

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期： 2018 /07 /29

中文姓名： 鄧為仁	英文姓名(姓, 名): TENG, Wei-Jen
臺師大就讀科系所、年級： 108 級體育系	臺師大學號： 40430007A
修習國家： 中國	
修習校名： 北京外國語大學	
修習學院： 英語學院	
修習科系：	
修習期間： 107 年 3 月 ~ 107 年 6 月底	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
英語聽力	李朝輝	2	學季
英語精讀	侯毅凌	6	學季
體育	劉曉梅	0	學季

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等）

2018年2月28日直飛北京，抵達了我即將在「北京外國語大學」四個月的交換生學習生活。原以為我不怕冷的，可是北京寒冷接近零下的低溫度，真的是我畢生第一次的感受，冷的身體直打哆嗦，一張開嘴就是白霧從嘴裡飄散，卻也在很興奮的情況下漸漸的適應溫度暖和了身心。

3月1日報到之後，我和同伴們開始「尋京記」，北京最有名的就是胡同，胡同裡的美食讓人嘆為觀止，我們真的是「劉姥姥進大觀園」，好多的食物是你們絕對想像不到的驚奇，心裡想著「那個不是有毒嗎？」怎麼當地人們就是這樣照吃不誤…看到整排的蠍子，頭皮整個都發麻了，只能遠觀不能近吃

焉！一旁一串串的倒也是讓我食指大動，我大快朵頤的吃著我最喜歡的羊肉串串，有著羊騷味飄散這個絕對假不了…時尚的街道上也跟臺北差不多，「只要你敢秀，人人都可以很時尚」~~~來自

臺北的我，當然不遑多讓！



（圖片：毒蠍子串串）

3/5，正式上課囉！英文的學習是永無止境，每天下了課回到了宿舍，我會趕緊加強複習、請教室友，不要讓自己跟不上每天的進度，畢竟我早已經差別人一大步，我一定要小小步、小小步的追上。在臺灣就讀體育系的我，選擇外國語大學交換生，就是要努力挑戰困境，創造、開啟人生的目標~~~怠惰了就只能看著人家的車尾燈了，室友根本是學霸，看著他的「週計劃表」讓我真是汗顏啊！

這個學期過的特別充實，來到北外交換完全像是發現了一個新大陸，有著完全不一樣的學習環境及生活形態，在這邊特別的想要好好介紹一下我待的班級「北外英語學院二班」。在學科方面，我選擇了兩門必修課程，「英語聽力」及「英語精讀」，也選了一科與我相關連的「體育」，在這男女比例特別懸殊，可是大家的感情也特別的好，沒有什麼小團體的感覺。英語精讀課在這的學分佔的比例是最重的，六學分，一個禮拜上三次課，每次上課都要做好課前預習，對一個體育系的我來說，壓力大啊！可是根本看不出這邊的學生有什麼壓力，或許是他們已經習慣這良好的讀書態度了吧。

大二時，我參加了學校的英語演講比賽，站在臺上的勇氣、說話的勇氣，在眾多學生與評審的面前，我…緊張到忘詞了，就這麼尷尬的站在臺上傻笑著。在課程中也有英語演講，基於前車之鑒我不斷的錄影，訓練我的表達方式與台風穩健，雖然很辛苦卻是讓我前進一大步。演講前演講稿的內容準備、詞句的修辭、如何將內容精彩、文法的用法，對我這個初學者而言，是一種非常棒的

自我挑戰吧！雖然成績結果並不太理想，往後我會繼續努力加強練習聽說讀寫的能力，英文詞語的發音、神情與肢體語言的融入，讓每一次上臺更加增添我對英文的自信心。



(圖片：北外英語聽力)

在一次因緣際會之下，還記得開學的第二天下，在冷到不行的體育課遇上了親切溫柔的小梅姐。一句話問我：「鄧為仁有沒有興趣來北外男籃一起訓練？」當然好啊！求之不得呢！我還在發愁那個地方可以讓我打球…因此我加入了學校的籃球隊，體會到不同的國情，選手與教練對於運動的融合度。除了練習之外也會到外校比賽，收穫真的很不錯，幾十個日子下來，球技是一回事，讓我認識了或許是一輩子的朋友唷^^



第二节比赛，第二作战分队“Captain Junior”周传钧与“小小刺客”磨鑫辉组成的“魔君连线”趁大哥队刚刚轮换立足未稳，多次打出精妙快攻。其中磨鑫辉一记快攻反手击地no look pass技惊四座，小周队也天如神下凡一般地快乐吃饼，打出了一波小高潮。话骚人更骚的台湾灵魂球员邓为仁，除了牛逼还能说什么的贺启兴以及街球王海力在进攻波中也有着不俗表现，时而是贺队一穿三强势上篮，时而是为仁稳中带骚的输出，时而是海力强中带皮的得分。但大哥们自然也有破敌之法，何大将军在内线横刀立马当仁不让一夫当关万夫莫开，一大四小一星四射打得风生水起，大哥队的无敌锋线不断用中投咬住比分。双方有来有回，命中率极高，陷入了较长时间的对轰拉锯战。第二节比赛结束，比分仍然是六分之差，校队领先。



