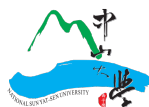


國立中山大學出國交換計畫 返國報告書（心得感想）

中國／清華大學
管理學院企業管理學系
陳雯婷 B074011002

2022年1月26日



國際事務處
Office of International Affairs

目錄

學校簡介	3
國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程	3
國外研修之生活學習（課外）	4
交換/研修之具體效益（請條列式列舉）	4
海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？	5
海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？	5
海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？	5
感言及心得感想	6

學校簡介

中國的清華大學始建於1911年，縮寫為THU，位於北京市海淀區，附近有五道口商圈。學校總面積約442.12公頃，約是中山的6倍大，是中國985/211大學中排名第一位的高校，世界排名17。擁有美術館、博物館、6個圖書館、21個學院，及近200個科研機構、5家校辦產業以及一個科技園區。紫色為清華代表色，又稱清華紫。

除了學術表現外，清華最值得一提的就是校內食堂了，一共有16個食堂，其中個人最推薦的食堂為觀疇園(萬人食堂)、紫荊園、清芬園、桃李園、芝蘭園、荷園，每間食堂提供的選擇有很多，份量水份、價錢便宜。另外每學期初在紫荊都會有百團大戰，超過百個的社團攤位環繞紫荊操場招新。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

交換一年的時間，上下學期加起來總共修習11門課程，上學期的課程為「創業訓練營」、「服飾搭配與製作」、「商務溝通」、旁聽「創業思維」，下學期的課程為「音樂劇體驗」、「製造工程體驗」、「創新、知識產權、商業戰略」、「法語3」、「技術創新管理」、「手工製作創新實踐」。其中有5門課我非常推薦。下面我對所有修習的課程一一做簡要說明。

1. 「創業訓練營」

這堂課的核心任務是以小組為單位去實際執行一個創業行動，完整的創業計劃書是必要的，老師會在每堂課的前一個小時教授如何撰寫創業計劃書，剩下的時間是小組討論和執行創業行動的時間。這堂課會花費蠻多私下的時間去落地實施這個行動。老師比較佛系，如果是想要push自己有個小創業行動的同學還蠻推薦修的。

2. 「服飾搭配與製作」——推薦

通常美術、設計、服裝等這些有關藝術時尚領域的課程都是專屬於美術學院的課，而美院的課大部分都只開給美院同學（選課系統也沒辦法選的那種），只有少到個位數的課程是開放給外院系的。當然可以嘗試旁聽，但我的經驗是大部分的課程也沒法旁聽，被老師知道了會被趕...

這堂課會教學一些服裝搭配、顏色搭配的技巧，以及最基礎的服裝設計流程，並在學期末前自己設計並打版縫製一條裙子或褲子，是需要勞逸結合、動手做的課程，對手工、服裝有興趣的非常推薦，課程壓力不大。

3. 「商務溝通」

授課以英文為主，原計劃課程內容是向一家企業做提案報告（本來是Cartier），但因修課人數太少，老師和我們商量後便改成了個案分析和企業參訪，共參訪了四家企業，一堂十分彈性的課程。

4. 「創業思維」——推薦

相比起創業訓練營教學的傳統創業計劃書，我更推薦創業思維這堂課，同樣是要寫一份完成的創業計劃書，但課程內容更新穎，老師教學的很多都是從新的角度、思維去思考創業這件事。這堂課不要求落地執行，以講課、報告的模式為主，是一堂氣氛很放鬆的課。課程福利也很好，每堂課都有零食提供，還會有一些小活動。

5. 「音樂劇體驗」

想嘗試表演、訓練聲樂、有點害羞的同學非常推薦這門課，每堂課幾乎都是站著活動，有很多一個人面對全班表演的機會（修課人數大概不超過20人），期末時全班表演一齣音樂劇。這堂課結束後會更加放開自我，算是緩解壓力的一堂課，沒有任何壓力的一堂課。

