

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：114/7/17

獲補助出國年度： 113 學年 上/下 學期	
姓名：殷睦雁	臺師大學號：41002048E
臺師大系所：社教系	
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	
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 style="border: 2px solid black; width: 300px; height: 80px; margin: 0 auto;"></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：__114/7/17__

獲補助出國年度： 113 學年 第一 / <input checked="" type="radio"/> 二 學期	
中文姓名：殷睦雁	英文姓名（姓，名）：YIN, MUYAN
臺師大就讀科系所、年級：社教系大四	臺師大學號：41002048E
修習國家：中國	
修習校名：南開大學	
修習學院：歷史學院	
修習科系：文物與博物館學	
修習期間： 114 年 2 月 ~ 114 年 6 月	
護照入出境時間：	
出境： 114 年 2 月 8 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 114 年 7 月 6 日 <input checked="" 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／
博物館展覽策劃與實施	張婧文	3	2024-2025 第 二學期
博物館文化創意產品設計與開發	張婧文	2	2024-2025 第 二學期
美術考古	王音	2	2024-2025 第 二學期
服務學習：高級應急救護	吳煥成	2	2024-2025 第 二學期

(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）

（一）生活

南開大學沒有學伴制度，這一次只有兩個台灣交換生，好巧不巧我們又各自分配到不同的校區，雖然少了很多結伴探索校園的機會，卻也因此讓我能了解到另一個校區的生活、認識了更多的朋友。

天津相較台灣有更明顯的季節變化，報到時河面還結著冰，直到五月初都還是有點冷，平均溫度低於二十度，但室內供暖只到三月左右。天氣真正開始炎熱是在六月，建議還是帶幾件薄長袖以應對春天氣溫的不定性。

● 住宿

南開將台灣交換生安排與大陸學生同宿舍，住宿費600RMB/學期，需要銀行線上轉帳進學校帳戶，學期初學校會先幫我們預存一些電費，用完之後要自己儲值，如果電表沒錢，會立即斷電。我所在的理科宿舍有門禁，開放時間是6：30-23：30，需要早出晚歸跟管理的阿姨知會一下就可以。一樓有運動空間和小廚房，廚房有公共冰箱和電磁爐提供給需要的同學使用，運動空間有自動販賣機，提供飲料、泡麵、小零食，半夜餓了但不能出門時很方便。

寢室為四人一間、公共衛浴，原本有點擔心會不習慣大澡堂或無門的浴室，幸好現在都有加裝浴簾，當然如果想體驗大澡堂，八里台也有浴園。宿舍有免費的公用吹風機，而洗衣機、飲水機、淋浴間熱水都是需要付費的，洗澡需要插校園卡扣款，值得一提的是，校園卡儲值時錢會先暫存進過渡餘額，需要到食堂或業務西樓過卡才能使用，因此偶爾會遇到有人準備洗澡甚至洗到一半的時候卡裡沒錢需要跟別人借卡的情形，在台灣宿舍幾乎不會遇到這種狀況，很新奇。

● 飲食

校內食堂價格不高，十幾元人民幣就可以吃飽，通常麵量飯量都挺大，如果要多吃青菜可以選擇到自選菜檔口。津南校區西南門外晚上五點過後會有小吃攤車，八里台校區校門外有個小區的市場(西南村)，是食堂以外的吃飯好選擇。除此之外，搭乘地鐵兩站就能抵達吾悅廣場，商場和旁邊的時光里小吃街都有非常多餐廳，另一個津南永旺商場必須打車前往，兩個都是我和室友聚餐常去的地點。如果不想出門，可以用美團叫外賣，有一些特定店家可以送到宿舍樓下，津南校區西南門攤車也有微信群組也有類似的外送方式。

可能是因為台灣飲食文化相當多元，個人認為飲食上和台灣的差異不大，不過台灣的調味層次相對豐富一點。

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

● 交通

南開大學有津南、八里台、泰達三個校區，宿舍根據學院位置分配，而我被分配到歷史學院所在的津南校區。八里台校區離高鐵天津站、天津西站比較近，津南比較遠一些，我通常都是搭地鐵六號線到天津西站搭高鐵。校區之間有校車可以搭乘，單程均約五十分鐘至一小時，也可以選擇搭地鐵來往津南和八里台，不過要比搭校車久一點。

津南校區是比較新的校區，校舍只占整個校園一半，另一半都是樹，據說是要留給未來要搬遷過來院系的建築，即使如此，半邊的校園空間也蠻遼闊的，報到第一天從報到處到宿舍就走了二十幾分鐘，幸好修課所在的公共教學樓在文科與理科宿舍之間，從宿舍出發步行約十分鐘可以到達，不過為了生活便利性，我還是和大多數人一樣選擇騎自行車或電動車。校園內公共自行車有三種：黃、綠、藍，因為分別對應不同平台，如果要購買騎行卡要注意是三者是不能通用的。

● 活動

四月春暖花開，梨花、杏花、櫻花、海棠各種花朵陸續綻放，屆時天津會舉行海棠花節，南開大學和天津大學也是有名的賞花地點之一，有別於天津大學在花季開放外校人士進入，南開大學依然保持管制，因此不想人擠人賞花的話，在校園內走走也能看到漂亮的花景。

