

# 國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

## 返國後心得報告書

### 一、學生資料

填寫日期：2018/11/10

中文姓名： 鄭聿恩	英文姓名(姓, 名)： CHENG, YU EN
臺師大就讀科系所、年級： 教育學系 107 級	臺師大學號： 40300206E
修習國家： 中國	
修習校名： 南京師範大學	
修習學院： 教育科學學院	
修習科系： 教育學	
修習期間： 2018 年 2 月 ~ 2018 年 6 月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
德育原理	章乐	3	106-2
教育文學作品鑑賞	王一军	2	106-2

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

剛到時，我和台師大一起過去同學去了珠江路的「中國移動」辦理門號(因為持台胞證，所以不能在一般門市辦理)，然後才可以辦理開戶、綁定支付寶等基本生活功能，會建議學弟妹在中國銀行或中國工商銀行等大銀行開戶，之後若有問題也較好詢問、有窗口可以聯絡；辦理門號後，可以下載 APP「江蘇移動」，隨時可以查詢流量及補充話費，要回台灣時，如果你想繼續保留此門號，也可以在這個 APP 進行「停機保號」的動作，如果有問題可以直接到門市詢問人員。

以下我會先介紹學校的概況，再從食、住、行、旅遊、醫療等部分來分享。

## 學校概況：

這次交換的是南京師範大學的仙林校區，仙林位在南京市區東北方的棲霞區，附近為仙林大學城。

到學校後，學校會請你去辦理一卡通（又稱飯卡，綠色的，大小和悠遊卡差不多，非學生證）作為學生證明，但那張不是學生證，一卡通如果要用現金儲值要到校門口廣場西側化成樓「一卡通中心」外面的機器用現金儲值（如果在其他機器儲值，不能用現金，好像是需要有紫金農商的戶頭），一卡通的功能在後面的「食」、「住」還會做介紹。（PS.當時因為學校沒有把我們的資料先給一卡通中心，導致我們過了好多天才拿到，還要自己跑程序；我和同學的一卡通上甚至打的性別是男生，可以特別注意）。

我平常上課是在東區，住宿也在東區，學校另外還有西區、南區、北區，及較遠的中北校區、市區的隨園校區（老校區，是民國建築，非常非常美麗，一定要找機會去拍照）。

## 食：

平常在學校吃飯，都是以食堂為主，南師的食堂算是出了名的好吃，各種食物都有，也有飲料店、水果店、麵包店，很方便；教育超市（各區都有）也會有販賣各種基本的生活用品，都可以到那邊再購買，零食、泡麵、甚至酒和香菸也都可以在教育超市買到！不論在食堂或是教育超市，都可以使用一卡通消費，不過在教育超市使用一卡通，需要輸入學號的密碼，所以我通常是用支付寶，就不用再按密碼。

學校外的話，吃的也很多，附近有許多商場，小區（類似我們的住宅區，只是叫法不同）裡面也有很多機會找到好吃的，我最喜歡吃的點心是學校南區附近巷子裡阿姨賣的梅干菜扣肉餅，一份只要 3.5RMB，非常好吃又便宜！不過在南京吃的食物普遍偏油偏鹹，連我非常重口味的都不大習慣，剛開始在食堂吃炒飯時都會吃得很渴、一直喝水。

平常如果吃膩學校的食物，又懶得出門，也可以叫外賣，不過要注意的是，外賣送到的地點是宿舍的後門，因為阿姨不喜歡學生叫外賣，所以我們都是在後門取餐，通常是使用 APP「美團外賣」或「餓了麼」。

在南京，也有很多手搖杯店，如果懷念台灣的味道，可以去買「一點點」，也就是台灣的「50 嵐」，要注意喔！那邊的「50 嵐」是山寨的，別喝錯了！

## 住：

我們是住在學校的東苑 03 棟宿舍的六樓，沒有電梯，所以行李要自己搬上去，一個學期的兩人房費是 1500RMB / 一個人（雙人房其實就是四人房，只是只有兩個人住，建議選擇兩人房，不然會非常擠），房間有衛浴和陽台，廁所和浴室是一起的，剛開始可能不大習慣，浴室的電熱水器要記得在洗澡前便先打開預熱，洗澡時記得將電源關閉以免觸電；陽台可以曬衣服，不過洗衣機在一樓，要上下樓比較麻煩，洗衣機是用微信掃碼、輸入洗衣機編號、付錢後可以使用，一次是 5RMB，洗衣機的洗力非常強，建議一定要用洗衣袋，連洗衣袋都會被洗破。

