

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：02/03/22

獲補助出國年度： 110 學年 第一學期	
中文姓名： 黃楷紘	英文姓名（姓，名）：
臺師大就讀科系所、年級： 歷史 112	臺師大學號： 40822016L
修習國家： 大陸	
修習校名： 清華大學	
修習學院： 經濟管理學院	
修習科系： 信息系統與信息管理	
修習期間： 2021 年 09 月 ~ 2022 年 01 月	
護照入出境時間： 出境： 2021 年 08 月 11 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 年 月 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
營銷管理	謝贊	2	秋
微電影創作	戚天雷	1	秋
人生發展與職業規劃(1)	黃京華	1	秋
三年級女生游泳提高班	陳祚	1	秋
中國民俗舞基礎	樂洋	1	秋

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

以下生活概況將分為學習、生活、實習三方面分享，最後以總體心得感想作結。

（一）學習

這學期我總共修了五堂課、旁聽三堂課，除了有院系的專業課，也體驗了清華的通識與體育課，深刻感受這裡各方面的學習氛圍。有別於過往的學習經歷，在這裡的專業課上能接觸許多中國本土市場資料，課後與師長交流，能收獲居民解剖在地商業市場的觀點。其中，同學們縝密有組織、精闢有深度的口頭發言與小組發表，令我記憶猶新。在現場看到同學的發言過程以及參與小組討論，見證這些優秀同輩發光的時刻，讓我能夠正視自己的不足，並擬定行動在未來發展中繼續培養自己各方面的能力，厚植實力蓄勢待發。

（二）生活

1. 隔離

因受疫情影響，在進入清華校園展開交換生活前，先在北京隔離了 28 天，期間做了許多次核酸檢測，最後在線上系統申請入校審批，通過審批後進入校園辦理報到。善用隔離時間，也能在出關前預先完成許多未來規劃！

2. 入校當日、住宿

一到清華，我們先是辦理報到、住宿手續，緊接著是銀行開戶、銀行卡跟校園卡綁定、開通行動支付，再到學校的貓超採購大型生活用品。本科經管學院的交換生被安排在紫荊學生公寓五號樓，和清華學子住在同一棟宿舍樓裡，宿舍樓下有個便利店，早上能買到現切水果、雜貨，晚上還有糖葫蘆和關東煮。

宿舍是四人房一間，兩間房共用一個中廳，洗漱要帶水卡（將水費存到學生

證裡)到公共衛浴。浴室的熱水從早上六點供應到晚上二十四點，十月初開始，星期日到星期四的晚上二十四點至早上六點會斷電，因此若是習慣晚睡的同學可以提前備好充電式檯燈。宿舍有提供熱水可以用水卡買，但需要冷水的話，可以買水票(買一定張數，水棧會送飲水機)有飲水機在房間裡喝水比較方便。

3. 校園裡的餐飲百貨

聽說清華是這裡食堂數量最多的高校，我住的宿舍附近就有兩間大食堂，平常吃飯方便、選擇種類多，是個能不出北京就能嘗遍各地食物的地方。能在這裡品嚐過去沒有吃過的餐點、和朋友課間約在食堂吃飯聊天，都是交換生活中很棒的時刻。校園內有幾間天貓超市、果蔬市場，平時買日用品、蔬果都很方便，聽聞下學期獨峰樓下開了座 24 小時營業的便利商店，讓晚歸的朋友多了買食物的選擇。校園中有許多家別具特色的咖啡館，在室內喝著熱咖啡看著窗外白雪紛飛的場景，是過去不常見的體驗。

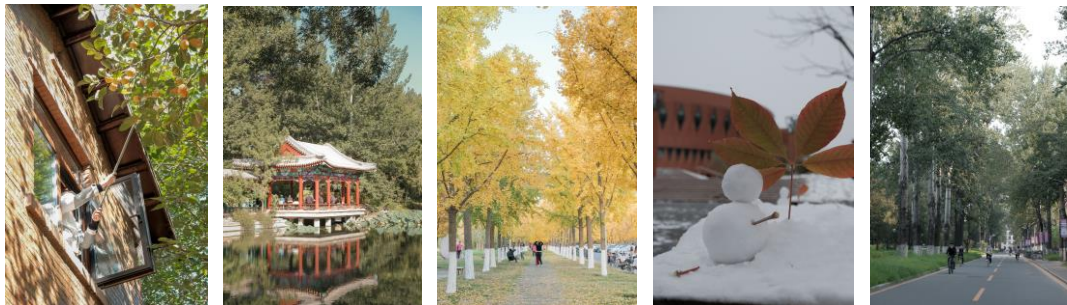
4. 校園活動

(1) 無體育不清華：清華校園裡的活動非常多，其中令我印象深刻是清華的體育風氣。因學期間有體測、陽光長跑等要求，各式運動協會的盛行，因此時常能在紫操、東操、西操、健身房、球場、室內游泳池等處，看到許多積極鍛鍊的師長同學。這學期我修了一堂體育課，加上成為經管學院的游泳隊與兩個運動相關的協會一員，深刻體驗了體育鍛鍊伴隨日常學習生活的樣態，也幸運地在校期間參與全校性質的馬杯比賽。

(2) 多采多姿的協會：學期初會有百團大戰，在這期間能在圍繞紫操的攤位中找到心儀的社團、協會加入。我因參加的協會數量較多，這學期參加許多各協會籌辦的線上、線下活動，讓我有機會跟在地學子交流以及認識擁有相同興趣的

朋友，豐富交換生活。

(3) 豐富的活動資源：清華各院系和圖書館等組織每周舉辦許多講座，內容橫跨多領域，甚至有觀影、採柿子活動，平時留意校園內公告或關注各單位的公眾號可以收到活動通知；校園內也有文化周、男生節、特獎答辯、比賽等活動，可以觀察到同學們在專業領域外投入的努力；校內擁有藝術博物館、演藝廳（新清華學堂）、音樂廳、電影院等藝術場域，可以在校園內看到許多高品質的展覽與演出。



漂亮的校園一景

5. 旅遊

因疫情影響，這段期間都是在北京市裡旅遊，利用閒暇時間探訪紫禁城、圓明園、頤和園、天壇、恭王府、國子監等歷史古蹟，也到博物館、藝術園區感受藝術氛圍，親身接觸過去在書上所學的歷史，再次體會讀萬卷書與行萬里路的重要性。



由左至右：天壇、紫禁城、圓明園

（三）實習

這學期開始前，我申請了校外實習，有幸到感興趣的產業工作一段時間。不僅增強自己的職場軟硬實力，也有機會深入了解這裡的產業市場生態、工作環境與樣貌，並檢視自己所學的不足，做為日後學習的參考方向。

（四）結語

在清華大學交換期間，學業、生活經歷上都有很大的收穫，深刻感受到學校學術、活動、生活資源的豐富，見識到不同環境的優秀同儕，對學習規畫和未來發展有了新的啟發，也幸運結交到志同道合的朋友，在學術和生活方面展開深度交流。感謝這些機遇，讓交換生活多了許多鮮活色彩、加深對世界的感悟、拓寬對世界的認知，也謝謝所有在交換期間幫助過我的師長、同學朋友們！有任何問題歡迎聯繫詢問，希望各位同學的交換之旅都能順遂！