

# 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：2019.01.07

中文姓名：陳廷宜	英文姓名(姓, 名): CHEN, Ting Yi
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系四年級	臺師大學號： 40407215E
修習國家： 中國	
修習校名： 蘭州大學	
修習學院： 歷史與文化學院	
修習科系： 民族學	
修習期間： 2018 年 9 月 ~ 2019 年 1 月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
民族學概論	切排	3	1
現代經典作家作品研究	彭嵐嘉	3	1
儒釋道與中國文化	劉永明	3	1

(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）

在蘭大的生活非常純樸愜意。

蘭州雖是西北大城市之一，但和沿海城市們相比，生活步調還是比較慢，環境較為悠閒樸實。即使如此，蘭大校本部附近的生活機能也還算是一應俱全，超市、小吃店、飲料店、百貨公司、郵局、公交站、離火車站走路也很近，蘭州地鐵也差不多要蓋好了。在開學時也會有小夥伴帶去學校附近辦銀行卡和手機電信，所以完全無須擔心，蘭大小夥伴和港澳台辦的老師們都十分親切。而且，蘭州的物價非常便宜，一個月的伙食費如果省吃儉用的話，大約是在台北生活的一半吧！若是學校附近買不到想要的東西，還可以用淘寶、京東等等 APP 購物，寄到學校再收貨就好，非常方便。

蘭大給交流生的宿舍有本部宿舍與榆中宿舍，本部宿舍算留學生公寓，和許多外國人同住一棟，雙人房，獨立衛浴，價格較貴，但設備環境等等較好，也毋需自備床具。榆中宿舍是和蘭大學生同住，非常便宜，但位於山腳下，生活機能和環境較不便，而且有門禁與熄燈時間。我個人是住在本部宿舍，和一名日本女孩同住，宿舍十分溫暖舒適，有公用洗衣房（雖然洗衣機超級爛）和廚房，沒有飲水機，必須自己煮熱水，房間是用房卡嗶卡式，最近加裝了無線網路（可惡，要走了才裝！）

開學時會拿到學生證與萬能校園卡，學生證可以在買觀光景點門票時買到半價學

生票，校園卡則是在學校食堂、圖書館借書、校車、甚至校醫院看病（因為很不幸地，我看過病）都很有用。

在蘭大上課，給交流生的標準是最少六學分，選課表單上的任何課程，不管必修、選修、通識，只要能力許可都可以選。因為他們很多三學分的課，所以基本上只要兩堂課及格就可以達成要求，但很多三學分的課上課時間有分為單雙週，地點也可能在不同校區（本部和榆中校區單趟校車需 50 分鐘左右），所以在選課時必須注意。

對我來說，較無法適應良好的部分當屬蘭州的氣候了。蘭州的空氣非常乾燥，剛開始的時候還常因為空氣太過乾燥而流鼻血，學期快結束時，皮膚依舊沒能習慣乾空氣，而時不時發癢起疹，因此建議保濕一定要做好！而且，秋天的蘭州日溫差非常大，實有「朝穿皮襖午穿紗」之感，入冬後則是冷到只想窩在宿舍不想出門，如果怕冷的話，建議遊玩安排要排在入冬以前。

我個人的旅遊安排是由西到東，西邊的地方，例如青海、內蒙古、敦煌等等，要比較早去（我就是太晚才決定要去內蒙古，結果聽說草都枯黃，不建議去旅遊了）（青海湖冬天會結冰喔！）東邊的地方可以慢慢安排，我陸續去了西安、成都、北京等地，也有其他台灣同學去了更多地方，快要環遊整個大陸一圈了！我覺得交換生涯是個很好的旅遊契機，可以好好評估一下自身的金錢與體力來做旅遊規劃。

此外，蘭州有很多西北特色美食，最著名的蘭州牛肉麵就有好幾家可以比較品嚐，還有黃燜雞米飯、脆皮雞米飯、牛奶雞蛋醪糟、灰豆子、甜胚子、熱冬果、羊雜、羊肉串、酿皮、酸奶等等，都十分驚艷味蕾。由於蘭州算清真地區，因此肉類以牛羊雞居多，豬肉也是有的，但比較少，綠色蔬菜類也比較少，水果還是有的，而且很好吃。然而，西北地區的食物較多都是重口味，又油又鹹又辣，腸胃不好的話容易水土不服，建議攜帶慣用腸胃藥（不然這裡的藥我也看不懂怎麼吃，又心有疑慮）

