

# 臺北市立大學

## 學生出國研修心得報告

獲補助年度：

研修領域：考古學

系所、年級：一

學生姓名：林政瀚

研修國家：中華人民共和國

研修學校(中英文)：雲南大學

研修時間：中華民國 113 年 8 月 26 日至 114 年 1 月 13 日

國外研修成績：

短片時間及標題：

中華民國 年 月 日

\*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

# 目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 壹、緣起 .....                | 1 |
| 貳、研修學校簡介 .....            | 2 |
| 參、國外研修之課程學習(課內) .....     | 3 |
| 肆、國外研修之生活學習(課外) .....     | 3 |
| 伍、研修之具體效益(請條列式列舉) .....   | 3 |
| 陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結) ..... | 4 |

## 壹、緣起

喊說要交換也喊了好幾年了，論文也寫完了，趁畢業前有學校資源，此時不走，更待何時!!

東南沿海與台灣大同小異，東北太冷，那就去西南吧，巫蠱之鄉，瘴癘之地，四季如春，花開滿城，這就是雲南。

在台灣要準備的東西

1. 護照 。
2. 臺胞證(僅限中華人民共和國區域)
3. 符合當地氣候的衣服 。
4. 個人藥品+感冒藥+腸胃藥(永遠不要相信你的消化系統) 。
5. 海關規定的最少/最大當地貨幣，建議是帶滿 2 萬人民幣 。
6. 交換學校的錄取證書(交換生是拿不到他們的紙本學生證的，這個東西可以買各種留學生票，旅遊景點也可以享受特殊優惠)
7. 下載好微信/支付寶並且綁定可以用的銀行卡/信用卡 。
8. 一個以上的 vpn 。
9. 訂機票/火車票/酒店的 app(私心推薦攜程) 。

到當地要準備的東西

1. 中國內陸的電話號碼 。
2. 打開微信小程序搜尋乘車碼，全國城市通用 。
3. 高德地圖/百度地圖，個人覺得高德好用一點 4. 打車 app，這邊地很大，千萬不要想用走的，地鐵不是每個城市都有，公車班次不穩定而且是老人專車。
5. 外賣 app，當你快吃土的時候拼好飯會是你最好的朋友 。

## 貳、研修學校簡介

### 雲南大學簡介

#### 1. 學校概況

雲南大學（Yunnan University，簡稱“雲大”）創建於1922年，位於中國雲南省昆明市，是中國西南地區的重要綜合性大學之一。雲南大學是\*\*“雙一流”建設高校\*\*（世界一流學科建設高校），並入選“211工程”，是中國西部地區最具影響力的高等學府之一。

#### 2. 學科與研究優勢

雲南大學擁有完整的學科體系，涵蓋人文、社會科學、自然科學、工程技術及生命科學等領域。其中，生態學為國家級\*\*“雙一流”重點學科\*\*，此外，民族學、考古學、哲學、生物學、環境科學、化學、計算機科學等學科也具有較強的學術影響力。

學校擁有多個國家級和省部級重點實驗室及研究機構，如：

- 西南邊疆少數民族研究中心（民族學研究全國領先）
- 滇池流域污染控制與資源利用國家重點實驗室（生態環境研究優勢明顯）
- 古生物研究所與考古研究所（雲南是古人類、古生物研究的重要地區）

#### 3. 考古文物與博物館學專業特色

雲南大學的考古文物與博物館學專業依託學校的人文社科優勢，重點研究西南地區的古文化、少數民族歷史及文化遺產保護，涉及滇文化、南詔大理文化、茶馬古道遺址等領域。

該專業學生有機會參與雲南地區的田野考古發掘、文物保護研究以及博物館管理與展覽策劃，並與國內外學術機構開展合作交流，如與法國國家自然歷史博物館、德國馬普學會考古研究所等機構進行聯合研究。

## 參、 國外研修之課程學習(課內)

考古學導論

博物館教育

博物館學理論與方法

## 肆、 國外研修之生活學習(課外)

雲南大學生活費用住宿費四人房間為一年壹仟貳佰人民幣，於學期結束時申請退宿可將尚未使用完之剩餘款項退回，水費每月宿舍配給固定額度，如果超過須於校方指定之平台充值，電費開學入住時亦有配給額度，用完後同樣需於指定平台充值，飲用水為桶裝水，每 19.8 公升人民幣 11 元。學校內設有多個食堂，麵食類為固定價格，其品項包含麵、米線。每碗價格自 3 元人民幣至 7 元不等。自助餐採秤重計價，米飯類每公兩 0.3 元人民幣，其餘菜品各自計價，平均一餐花費約為人民幣 7 至 10 元不等。

校外用餐一碗米線價格約為人民幣 10 元起，炸洋芋約為 10 元。

昆明市具有豐富的自然景觀，包含翠湖、滇池、西山等風景區，市內有昆明市博物館以及雲南省博物館，具有豐富的人文素養機構。

## 伍、 研修之具體效益

### 1. 考古調查與田野發掘能力

- 掌握考古學的理論與方法，熟悉中國及世界考古學的基本框架與發展趨勢。
- 系統學習田野考古技術，包括考古測繪、地層學分析、

地物探測、碳測年等技術。

- 參與田野考古實踐，如滇池周邊古文化遺址發掘、西南絲綢之路考古等，提升實地操作經驗。

## 2. 文物鑑定與保護修復能力

- 掌握各類文物（陶瓷、青銅器、玉器、書畫等）的材質、製作工藝與年代鑑定方法。
- 學習文物保護技術，包括病害診斷、環境影響評估及預防性保護措施。
- 掌握文物修復技術，如金屬器表面處理、陶瓷拼接修補、書畫裝裱等，並參與相關實踐。

