

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：

2025.02.03

英文姓名（姓，名）： Huang, Yu Ruei	臺師大就讀科系所、年級： 國文學系 三年級
修習國家： 中國	
修習校名： 清華大學	
修習學院： 日新書院	
修習科系： 中國語言文學系	
赴外學期別： 113 學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2024 年 09 月 ~ 2025 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
射击	王晓丽	1	2024-2025 秋季學期
脑与语言认知	江铭虎	3	2024-2025 秋季學期
韩国语（第二外国语）（2）	金成兰	4	2024-2025 秋季學期
韩国语（第二外国语）（3）	金成兰	2	2024-2025 秋季學期

（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）

突破舒適圈，開啓眼界之旅

出國交換，對我而言，不僅是一次學術上的深造，更是一次心靈的洗禮。它讓我勇敢地跨出了舒適圈，踏入了一個全新的文化與環境之中。這次經歷的意義，在於它讓我意識到，世界之大，學問之深，遠非我所能想象。每一次的嘗試與挑戰，都是對自己認知邊界的拓寬，每一次的遇見與交流，都是對世界觀的重塑。在異國他鄉，我學會了以更加開放的心態去擁抱未知，以更加敏銳的視角去觀察世界。

初到北京，不適中的成長

初抵北京，那份新鮮感很快就被一系列的不適應所取代。語言的差異、飲食習慣的不同、以及快節奏的城市生活，都讓我感到前所未有的挑戰。夜晚，當我獨自漫步在燈火闌珊的街頭，心中難免湧起一絲孤獨與迷茫。然而，正是這些不適應，激發了我適應新環境的決心與勇氣，我開始主動嘗試各種地道美食，積極參與當地活動，漸漸地，我找到了屬於自己的節奏，也在這份不適應中收穫了成長。

值得一提的是，大陸普遍使用電子支付，因此在出發之前，建議下載支付寶和微信等應用程式，特別是地圖應用（如高德地圖或百度地圖），因為在學校內甚至需要使用這些應用來導航。此外，學校還提供接機服務，可以在群組中預約接送，這樣一到達就能直接前往學校辦理一些必要手續，如手機號碼和銀行卡的申請。

如果在申請過程中，由於資訊不透明和不及時而感到焦慮，也不必過於擔心，也不用特意去詢問那裡的老師。因為大陸和臺灣之間存在一些文化差異，他們可能會覺得臺灣人顯得有些急躁。通常，他們習慣在時間臨近時才會通知。

北京的魅力，與台灣的異同

北京，這座古老而又現代的都市，以其獨特的魅力深深吸引著我。它既有故宮、長城這樣的歷史遺跡，展現著中華民族的深厚文化底蘊；又有798藝術區、三里屯這樣的時尚地標，彰顯著現代都市的活力與多元。在課餘期間，如果能在各個博物館與古蹟中穿梭，也別是一種趣味。與台灣相比，北京的歷史沈澱更為厚重，城市的規模與氣勢也更為宏大。而在人情味方面，兩地雖有著不同的表達方式，但那份溫暖與熱情卻是相通的，北京的四季分明，讓我體會到了不同於台灣的自然之美，因為交換的時間是冬天，我甚至親眼目睹了雪景。而這裡的人們，也以其獨有的方式，教會了我更多關於生活與文化的理解。

清華之旅・學術與生活的交融

在清華大學的學習生活，是我此次交換經歷中最為寶貴的部分。這裡不僅有豐富的學術資源，更有來自世界各地的優秀師生，每一次的講座與討論，都讓我受益匪淺。記得在一次關於人工智能的研討會上，我與來自不同國家的同

學激烈討論，思想的碰撞讓我對學術有了更深的理解。

學校的規模非常龐大，每天我都需要騎腳踏車穿梭在校園內。從宿舍到教學樓的距離相當遠，單程大概需要二十分鐘的騎行時間。校園環境優美，沿途可以看到綠樹成蔭的林蔭大道，這段騎行過程雖然稍顯漫長，但也給我提供了放鬆和思考的時間。

清華大學的食堂以其豐富多樣的美食和優質的就餐環境而聞名。校園內有多個食堂，各具特色，提供傳統的中式菜肴、西式速食以及各國風味的菜品，滿足不同口味的需求。食堂內的用餐區域寬敞明亮，裝潢現代，營造出舒適的就餐氛圍。

每個食堂都有自己的特色攤位，比如煲仔飯、炒麵、手工水餃等，讓學生們可以在這裡享受新鮮製作的美食。還有自助沙拉和水果區，為注重健康的學生提供了豐富選擇。此外，食堂的價格也非常實惠，深受廣大學生的喜愛。

