

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：109/7/30

中文姓名： 何紹瑜	英文姓名(姓, 名): HO, Shao-Yu
臺師大就讀科系所、年級： 地球科學系四年級	臺師大學號： 40544011S
修習國家： 中國	
修習校名： 清華大學	
修習學院： 材料學院	
修習科系： 材料科學與工程學系	
修習期間： 108 年 09 月 ~ 109 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/期
環境材料的實踐與發展	翁端	1	108-1
德語國家的文化與社會		2	108-1
材料科學基礎(1)	萬春磊	4	108-1
X 光衍射分析	曾飛	3	108-1
新型碳材料		2	108-1
生物材料學概論		2	108-1
環境系統思維與大數據		1	108-1
智能傳感在社會生活中的應用		1	108-1
在實驗中認識材料		1	108-1

(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）

嗨！我是紹瑜，108-1 去清華大學交換的學生。跟其他交換生不太一樣的是我交換期間修了超多課，而且還是非本科的專業課，我就先從學術講起吧！

學術方面

由於畢業後想要轉換跑道讀材料研究所，但師大沒有材料相關的系所，就想藉著交換的機會接觸這領域。而清華大學裡每一個系所基本上都是中國尖端科學研究所，簡單來說就是第一學府加國家級重點實驗室聚集地，如果你是抱著交換就是要認真學習的心態來清華，恭喜你來對地方了。

我修的這些課中 loading 最重的就是材料科學基礎和 x 光衍射分析了，每周都有作業，還是材料系的專業必修，花了好些時間才掌握這兩科。總之理工科就是重理解和勤刷題就對了！不過清華大學好像普遍沒有期中考，直接期末考定生死，拜託不要嘗試在考前一週才唸書逼死自己，到清華就接受一下學霸們讀書氛圍的薰陶吧！

清華大學的系很多，基本上有在任選區內的課都可以選，像我選的「在實驗室認識材料」，就是材料系開放給全校學生可以修的課。這些課很多元，包含有深度的、也有通識類型的，可以花點時間找有興趣修，一定超乎你的想像。我有修到兩門新生研討課，這是限開給大一新生的課，只有半學期，也就是 8 周。這些研討課比較像在啟發學生的興趣，所以課程領域跨度較廣，像是我修的「環境

材料的實踐與發展」是環化材學群下的課，研討的領域橫跨環境、化工、材料三個系了，雖然短短 8 周而已，但啟發興趣綽綽有餘。

清華學生很認真，圖書館不早去真的為沒位置。材料學院的同學人超好，給我整理過的考古題，他們學習、讀書都很自律，也都很好相處，幫我很多忙呢！

另外要提醒一下，他們會在開學的前一個學期寄選課說明並要你預選課程，千萬不要以為預選只是單純讓你試手感，那是選課的卡位戰！我沒有詳讀選課規則，弄得好些課沒選到或候補在很後面，之後還大費周章地去加選。

生活方面

學校很大，還有很多景點，秋天的時候銀杏開滿校園超級漂亮，可以騎腳踏車欣賞。基本上學校就是一個小社區了，宿舍附近有食堂、操場、超市非常方便，整間學校有大概三間超市，快十間食堂，操場也有三個。清華的食堂很便宜大碗也好吃，食物種類、選擇非常多，每個窗口都賣不同地方口味，而且價格是外面的 1/4，人民幣 15 元以內就可以吃很飽。

特別介紹一下新清華學堂，他是一個大型展覽廳，每天都有節目，清華學生價還算便宜，表演很多元，有鋼琴、現代舞、京劇，是閒暇時的好去處。

學校內的社團有很多微信的公眾號，類似 fb 粉專，會發一些社團的活動或好康的，也有官方的公眾號，可以直接連結教務系統和網路學堂(類似 moodle)很方便。另外，在中國手機支付很普及了，基本上越來越少人用現金了，連坐公

車地鐵也是微信支付或支付寶呢！

在那邊網購很盛行，很多東西再掏寶可以尻到，而快遞點也在宿舍不遠的地方。另外還有外送，直接送到宿舍樓下，真的很方便。

開銷方面

我總共帶了上限 20000 的人民幣去，回台時沒剩多少，如果不是常去出去玩，一定綽綽有餘。北京地鐵比台北捷運便宜，公車也只要 1 塊人民幣，但坐火車就比較貴基本上一定破百，遠一點甚至 500 多人民幣，所以去外縣市旅行開銷會大很多。建議吃飯盡量在學校食堂吃，可以省錢當旅費。

如果不擅長自己規劃旅遊行程的話，有一些旅遊套裝行程可以再一些旅遊 APP 找到，上面有價格也可以大概估一下。

如果你也喜歡旅行，可以下載攜程、小紅書這兩個 app，攜程有超多種套裝行程的可以買，適合不擅規劃的人，而小紅書有很多網友分享的旅遊攻略，適合想省錢多玩一點的背包客！

四、照片（如有，請提供）

出國交換少不了玩樂，我去了內蒙古、蘇州、南京、青島、山西，北京也去了很多地方，像學校附近的圓明園、頤和園，還有古北水鎮、八達嶺長城。









五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他