房間的電費是在樓下的機器儲值，要用學校的一卡通儲值，有儲值電費房間才可以開燈、開冷 / 暖氣機、使用熱水器，所以辦理入住後要先儲值（不過通常這時都還沒拿到一卡通，可以拜託經過的同學幫你儲值，輸入房號即可，再給他現金就好）；另外，一卡通還可以用來取熱開水（插卡就會流出熱開水，只有一樓有開水機），一般我們會用熱水壺（學校的教育超市即可買到）裝滿熱開水回房間，因為浴室外的水龍頭是沒有熱水的，如果早上要洗臉可能要用自己的熱水，喝的水也是從這裡來（如果天氣較熱，想喝常溫水，要自己去買礦泉水）。

然後宿舍是有門禁的，我們住的那棟是 23:00（聽說有些低年級的宿舍是 21:00），晚上不回宿舍要提早請假、寫假條，向自己學院各年級的輔導員申請，

並通過學院方面的層層蓋章，十分繁複，最好要提早提出，要有心理準備可能會被詢問許多問題；這部分規定可能會依學院不同，到時去可以跟當地學生詢問。

行：

從仙林到南京市區要花上大約 45-60 分鐘，從我們住的東苑宿舍到最近的學則路地鐵站，走路要 30 分鐘，騎腳踏車大約 10-15 分鐘（若有折價券的話，打滴也是個不錯的選擇）；接著從地鐵站到市區（夫子廟、新街口附近）大約要 20-30 分鐘。

平常我們會用到的交通工具，最多便是共享單車（MOBIKE 摩拜、HELLOBIKE 哈囉單車、OFO 小黃車），其次便是打車、公車和地鐵，火車（包括動車和高鐵）及飛機則是去較遠的地方旅遊可以使用。

- 共享單車 - 只要你有支付寶或微信支付，下載 APP、綁定帳號後即可使用。
- 打車 - 主要常使用的有「滴滴」和「美團」，和共享單車的使用方法差不多，選取目的地和出發地之後就可以確認訂單；常常會有優惠券，可以多加利用。
- 地鐵 - 購買公交卡後即可使用，可以用於搭乘地鐵與公車，地鐵的搭乘方式和台北捷運差不多；差別只是搭乘地鐵會先安檢，確保安全。
- 公車 - 要從地鐵站搭乘公車回到宿舍也是可以的，直接用百度地圖便可看到要乘坐的路線、站牌與公車即時位置，但時常不準確，所以我較少搭公車。
- 火車、動車、高鐵 - 如果去蘇州、上海、北京這些地方，搭乘動車（D 開頭）與高鐵（G 開頭）是最便捷且舒適的，票價也不會到太貴，會分成二等座、一等座、商務座，二等座就非常舒服了。其他的可以參考這篇文章，非常詳



細：<https://www.backpackers.com.tw/forum/showthread.php?t=1899653>。

在中國搭火車，和我們最大的不同就是實名制，所以一定要有台胞證才可以訂票、取票，一般我都是先透過 APP「飛豬」或「12306」先訂票，然後提前到車站取票，因為目前台胞證取票還是以人工取票為主（有些大車站已經開放自助機器取票，但是要找一下機器），且每個車站開放台胞證取票的窗口會不大一樣，如果有服務台能問的話可以先問，如果不行就直接排一般的窗口，所以記得提早去領，以免出了突發狀況來不及；另外，行李安檢也是必要的唷。

