

學校簡介

清華大學（Tsinghua University），位於中國北京市海淀區，創建於1911年，原名「清華學堂」，是中國近代第一所高等學府，也是中國最著名的綜合性大學之一。清華大學被譽為「中國工程師的搖籃」，在國內外享有很高的聲譽。學校設有14個學院，涵蓋了理學、工程、人文、經濟、管理、法學、醫學等多個領域。清華大學在教育 and 科研領域取得了許多重要成果，培養了大批優秀人才，對中國乃至世界的發展都有著重要。

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

修習了政治經濟學、營銷管理、工業互聯網與社會、中級微觀經濟學、中級宏觀經濟學、射擊、故宮學七門課程。其中最推薦的是射擊課，分別會教授10米手槍以及10米步槍。

首先，射擊課程讓我深刻領悟到專注的價值。無論是小口徑手槍還是更大型的步槍，都需要極致的專注和集中注意力。在射擊的瞬間，一絲不慎都可能導致目標失准。這迫使我不斷練習控制自己的情緒和思維，專注於眼前的目標。這種專注力在其他學習和生活領域同樣適用，成為了我更高效、更有成就感的關鍵。

射擊課王曉麗老師非常的溫柔，從不厭倦地一遍遍重複解釋正確的動作和姿勢。她對每個學生都充滿耐心，願意花時間傾聽我們的問題，並耐心解答。她的關懷讓學習變得更加輕鬆愉快，也讓我們更有動力去克服困難。

國外研修之生活學習（課外）

在12月初和朋友決定前往赫赫有名的長城，其中長城分為數個景區，最有名的部分是八達嶺和慕田峪，八達嶺難度系數高、人多、風景美，而慕田峪正好相反，聽說慕田峪的馬陸很多，夏天的時候，其餘的我不太知道。一路上的長城看見很多超級小的孩子和已經年過六十點老年人，佩服他們的勇氣，更以為自己也如他們一樣，長城並沒有想像中的可怕。

我覺得長城攀登困難的點，很陡大家都知道，抖就算了，還是斜坡，而不是樓梯，基本垂直，根本就是哭爹喊娘。

當你覺得抖想要抓欄杆時，會發現欄杆非常冰，且前面會有老爺爺奶奶慢慢走，你需要擁有好的控制力。還有就是體力與天氣的雙重考驗，我從1樓到11樓，簡直是雙腿盡廢到成度，寒冷的冬季與枯萎的群數，沒有遮蔽物的長城讓冷風颳起來更有冬天的感覺，所以為什麼夜爬長城到秋冬就取消了，因為是真的很危險。

我很推薦大家來北京的時候順道去長城走走，若想要輕鬆且安全的，選擇慕田峪就可以，想要挑戰自己的可以選擇八達嶺（高鐵清河站有專門的站點）。在長城上，我看盡了朝代的更迭與歷史的悲哀，瑟瑟的冷風和綿延的群山充斥著悲涼與宿命，第一次感受到了真正的邊塞之景，是那樣的淒涼且蕭瑟，另外，彎曲且綿延的長城在山的包圍下顯得高聳與雄偉，對比著爬行的登山者渺小與唏噓，站在上面真的可以感受到秦代的子民在修建長城時候的辛勞與無奈，鬼斧神工亦是百般流溢的悲傷之情。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.文化交流與學習：可以體驗北京的文化、歷史和風土人情，拓寬視野，增進跨文化理解和尊重。
- 2.學科深造機會：可以在清華大學的專業領域深造，學習最新的研究成果和發展趨勢。
- 3.卓越的學術環境：清華大學是中國頂尖的大學之一，提供高品質的教育資源和學術氛圍，有助於提升學術水平。
- 4.專業發展：有機會參與中國的實習或實踐項目，拓寬專業視野，增加職業競爭力。

5.國際交流與合作：與來自世界各地的交換生和清華大學本地學生交流合作，擴展國際視野和人際網絡。

6.個人成長：獨立生活和適應異國生活環境，培養自信心和解決問題的能力。

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?

沒有困境，一切都非常順利。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

最大的問題就是兩岸問題，但基本上因為我的口音沒有很明顯的台灣腔，所以沒有被問過類似的問題。但是同行的交換學生紛紛表示會被問，但一律回答不了解、不清楚，便不會有問題了～

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?

1.跨文化理解和尊重：透過與不同文化背景的人交流和互動，我學會了更加尊重和理解不同文化的價值觀和觀念，增強了跨文化交流的能力。

2.自信和勇氣：在陌生的環境中獨立生活和學習，需要不斷克服挑戰和困難，這讓我變得更加自信和勇敢，能夠勇於面對各種挑戰。

3.語言能力和溝通能力：在海外生活期間，我有機會使用當地語言和人交流，這大大提高了我的語言能力和溝通能力，讓我能夠更流利地表達自己和理解他人。

4.寬容和包容：通過與不同文化背景的人相處，我學會了更加寬容和包容他人，接受不同觀點和生活方式。

5.獨立思考和解決問題能力：在海外生活中，我需要獨立思考和解決各種問題，這培養了我的解決問題能力和獨立思考能力。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼?有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

中國交換沒有獎學金，不會改變我的出國計畫

感言及心得感想

海外生活歷練是一段寶貴的經歷，讓我深刻地感受到世界的多元和豐富。在這段旅程中，我學會了更多關於自己和他人的事情，也發現了許多不同於平常生活的寶貴價值。

我學會了更加珍惜和感恩身邊的一切。在陌生的環境中，總是會讓我更加懷念和珍惜家人、朋友和熟悉的生活方式。這段經歷讓我更加感激身邊的人和事，明白了家的溫暖和重要性。

海外生活歷練讓我成長了許多。在這段旅程中，我不斷地面對挑戰和困難，這讓我變得更加堅強和勇敢。我學會了獨立思考、解決問題，培養了自信心和勇氣，這些都是我人生中寶貴的財富。

海外生活歷練讓我打開了眼界，拓寬了視野。在不同文化的衝擊下，我學會了尊重和理解不同文化的價值觀和觀念，這讓我成為一個更加開放和包容的人。我相信這段經歷將會在我未來的人生中繼續發揮重要作用，成為我前進路上的一盞明燈。