6. 「製造工程體驗」——推薦

有四大項主題可以選擇（首飾設計製作、Automata設計製作、吉他設計製作、參加工程訓練能力比賽），每個主題由不同的老師團隊教學，我是選擇首飾製作（吉他製作也很想選，但帶回台灣有點麻煩就算了），製作出的個人作品可以帶回去，以小組為單位設計的團隊作品在期末進行產品發表。這趟課不教學理論性知識，是一堂實操手工課，能夠體驗到從3D建模到首飾成型的每一個過程，所經過的手工藝技術，有機器蠟膜打印、石膏澆築、瑯瑯填充、金屬拋光、以及銑工、精工等，製作過程大部分都可以在課堂的時間內完成，沒有太大的課業壓力。

7. 「創新、知識產權、商業戰略」——推薦

是一門主要開設給研究生的課程，整體課程內容圍繞知識產權進行，涉及知識產權的商業策略。

這堂課能夠學習到很多有關知識產權的實務操作，每節課都是請不同的業界人士來講課，由各位律所知識產權官、企業相關負責人，站在商業實務的角度出發，對知識產權現況、未來發展等相關知識進行講授，每堂課幾乎都會有將近一個小時的激烈Q&A，每堂課都會有小作業，是一堂對知識產權收穫很大的課程。

8. 「法語3」

程度和中山法文3相較的話，要更進階一點，課程節奏很快，內容也蠻多的，每堂課一定會發言到（用法語），考試需要舉一反三。

9. 「技術創新管理」

這堂課比較適合理工同學來修習，主要針對高科技產品的技術與市場演化兩個面向，屬於比較傳統的講課類型，課堂報告多。

10. 「手工製作創新實踐」——推薦

和「製造工程體驗」類似的課程，同樣是一堂手工實操課，有三個不同的主題可選擇，我選擇的是微花園營造，在這堂課上學會了如何計算碳排放，接觸到不同的工藝，激光切割、3D打印、木工、焊接，透過小組和老師的共同努力下親手搭建一座微景觀花園，從挑選場地開始，到圖紙設計，再到想著要用怎樣的方式實現，整個過程都必須動腦想、動手做，過程中會遇到很多問題，這堂課就是一個不斷遇到問題，再不斷解決問題的過程，非常值得修習的一門課程。

國外研修之生活學習（課外）

清華的社團參與非常熱烈，每學期初都會在操場上看到「百團大戰」，可以想像一下，超過一百個大大小小的社團在招新的畫面。除了社團，校園內還有各系不定期的學生節活動，校內有電影院和大劇場，也經常會有音樂劇、歌劇、樂團的演出。

建議在「百團大戰」時可以先報名多個社團，報名後會被加到該社團的微信群組，有活動都會在群組告知，看到了想去就可以去，我最推薦的社團是滑雪協會，可以體驗滑雪，社團成員會一起組團去室內或室外雪場。

如果有想要實習的同學，可以下載BOSS直聘這個app（個人覺得比實習僧好用很多），上面可以直接和企業的HR對話，也可以找找認識的學長姐幫忙內推（內推就是內部推薦，比較容易得到offer）。我自己在大陸實習的主觀感受是，大陸給實習生的薪水普遍都蠻低的，像是互聯網科技公司，商管能做的職缺，非技術崗的，日薪在400~700台幣，廣告公司的日薪不到400台幣，而北京又是個加班文化盛行的城市（因為競爭大，形成一種沒有人下班就不敢下班的現象），除了實習的第一周適□期，之後每天都是朝九晚八，有時候十點下班還能看見路上車水馬龍的盛況。早中晚高峰的塞車現象是北京生活的常態，半小時的路程能塞到2個小時，所以在北京比較方便的交通方式就是搭地鐵。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 結交了許多良師益友，拓展了人脈，和學霸們間的交流合作，學習到了不同的思維角度與處事方式。從清華同學的身上，我看到了他們對課堂的重視、對老師的尊重、對自己的負責、以及對自己的精益求精，學習到他們認真對待每一件事的精神，在什麼階段就該把屬於這個階段的責任和義務做好。我認識的每位清華同學行動力都很高，有想法就去付出行動，不只停留在想，這份感受也帶給我很大的影響。

