

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：2025.7.10

英文姓名（姓，名）： LO, YUN-CHEN	臺師大就讀科系所、年級： 地理學系五年級(延畢)
修習國家：中國	
修習校名：中國人民大學	
修習學院：生態環境學院	
修習科系：資源與環境經濟學系	
赴外學期別： 113學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 113 年 2 月 ~ 113 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
地理空間大數據應用	王汶	2	113-2
中國民間舞蹈	楊洁	2	113-2
自助旅行與心理健康教育	胡邓	2	113-2
龍舟提高	李林	0	113-2

（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）

校園生活：

首次踏進人大，深刻感受到何謂真正的校園感，大家騎著共享單車以及電瓶車在校園裡穿梭，雖然同學們都說比起鄰居清華和北大，人大真的好小，但從宿舍走到最近的教學樓也要10分鐘以上，不過美好的是，路上的風景會隨著時間季節不斷變化，從一片乾枯到綠草如茵，春天來臨桃花、繡球花、玫瑰花等更是爭相綻放。

✧ 宿舍：港澳台生被分配到的是俗稱「公主樓」的品園6號樓，相對於學校裡的其他宿舍，樓高11層、房內空間較大、有電梯，環境要好一些。北方的洗浴文化都是大澡堂形式，洗澡要走出宿舍樓到外面去，剛開始非常不適應，尤其在冬天便會看到裹著厚重羽絨服、提著塑膠桶在路上穿梭的有趣景象，澡堂內設有置物櫃，大家都是把衣物脫掉放在外面坦誠相見，這一點我到離開前還是無法入境隨俗 XD 寢室是六個人一間，房內配置上床下桌，室友都是交換生來自台灣和香港，我們從剛認識的第一天起就成為這層樓最吵的一間寢室，從日常、愛情、友情聊到選課、實習、體制……無話不聊，就像在外地的家人，互相照顧和幫忙，由陌生到熟悉，終成為彼此交換中珍貴的一部份。不會忘記那幾個夜晚，我們圍在不怎麼寬敞的寢室內慶生、跳舞，分享著彼此的故事與規劃，拍照時計較著誰還沒卸妝，熄燈時計較誰最早上床（反向的一種捲），單純而美好。即便早已習慣一人一室，但宿舍生活總有獨特的浪漫與魅力之處，期末報告難產的哀號，積極尋求外賣湊單的吆喝，都是如此的青春且鬆弛。

✧ 食堂：人大一共有北、中、東、西區四個食堂，另外還有留學生餐廳、美食廚房、陽光地帶等提供簡餐座位的區域。食堂一樓通常是大伙（自助餐）及飲料店，二樓會有中式、港式、日式等套餐形式，平均一餐大約15人民幣就能夠吃好吃飽。雖然剛開始很不適應大陸重鹹重油的口味，且飯量都很大（主打便宜又大碗）幾乎吃不完，但幾週後也習慣了這裡的食物，開始探索不同的店，最後有了自己的口袋名單（生煎包、麻辣香鍋、減脂餐、綠豆沙冰）食堂主任也經常研發新菜品，每次推出都蔚為風潮，像是瑞士捲、水果仙草凍等，此外也會配合節日販售青糰、粽子，每週五還能趕大集，品嚐各地傳統糕餅，讓人大學生有一個很幸福的胃！

✧ 學習「捲」起來：人大是非常頂尖的學府，因此我對於教學品質及同儕思想碰撞抱以相對高的期待，同時因平常在台灣能夠接收到大陸的訊息較為侷限且片面，因此也希望透過課程更加了解大陸在地理資訊的應用層面、學習方針。但我個人沒有選到太具代表性的課程，是我覺得很可惜的…但透過和同學朋友的交流也深刻的從不同層面了解大陸方方面面的利與弊，對於台海議題也有更多的想法，並理解教育帶來的認知差異。不可否認的是這裡的學生邏輯、台風、應對能力都非常優秀，對於各種議題都能侃侃而談，蒐集和整理資訊的能力也是台灣學生望塵莫及的（我們認為可能的原因是大陸學生從小生活在全數位化的環境，對於網路知識的取得及應用更為熟悉），同時有極高的自學能力。在我自身的修課經驗上，有些熱門的課會有許多學生來旁聽，像是胡鄧老師開的【自助旅行與心理健康教育】，如果沒有提早半個小時到教室，真的會找不到座位可坐。另外【地理空間大數據應用】是一門通識課，但卻可以學到

地圖學和遙感技術基礎概論以及 GIS 基本操作方法，雖然課程的深度不如地理系多門課程疊加起來，但透過該課堂能讓學生迅速理解大環境趨勢並串聯理論與實踐。【中國民間舞蹈】則是很有趣的選修課程，分別學習了傣族、藏族、東北秧歌，三個不同舞種都有各自的韻味，老師會描述不同民族的生活背景與性格特色，更快掌握肢體展現的精隨，最後穿上各民族的傳統服裝進行成果發表。

