

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：3/13

獲補助出國年度： 111 學年 上 學期	
姓名：向文娟	臺師大學號：40922029L
臺師大系所：歷史系	
臺師大學院：文學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學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：__3/13__

獲補助出國年度： 111 學年 第一學期	
中文姓名： 向文娟	英文姓名(姓, 名): Hsiang, Wen-Chuan
臺師大就讀科系所、年級： 歷史系大三	臺師大學號： 40922029L
修習國家： 中國大陸	
修習校名： 中國人民大學	
修習學院： 歷史學院	
修習科系： 考古系	
修習期間： 2022 年 9 月 ~ 2023 年 1 月	
護照入出境時間：	
出境： 2022年 8月 16 日	<input type="checkbox"/> 使用自動通關
入境： 2022年 12月 3 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
大國興亡	徐之明	2	一學期
情感心理學	胡鄧	2	一學期
石器時代考古	儀明潔、韓建業	3	一學期
聚落考古	呂學明	2	一學期

(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）

生活機能

首先在台灣時，可以做的準備，第一個遇到的難題就是體檢，人大的對體檢的要求很嚴格，建議去聯合醫院的和平院區做，會比較好過，由於人大給同學體檢的繳交時間非常短，建議一收到體檢表就趕快預約去做體檢。另外在台灣時就要下載好翻牆軟體、微信、小紅書、支付寶、高德地圖等必須要用到的軟體，建議都先看網上的教程安裝，在剛去北京前可以先去買大陸用的網卡，並且辦好台胞證、護照等證件，現金最多帶10萬台幣出國，建議先在台灣換成人民幣，最好將一部分錢換成零錢(因為北京現在多用行動支付，很多地方現金沒辦法找錢)，可以維持在辦銀行卡前的基本生活機能；在台灣的銀行也要先開銀行卡的海外領錢功能，或是辦信用卡。

去北京後要先辦電話卡才能辦銀行卡，需要準備證件、錢、入學通知，如果有學校住宿證明的話一定要帶，沒有的話可以請住的酒店開一張給你。電話卡的申辦比較簡單，記得先查好各家的方案政策，一定要在營業廳辦，而在北京，就算同一家電信業、不同的營業廳也可能有不同政策，因此一定要問清楚。辦銀行卡會比較麻煩，建議帶好所有文件，基本上一個台灣人要開戶都要花一個小時以上(不含排隊等待時間)，銀行建議申請國家級的大銀行，不要申請小銀行不然之後領錢會很麻煩(領大筆現金一定要記得提前預約)。而北京的銀行會抽取台灣開戶的人做調查，一旦被抽中開戶後的一個星期內都不能使用帳戶，因此要做好心理準備。

最後，因為我去的時候是疫情期間，除了有隔離、健康寶、核酸和大白之外，還有很多很奇怪的政策，比如沒有行程碼的人酒店不會收，但是行程碼需要有電話號碼7天後才会有，因此有一段時間我們找不到酒店住，如果遇到這種問題，可以向師大校友會求助，或是找奧加美術館酒店(這位酒店是台灣人開的，可以直接向他尋求協助)，至少能保證可以在入校前有居住的地方。

學業部分

我這學期修了共4堂課，如果是對歷史或政治有興趣的同學很推薦修徐之明老師的「大國興亡」，老師是人大四大名嘴之一，上課內容以俄羅斯史作為授課主軸，但史觀是用馬克思史觀來解釋，這跟台灣的史家角度很不一樣，可以聽聽看從不同視角下的歷史；老師授課的方式非常有中國史家特色，對時事也會做出自己的想法見解，經常會語出驚人，甚至會大談對中國政治的現況或對民主的看法；期末考題目可以發揮的空間很大，像是我們的期末考題就是「探究中國是否可以收復清末俄佔失土」，雖然老師在上課時有明確表明他覺得在俄烏戰爭的局勢下，中國可以收復，但我還是維持自己不能收復的觀點，最後仍然得到了88分的高分（90分以上是4.0為滿分），可以看出老師更注重論述的完整性，十分推薦想要聽不同史觀的同學來聽。

在網路上很多同學會推薦胡鄧老師的課，不論是「情感心理學」還是「旅行課」都有人推，基本上情感心理學都是上學期開，旅行課是下學期開，由於我只有修到情感心理學，因此只對此評論。在此建議如果是不在乎性騷擾的同學再修這堂課，修這堂課一定要三思，因為老師在前期的授課非常的有趣，活動和經驗分享都能讓人反思自身，或是給予更深刻的思考方向，但後期講到愛情和兩性議題時，老師會公開說網上對男生和女生某項特徵或特性的非常不嚴謹的評論，若在台灣的教育中應已到了性騷擾的階段，因此我建議同學可以在前期旁聽，後期就不必聽了，但這堂課很好過，期末只要寫心得基本上都有滿分，沒有算出席成