- 飛機 - 如果去較遠的地方，例如西安或長沙，可以用 APP「飛豬」訂票；記得輸入機票名稱時使用英文名字，最保險最不會出錯。

## 樂：

平常我的娛樂是以出遊、看電影、看小說為主，附近出遊可以選擇仙林大學城的大學校區，或是遠一點的羊山公園，往市區走的話則有許多城牆和城門可以遊覽，鍾山風景區（內含中山陵、美齡宮、明孝陵等景點）、老門東、夫子廟、雞鳴寺賞櫻也都是好選擇，想逛街的話可以去仙林的金鷹、萬達茂，或是市區的新街口附近；看電影的話可以下載 APP「淘票票」，在上面訂票和查詢場次都非常方便，學校附近也有好幾個電影院可以看電影，在中國看電影是非常便宜的！很推薦；書的部份，如果你不習慣看太多簡體字，那一定要從台灣帶書過去，在那邊不太方便買到繁體字的版本。

南京以外旅遊的話，交通方面，和上述的「行」差不多；而住的部分，可以用 APP「去哪兒」在網上預訂，特別要注意的部分是要有標註「接待外賓」的房間才可以持台胞證入住，所以一定要先確認過，若不確定可以打電話詢問。

要出去玩之前，可以先用 APP「大眾點評」查詢景點或餐廳的評價，基本上他們的評價都給得很真實，可以多多參考；如果想去的餐廳或景點在「大眾點評」上有團購券或門票，也可以直接購買，很多時候可以買到很便宜的價格。

當時我去了蘇州（非常美！人也不多，有許多古鎮可以遊玩，名符其實的江南水鎮）、上海（下雨的時候好冷，很多逛的、很繁華，但沒有看到老上海的風華）、長沙（主要是去音樂節）、西安（和台師大的朋友一起，去了華山、看了兵

馬俑)遊玩，其實不算非常多，因為學校宿舍請假的關係，所以我不太常離開南京；如果能夠和學院溝通清楚的話，我相信還可以去更多地方玩，也可以玩得更久、更盡興。

## 醫療：

很不幸的，我在南京時碰到坐骨神經的問題，所以為了醫院和保險的問題還跑了好幾天，以下我把我去過的三家醫院做個簡單的介紹。

- 共同點：評等都是三甲醫院，就醫時比較放心，掛號費約為 12RMB，除非你要掛特別厲害的醫生，才會比較貴；另外，他們在就醫時，通常不會有叫號的部分，你就掛完號後上去診間，沒人就直接進去即可（當然也有可能在你看診時，旁邊有人等著，不過這好像是他們的習慣，雖然不太舒服但我是忍一下就過了。）
- 南京市中西醫結合醫院：位於 2 號線上的孝陵衛站，離仙林最近；我在這裡看骨科，之後轉到推拿科做推拿，但是因為不習慣推拿，所以之後沒有去。
- 江蘇省人民醫院：位於 2 號線上的漢中門站，離仙林非常遠，但這裡非常乾淨且新穎，感覺起來像是林口長庚醫院，整體的規劃也較為現代化，不過我想尋找可以做復健（他們稱為「理療」）的醫院，所以因為距離問題放棄這間。
- 江蘇省中西醫結合醫院：位於 1 號線上的邁皋橋站，如果從仙林坐地鐵去非常遠，打滴大約 25 分鐘可以到，花費約 25 上下 RMB，加上人較少，理療科的姐姐也很親切，就選擇在這裡做了理療；前後做了 10 次（一次看診可做 5 次），五次的價格為 310RMB。

- 如果你有投保學生平安險、旅遊平安險、健保等等，記得向醫院申請醫生證明 ( 醫生手寫 ) 和收據正本，副本的話可能需要醫師和醫院蓋章，就依照醫院和保險公司指示即可。

#### 四、照片（如有，請提供）



▲ 要離開前的六月，穿著學士服在南師大的門口留念。



▲ 三月時去南京的梅花節參觀。



▲ 雞鳴寺，非常美麗，春天會有櫻花盛開。



◀ 南京的老校區：隨園校區。



▲ 上海的夜景，三月的時候非常冷，還起霧。



▲ 蘇州同里水鄉，超美！



▶ 蘇州虎丘，蘇東坡曾說：「到蘇州不遊虎丘，乃憾事也」





▲ 在長沙橘子洲頭參加橘子音樂節。



▲ 左邊是著名的兵馬俑坑，人很多，非常熱，但真的很壯觀。



▲ 右邊是華山的西峰，從北峰拍過去，很美麗。

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他