## 3. 博物館學與展覽策劃能力

- 熟悉博物館學理論與實踐，包括館藏管理、展覽設計與觀眾研究。
- 學習如何策劃主題展覽，結合數字技術（如 VR、AR）提升博物館敘事效果。
- 參與博物館運營與管理實習，如雲南省博物館、麗江世界遺產管理中心等，提高實務能力。

## 陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

世界很大，大陸很大，有高山草原也有沙漠綠洲，希望你可以多去感受多去體驗，也希望在這裡交流生活的日子能讓你覺得值得。這半年我走了雲南-浙江-甘肅-陝西四個省份的部分區域，安全上建議盡量在知名光觀地區跟大城市旅遊，不要相信所有車站/機場門口那些非跳錶出租車，買東西一定要比價跟殺價。

在這邊民生物價很便宜，請多嘗試各種食物，雲南為高原地區，這裡有西雙版納的熱帶雨林，有教科書裡的喀斯特地形，有中國最低緯度的雪山，請一定要去走走。

作為中國少數民族最豐富的省份，請盡量去體驗各族文化，這些非物質文化遺產是人類的瑰寶，拋卻過去對大陸的成見，去感受文化衝擊吧。

不光是雲南，整個西部區域都充滿了魅力，於蒼山之巔俯視洱海，漫遊在大理古城裡披著白族的扎染，品嚐著大理小吃，喝著用野生青梅釀的梅酒，感受這座千年古城的魅力。

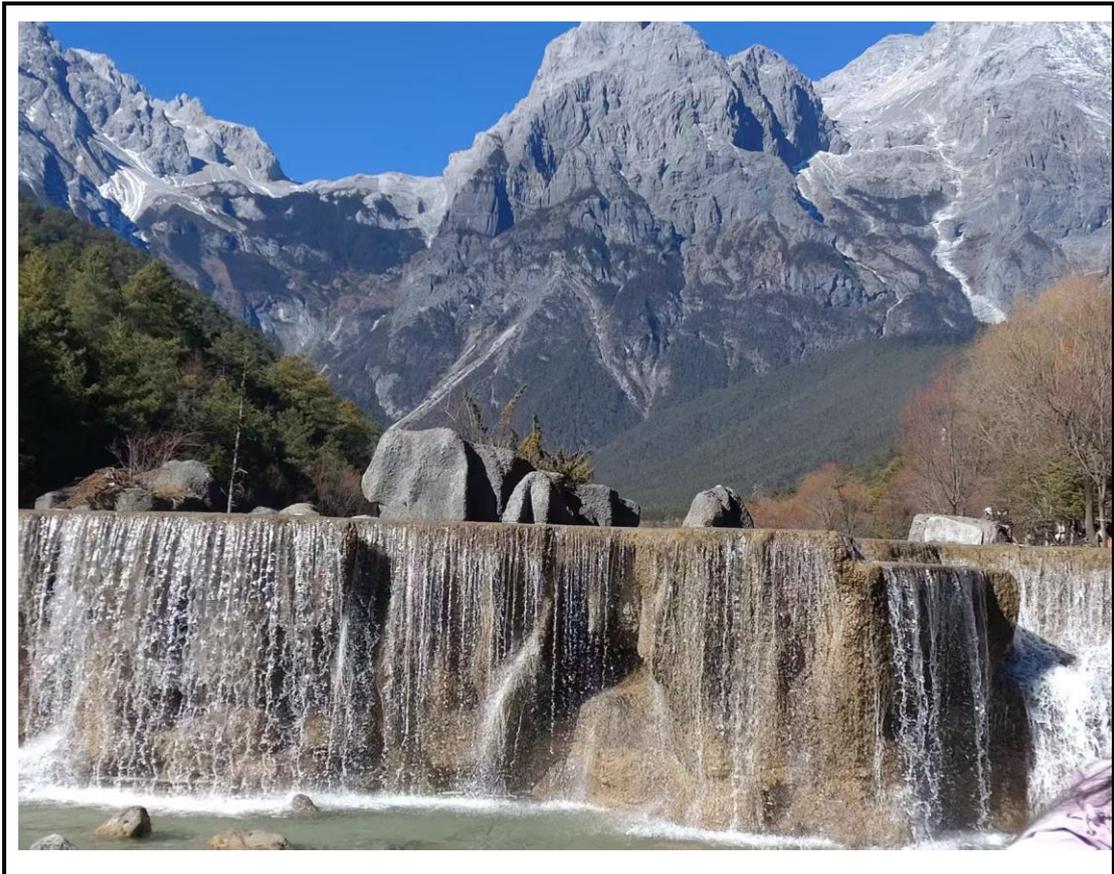
具代表性出國交換照片說明(4張)



組織系所同學一同爬山。



西湖小瀛洲



玉龍雪山



西安漢服體驗

\*格式依需求可自行調整