績，因此若是想要找涼課的話這堂課就是首選。

最後兩堂課是比較專業性的課程，由於在台灣沒有什麼考古的機會，再加上較專業的歷史課程可能會讓自己的史觀變得較混亂，或是必須要迎合老師的史觀，因此我去修了考古系的兩堂課。一堂是聚落考古，由呂學明老師授課，老師的想法較客觀，授課內容也較注重學界的多元想法，很推這堂課，考試的題目範圍會在考前提醒，基本上會關注一個聚落文化和一個考古概念。而另一堂課石器時代考古是由儀明潔和韓建業老師授課，儀老師的授課方式比起韓老師會更親合，韓老師由於在學術上成就較高，因此很有自己的想法，會在上課時很注重與同學的互動，會點同學回答問題，因此若是不想要被點名互動的可以三思，由於疫情，這堂課的期末考改為期末報告，題目自訂的小論文。由於我本身是從歷史系跨科念考古系，對課程內容的學習和吸收比較吃力，但老師講課的速度不會很快，人大的老師們也很樂意跟同學們討論，甚至老師們都會開微信群組，跟同學在群組或是私訊討論，甚至不惜加班傳授知識，非常用心，因此可以建議只要對考古有興趣的同學都可以來修課體驗。

最後，由於交換生是特殊選課，因此我們選課的時間會比其他學生晚，很多熱門的課都被搶走了，人大一樣有加選制度且對交換生特別友善，可以向系上負責你生活的老師或輔導員詢問，或向學校地港澳台辦老師詢問，基本上都可以選到想選的課。而特別要注意的是，人大的期末考試基本上都會拖到下一個學期，像是我上學期的部分課程結束時間是在3月，成績單也是3/11才出，因此有畢業需求的同學需要好好考慮。

實習經驗

由於在疫情時代下，學校前期規定只有實習、就業、就醫才能出校，因此我在北京快速找了一份實習，這也讓我在交換半年的期間(其實因為疫情所以不到半年)就拿到了一份大廠的實習證明，以下是找實習的方式，乾貨滿滿，如果你也有實習的需求建議好好看完。

我實習的職位和公司是網易有道的 hr(人力資源招聘)，招聘對象都是實習生，日薪120元人民幣(薪資是按照崗位不同而有分別)，每天工作9小時，採彈性工作制，中午休息2小時，有免費的早中晚餐，以上為公司的狀況，而北京大部分的公司或大廠都是這樣的模式。在投簡歷的時候，「實習僧」、「牛客網」、「拉勾網」、「boss 直聘」這幾個管道是 hr 最常用的，建議直接投官網和實習僧，如果投遞後沒有回應也不要氣餒，可能是投遞的時間比較靠近上一次 hr 篩簡歷的時間，可以多投幾次。在簡歷上一定要清楚註明你的原學校、交換學校、成績、之前參與的計畫活動，以及最重要的微信和信箱、電話(建議辦完電話再投簡歷，因為所有 hr 聯絡基本上都是靠打電話，有些 hr 不喜歡加別人微信)。最後希望大家都能找到自己想要的實習。在公司實習可以看到北京的大廠公司文化跟台灣還是有一定的區別的，這可以為你未來要留在哪裡工作發展做一個很好的參考價值。

校園生活

在學校裡的生活機能非常足夠，校內有至少四個大的食堂(裡面吃的東西比較平價，如果沒錢可以來這裡吃)，還有很多餐廳，超市、飲料店(coco)、水果店、文具店一應俱全。在宿舍生活方面，當時女生比較幸運，被安排到品園六樓的一層新蓋的宿舍，男生的宿舍被安排到比較舊的宿舍樓，宿舍內部詳情可以參考 [hannah.y](https://www.youtube.com/watch?v=hannah_y) 在 youtube 上的介紹，我這邊就不贅述了，但要注意的是，如果是住在品園，就代表你需要出樓到澡堂洗澡，因此要有好的心理建設，還要準備可以掛著的防水袋，會讓你方便很多。另外，由於北京的氣候非常乾燥，尤其在冬

天很容易冷到手裂開，而且洗澡的水不能調節溫度、水流大小，廁所的水沒有熱水只有冰水，因此建議在宿舍買加濕器，帶著洗臉盆(不管洗衣服還是接熱水都很好用)，多帶點保濕的東西和感冒藥、過敏藥(由於疫情買藥都需要實名制，非常不方便，因此建議自己攜帶藥品)。另外學校宿舍內有洗衣機，洗一次2-3元人民幣。