最後來說說關於細節的心得：

不用帶太多現金，因為行動支付非常方便，連路邊攤也可以掃碼付錢，但出去玩身上還是必須要有現金或提款卡，因為很多風景區門票只收現金。

這裡的紙巾不像台灣的衛生紙，很硬，衛生棉也不像台灣的，如果怕用不慣，可以多帶一些。

舊型的插頭（例如我的電腦充電器插頭）無法插入我在台灣買的轉接頭，幸好學校附近有電子街，當時花了一個上午在電子街找轉接頭，所以大家買轉接頭時要注意 XD

大陸有很多好用的 APP 可以下載，例如淘寶、美團、高德地圖和一些旅遊軟件等等，至於翻牆軟體務必在台灣下載好，偷偷說，師大 VPN 非常好用！翻牆看影片兩小時不會斷。

四、照片（如有，請提供）



蘭州大學校門口



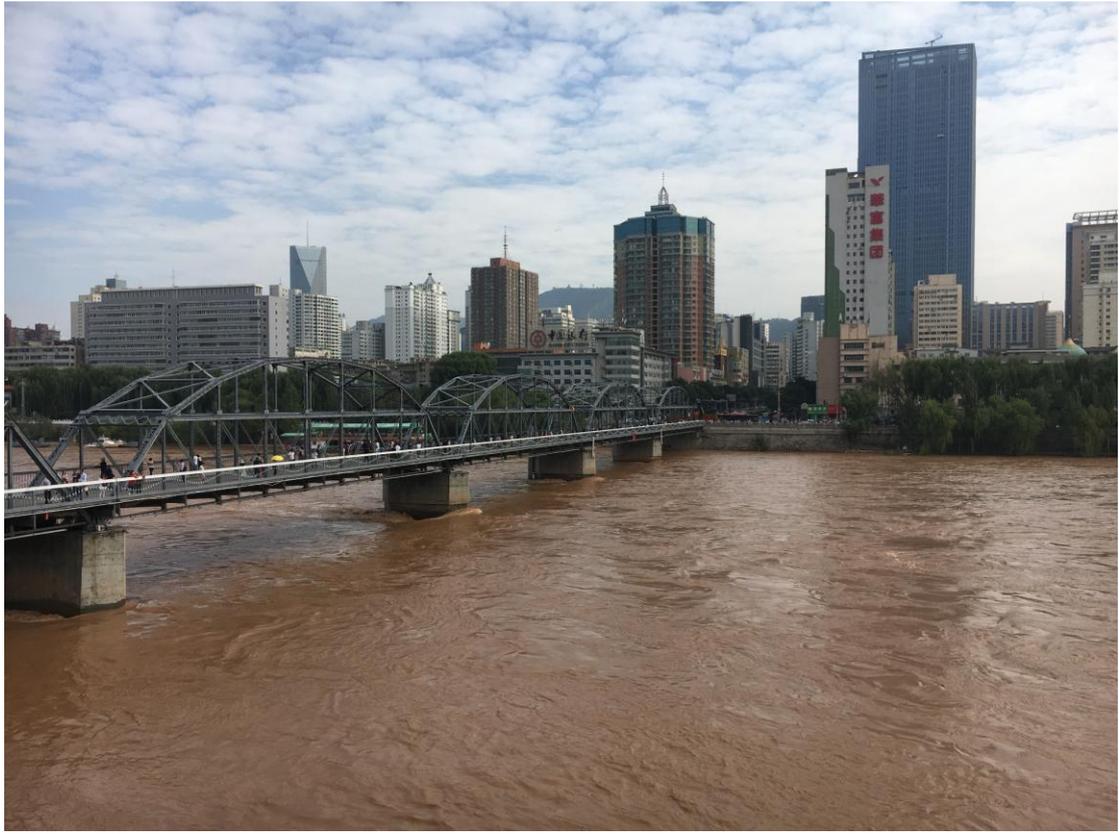
茶卡鹽湖小火車



敦煌騎駱駝



蘭州水車園



黃河與中山鐵橋

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他