹逸思	1	春
視聽語言與短片創作	司若	3	春
企業決策模擬 Business Simulation	于春玲	2	春
手工製作創新實踐	李雙壽	2	春

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

對於清華大學我最大的感悟就是「有錢真好」。作為中國最頂尖的大學之一，清華大學擁有優秀的師資和豐富的學術資源。學校裡擁有許多棟屬於自己的教學樓、圖書館和表演廳。每個禮拜都會有好幾場來自校內外藝術團體的演出，甚至在學校內有 livehouse 的演出場地，推薦在課餘時間多多利用校內資源看表演。如果對表演有興趣也能夠透過參與社團或是學生團體組織使用這些場地。院系也會請在行業內的成功人士來校辦演講或是講座，在學術研討方面也會有機會參與計畫。

課程方面我選了相較於在台灣沒有上過的課程，我遇到的教授們人都很好，也樂於回答學生的問題，真的可以看得出來他們對於教學的熱忱。但學業的壓力相較於師大還是重了很多，基本上每一堂課至少一個禮拜就會有一項作業。我自己因為是大四所以沒有學分壓力，如果有學分需求的話真的建議量力而為，我們這屆普遍交換生選的學分大概落在10-16之間，個人覺得不要選太多學分不然期中期末的時候會後悔。（覺得把所有交換時間 all in 在學業有一點點可惜，可以多出去走走）然後其實交換生過去不一定在學業上會表現得比本地生差，基本上只要願意花時間按時預、複習都可以 pass，真的有不會的就問教授、助教或同學。

在交換期間有很大機率和來自世界各地的其他交換生們相處，其實蠻快能夠適應在那邊的宿舍生活，且住宿都是港澳台交換生住在同一個房間。我自己是第一次住宿舍，因為遇到的室友還有保安、打掃阿姨等人都很好相處，所以在住宿上沒有遇到太大的問題。只是在最一開始可能需要提前準備床具用品等，不然第一天會需要睡木板。宿舍房間是四人一間，兩個宿舍中間有一個儲物空間，總體來說空間大小還可以。比較不能適應的是盥洗方面，因為浴室是公眾淋浴間，三個蓮蓬頭排站，要洗澡要裸體站在蓮蓬頭下，也沒有拉簾或隔間，真的無法習慣和別人一起脫光光洗澡QQ，只能挑一些很奇怪的時間點洗澡（BTW12點斷水斷電）。

另外因為每個人排課時間不太一樣，勢必會面對到要一個人獨處甚至一個人自己出去玩的時候，不要因為害怕一個人就一直待在宿舍！蠻建議利用空閒時間去探索不同城市和景點。中國擁有悠久的歷史和豐富的文化，每個城市都有獨特的魅力。嘗試去其他城市旅行，體驗不同的風土人情和地方美食真的不會後悔。我在去中國前從來沒有一個人出去玩過，但是自從嘗試以後完全愛上，畢竟去哪裡通常都有地鐵，打車（叫計程車）也很便宜，其實真的超級適合第一次獨旅的人。

最後是當地生活費用的部分：

(1) 食：早餐 3-5 塊人民幣 中餐 10-25 塊人民幣 晚餐 10-25 塊人民幣 水一

學期 50 人民幣

(2) 住：宿舍洗澡一次 1-2 塊人民幣 洗衣服一次 3-5 塊人民幣 住宿費一學期

450 元 電費另外算

(3) 行：共享單車一個月17塊人民幣

(4) 電信：100人民幣/月（50G）

在用錢這方面其實每個人的生活習慣不一樣，所以很難給予具體的建議。總體我（過得很愜意）大概花了3萬人民幣，其中包含平均一個月去兩次旅行，一個禮拜聚2次餐。

其實從還沒去交換前，身邊的人就不斷詢問為什麼要去中國交換，好像大家對於交換的定義只停留在去歐美日韓。或許因為政治問題去中國交換並不是大家的首選，我一開始其實也很猶豫到底要不要去，因為我沒有任何的親戚在那邊。整趟交換遇到許多大大小小的問題，也有感受到孤獨或想家的時候，但都沒有產生後悔交換的念頭。個人認為去中國交換是一個很划算的選擇，對於從沒有獨自一個人在過外待較長時間的人來說，去中國不會面臨語言不通的困難，除此之外也因地域相近但地大物博而能夠有不同的文化體驗，生活費也會

相較於去其他國家便宜。而去清華交換更是一個很好的選擇，住宿條件比其他許多學校環境好，食物價格低廉口味豐富，也有許多國際生（我在那邊用英文交流的機率甚至比在師大高），學校也舉辦了好幾次交換生的活動和旅行（全部都免費還送一堆東西），總體來說我在那邊真的過得超級快樂！

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他