

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：_2026.1.20_

英文姓名(姓,名): LIAO,WEI LUN	臺師大就讀科系所、年級: 歷史學系、碩士班三年級
修習國家: 中國	
修習校名: 北京清華大學	
修習學院: 人文學院	
修習科系: 歷史學系	
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: 114年 9月15~ 115年1月19	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
中國古代史文獻	方誠峰、周思成	3	學期
中國古文書研究	阿風	3	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）

很榮幸能在本學期前往北京清華大學進行為期一學期的交換學習。這段期間無論在學術訓練、視野拓展或生活體驗上，都獲得了寶貴的收穫。撰寫此報告的目的，除了總結自身的學習經驗外，更希望能為未來有意前往清華或其他大陸高校交換的學弟妹提供實質的參考，讓大家能更好地規劃交換生活，並充分利用當地的學術資源。

一、學習心態的調整與建立

初到清華這樣的頂尖學校，如果選擇了課業壓力較重的專業課程，很容易會在課堂上感受到自己與當地學生之間的差距。這種差距可能體現在找資料的熟練度、問題意識的敏銳度，或是課堂討論的深度上。以我個人經驗而言，這種「落後感」在最初幾週特別明顯，尤其是看到當地的碩一學生在史料分析上展現出的熟練程度時，確實會對自己產生懷疑。

然而，我想提醒未來的交換生：不要因此感到過度焦慮或否定自己。這種差距的產生有其結構性原因，包括教育體系的差異、訓練方式的不同等。更重要的是，要認識到台灣教育培養出來的學生也有自己的優勢，可能是更開放的思考方式、更強的批判性思維，或是不同的問題視角。關鍵在於調整好自己的狀態，找到自己的優勢所在，並以此為基礎與當地學生互動交流。

對於研究生層級的交換學習，我強烈建議在出發前就與當地的指導教授取得聯繫，詢問是否能夠擔任一學期的指導教師。確定指導關係後，要積極主動地與該教授及其研究團隊的學生多往來。這種往來不僅限於正式的學術討論，也包括非正式的交流場合。

二、選課策略與課程經驗

在北京交換的一大優勢，就是可以跨校選課。以清華為例，學生可以前往北京大學聽課。我個人在這學期共接觸了六門課程：在北大聽了「唐宋官制史料閱讀」、「遼金史專題」、「三朝北盟會編研讀」三門課；在清華修習「中國古文書研究」、「中國古代史文獻」兩門課，並旁聽「中國古代文明」一門課。

這樣密集的選課佔據了我交換期間相當大的時間比重，但也因此讓我的學習生活非常充實。更重要的是，通過接觸不同學校、不同教師的課程，我能夠比較兩岸在課堂討論方式、課程內容安排、學術側重點上的異同。

以「中國古代史料研讀」這門課為例，這門課的作業壓力非常重。然而，正是這種高強度的訓練，讓我深刻體會到史料細讀與制度史研究的方法。課堂上，老師會輪流請學生朗讀史料段落，然後要求翻譯並分析史料本身的問題。這種訓練包括：辨識史料的出處與性質、判斷描述的具體時間點、追問制度變遷的脈絡、理解機構之間的權責關係等。舉例而言，當我們讀到《宋史·職官志》中關於刑部職能的描述時，老師會引導我們追問：這段描述針對的是哪個時期的刑部？元豐改制前後有何變化？史料來源是《神宗正史》還是其他文獻？這些追問看似基礎，卻是理解制度史的關鍵。

老實說，這些方法論在台灣的課堂上也曾聽過，我原本以為自己都懂。但實際操作起來才發現，知道方法與熟練運用方法之間存在巨大落差。這也是為什麼我會感覺自己在課堂表現上不如當地的碩一生——他們已經過長時間的反覆訓練，而我才剛開始實際操作。

基於以上經驗，我給未來交換生的建議是不要害怕選課業壓力重的課：雖然會很辛苦，但收穫也最大。短短一學期的交換，就是要充分利用當地的優質教學資源。如果擔心選課壓力過大，可以選擇旁聽。旁聽雖然沒有學分，但可以自由參與課堂討論，吸收知識，壓力相對較小。並做好時間管理，如果像我一樣選了六門課，務必做好時間規劃，平衡上課、作業、生活與交流等各方面的需求。

除了學術學習之外，清華校園內也提供了許多優質的生活設施，善用這些資源可以讓交換生活更加豐富。

例如圖書館研讀間：清華圖書館提供單人研讀間供學生預約使用，每次可預約四小時。研讀間內配有超大的曲面屏幕，對於需要長時間閱讀電子文獻或處理資料的研究生來說非常實用。

清華的體育館設施非常完善，其中最特別的是館內有一個巨大的室內滑冰場，這在台灣是相當罕見的體驗。此外，校園內多處設有免費健身房，提供學生活動的空間。建議交換生可以在課業之餘多利用這些設施運動，既能紓解壓力，也能體驗不同的運動項目。

清華的教室在沒有排課時都開放作為自習空間，而且可以使用到晚上十一點。這對於習慣晚上讀書的同學來說非常方便。相較於宿舍或圖書館，教室自習的干擾較少，環境也相對安靜。

四、結語與建議

回顧這一學期的交換經驗，我認為最大的收穫不僅是學術能力的提升，更重要的是視野的拓展與心態的調整。在清華這樣的環境

中，你會看到不同的學術訓練方式、不同的思維模式，也會更清楚地認識到自己的優勢與不足。

對於未來計劃前往交換的學弟妹，我想說：交換不只是去上課，更是一個重新認識自己、挑戰自己的過程。不要害怕面對差距，因為正是這些差距讓我們成長；不要封閉自己，要主動融入當地的學術社群；也不要忘記保持台灣學生的特質與優勢，在交流中實現真正的相互學習。

最後，務必做好行前準備，包括與指導教授聯繫、了解選課系統、規劃課程組合等。祝福每一位即將踏上交換之旅的同學都能有豐富的收穫！

四、照片（如有，請提供）



與清華方誠峰教授聚餐的合照



遼金史專題課程結束後的合照

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他