八、九月新生入學時會有社團博覽會，津南校區辦的梨園春薈也是社團擺攤的時間，對社團有興趣的同學可以去看看，如果想要在一開學就加入社團，可能就要自行到該社團的微信公眾號詢問。有時食堂和宿舍附近會設攤辦活動，有些是某些學院或社團辦的，有些是外部廠商辦的，圖書館也會舉辦講座和活動，例如師生共讀、非遺體驗。校外活動則可以多看看小紅書或是一些景區的微信公眾號。

● 旅遊

交換旅途中少不了去其他地方旅遊，第一個月主要以天津的景點、活動為主，第二個月開始才逐漸擴及其他城市，在這之中我真切感覺到知識與現實經驗結合的重要性。過去總是從課堂、網路認識中國的歷史地景，僅能憑照片建構對地方的想像，然而這一次交換讓我得以前往當地，親眼見到真實，例如河南龍門石窟就讓我嘆為觀止，沒有實際走訪是無法想像佛像的龐大，如何栩栩如生，後來在《美術考古》課堂上再聽到老師介紹龍門石窟時，我發覺我更容易理解龍門石窟的知識。聞百遍不如親眼所見，十分慶幸能透過難得的交換機會欣賞不同地方的風景，並走進當地的生活。

（二）學術

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）
南開大學少部分課程是在期中結束，有些同學不希望期末太忙就會安排集中課程，這次交換我總共選修了四門課程：《博物館展覽策劃與實施》、《博物館文化創意產品設計與開發》、《美術考古》、《服務學習：高級應急救護》，其中高級應急救護就是這類課程。

出於對於考古學的好奇，我額外旁聽了《科技考古》、《文物與考古實務》兩門課。其中《科技考古》課程最讓我印象深刻。該課老師極為重視課堂互動與討論，經常拋出具有挑戰性的問題，引導同學查閱相關文獻，並鼓勵我們在課堂上發表自己的見解。透過與老師與同學之間熱烈的討論，我不僅掌握了更多考古學的基礎知識，也接觸到許多過去未曾留意的事件與觀點。更重要的是，老師經常分享他在考古工地上的第一手實務經驗，讓我對考古現場的工作內容、流程及其背後的思維方式有了更具體的認識。在實驗課中，我甚至有機會親手接觸出土的骨骼標本，學習基本的辨識與分析流程，是一次難得的學習經驗。

此外，課程中還安排了天津博物館的校外教學，參觀前，老師為我們精心準備了近十篇與展覽內容密切相關的考古研究文獻，幫助我們提前建立知識基礎。現場還邀請了負責該展的學姊親自導覽與講解，了解如何運用考古成果來構建展覽敘事、選擇展品與安排動線，讓我深入了解從考古學角度出發的策展思維與邏輯，並對展覽背後的學術支撐與創意策略有了更深刻的體會。

同樣讓我更深入理解博物館工作思維的，還有《博物館展覽策劃與實施》與《博物館文化創意產品設計與開發》這兩門課程。除了學習基本的理論架構與實務操作方法外，從老師的授課內容到同學們的課堂報告中，都可以明顯感受到當前中國博物館界對數位化應用的高度關注，特別是在物聯網整合與人工智慧技術的導入方面，更顯現出其作為未來發展趨勢的重要性。

總而言之，藉由這次交換，我得以離開舒適圈，如願地拓展視野，親身以雙眼觀察、雙足踏查、雙耳傾聽，深入了解當地人們的生活樣貌與文化環境，也順利達成了交換前為自己設定的課業學習目標。很高興能帶著滿滿收穫回來，期許未來能將這些經驗轉化為養分，持續在專業領域上拓展深度與廣度，發揮所長。

（三）開銷

	支出(TWD) (*以匯率4.5換算)
保險	5,555元
機票(來回)	19,100元

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

生活費	30,906.27元 (6868.06元人民幣)
宿舍	2,700元 (600元人民幣)
旅遊	27,260.15元 (6057.81元人民幣)
總共約85,521.42元新台幣	

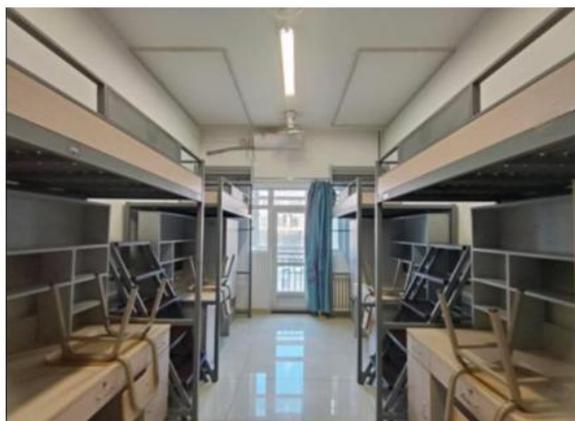
四、照片 (如有, 請提供)



南開大學津南校區校景



南開大學津南校區校景



津南宿舍寢室



津南宿舍浴室



食堂自選菜



食堂火鍋雞

五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他