

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(中文至少 1,000 字。)

A. 學校簡介

清華大學位於北京市海淀區清華園，地處北四環與北五環之間，是著名的「985 工程」重點高校之一，在 2025 年 QS 世界大學排名中位列第 20 名。清華園歷史悠久，最早可追溯至清康熙年間，原為圓明園的附屬園林。1911 年，清政府利用庚子賠款在此設立「遊美學務處」及附設「肄業館」，即為清華大學的前身。整個校園佔地約 482.84 公頃，相當於約七個故宮的面積。目前清華設有 22 個學院、59 個系，超過六萬名在校學生，以及 266 個學生社團、19 個食堂、9 座圖書館、3 座體育館，另有藝術博物館與科學博物館等。

1914 年梁啟超先生曾引用《易經》中的名言：「天行健，君子以自強不息」與「地勢坤，君子以厚德載物」在清華演講，後來「自強不息、厚德載物」立為清華大學的校訓，深深影響著一代又一代清華學子。

B. 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

這次我以中山大學海洋事務研究所學生的身分，申請於秋季學期至清華大學建築學院的城鄉規專業交換。所有交換相關事務皆由清華大學非學位教育辦公室的元老師統一負責。

一、報到流程分享：

● 中山階段：

- 3/19 公告中國地區交換複選錄取名單
- 3/21 前需提交清華的研究生指導老師 (經溝通後延至 3/25)

- 4/10 前完成清華的線上申請，包含購買保險
- 清華階段：
 - 7/1 收到入學許可（報到日為 9/5）
 - 8/21 加入班級群組（通知 8/23 選修課程介紹與分組，經溝通後線上參加）
 - 9/2 收到清華非學位教育辦的第一封 Email，加入港澳台校級交換生群組
 - 9/3 公告宿舍名單；9/4~6 可報到，並有安排接機

👉 建議入校前先辦好大陸手機門號與銀行帳戶。報到當天家長可陪同入校，至宿舍找樓長報到、填寫居住證明，並準備證件及一寸照片辦理居留登記及學生卡領取。

二、修課情形與推薦課程

本學期我研修三門課程，參加兩門未央計畫課程，並旁聽多門課程。

1. 人居環境科學概論，武廷海老師，建築學院碩博必修課，2 學分 / 16 週

課程由吳良鏞先生於 1999 年創設，面向人居科技前沿與理論進展，聚焦宜居環境與有序空間建設。邀請來自人居相關學科及實踐領域的 14 位專家進行演講。講者包括聶建國院士、庄惟敏院士、經濟委楊偉民副主任、劉武君老師（參與虹橋機場建設）、吳翰清老師（淘寶與支付寶安全體系創建者）等。是非常專業而且扎實的課程，可以聽到這些實際在做事的人說很多網路上查不到的東西，就算沒有修課也很值得旁聽，至少上課前 20 分鐘到教室才会有位子。課程評量方式為課堂隨機簽到退，期中、期末各撰寫 3000 字論文，以及期末進行涵蓋整本教科書內容的關書考試。

2. 製造工程體驗：碳中和植物工廠設計與實踐（徐靜陽老師），i-Center 課程，2 學分/ 16 週

課程前半段由老師授課，後半段進行分組實作，最後需完成小組的作品展示、影片介紹與口頭答

辯，以及每人一份的課程創新報告。課程內容涵蓋植物拓印、太陽能發電、語音控制、光照模塊、雷射雕刻等技術。由三個老師以及綠植公司創辦人講授課程，在學習過程中做出了很多作品，像是植物拓印的帆布袋和雷雕的木頭杯墊等。這門課常會有北大的同學，我所在小組由清華與北大的同學組成。課程內容充實，組員們非常有效率，因此製作過程大部分可以在課堂時間內完成。開題報告會請課堂中演講的講者一起參與，期末答辯時除了講者還有園林局官員參與，我們這組的作品為使用固體基質，結合語音控制燈與加濕器的太陽能微景觀裝置，最後參與了園藝嘉年華的展覽。

3. 研究生體育——太極仗（王玉林老師），無學分/前 8 週

老師現場的指導很多細節和技巧，包括出手時呼吸的節奏、發力點該使用哪一組肌肉、身體協調的轉換等。這門課是一種身心調和的體驗，讓我體會「慢」的意義與力量。

旁聽課：

1. 《故宮學》張宏偉老師（未央計畫）
2. 《老子與論語》陳怡老師（未央計畫）
3. 《台灣歷史與城市》孫詩萌老師（推薦）
4. 《生態修復理論與實踐》李鋒老師
5. 《中國經濟專題》林毅夫老師（北京大學）

