

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:2026/1/31

英文姓名(姓,名): LEE JIA EN	臺師大就讀科系所、年級: 社會教育學系、五年級
修習國家: 中國	
修習校名: 北京師範大學	
修習學院: 教育學部	
修習科系: 教育學類	
赴外學期別: __114__ 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2025年 9月 ~ 2026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
教育公平與公共政策	薛二勇	2	秋季
信息資源檢索與利用	高冉	2	秋季
媒介創意與策劃	楊越明	2	秋季
流行病與人類社會	朱宜	2	秋季
旅遊資源與審美	田育紅	2	秋季

(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）

來到北京師範大學交換，對我來說是一段很特別的經歷。剛到這裡的時候，面對全新的環境和生活方式，多少還是會有一點不適應。從住宿、飲食到課堂學習，都需要一點時間慢慢摸索。像是一開始連校園的動線、食堂的位置，甚至是日常生活中一些很細微的習慣，都需要重新適應。不過隨著時間過去，我也逐漸抓到這裡的生活節奏，從一開始有點小心翼翼，到後來可以比較自在地學習和生活，這個轉變的過程本身就讓我收穫了不少新的體驗，也讓我更有信心面對陌生環境。

在生活方面，目前我住在學校的雙人間宿舍。雖然需要和室友一起生活，但整體空間規劃還算合理，每個人都有自己的書桌和收納空間，所以不管是生活還是念書，都還能保有一定的個人空間。宿舍環境也算乾淨，基本設施都很齊全，對學生來說算是蠻方便的。剛搬進來的時候，像天氣、作息或生活習慣這些小地方，其實都需要一點時間去適應，例如北方的氣候相對乾燥，生活節奏也和原本習慣的有些不同。不過在慢慢調整之後，這些原本讓人感到不習慣的地方，也逐漸變成日常的一部份。

在飲食上，我覺得這裡的選擇其實蠻多，也讓日常生活變得很方便。學校裡有好幾個食堂，還有不同類型的餐廳和小吃店，平常吃東西其實不用太煩惱。如果是在食堂吃，一餐大概十幾到二十多元人民幣，算是蠻實惠的；如果偶爾想吃點不一樣的，也可以去其他餐廳，價格會稍微高一點。對我來說，這樣的多樣性其實也讓生活多了一點彈性，有時候忙碌的時候可以簡單解決一餐，有空的時候也可以和朋友一起去嘗試不同的食物。久而久之，吃飯不只是滿足基本需求，也成為日常生活中一種小小的放鬆方式。

學業方面，這學期我一共選了五門課，只有一門是教育學部的，其餘都來自不同領域。這樣的安排其實讓我有機會接觸到更多不同類型的內容，也讓學習變得比較多元化。對我來說，這不只是課程上的選擇，更像是一種嘗試走出原本熟悉領域的過程。目前課程進度都還能跟上，因為主要是中文授課，在理解上沒有太大問題，也比較能專心在課程本身。不同課程的上課方式也不太一樣，有的是以講授為主，有的會安排討論或小組分享，讓我們有機會表達想法、跟同學交流。在這樣的過程中，我也慢慢學會更主動地參與課堂，而不只是單純吸收知識，這對我來說其實是一個蠻重要的轉變。

除了上課之外，在交換期間我也認識了一群同樣來自馬來西亞的同學。因為大家都在異地生活，很容易就有共鳴，平常會一起吃飯、聊天，有時候也會分享彼此的近況或煩惱。熟了之後，有時候遇到節日，我們也會找個時間簡單聚一聚。像冬至那天，大家一起搓湯圓，一邊聊天一邊準備，其實過程很簡單，但那種一起動手、一起完成一件小事的感覺，反而讓人印象特別深刻。在外地還能有人一起過節，會讓人覺得特別溫暖，也少了一點孤單。對我來說，這些相處的時刻，讓整個交換生活變得更真實，也多了一種被陪伴的感覺。

在生活開銷方面，北京的消費整體來說還是偏高，不過如果大部分時間都待在校園，其實還是可以控制在一個還算負擔得起的範圍。平常的支出主要是住宿、飲食、交通和一些日用品。以一個月來看，飲食大概落在1800到2000元人民幣左右，如果偶爾外食或和朋友聚餐，可能會再多一點。交通方面因為地鐵和公車很方便，平常基本都靠大眾運輸，所以費用不會太高。這段時間也讓我慢慢開始更有意識地規劃自己的花費，例如在必要支出和彈性支出之間做取捨。整體來說，只要稍微注意一下花費，生活上不會有太大的壓力，同時也學會在有限的預算中安排自己的生活。

回頭看這段交換的時間，我覺得收穫不只是課堂上的知識，更多還是來自生活本身。在一個新的環境裡生活，需要不斷去適應不同的制度和文化，也會遇到來自不同背景的人。有時候只是一些很日常的對話，或是不同觀點的碰撞，都會讓人重新思考原本習以為常的事情。透過這些接觸和交流，我慢慢看到更多不同的想法，也讓自己看事情的角度變得更寬一點，同時也更能理解差異本身的存在。

現在交換也差不多要接近尾聲了，心裡其實多少有點不捨。從一開始的陌生，到現在慢慢習慣這裡的生活，這段時間留下了很多很具體的記憶。無論是上課的片段、日常生活的小細節，還是和朋友一起度過的那些很普通的時刻，對我來說都很珍貴。有時候回頭看，會發現真正讓人記住的，往往不是什麼特別大的事件，而是那些看起來很平常、卻在當下很真實的瞬間。交換的時間雖然不長，但這些經歷會一直留在心裡，也會在未來某些時刻被想起，成為支持自己繼續往前走的一部份。

固定開銷

1. 來回機票：去程約7000台幣，回程約8000台幣

2. 住宿費：

(2025年9月7日-2026年1月6日)121天*80元/天=9680元

(2026年1月7日-2026年1月26日)19天*80元/天=1520元

總額：9680+1520=11200元

3.網路費：800元/年

4.飲用水：25元*10次=250元/近五個月

旅遊開銷（八個城市）

1.交通費：約3500-7000元

2.住宿費：約1500-4000元

3.餐飲費：約500-2000元

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他