(圖片：北外男籃隊)

我的日常生活很簡單，學校裡的食堂解決我每天的三餐，選項很多也有臺灣阿嬤的古早味，在假日的時候偶爾跟同伴們一起去戶外走走打打牙祭。來自臺灣卻只能跟大陸當地學生同宿舍，而不是我在網路上看到的「外國交換學生宿舍」，原以為跟外國人同宿能夠更增加我的英文能力，也能認識來自各國的學生，認識更多國家的風情文化，這是我對交換學生唯一的遺憾。既然是宿舍，雖然簡陋倒也蠻方便的，無論是到校區教學大樓及食堂，只要步行十多分鐘就能抵達，就好像我住在「學一舍」般的環境，讓我很快的就適應了。

來到大陸，不免俗的一定會到旅遊景點走走，如頤和園、圓明園、玻璃棧道、萬里長城、天壇；來到北京，怎能不嚐嚐「北平烤鴨」及「涮羊肉」呢！利用假日的時間，我也安排了幾個小旅行，南京、西安、蒙古，高中的時候我參加「南京亞洲青年運動會」，再返南京看看不一樣的景色；西安最聞名的就是兵馬俑，不過那都已經是再製化了；蒙古，只有在書裡、電視裡看過，一望無際的草原也都快沙漠化，不過騎著馬兒奔馳大草原，這是我來北京最大的收穫。大陸腹地非常廣大，但是交通也算蠻方便的「交通一卡通」，尤其是學生購票享有對折優惠，對我的荷包省了一大筆，住宿也是蠻便宜的，不過都好遠唷！在大陸很便利的就是「支付寶」，走到哪刷到哪，而且購買「淘寶」很快就可以拿到物品，不滿意還能夠馬上退貨或更換。

北平烤鴨，是我最喜歡吃的一道菜，在北京是只有兩吃，切片跟湯品，兩個人吃真的很飽，不過我還是比較想念臺灣的美食小吃，更想念泡麵的好滋味。

這四個月，基本上我大約花了十萬元臺幣，沒錯，是臺幣不是人民幣！這次的交換生學習，真的讓我體驗了許多，也學習到自己在國外的生活非常瑣碎又很緊繃，真的要靠自己也需要朋友的幫助。下學年，我即將到日本山形大學交換學生，如果還有機會，我會想要再一次來北京外國語大學，也希望我把這裡的學習的資訊帶回學校，與臺師大的老師及同學們一起分享我的北京學習之旅。

四、其他

老師上課的方式也有不同，會在課前就讓我們「課前預習」，在課堂上所授課的會與預習的資料有相關連，如果沒有課前預習就沒有辦法聽懂老師在課堂上所講課的內容，下了課之後，還有「課後複習」，必須再把課堂上的內容整理。每一次上課戰戰兢兢，真的是非常非常非常大的挑戰，尤其英文是不能夠有一絲絲的鬆懈，如果我沒有事先預習，課堂上我一定呆若木雞，對於演講，我也用了很多的努力，或許對老師而言我的內容太簡單，所以分數並不高，我蠻沮喪的，可是也是我學習的動力要更加努力，要讓內容精彩就要先豐富我自己的知識…



(圖：我的這一班)



在這邊，很湊巧的參加了學校的運動會，我代表英語學院參賽，參加了200M、1500M 以及1600MR，還好平時有在運動，都有進前六~~~



鄧為仁——正能量有點皮的台灣小哥！

北外男籃助教主講 鄧為仁

☀️ 正能量有點皮的台灣小哥

鄧為仁



鄧為仁

🌿 下面就是經理和為仁小哥的採訪咯！

【基本篇】

Q: 名字的來歷？

A: “為”是從爸爸那裏繼承的名字嘛。



北外男籃也為我做了一篇專訪，內容還蠻多的，很感動，他們為我這位短暫的交換生做了一篇文章，我還記得上一次的採訪是我高中時參加「第二屆南京亞洲青年運動會」手球運動項目，有被媒體記者採訪。說真的，其實有點小緊張，深怕自己回答的不得體，隨著年齡的成長以及經驗的累積，我相信，下一次會更好！

【最後篇】

不不不，是【等你回來篇】

Q: 這段時間感覺和大家相處的怎麼樣？

A: 整體都很不錯。最熟的可能是浩力和沐維吧，因為跟他們經常一起上課，他們也很照顧我，我不會的都去問他們。只要是經常參加訓練的人我都跟他們處的挺好的，也沒什麼距離感。我常常在想，要是能一直跟大家一起打球該有多好啊。

Q: 還會回來跟大家重聚嗎？

A: 當然啦。很希望再跟大家見面。有機會回到北京的話，一定會和大家再次相聚滴！

採訪 | 黃曉 | 黃曉
編輯 | 華雲