背包客旅行：

讀萬卷書更要行萬里路，一直以來我都非常嚮往大自然，希望自己能透過雙腳去細品這裡的大山大海，到中國交換的這四個月，我利用課餘時間，以機會成本最低的方式走訪各個城市，去爬山、去草原、去海島、去河邊、去古都，也去了沙漠，感受獨旅帶來的自我沉澱與發現，也體驗和朋友互動交流的歡樂與包容。

✧ 哈爾濱：第一次體驗臥鋪火車，就是踏進三月的哈爾濱，首先感受到的不只是零下的空氣，還有一種來到北國的慷慨激昂。長白山上積雪堆得不高卻足以讓我們這群南方人尖叫，即使許多景點都因氣溫回升而關閉，但和室友們路邊打雪仗、堆雪人也感到幸福滿足，而正因為處在冬季末期，早晨的路面在陽光加熱之前能真正體驗到如履薄冰的刺激感。某天晚上去了洗浴中心體驗傳統的東北搓澡文化，是一次永生難忘的回憶 XD 離開的那天竟飄起細雪，那是我人生中看的第一場雪，雪花比想像中的更加柔軟，看著街邊俄羅斯風情的建築，聽著小攤販此起彼落地喊著「嘎嘎好吃嘎嘎香」，像極了電影裡的收尾彩蛋。這趟淡季之旅沒有宏大的冰雕與人山人海，卻有最純粹的雪地童心與初次體驗的悸動，或許旅行的意義，就藏在那些計畫外的空白裡。

✧ 內蒙古庫布齊沙漠：為什麼會想要在連假選擇一個人到沙漠徒步？離開都市，離開人群，離開社會定義我的價值。走進自然，世間紛擾似乎與我無關，只需要確保腳下每一步是否踩得堅實，明白什麼樣的價值觀及生活方式才能保有一個真正的自我，進而達到本質上的身心靈放鬆。在戶外一切都變得坦然，會因為觸碰到大地而感到有趣，會因為擁有一片巧克力而感到富足，會打從心底的感到快樂，哪怕全身是沙卻擁有最乾淨的靈魂。走進自然是為了遇見自己，也是為了遇見戶外人，儘管認識時間不長，彼此來自不同地方、擁有不同背景故事，但在徒步的過程中發現人與人的相識可以是這麼純粹，可以是如此的真摯清澈而又惺惺相惜。我想這就是旅行的意義，這是隨心所欲的自由，抽象而真實。非常幸運且珍惜在這裡遇見的一切人事物，我會永遠記得那天我們一起追逐的落日，一起搭十二小時的大巴車回到北京。