特別推薦《台灣歷史與城市》，由我在清華的導師孫詩萌老師開設，老師本人非常親切、認真，課程內容也非常扎實有趣。從史前時期到近現代，透過大量史料認識台灣各城市的空間發展與規劃歷程。課程不僅涵蓋老師專書《守制與應變：清代台灣城市規劃研究》的內容，還穿插了老師親自赴台進行田野

調查的經驗分享，讓我從未有過的角度重新看待熟悉的台灣土地與城市。這學期的期末報告設計非常有創意，同學們需運用課堂中所學的空間要素，尋找自己家鄉與台灣其他城市之間的時空連結進行分享，還邀請了這學期來自台灣各校在清華交換的同學們參與，讓這門課成為我在清華難忘的一段學習經驗。



參展作品



7:50 趕早八的車潮

C. 國外研修之生活學習（課外）

- 圖書館：清華的圖書館不需要搶位子佔位子，採用線上預約或現場登記制度，預約後需於 30 分鐘內報到，期間可暫離，但需於一小時內返回。最熱門的是文科圖書館，大多是單人座，非常適合專注學習。（小 tips：早上 7:30 用 THU info app 預約，8:30 前報到即可，然後到一樓的安家小廚吃早餐，推薦金槍魚麵包，也能提前一天在微信群組用接龍預購。）

我個人最喜歡的是逸夫館三樓的音樂圖書館，是校內少數無法預約的場館，有 Apple 電腦、螢幕、鍵盤、滑鼠與耳機，只需自備注音鍵盤即可使用。

- 食堂：學校有很多食堂，但都只有早中晚飯點才有營業，一餐大約¥10~25。推薦美食如下：紫荊園四樓的豆花米線（大推）和水果撈，丁香園的腸粉和煲仔飯，清芬園的烤鴨和瓦罐湯，桃李園的宵

夜，荷園的茶菇肉絲麵和銀耳雪梨湯，南園的老媽蹄花和紫薯牛角包，寓園二樓的水餃，瀾園二樓的所有食物，還有每天都會喝的清華酸奶跟酸梅湯。



丁香/紫荊/桃李

- 清華的非學位教育辦公室會安排港澳台交換生每個月一次的活動，9 月騎行中軸線，10 月河北白石山兩天一夜，11 月北京野鴨湖一日遊，12 月登奧林匹克塔。
- 社團 - 這學期我加入了多個社團，分別是滑雪社、烘焙社、海峽兩岸交流協會、港澳台文化交流協會以及台生組的活動。推薦滑雪協會，會搭乘遊覽車從學校出發，一起去室外雪場，雪協會有領隊提供零基礎的免費教學，包含遊覽車、雪票、雪板和雪鞋，一次大概¥200~250。學校台生組這學期一起去了天津三天兩夜，費用全包，到校後記得想辦法聯絡到清華台生組。
- 校內推薦：
 - 水木清華和清華園，屬於校內的古蹟，有黑天鵝，可以花時間好好享受所謂的荷塘月色。
 - 校史館和藝術博物館，有常設展和特展，藝博的展換很快，策展水準極高，推薦定期造訪。
 - 新清華學堂，有很多活動，記得關注公眾號搶票，我參加了大逗相聲、未來戲劇節、茶館話劇。

- 人文清華講堂，這是一門課，每個月會有一次公開演講，可以領票參加，我參加到了未來戲劇節開幕講座，內容震撼，印象深刻。
- 清華話劇隊，期末會有很多演出，推薦大家走進劇場感受現場的魅力。
- 清華北大是互通的，用清華學生證可以直接進北大，先查好課表就可以直接進教室聽課。



清華校內跨年晚會

● 校外推薦：

北京有很多博物館，大部分要提前預約申請買票：恭王府、宣南文化博物館、老舍故居、 X museum、人文戲劇博物館。有機會可以搶票去看德雲社、脫口秀、開心麻花的系列話劇、中央戲劇學院的話劇。北京也有很多實體書店大部分都不限時，推薦如果有書，我上次是為了卡夫卡展過去的，整體空間設計很有質感。小紅書可以找到很多胡同 walk 連結名人故居和博物館的路線。

● 京外旅遊

學期間利用週末或小長假去了烏蘭察布、天津、河北、首爾。學期結束後的寒假，我特別留了一個半月，在返台前搭綠皮火車慢慢玩，去了上海、杭州、重慶、湖南，最後從香港搭飛機返台。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

