

東吳大學學生／赴陸港澳地區研習心得成果報告

中華民國 115 年 7 月 2 日填

姓名	陳韻琪	學號	12115142	系級	社三 A
研習單位 名稱	中文：中國人民大學				
	外文：Renmin University of China				
期間	自民國 115 年 3 月 3 日至民國 115 年 6 月 26 日				
地點	北京市海淀區中關村大街59號（中國人民大學中關村校區）				

一、活動簡介

中國人民大學中關村校區位於北京市海淀區中關村核心地帶，是學校歷史最悠久且最具代表性的主校區。校園整體環境融合人文氣息與現代建築風格，紅磚建築與林蔭大道相互映襯，展現出深厚的學術底蘊與文化積累，校內設有完善的教學與研究設施，如圖書館、明德樓及各類公共教學空間，提供豐富的學習資源與優質的學術環境，作為中國人文社會科學的重要基地之一，中關村校區匯聚了眾多知名學者與研究機構，承擔多項國家級研究計畫，學術氛圍嚴謹而活躍，同時，校區地處北京高校聚集區，鄰近北京大學與清華大學，形成密切的學術交流網絡，進一步提升整體學習與研究視野。

在學科發展方面，中國人民大學社會學系長期位居全國前列，為中國社會學研究的重要重鎮之一。強調理論與實證並重，研究領域涵蓋社會分層、人口結構、社會政策與社會治理等多元面向，致力於培養具備批判思考與實證分析能力的人才，學生在課程訓練中不僅奠定紮實的理論基礎，也透過田野調查與資料分析，深入理解社會運作機制，進而提升參與公共事務與回應社會議題的能力。畢業生多活躍於學術界、政府部門及各類研究機構，展現高度的專業影響力。

除課堂與校園生活外，亦積極運用課餘時間與假期走訪各地，拓展自身視野與生活經驗。在交換期間，我不僅參觀各地名勝古蹟，亦前往不同省份進行較為小眾且深入的旅遊，嘗試跳脫觀光式路徑，走入當地居民的日常生活，透過實地觀察與紀錄得以從文化、社會與生活方式等層面理解各地差異，累積跨區域的經驗與感受，這些經歷不僅豐富交換生活，也使學習不再侷限於課堂之中，而是延伸至更廣闊且真實的社會場域，成為一段珍貴且深刻的人生記憶。

二、研習成果

（一）生活

在人大的日常生活主要圍繞快遞站、宿舍、外賣櫃以及教學樓，於本次交換期間，住宿安排在校內被稱為「公主樓」的品園六號樓，為上床下桌，但洗浴需至公共澡堂，澡堂使用上需適應較為開放的空間洗浴，初期可能略感不習慣，吹頭髮則可在澡堂門口使用備置的吹風機，亦可自行攜帶使用，快遞站主要集中於知行樓群附近，距離品園六號樓稍有距離需步行或騎車前往，外賣部分，品園六號樓西側設有美團外賣櫃，主要供校內外賣使用，若訂購校外外賣，則需至品園一樓旁之人大西南門外賣櫃取餐，至於課堂學習，我選擇的課程多在明德樓、教三與教二進行，三者距離宿舍樓不遠，步行約 10 分鐘內即可到達。

（二）課業

依中國人民大學（以下簡稱為人大）交換生修課規定，學生需修習三門或是六學分以上（含）之課程，為了能有完整的課餘時間，我將課程集中於週一、週二，共修 7 學分之課程，需要注意的是人大並沒有像東吳大學一樣會使用 TRONCLASS，師生之間多以微信群組或是電子郵件之間聯絡，同一堂課的同學也都來自不同班級甚至專業，因此在第一堂課程中需要加入課程群組或者助教或是老師的聯繫方式才不會錯過關於課堂規定等重要訊息。

以下為課程相關內容。

1. 《中國近現代史綱要》（三學分）

本課程主要講述中國近現代歷史發展脈絡，並輔以影像資料與人物生平影片，透過個人經歷與歷史事件的連結，幫助理解歷史變遷對個體與社會的影響。學期中需繳交一份個人作業，期末採閉卷考試方式評量。

2. 《Python 程序設計》（兩學分）

本課程以程式設計理論為基礎，結合課堂講授與課後練習，作業與題目多需自行實際撰寫程式完成。在學習過程中可透過實作強化理解，並適度運用人工智慧工具輔助除錯與學習。

3. 《中國古代史》（兩學分）

本課程主要介紹中國古代歷史發展，以各時期政權變遷與關係互動為核心內容，強調歷史脈絡的整體理解。學期中需完成一份個人作業及一份個人心得，期末採閉卷考試方式評量。

（三） 課外活動

三月初抵達北京後，先辦理各項生活手續，包括銀行卡與電話卡等。當時氣候仍偏寒冷，甚至仍有降雪，因此主要活動集中於北京市區觀光，曾造訪雍和宮、鐘鼓樓、什剎海、南鑼鼓巷、頤和園及圓明園等著名景點，初步感受北京的歷史氛圍與城市風貌。

四月前往天津旅遊，參訪解放橋、紅房子、小白樓、海河沿岸及天津博物館等地，體驗其融合中西文化的城市特色。

五月初則前往廊坊、秦皇島與青島等地，參觀隆福寺、《只有紅樓夢》演出場域、廊坊博物館，以及秦皇島的秦皇求仙入海處、角山長城與山海關，並遊覽青島的八大關、德國總督府舊址與海水浴場等景點，走訪範圍廣泛，並從中了解各地歷史發展及文化特色，使旅程更具深度與意義。