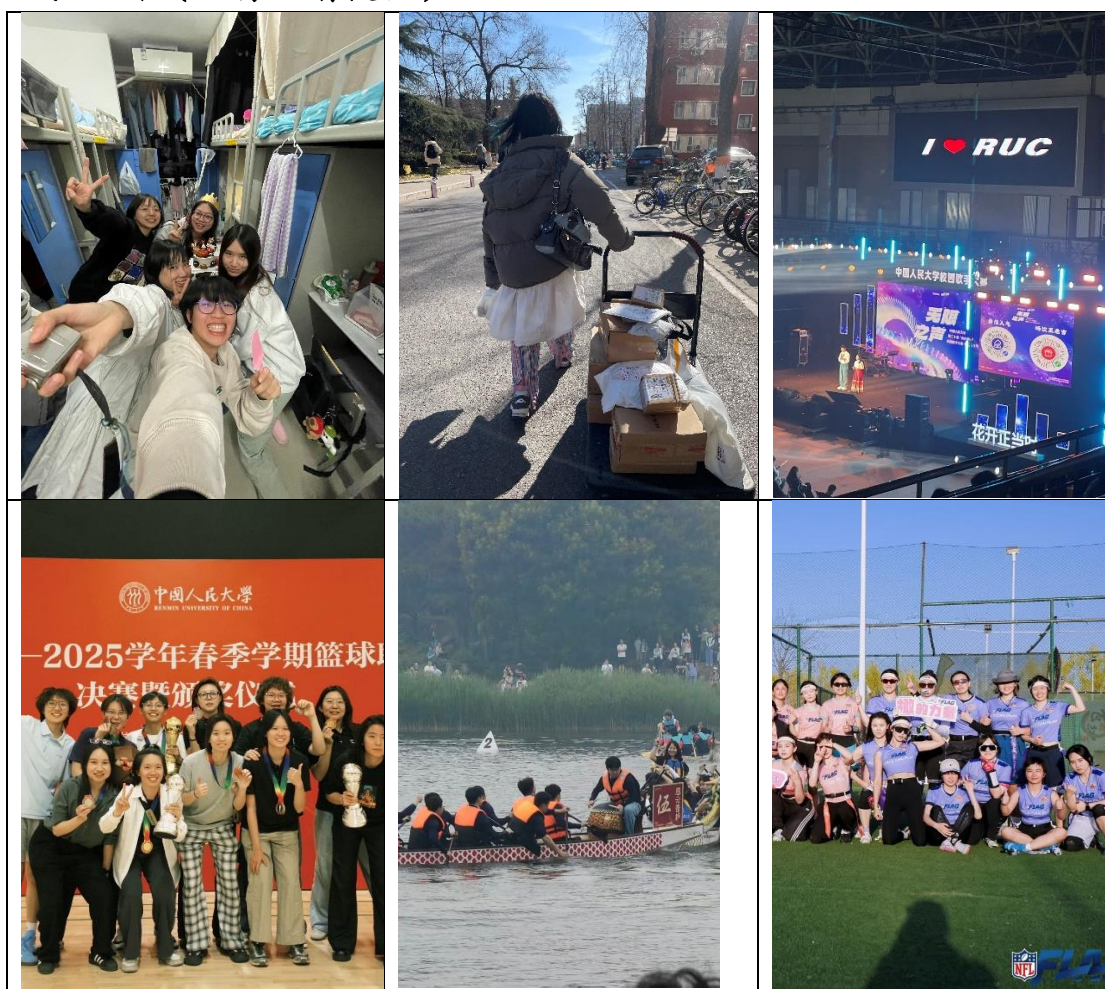
✧ 西安：這是一座值得細細品味的城市，擁有十三朝古都的底蘊，兵馬俑不愧被譽為世界第八大奇蹟，千人千面卻都擁有獨屬於自己的故事。走進大唐不夜城，體驗何謂盛世長安，鐘鼓樓矗立在車水馬龍之間，車輛川流不息的圍繞著它，像是站在歷史和現實交界的一位長者，無聲沉默的看著人類的變遷。特意留了完整的一天前往華山，華山被譽為「奇險天下第一山」，中國五岳之一，沿路翠綠的松柏，嶙峋的岩壁，構成一幅層次豐富的山水畫，華山論劍幾千年，山壁峭立，真有長劍指天之感。

交換生活回味無窮：

這趟出走，給我帶來很大的刺激和啟發，遇見了很多很多人，體驗了很多事，飽覽了很多從未見過的風景，我會記得球賽時室友舉著手作的加油板喊著台灣

之光為我加油，記得和大陸朋友們吃著食堂討論兩岸敏感話題的時刻，記得旅行中的翻車意外以及素昧平生的善意。非常感謝我在人大女籃遇見的每個朋友，她們的存在讓我多了一份安全感與歸屬感，散發出熱情歡迎與關懷，分享彼此的生活、交流不同用語，讓我親身體會大陸年輕人的真實樣貌並共同創造不少快樂。雖然語言差異不大，但這次的文化交流讓我在差異中學習更多層面的思考模式，更看見自己的渺小和不足。拋下所有別人口中的“聽說”與“印象”，親自去感受一切是學習包容與謙虛最重要的第一步。謝謝自己選擇申請交換，在大多數都是自己一人的時刻，獨自面對、解決各種問題挑戰，學會承擔所有好的壞的，學習和不同的情緒共處。期許未來也能堅信自己的任何決定且無所畏懼的前進，人生就這麼短，何其寶貴，做自己真正想做的事吧！我相信每段旅程、每次相遇都會有它獨特的意義。再次謝謝這裡的一切人事物。

四、照片（如有，請提供）







五、其他

APP 推薦：

- ✧ 電信：中國移動會用話術綁合約，但西部訊號比較好，如果要辦一定要問清楚；中國聯通如果停機想保號可以直接用5元方案，兩間在市區訊號差不多，可以自行斟酌(要先辦電信才能辦銀行卡)
- ✧ 銀行：工商銀行(學校西門就有一間很方便)
- ✧ 支付：支付寶(坐地鐵和公交)、微信
- ✧ 消費：淘寶、美團、拚多多、餓了嗎、大麥(演唱會)
- ✧ 旅遊：小紅書、大眾點評、攜程旅行、去哪兒旅行、飛豬(可以在不同平台多比價)
- ✧ 地圖：百度地圖、高德地圖(推薦)
- ✧ 交通：美團或哈囉(共享單車)、Railway12306(買火車、高鐵、汽車票)
- ✧ VPN：台灣各個學校有提供免費的，但需要有學校帳號，且要在台灣就測試能不能連上(實測世新最穩最方便，台大也很穩，師大普通)