增進國際視野

體驗生活與風俗民情

增進自我信心，學習獨立

選修嘗試不同上課方式

與學生與學者交流，結交許多良師益友

E. 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？

第一個是在選課操作流程上，比台灣複雜許多，像研究生不只要先在系統上選課，還要另外印出培養方案，拿去給指導老師簽名核可，整個流程要特別注意時程，不然錯過會影響修課。幸好有問學長姐、也常跑系辦，才順利搞定。

另一個比較明顯的問題是北京的冬天真的超乾燥，入冬後暖氣開了之後整個人都變成靜電發電機，不只皮膚乾到脫皮，穿脫衣服也常被電到。原本想補貨保養品或隱形眼鏡，但發現熟悉的日韓台品牌在大陸實體店貴很多，想網購卻因為台胞證身分無法通過一些平台的海關實名制。這部分其實到最後只能盡量省著用，或者請朋友帶過來一點點。下次如果有機會再來，一定會提前準備好常用的生活用品，像是乳液、隱形眼鏡、防靜電手環等等，事前備好會輕鬆很多。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

這趟交換也讓我感受到不少文化上的差異，最有感的應該是住宿環境跟生活節奏的落差。

一、宿舍生活：

港澳台交換生的宿舍是由學校統一安排，不用自己申請。這學期研究生總共只有兩位交換生，我們都被分配在南區 32 號樓，是 1998 年建成的宿舍，真的很有年代感。一學期宿舍費只要 450 人民幣，是上床下桌的三人房，和本地的研究生一起住。好在研究生宿舍不像本科生宿舍那樣晚上會斷電，但晚上 12 點還是會停水，剛開始真的很不習慣。洗澡和飲水都要用學生卡付費（不是包含在住宿費裡的），而且飲水機不是每層樓都有，要自己準備保溫壺上下樓裝水。這些生活細節讓我一開始有點不適應，不過也因為這樣更快認識了室友、學著怎麼在清華的節奏中生存下來。

二、生活節奏：

北京生活的步調很快，大部分的活動都是一週前才通知，無論是課外講座、社團、系上活動，常常會撞時段，特別是週五晚上到週日最密集。一開始會覺得手忙腳亂，但後來學會了調整生活節奏。百團大戰時可以先多加一些社團群組，再挑自己有興趣也能配合時間的活動參加，其實大多數社團不會太忙，反而能夠自己彈性安排。

三、資訊取得方式：

北京資訊更新的速度非常快，校內和校外的活動都是透過微信公眾號、小紅書傳達，不特別去看就很容易錯過。像 C 樓前的廣場幾乎每週都有活動，而且有很多可以免費參加、領小禮物的攤位，有禡不完的羊毛。

四、城市文化：

北京是個超級大的城市，通勤時間基本一小時以上，北京市的幸福感排名在大陸城市中倒數第一名，跟這些生活節奏有很大關係。不過只要懂得取捨，還是可以過得很豐富。

G. 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？

對我來說，最大的成長，是學會了與自己好好相處。從一個人吃飯、逛公園、看電影、看醫生，到萬聖節獨自挑戰歡樂谷的鬼屋，在許多的第一次中跨出舒適圈，也更認識自己。那段時間，我刻意把重心放回自己身上，試著好好生活，也給自己一點空檔，整理思緒、反思過往，為邁入人生下一階段做好準備。

剛到校時，面對來自各省的狀元，我曾懷疑自己。但後來，我開始參加學校舉辦的各種打卡挑戰，慢慢建立起自律的習慣。每次走進圖書館，都能看到大家努力的身影，這樣的環境讓我一步步放寬心，也學會接納自己的不完美，並相信自己能穩穩地進步。從害怕孤單，到懂得「先出發，才能遇見同路人」，這是在交換期間最深刻的體悟。也因此，我更明白一件事：別人的批評和鼓勵都不重要，重要的是把時間和心力，留給值得愛的人，以及值得珍惜的自己。

H. 感想與建議

謝謝中山給我這個機會圓夢，離開舒適圈，到完全陌生的地方開啟新生活，不只更認識自己，也更珍惜自己習慣擁有的一切。謝謝清華，讓我看到了北平之秋，踏過下雪的北京，這半年獲得的一切資源和開拓的眼界是未曾想像並無法估量的。

附上一些實用資訊供參考：

選課指南：<https://thu.wiki/zh-Hant/docs/学习相关/选课/选课指南>

大陸交換行李清單：<https://imchailyn.com/exchange-baggage/>

最後補充電腦跟手機的 VPN 要分開買，記得在台灣都先安裝設定好。有問題歡迎學弟妹問我！