

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：2026/9/2

英文姓名（姓, 名）： Chen, Lien Chao	臺師大就讀科系所、年級： 休旅所 碩三
修習國家：中國	
修習校名：中國人民大學	
修習學院：體育部	
修習科系：體育部	
赴外學期別： 114 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 115年 3月 ~ 115年 7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
現代社會理論與體育	李樹旺	3	學期
體育專業通識課	張建會	3	學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

這趟北京交換之旅，為我帶來許多前所未有的全新體驗。抵達那天是三月三日，氣溫仍在攝氏 10 度以下，空氣雖冷卻不刺骨。更令人驚喜的是，抵達隔天便迎來了一場春雪，彷彿在為我的到來盛大揭幕。從沒想過能在初春的三月見到雪，這場不期而遇的驚喜，也預告了接下來的生活必定精彩萬分。

這次交換我被分發到中國人民大學（人大）的通州校區，是人大的新校區。新校區與中關村校區搭地鐵單趟需耗時近兩小時，起初得知離市區景點如此遙遠，心情難免有些失落，總覺得出門一趟格外奔波。但是新校區現代化的設備、舒適的新宿舍與教學空間，大幅提升了生活品質，也讓學習環境更加舒心。還有值得讚嘆的一點就是宿舍費非常的便宜，一學期只收 450 元人民幣，當聽到價錢的時候我還以為是一個月的金額，恕不知竟然是一學期的價錢。真的太震驚了！而我住的宿舍是四人房，室友皆是同來人大交換的研究生：一位來自台灣政大，另外兩位則分別來自陝西與青海。與在地同學同住是極為難得的體驗，在日常點滴的交流中，我們彼此解惑、分享兩岸不同的生活文化。

在餐食方面，我基本上都是吃學校食堂。學校食堂的選擇多樣，價格也非常便宜，基本上都是低於人民幣 20 元，就能吃到非常精美的餐食，口味也與台灣的口味大差不差，完全沒有吃不習慣的問題。

在學業方面，我選修了「現代社會理論」與「體育專業通識課」。兩門課程內容扎實，除了拓展既有領域的知識邊界，也讓我體驗到截然不同的教學模式。課堂上，人大同學敏捷的思辨與優秀的口才令人印象深刻，藉由師生間高密度的提問與激盪，許多生澀枯燥的理論都在具體討論中化為生動的理解。

課餘時間，我走訪了故宮、圓明園、頤和園、天壇與天安門等名勝古蹟。那些過往僅在書本中耳熟能詳的名字，如今真實地矗立眼前；當親身感受其雄偉與厚重，每一次的駐足都彷彿是一場跨越時空的歷史對話。站在故宮的廣場中央，看著紅牆與屋瓦，想像著古代帝王在此生活的景象，真是令我相當震撼。

出京旅行更是這趟旅程不可或缺的篇章。學期初，我參加了人大雪協的「封板行」，幸運趕上了雪季的尾聲；學期中的空檔，我安排了一場西安之旅，看了壯觀的秦始皇陵，吃了美味的肉夾饃，而最重要的是到與我研究的空海大師相關的青龍寺，取得了遍路第〇番御朱印；學期末，下了一趟江南，貪心的我在 10 天內去了六座城市，分別是寧波、舟山、杭州、上海、蘇州還有南京。旅程中，我探望了休旅所的同學，還去拜訪了當初到台灣交換的湖南朋友，10 天的旅程非常的緊湊，但也相當充實。

在學期間，我加入了「人大自游人協會」，徹底解鎖我對戶外探索的渴望。徒步、登山、野營、攀岩，每一項都是我熱愛卻在台灣較少有機會深入接觸的活動。在滿天星星的草原上露營、在周圍滿是牛隻的帳中醒來、在垂直陡峭的稜線上行走，每一項都是全新的體驗，讓我不虛此行。

更幸運的是，我獲選加入前往新疆伊犁昭蘇的公益科考隊。這段經歷幾乎填滿了我大半的交換生活。公益科考隊主要分成三大部分。第一部分為公益，我們進入校園，像偏鄉的學子們傳授一些知識，也招募資者幫助需要協助的優秀學子們。第二部分是科考，我們調研了邊境、非遺以及自然紀實，走入當地人的生活與大自然中，了解與記錄一些即將被遺忘的故事。第三部份就是三天兩夜的重裝徒步，讓我們看見新疆的壯麗美景。總共出隊 13 天，每天都非常的精彩，天天都有收穫，很開心有機會能加入科考隊。

要加入科考隊其實也是相當不容易，從預備隊的訓練、體能拉練，到正式隊考核、集訓，再到最終出隊，每週一、三、五晚上八點四十到十一點的嚴格課表——長距離慢跑、定速配速跑、間歇訓練、負重爬樓與肌力強化，過程即便咬牙痛苦，卻為高海拔長途徒步打下了扎實的基礎。正是這段揮汗如雨的付出，才讓我得以走進新疆，親眼見證那份屏息之美，更收穫了一群並肩作戰、志同道合的摯友。

當真正站在壯闊巍峨的群山天地間，才深刻驚覺自身的渺小。願自己能永遠懷抱著這份謙卑，走向更遼闊的世界。

四、照片（必要，請提供至少3張）



五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube (約2

分鐘)或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人)

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六、其他

無