

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 2026/07/18

英文姓名（姓，名）： TSAI TSUNG-YEN	臺師大就讀科系所、年級： 物理學系4年級
修習國家：中國	
修習校名：中國人民大學	
修習學院：理學院	
修習科系：物理學系	
赴外學期別： 2026 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
中國民間舞蹈	楊洁	2	學期
攝影藝術概論	于東東	2	學期
ERP 沙盤模擬	鍾佳桂	2	學期
網球	曹宇	1	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）

學術方面：

在「捲」與自學中看見兩岸視野的碰撞

首次踏進中國人民大學（簡稱人大），最深刻的感受便是這所頂尖學府所散發出的嚴謹與活力。雖然比起鄰近的清華大學和北京大學，人大的校園面積常被同學們調侃好小，但實則從台灣的角度來看，他並不小，在裡面都需要騎共享單車，步行至少都需要 10 分鐘以上的步程。不過，穿梭在校園裡最美好的風景，莫過於看著路上的草木隨著時間與季節不斷變化——從初到時的一片乾枯，到春天的綠草如茵，再到桃花、繡球花、玫瑰花等爭相綻放。

作為來自台灣的交換生，我帶著對頂尖學府教學品質及同儕思想碰撞的極高期待來到這裡。過去在台灣，我們接收到關於大陸的訊息往往較為侷限且片面，因此我非常希望透過實際選修課程，更深入地了解大陸在學術方針與實務應用上的發展。

在實際的相處經驗中，人大學生的優秀特質與包容讓我印象深刻。這裡的學生在邏輯思考、台風展現以及臨場應對能力上都非常出色，面對各種議題都能侃侃而談。尤其在蒐集與整理資訊的能力上，大陸學生因從小生活在全數位化的環境中，對於網路知識的取得、篩選與應用顯得極為熟練。

這邊我特別推薦【中國民間舞蹈】選修課中，則能趣味性地學習傣族、藏族、東北秧歌等不同舞種。老師透過描述不同民族的生活背景與性格特色，帶領我們快速掌握肢體展現的精髓，最後更安排大家穿上各民族的傳統服裝進行成果發表，是一次非常難忘的文化體驗。

生活方面：

在生活起居上，人大校園內大家騎著共享單車以及電瓶車在校園裡穿梭的景象，構成了最日常的校園感。我入住的是品園一樓，是校內的常規宿舍，正因如此，讓我更接地氣地體驗了最道地的校

園生活。

主要要注意的是品園一樓的交換生通常會被分配在6樓，並且是沒有電梯的，但300人民幣的住宿費讓我沒有過多的抱怨。並且洗澡是要走到離宿舍一樓50米位置的澡堂，如同游泳池的淋浴間，是有隔層的。

在飲食方面，校內一共設有北、中、東、西區四個大型食堂，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各式飲料店，二樓則提供中式、港式、日式等精緻套餐，平均一餐大約花費 15 至 20 元人民幣就能夠吃得飽。

這趟交換讓我最喜歡的就是桌游社的朋友們，非常感謝在人大的日子裡遇見的每一個朋友，她們的熱情歡迎與觀念包容，消解了我初來乍到的陌生與不安，帶給我滿滿的安全感與歸屬感。有時候都忘記我正在他鄉，舒適的像是就在家鄉。拋下過去所有別人口中的印象，親自用雙腳和雙眼去感受一切，是我這四個月來學到最重要的一課。

開銷概算：

四個月北京交換生活成本

在北京人民大學交換四個月的期間，主要的開銷可以分為校內基本行政、日常飲食、生活雜支與交通通訊等四大板塊。以下以人民幣（RMB）進行概算：

1. 住宿與校內行政費用：

- 宿舍住宿費：男品一舍一學期300人民幣，女品六舍一學期450人民幣。
- 校內洗澡與洗衣水電：大澡堂洗浴採計時收費，一天男生基本0.5-0.8，女生1塊以上。洗衣機一次2塊人民幣。

2. 日常飲食（以校內食堂為主）：

- 早餐（蛋餅、豆漿或包子）：約 RMB 5 - 8 / 天。
- 午餐與晚餐（食堂自助餐或套餐）：約 RMB 15 - 25 / 餐。

3. 交通與通訊費用：

- 行動通訊費：辦理當地實名制校園方案（含大流量上網），每月約 RMB 30 - 50，四個月總計 RMB 120 - 200。
- 市區交通：主要依賴北京地鐵、公交車以及校內外頻繁使用的共享單車，四個月總計約 RMB 300 - 500。

4. 生活雜支與日常用品：

- 剛抵達時購置的床墊、被褥、洗漱水桶、檯燈等生活必需品，以及日常消耗品（衛生紙、洗沐用品等），總計約 RMB 400 - 600。

【個人經驗分享】：與本地人的談話與我個人經驗，若不出北京遊玩，就在學校內吃食堂(食堂東西品項多的吃不完不會有吃膩的問題)，一個月的開銷在2000人民幣以下。

四、照片（必要，請提供至少3張）



跟人大朋友的合照



人大食堂的港式燒臘

雲南香格里拉藏服商業拍攝



參加中國人民大學畢業典禮

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