

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+英文至少500字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

校名：北京清華大學

簡介：清華大學 (Tsinghua University, THU)，簡稱清華，是一所位於中華人民共和國北京市海淀區清華園的公立大學，校區總面積**482.84**公頃。

中華人民共和國頂尖高校之一，為首批「雙一流A類」和原「985工程」、原「211工程」重點建設大學。現屬於「QS世界百強大學」、「泰晤士高等教育世界百強大學」、「美國新聞與世界報道世界百強大學」及「軟科世界百強大學」。

建築面積**338.87**萬平方米，館藏總量**585.50**萬冊。共**22**個學院、**59**個系，開設**91**個本科專業；有博士後科研流動站**50**個，一級學科博士、碩士學位授權點**64**個。為設有理學、工學、文學、藝術學、歷史學、哲學、經濟學、管理學、法學、教育學、醫學和交叉學科等**12**個學科門類的綜合性、研究型、開放式大學。

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

創意創新創業：從構思到影響力

為經管學院開設的課程，以小組方式進行創業方案推動。課程設計十分靈活，除整學期的團體創業方案外，也有隨機分組的課堂競賽、個人限時答題。期中、期末皆針對創業方案做推進匯報，邀請專業人士做點評，中間有任何問題也能隨時聯繫老師、mentor討論，是可發揮空間很大的一堂課。課程內容結合理論與實務面，即便非本科系也完全能夠掌握。

芭蕾美育與芭蕾基訓

清華有豐富的舞蹈學習機會，從民族舞、中國舞、街舞到現代舞，皆有開設課程。一直以來都很想接觸芭蕾，但學習本高昂，且總擔心入門困難，這次總算圓滿心願。著實十分感謝兩位老師，專業、親切、耐心，且教學經驗豐富，帶領我們學習各項基訓動作，並隨著時間，逐漸增加強度與容量，即便是零基礎學習，也沒有任何壓力。期末課堂展示是全班完成一段小小的舞蹈表演，包含走位與隊形變化，成就感滿滿。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

參與校園活動(學校官方、教務處非學位辦公室、各學院學生節、學生會、社團)

旅遊(北京郊區、內蒙古、山東、山西、陝西、江蘇、上海)

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 1.結交、接觸各類領域的優秀朋友
- 2.體驗不同教育體系與風氣下的學習感受
- 3.獨自安排異地一切事務，更懂得如何探索資源與尋求協助
- 4.提高主動性
- 5.行萬里路，遊歷各地，開拓視野

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?

是。第一次在緯度較高的地區生活，且春季學期剛開學時，氣候仍未完全回暖，因此剛開啟北京

生活時，水土不服的情況較為嚴重；再疊加初來乍到、安頓一切的忙亂，疑似新冠或慢性感冒了將近兩個月的時間。

解決問題方法：在備用藥品即將耗盡的情況下，前往清華校醫院就醫，並人生首次因為感冒而進行抽血檢查。但在藥品的選擇上，蒐集各方資訊後，衡量用藥種類差異與身體適應上的風險，最終仍選擇請家人郵寄常用的感冒藥品來北京，雖耗費較多時間金錢，但至少穩妥許多。生活習慣方面，也努力保持作息、運動規律與健康飲食，注意保暖，最終成功縮短痊癒進程，獲得更好的精力，去把握、體驗有限而寶貴的交換生活。

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？

大多數情況下環境都十分友善，但少數面對資源、時間緊迫的情況下，由於人數眾多，可能會有比較激烈的情況發生(排隊、參觀、購買物品等)。

面對方式：放平心態、減少批判。在注意安全的前提下，將一切都視為生命中的有趣體驗。

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？

回首交換生活中所面臨的歷練，除了一些可預見、且已做好心理建設的文化與生活型態差異，面臨的最大挑戰是：北京、清華真的太大了。做為過去三年完全融入高雄，慣於以機車代步的中山人，可說是體力與時間管理上的雙重挑戰。每次出行的時間成本，皆是單程一小時起跳，除通勤耗時費力，大眾交通運輸的站點便利性也較低。因此，我學著去融入在地，利用各種通勤路線安排軟體，於出行前審慎研擬出最佳路線與交通路線規劃；適應打車文化，改變原先以大眾運輸和自駕為主的習慣；從壓線進教室，轉變為提早半小時以上出門，預留至少二十分鐘的校內交通時間，以因應可能出現的校內堵車、共享單車不足等突發狀況。以上種種改變，使我在自我管理和時間掌控方面的能力大幅提升，也讓我從因環境而被動進行調整的狀態，轉為見到效益之後的主動成長、進步。

H. 感想與建議

十分感謝中山與清華提供交換機會，環境與人的重要性，於此學期中豐富體現。半年雖短，然一切學習體驗，為我帶來的效益與影響，長遠而不可估量。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500字以上
赴中國交換者免填英文心得