2. 開拓眼界，充分感受到高校強大的教學環境與資源，除了校園大、食堂好吃、教學品質優秀以外，我交換期間剛好遇上清華110週年校慶，規模堪比春晚，以及校內時不時會有大咖出現，例如姚明、例如中國總統（我很幸運都碰上了），還有很多大規模講座論壇請的都是重量級人物，我只能在心裡讚歎不愧是清華。

3. 利用空閒時間透過小旅行放鬆身心靈，到處走走逛逛，像是故宮、天安門、北京胡同等都很值得去，能夠充分體驗當地的文化風情，傳統特色小吃也一定要去吃！這種小旅行對我而言是一件非常減壓、快樂的事情。有時間的話還可以去其他城市走走，欣賞其他城市的樣貌，推薦天津和上海。

4. 學習到很多大陸流行用語，像是乾飯人（幹啥啥不行，吃飯第一名的人）、yyds（永遠的神，無比讚）

歎的意思)、xswl(笑死我了)、內捲(競爭激烈)等等。

5. 如果去實習的話，能夠深入體會當地的工作文化和學習大陸同事間的相處模式，有機會重新審視自己的未來職涯。

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

交換的一年期間裡，我遇到的最大困境就是暑假租房的事情，最後也都順利解決了。主要是靠積極、不斷的詢問周遭人的租房建議和自己上網找房，首先第一看自己的租房預算，再來挑距離合適的地點，最後記得一定要提前去看房，因為大陸的租房app(app store上一搜就有很多出現，沒有特別推薦的，也可以去小紅書上找房源或室友)上的圖片和現實中差異蠻大的，這個要先做好心理建設。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我個人面對文化衝擊的適應就是不要立馬排斥，但也不必勉強自己，懂得包容和欣賞就足夠了。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

交換一年帶給我的成長有很多，一個是對自己更有信心了，不管是獨立生活還是個人本身，因為我知道自己一個人在外面也可以安全快樂的生活，也學會了欣賞自己的優點。

第二個是行動力的提高，凡事有想就去做，不要停留在想的階段，不要被還未發生的擔心而阻擾，錯誤可以在過程中被修正。

第三個是學會適時享受生活，把握當下，學和玩也能夠相得益彰。

感言及心得感想

適應新環境，認識新同學，體驗新文化，到感受清華校園，交換時光會過得特別快，想去做的一定要把握去做。我體驗到了一流大學豐富的教學資源、繁華都市的生活樣貌、來自不同地區人之間的相處之道，這一切都使我獲益許多。

在北京生活,你會看到,每個人都非常拼命、努力,□更美好的生活打拼奮鬥。在這樣的大環境下,很難不去督促自己往前進,但與之伴隨而來的就是生活的壓力,我認同有壓力才會進步這個觀念,但當壓力大到讓你喘不過氣的時候,身心靈健康也會出現不好的影響,因此在這個競爭壓力如此大的城市,是非常有必要在生活和工作之間找好平衡點,適時給自己一些喘氣的空間。

在中山,它是我的舒適圈,我能與之相較的是我周遭熟悉的環境與同學,這會讓我一直自以為的認為自己足夠優秀,而止步於前,所以我很慶幸選擇跨出來了,開闊了眼界,開始有了危機意識,更加清楚堅定了自己的職涯目標。這一趟交換計劃,于我而言,不僅在知識方面有所收穫,思想和行動力上也有了質的進步,這是一種全方位、面面俱到的學習。交換的結束也並沒有真的結束,而是開啟了我人生另一個階段新篇章的開始!