

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：2022/1/23

英文姓名(姓,名): Yu Chia Yi	臺師大就讀科系所、年級: 社會教育學系五年級
修習國家: 中國	
修習校名: 北京大學	
修習學院: 社會學院	
修習科系: 社會學系	
赴外學期別: 110學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 110年 9 月 ~ 111年 1 月	

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
戶外探索	錢俊偉	2	
文化地理學	韓茂莉	2	

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

● 住宿：

交換生統一住在41號樓，四人一間，床鋪為上下鋪，書桌與衣櫃在旁，衛浴及廁所為共用。

● 當地生活費用：

宿舍費一學期為500，床具一組400。

網路在學校辦最划算，一年300。

水費充值浴卡，一學期大約90。

電費統一繳交，目前尚未知道費用。

網費一個月十塊，無限量吃到飽，可用三個裝置。

學校設有多做食堂，選擇多樣，平均一餐15-25。

交通費地鐵與台灣差不多，共享單車一個月大約12騎到飽。

衣服多需要添購冬季衣物，淘寶物美價廉。

● 學業

因為沒有學分抵免壓力，北大無限制交換生學分，因此只修師大最低標準兩門課，在時間上能更自由。文化地理學為城環系的課，講述世界地理與文化的關係，教授為韓茂利老師。戶外探索則是全校任選課程，是北大的戶外課程，每週教一項戶外技能，也會在學期間組織野外活動、露營等等。此外，我還旁聽政治學原理三學分、影片精讀三學分、中國社會學兩學分、地震概論兩學分。每堂課都是北大精品課程，課堂上能夠感受到濃厚學術氛圍，以及教授一套有邏輯組織化的論述，在北大上課是一種享受。

● 參與活動

我參與北大的活動蠻多元的，社團總共參加三個。第一個是徒步協會，十一連假與社團去了兩趟兩天一夜的露營活動，分別在白河與椴樹嶺。第二個則是山鷹社，為中國最有影響力的民間登山組織，每週二、四晚上體能訓練，每週三晚上三個小時的攀岩班，每週二、五下午開放岩壁場館練習。十月中旬與山鷹社去黃花嶺兩天一夜露營，學習到所謂山鷹精神：存鷹之心，志在高遠。在戶外交到許多知心好友，除了本科生之外，社團參與者多為碩博生，也拓展了自己的視野。最後則是攝影社的模特群，參與宣傳片拍攝，假日也會組織人像外拍。

此外，自身也有實習工作，公司是D E未來訓練營，是中國戶外教育領頭羊，帶領我的主管教導我許多事情，學習與認識到戶外教育產業在中國發展，公司組成大多是喜歡戶外的年輕夥伴，有機會也會跟著大家堪線爬山。

● 疫情交換心態準備

以往出國交換，最困難的可能是準備申請資料這塊，而在疫情下出國交換，真正的困難在錄取後才要開始。首先交換第一步必須要提前出發隔離，光是這關就必須耗掉大量的時間跟金錢，事前的功課與手續更是複雜無比，更多中國隔離細節，有多篇文章大家可以參考，這邊不多贅述。再來是擔心疫情的心理壓力，每個國家戴口罩的情況不一，在中國，戴口罩的人不多，上課基本上來說沒有戴口罩佔九成，食堂的隔板也會被拿掉，社交距離更是不用想。此外，很多疫情訊息其實是不明朗的，總結來說，疫情下出國心理素質要很強大，因為確實存在著染疫風險，保持身心健康是不二法則，勤洗手戴口罩，正向防疫。此外，所有計劃好的活動可能一夕之間取消，如果真的嚴重，甚至連遠距教學也有可能，當然這是非常嚴重的狀況了。再來是學校的防疫政策，再次聲明每個學校不一樣，但各個學校多少都會因為疫情而有所調整，大家要有心理準備，北大在學期中實施嚴格出入校規定，基本上是封校不能出，很多交換生的目的其實是出去旅遊，多多見識風土民情，但是一封校，這些都做不到了，各位要申請交換的這點也需要多多注意。當然，講了這麼多好像都是負面的，實際上也不盡然。調整好心態，其實疫情下交換是非常珍貴而難得的，在出國難如登天的現在，能在異地學習值得感謝，台灣母校的努力接洽，交換學校也一定有他們的難處，互相退一步包容諒解。希望所有申請交換的學弟妹們，抱持著以不變應萬變的心，坦然接受所有的狀況。

● 心得

我非常喜歡北京大學，原因有兩大點，積極上進的學習氛圍以及自由多元的校風。北京大學貴為全球前二十的高校，畢生能進入最高學府學習是一件難能可貴的機會，在交換的過程，會發現人與人之間的差距是多麼的巨大，這跟整個中國的歷史國情以及學習思維都是習習相關的。我最印象深刻的就是，這所大學顛覆我對大學的印象，沒有週系列、宿營這些看似大學必備的青春元素，而是對知識學習的一片熱衷，開學前就一位難求的自習位、課堂上熱絡的發言、甚至是站著吃飯只為了節省時間的這些事情，強烈的感受到與台灣大學的不同。

然而，不代表這是一座死讀書的大學。自由多元的校風，則體現在與本科生的相處，會發覺這些各省狀元，他們的思考方式跟邏輯推理，除了自己本身

知識涵養，跟北京大學的校訓也很有關係。「思想自由，兼容並包」，北京大學可以說是全中國最自由的地方，每一位讀書菁英，都有屬於自己的興趣，你的朋友可能攀登過珠峰、名聲遠播的小提琴家、或是已經擁有幾十部代表作的大導演，他們不只會讀書，更是會生活，擁有明確的人生藍圖，就在十九歲年少青春之時。

我認為環境是形塑跟影響人最大的因素，而環境又是被人們的習性決定。因此當我們有機會能夠走出自己的舒適圈，務必要積極把握住機會，盡可能善用每分每秒去深入當地，帶著自己的疑問，習慣用批判的思維看待遇見的問題，多多觀察眼下的生活，大膽地找尋答案。不論是科學真理或是複雜的民族情感，在北京大學，在尊重彼此的情況下，都可以盡情地被討論、被解答，這所大學以及這群學生，代表著中國的高知識份子與未來棟樑，了解他們的人生觀與價值觀，會對自己的成長有極大的幫助。

四、照片 (如有，請提供)

附在第六項其他

五、影音檔 (如有，請提供連結)

附在第六項其他

六、其他

為了方便之後學弟妹們來中國交換，寫了詳盡的疫情交換辦法、北京大學報到、食衣住行選課等等，也有拍片紀錄交換生活，可供大家參考。

Blog 文章紀錄：<https://s963134.wixsite.com/chiayiadventure>

Vlog 影片紀錄：<https://www.youtube.com/channel/UC4LoryFXzte7TsqvTsjCrmA>