另外在學校社團方面，我非常建議同學去參加一個社團活動，學校會不定期舉辦全校同學都可以參加的活動，像是螢光路跑、音樂角、校園藝術節等，同學們都會很積極的參加，這也是我們可以看到多元文化交流的機會。另外，由於我喜歡體驗新的事物，所以我加入了學校的冰球社，如果是完全沒有基礎的同學也可以參加，社團是由人大和北大合辦的，在滑冰時也有專業的護具可以租借，所以對完全不會的新手也很友好，會有老師手把手教，建議同學在人大有甚麼想去的、想體驗的就去爭取！而到了人大會發現，同學們對任何事物都非常的積極，因此如果你有甚麼需要幫助的地方，儘管提問和尋求協助，會有很多熱心的同學或老師幫忙，不要怕開口請求！

班級活動方面，人大的班級都特別有向心力，導師們經常會組織班級活動，像我就跟著班上同學參加了到房山考察的活動，同學們也都很熱情，不排外。但還有一點是在台灣學校比較不會遇到的，如果在交換期間有大型的政治活動，比如我們遇到二十大開會，班級可能會要求所有同學一起觀看二十大講話或是要寫心得等(我們班沒有強求台灣交換生也要參加，但其他系有要求)，這點可能需要配合。

最後我要講一下港澳台辦對學生的幫助，這可能也是很多即將要去人大同學面臨的困擾，就是為甚麼學校一直沒有入學通知，也沒有具體的開學時間？我只能說，港澳台辦通知的時間非常非常晚，我們是開學前一周才知道具體的開學日期，在此之前只能透過之前的時間來猜測開學時間，所以同學們千萬不要想等到新生手冊來才訂機票，如果收到入學通知就可以訂機票了！

一些可能會有的小問題

校外生活

在北京千萬不要伸手去叫計程車，一定要用手機叫車的功能，不然可能會被計程車司機以道路管制的理由被拉去坐黃包車騙錢。

另外，大家可以積極聯繫校友會或是台灣人別校的校友會、聯盟等活動，在他鄉能遇到同鄉人，甚至同校人真的很親切，這些活動也都很有趣，可以積極參加，像我就參加了淡江大學校友會的活動，本來還有兩岸體育聯盟騎行北京二環的活動，但因為疫情延後，如果之後有辦大家也可以關注。如果實在不知道應該要去北京哪裡玩，可以在小紅書上找戶外星這個由在北京的青年一起組成的活動，大家會平攤出遊的錢，地點和活動流程都會由群主安排好，有隨行攝影師，若是爬山、滑雪等活動還會有專業的急救員隨行，非常的安全，活動也很有趣，給大家推薦！

總之，在人大的生活一定是我人生中很難忘懷的一段經驗，在這裡，你可以看到中國前幾名學校同學的「內卷」精神，在開學第一周學校的空教室已經被自習的同學坐滿了；可以看到不論老師或同學，都對學校有強烈的認同感和向心力；能遇到很多願意對你伸出援手的台灣校友、學長姐、甚至與你沒有任何聯繫的人，只是因為同鄉，所以幫助你的人；更能交到很多來自各地的朋友和對你加倍關心的老師。雖然我們遇到了疫情大爆發以及大家都知道的運動，在交換的後期對我們影響非常大，甚至連基本生活機能都不能特別完善，使得我們只能提前回台(我們戲稱叫這段經歷為驚險36小時，因為從決策到上飛機只有36小時的時

問)，但是這段交換經歷讓我們每一個人的眼界都更加開闊，也讓我們開始重新思考自己的人生方向、發展路程，以及在跟不同地區、不同想法的人交流之後，碰撞出的火花和經驗，都會是人生中最珍貴的一部分。

如果還有問題想要問我，或是尋求我的幫助的，歡迎大家加我 **ig**(我本名)，我會盡可能將我收到的所有善意傳遞給之後要去北京的學弟妹們。

四、照片（如有，請提供）



和系上同學、老師一起去房山考察，老師直接在野外向同學講解古代塔的結構，很有古人遊歷的感覺



台灣和大陸的新朋友一起聚餐~



我在網易有道的實習生活~



和在北京的青年們一起去爬山~



這裡就放一點點好吃的好玩的照片，實在是放不下那麼多張，詳情請看我 ig~



參加學校的冰球社團，體驗冰上曲棍球！



人大交換生女生住到的超好宿舍~



秋天的校園滿是銀杏葉，真的很美很浪漫

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外 進修補助切結書

茲聲明本人 向文娟 (姓名) 領取國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助，已詳讀「國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助辦法」及「鼓勵學生赴境外進修補助辦法施行細則」，確知其中所規範之義務。今以交換校線上系統成績或選課清單辦理返國手續，若正式成績單不符合「鼓勵學生赴境外進修補助辦法施行細則」中第十條第三項之規定：「學生經本校核准出國修課者，每學期至少應修習二科或六學分，且須及格。」，將繳回所領取之全數獎學金，特立切結書為憑。

系級：歷史系 113 級 學號：40922029L

電話：(宅)(02)2275-5572 (手機)0903926325

住址：新北市板橋區大觀路二段 265 巷 20 弄 18 號

聲明人 向文娟 (簽名)

西元 2023 年 3 月 13 日