離本科生宿舍最近的食堂是桃李園和紫荊園。桃李園的食物偏油偏鹹，和臺灣人的飲食習慣有些不同；而我個人覺得紫荊園的食物更好吃。紫荊園有四層樓，各種美食供學生挑選。我特別喜歡一樓的麻辣香鍋、小籠包和燒賣，以及三樓的北京炸醬麵。聽當地學生說，北京的美食不算很多，但食堂裡的食物完全可以媲美校外的知名美食店，而且價格也很實惠。

而如果離開校園，前往城市中的各大景點或商業街區，交通時間通常超過一個小時，尤其在北京這樣的大城市，交通狀況複雜且擁擠，這讓我更加依賴校園內的設施與資源。

在住宿方面，作為港澳台學生，我們被安排與本科生住在同一宿舍樓內。雖然這裡的住宿條件與學校內其他更高級的公寓相比稍顯簡樸，但也讓我更深入地感受到校園生活的真實氛圍。宿舍內設備基本齊全，生活便利，但與港澳台的住宿習慣相比，仍需要一些適應。

本科生宿舍每間房間住四個人，兩間宿舍之間有一個小的公共空間用於儲物。台灣交換學生通常會與港澳台其他交換學生住在一起，我和兩位臺灣同學以及一位香港室友同住一間。由於香港和臺灣的習慣不同，我們和香港室友之間產生了一些矛盾。他習慣凌晨五六點入睡，下午四五點起床，而我和其他室友因為早上八點有課，必須六七點起床。衣櫃的聲音和老舊門的開關聲常常吵醒他，讓他感到不快，我們因此發生了爭執。不只如此，香港室友還喜歡在房間內吃味道較重的食物，衣服佔曬衣桿的位置不收，東西堆積到別人的位置不整理。宿舍中的矛盾，清華大學的老師也未能妥善處理，可能因為是交換生，並未有學院輔導員來處理生活問題，他們給出的解決方案是讓我們三人分別搬到其他宿舍，以及勸說香港室友到處旅行。總之，赴外交換時很可能會遇到這種文化和習慣上的差異，希望大家在交換之前做好克服困難的心理準備。

在學業方面，我感受到與台灣學生明顯的差異。大陸的學生在學術上非常積極，不僅僅是知識的積累，更多的是他們勇於表達自己觀點的態度。在課堂

上，他們經常主動發言，提出問題，甚至與老師進行深入的討論。這種學習方式讓我感到受益良多，激發了我在學習中更加主動地思考和表達自己的想法，這也是我在台灣時較少經歷的學習氛圍。

教授師資方面更不用說，作為中國頂尖學府，清華大學的教授團隊不僅擁有豐富的學術背景和卓越的研究成果，許多教授在各自的領域內享有盛譽。他們擁有國際視野，既有深厚的理論基礎，也具備豐富的實踐經驗。這些教授不僅在課堂上傳授知識，還積極參與科研專案，推動學術前沿的發展。

清華大學的課外活動非常豐富，幾乎每週都有不同的活動舉行。學校曾邀請央視來校宣講，這不僅讓我有機會親身接觸到中國主流媒體，也拓展了我對新聞傳播的認識。學校的社團活動極其熱鬧，百團大戰是我參加過最盛大的社團招新活動，各種社團都會展現出他們的特色，從體育運動、藝術文化到科技創新，每個學生都能找到適合自己的興趣社團。

我推薦大家積極參加各種講座和活動。清華大學甚至能邀請到國家元首來為學生增加見聞，更不用說知名作家和學術界的權威了。此外，學校還會舉辦各類課外活動，如長跑節、美食節、音樂節和學生節等，鼓勵大家參與。特別推薦使用水木匯小程序，可以方便地報名參加這些活動。有一次，我還在學校裡看到了一個吃辣條比賽，真讓我感受到清華大學校園生活的豐富多彩。

校園內，小湖邊的晨讀、圖書館的深夜燈光、還有那場突如其來的客景，都成為了我難以忘懷的記憶，清華大學豐富的社團活動，如科技創新大賽、國際文化節等，不僅拓寬了我的視野，更讓我結識了一群志同道合的朋友。

一次旅行·一生財富

回顧這段交換經歷，我深感其對我個人成長的深遠影響。從最初的不適應到後來的融入與享受，我學會了獨立與堅韌，體驗了文化的多樣與包容，清華大學的學習生活，不僅提升了我的專業素養，更讓我學會了如何在全球化的語境下交流與合作。這次旅行，不僅讓我看到了更廣闊的世界，更讓我明白，真正的成長，往往發生在那些我們最初認為難以跨越的障礙之後，它將成為我一生的財富，激勵我在未來的道路上，繼續勇敢前行。

四、照片（如有，請提供）



(臉盆一樣大的拉麵)



(體育館裡有溜冰場、壁球場、擊劍等多項運動)



(學校裡有超市、警察局、醫院等，生活機能方便)
五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他