

心得:

申請到清華大學交換，主要是因為我之前曾在中國短暫生活過，當時的經驗讓我感覺不錯，因此想嘗試長期待在那裡。同時，清華作為中國排名最前面的學校，也是我能申請到的最佳選擇。清華大學位於北京，是中國頂尖學府之一，尤其在理工科領域享有盛譽，計算機系更是全國頂尖的科研重鎮。校園內資源豐富，教授陣容強大，能在這樣的環境學習，是一次難得的機會。

這學期我選修了許多課程，包括一些可用來抵免回校學分的必修課，也有自己感興趣的特色課。其中「三年級女生冰球」課讓我印象深刻。冰球這項運動難度不低，不僅需要滑冰基礎，還要掌握剎車、轉彎等技術。由於我之前完全沒有滑冰經驗，為了應付課程，我利用空閒時間在學校滑冰場練習，滑冰場分時段收費，校內學生價格相對便宜。上課時我遇到不少不同背景的同學，有冰球隊成員，也有花滑社團的選手，看著他們輕鬆自如地滑行，我內心充滿期待，希望有一天自己也能像他們一樣。學習過程中，我越挫越勇，跌倒時告訴自己這是成長的代價，疼痛反而成了努力的象徵。這種精神伴隨我整個交換過程，尤其當我因壓力瀕臨崩潰時，會提醒自己這些經歷將成為寶貴養分。

另一門令我喜歡的課是「計算思維」，課程以 AI 為主題，每堂課都帶來新思考，並介紹相關歷史與技術。老師教學活潑，激發學生主動學習，這堂課是我很推薦的課程。

除了課堂學習，我也積極參與校外活動。清華 X-Lab 舉辦的「AI+創業實訓營」讓我有機會聽到企業老闆、高管及政委的寶貴分享，並且與同學組隊實踐創業項目。雖然活動安排偶爾有些混亂，但收穫頗豐。另一個與專題相關的「AI 應用開發實訓營」也讓我學到不少獨立開發的技術與市場知識。

生活上，我常與朋友逛街、品嚐火鍋、游泳，偶爾也會前往故宮、長城、頤和園等著名景點遊覽。由於北京面積大且公共交通不甚便利，共享單車成為我們主要交通工具。北京作為政治中心，海淀區集中了眾多科技企業，與旅遊城市如上海、蘇州相比，遊樂內容較少，景點分散。若只是短期旅行，三

五天足矣；但若想在此發展，這裡充滿機會。

清華的校園生活讓我感受到強烈的歸屬感。校內有五座圖書館，位置多樣，能依當日心情選擇。圖書館需線上預約座位，雖有不便但避免撲空。我也參與不少校園活動，廠商宣傳、學生創作展演等豐富校園文化。校園生活非常便利，超市、運動中心、美髮廳應有盡有，甚至有連鎖茶飲店開設校內分店。與一位台灣計算機系同學聊天時，他表示多數時間都在校內，不常去市區，起初我不理解，後來體驗後也覺得這樣生活其實挺舒適。

飲食方面，校內食堂提供多樣熱食，價格實惠，每餐約 12 人民幣，且隨季節推出特色小吃，像冬天的糖葫蘆、夏天的西瓜，讓人感到溫馨。由於課業繁重與參加活動，我幾乎不離校，沒安排跨城市旅行，也未參加港澳台辦公室的實踐活動。回頭看，若能重來，我會減少課程數量，留出更多時間參與交換生活的各種活動，抓住更多偶發機會。

交換生活中最具挑戰的是宿舍環境。紫荊宿舍老舊且設施簡陋，熱水限時供應，淋浴間無隔板，須與他人共用，廁所全為蹲式，這些都與台灣習慣大相逕庭。我和室友起初非常不適應，曾向港澳台辦公室申請調換宿舍，但因身份限制無法入住國際生宿舍。面對這些困境，我只能逼自己適應。經過一學期，我已能自在面對這些不便，甚至在洗澡時與他人聊天，感受到自己變得更加成熟與堅強。

此外，同學間缺乏互動也是文化衝擊之一。課堂以聽講為主，與同學交流機會有限，我的活動多偏教學類，認識當地學生不多。後來我嘗試放開心胸，參加班級春遊等活動，積極尋找與人接觸的機會，慢慢融入校園生活。

整體而言，這次交換是一次自我沉澱與成長的歷練。剛到北京時，我對交換目標尚未明確，透過與朋友討論與塔羅占卜，我決定將這學期當作嘗試新領域、努力耕耘的階段。除了課業，我也參加多場就業相關活動、面試、比賽，學習許多新技能。這些經歷帶來了顯著的成效，主要為提升獨立能力、拓

展文化視野、增進跨文化溝通、深化專業知識，以及累積多元實務經驗。

具體效益包括：

- 增強獨立生活能力，學會自我管理與解決問題
- 體驗不同文化背景下的大學生活，提升跨文化適應力與包容性
- 拓展國際視野，理解中外學術與生活差異
- 與多元背景的學生和教授互動，擴展人脈與交流機會
- 深入學習清華大學的專業課程，豐富專業知識和技能
- 透過特色體育課程如冰球，培養持續學習和克服困難的態度
- 參與校內外創業及技術實訓營，提升實務操作經驗與團隊合作能力
- 熟悉大型高校的教學與生活環境，了解先進的教育體系和資源配置
- 體驗校園生活便利設施，感受集約化校園社區文化
- 增強語言表達與溝通能力，尤其在多語環境下的適應力
- 學會在陌生環境中尋找資源與支持，提升心理韌性
- 建立時間管理與課業規劃能力，平衡學習與生活
- 體驗並適應不同的生活習慣與住宿條件，提升包容心與適應力
- 參與多元活動與社團，豐富課外經歷，促進個人成長
- 增強自信心，從挑戰與挫折中找到成長動力

總結來說，清華的交換生活給我帶來了難忘的學習與成長機會。未來若有機會，我會更加善用校園資源，保持開放心態，迎接更多挑戰，也希望學校能持續改善交換生的住宿條件，讓更多學子能安心專注於學業與生活。