六月則前往呼和浩特，遊覽敕勒川草原、內蒙古博物館、五塔寺與公主府等地。此外，在北京期間亦造訪景山公園、長城及國家博物館等文化地標。

三、心得

在校園生活中，日常主要圍繞宿舍、教學樓與各類生活設施展開，從一開始的不熟悉，到逐漸能夠有效安排時間與規劃動線，使生活節奏趨於穩定。這樣的過程也讓我學會在有限的時間內兼顧課業與生活，提升自我管理能力與規劃能力。同時，課程學習亦帶來實質成長。歷史相關課程幫助我從整體脈絡理解中國社會的發展，而程式設計課程則透過反覆練習與實作，培養邏輯思維與問題解決能力，也讓我更加重視自主學習的重要性。

除了課堂與校園生活，我也積極利用課餘時間走出校園，透過實地走訪累積經驗。從北京到其他城市的移動過程中，我不僅參觀歷史景點與博物館，也在日常觀察與紀錄中逐步深化對各地文化與社會樣貌的理解。這些經驗讓我將課堂所學與實際所見相互連結，使學習不再停留於理論，而能在具體情境中被理解與吸收。

在這段交換期間，逐漸建立起穩定的生活與學習節奏，也在過程中累積了豐富的觀察與體會。相較於單純的知識學習，這段經歷更讓我學會如何在不同情境中調整自己，並透過持續的接觸與記錄，加深對歷史與文化的理解。整體而言，這不僅是一段學習歷程，也是一段持續累積經驗與深化認識的過程，為個人未來的發展奠定更扎實的基礎。

四、照片實錄



冬天人大校園



人大校園食堂



人大校園外圍



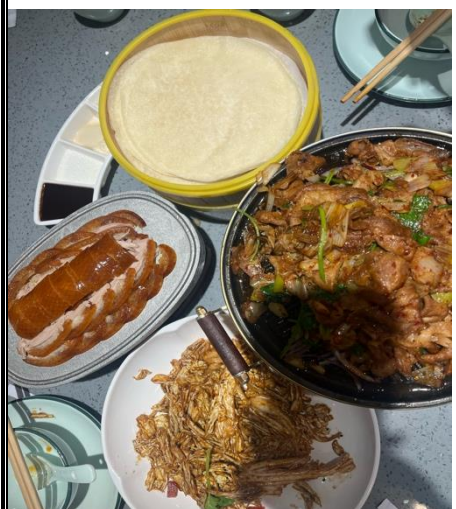
雨後的宿舍樓外景



人大明德樓



春天的人大校園



北京烤鴨



北京燙飯



雍和宮



鐘樓



鼓樓



什剎海



頤和園



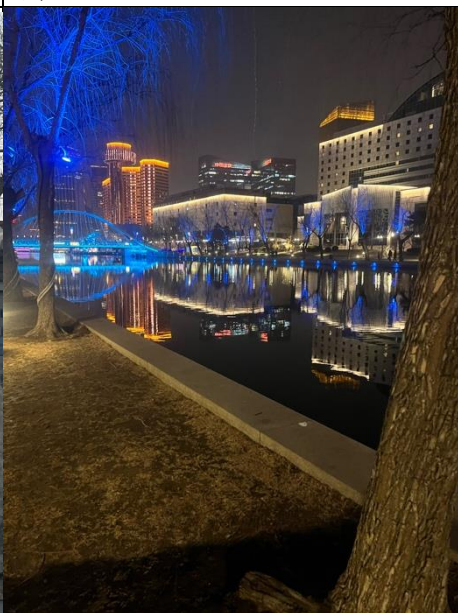
圓明園



天壇



恭王府



亮馬橋



國家博物館



天安門



景山公園



長城



故宮



故宮外圍



德雲社相聲



石家莊



廊坊



秦皇島



五、檢討及建議

在本次交換經驗中，建議未來在出發前能提供更完整且系統性的資訊，以協助交換生順利適應當地生活。例如，可彙整過去學長姐修習過的課程資訊、校內實際環境與生活機能介紹，以及抵達交換學校後的相關流程說明。若相關資訊需由學生自行分散查詢，容易出現內容不一致或理解落差的情況，進而影響初期適應效率。因此，若能由學校統一整理並提供參考資料，將有助於降低不確定性。

在自我檢討方面，本次在行前與期間的規劃仍有不足之處。例如三月初仍在降雪的情況下安排外出辦理各項手續，或在出遊前未充分確認天氣狀況，皆顯示在準備上尚不完善。未來應加強行程規劃能力，事先掌握天氣與環境變數，並預留彈性調整空間，同時準備替代方案，以提升整體行動的效率，透過此次經驗，也使我更重視前期準備與臨機應變的重要性。

然而，這段交換經歷也讓我收穫良多，使我學會在課業與旅行之間取得平衡，妥善規劃時間，確保不因旅遊而影響學習進度，此外，每次規劃行程時，都需要考量同遊夥伴的時間安排、預算及想前往的地點，並透過充分溝通與協調，共同討論最合適的行程安排，在面對突發狀況時，也必須即時調整計畫、尋找替代方案，讓旅程能夠順利進行，這些經驗不僅提升了我的時間管理、規劃與應變能力，也培養了團隊合作、溝通協調及獨立解決問題的能力，使我在生活與學習上皆獲得寶貴的成長。

註：請於當年度規定時間內繳交2,000字以上「成果報告」，表格如不敷使用，請自行延展。

國際與兩岸學術交流事務處