

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：2019.9.18

中文姓名： 陳思頻	英文姓名(姓, 名)： CHEN, SI-PIN
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育系四年級	臺師大學號： 40502021E
修習國家： 中國大陸	
修習校名： 蘭州大學	
修習學院： 歷史文化學院	
修習科系： 民族學	
修習期間： 2019年2月 ~ 2019年7月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
蒙藏關係史	王力	3	春
伊斯蘭文化研究	丁士仁	3	春
中國現代小說流派	張春燕	2	春
體育(2/4)	賈文紅	1	春

(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）

<花費部分>

我在中國的時間是 2.22-7.29，約五個月。花費大約為 10,000 台幣(含來回機票約一萬、交換生宿舍費用約 17000 台幣)，很大的一部分是在旅遊 (6.29-7.29 至新疆、北京，費用約 23000 元，含大、小交通，不含飛回台的機票，新疆至北京搭乘的是硬臥火車)。

學期間(約四個月)，每個月花費平均為台幣 7000，每個月規劃一至二次旅行，每月旅行旅行花費約為 5000 台幣。綜合生活與旅費，學期間每月花費約 12000 台幣。

<生活規劃部分>

大致分成學校、宿舍、小旅行跟大旅行。在這裡非常注重群體生活，尤其是跟台灣同學相處，無論上課或行政的資訊都會互相交流分享。我所住的是留學生公寓，室友為台灣人，而除了上課時間，大家幾乎都會找吃飯、出門玩，甚至一起看完一部劇。在宿舍裡，也會跟其他國外交流生一起打牌、聊天。每到假日，我們常做的事情就是搭公車去附近的公園(白塔山、五泉山等)晃晃，或是去百貨公司。大部分都是團體生活，但是很快樂，少部分個人時間，會拿來研究要去哪個地方、旅行資訊等。

<校園部分>

總共選了四堂課，分別是蒙藏關係史(全周課、每個單周晚上會多兩節課)、中國現代小說流派、瑜珈、伊斯蘭文化研究四門課，蘭大規定至少四門課才能有交流證明；我所屬的專業是歷史文化學院下的民族學，所以選了底下的蒙藏關係史，瑜珈則是因為可以抵師大學分(記得跟老師拿課綱)，剩餘的則為興趣。課程大陸課程的時間五花八門，有的是學期中才開課，有的是上到學期中就結束，課程表單都會說明。考試部分，中國現代小說流派和蒙藏關係史是交期末小論文，老師都說 3000 字，但原則都會超過。瑜珈課跟師大一樣期末要排一個四分鐘內的瑜珈作為評量，伊斯蘭文化研究是期末考試，兩大申論題擇一，把試卷紙寫滿。除了瑜珈課，老師都不怎麼點名。課綱與評量方式在網路上都是找不到的，課綱是針對老師與教務處而非針對學生，我選的課恰好平常都沒什麼作業，盡量出席，期末多花時間準備即可過關。因為住在留學生公寓(屬城關校區)，都得搭校車去榆中校區上課，車程約 50 分鐘，車費 6 人民幣，刷校園卡。若早上 10:30 的課，需 8 點起床搭上 9:10 的車，盡量都提早 10-20 分鐘排隊。若要選晚上的課，就一樣得搭車從榆中回來，晚上回來的人比較多，就算一下課就去排隊也有搭不到車的風險，後來經台灣同學反應，跟司機說明自己是交流生就可優先上車。吃的部分，食堂「超級」便宜，兩個素菜加白飯只要人民幣 4 元，留學生公寓附近的食堂有兩個，丹桂苑(城關校區)和新竹苑(醫學院校區)，出公寓走天橋五分鐘就

到)，榆中的也有兩個。當然美團外賣跟去哪兒這兩個 app 也是大家常用來訂外賣的 app，從留學生公寓(它叫專家樓)走南二門出去不到三分鐘就可以拿外賣，出去轉角的會寧路上和校門口前的甘南路也有很多餐館，大概 10-20 人民幣左右。要吃水果也很方便，南門就有攤子了，取包裹也是在這裡取。

<最生活的小事情>

蘭州溫差爆炸大，有時會出現溫差 20 度，可以下載看天氣的 app 比較知道，4、5 月時會有沙塵暴，記得戴口罩(不是很嚴重時大部分的路人都沒戴)，這時如果一早還是挺涼的，所以記得帶件外套(我有個朋友還在六月圍圍巾)，但到下午就會，太陽那麼大，得穿短袖，這裡的女生大部分都很注重防曬，我不怎麼注重所以很黑，但還是要擦防曬乳以免曬傷，蘭州海拔大概 1500 左右，紫外線會蠻強的，順帶一提，一開始我操場跑兩圈就喘到不能跑，也是因為海拔高的原因，但特別想睡可能也有我個人原因。不過久了就會適應，操場也能跑 10 圈了。就算腸胃再強健的人來西北可能還是得拉個兩次吧(但我覺得最辣的還是在四川重慶)，記得帶腸胃保健的藥；這裡菜色鹹油辣，不吃辣的點菜時記得要跟服務員說明。出門旅行動輒就是 10 小時的車程，因為省錢選擇硬座的我也很常坐到胃痛，但大都是小毛病。蘭州天氣也乾，早上起來都要喝杯水，緩解喉嚨的不適，但因為乾所以衣服下午曬，晚上就乾了，超棒。專家樓也有廚房，有電磁爐但鍋

具自備，我們嫌麻煩就都沒使用。洗衣、曬衣都在四樓，衣服乾了記得快去收，免得其他人沒地方曬直接幫你收到窗邊。飲水部分，我們買 10 幾公升的大桶桶裝水(黃河源)，喝完了空桶放在房前，告知專人就會換上一桶新的水；再到淘寶買一個壓水器，就可以方便按壓出水。熱水壺也是必備，這裡不像台灣許多公共地方都有免費的的飲用水。

<心得分享>

打著打著，就好想念蘭大。我很喜歡跟這群充滿好奇心的朋友一起生活在這裡，從一開始的不熟悉，到後來不斷找不同餐廳嚐試；從一開始的禮貌，到對彼此開玩笑！我們也時常提到這邊學生跟台灣的不同，像是圖書館總是充滿人、上課同學比較不會遲到、上課氣氛比較嚴肅(當然也有上到同學跟老師互動比較多的課)、同學大部分的口條都很好。想到在榆中上課時，鐘聲一響整個樓梯和走道都是人，從六樓走到一樓不知道需不需要十分鐘，很有趣的事。還有我們總是食堂裡吃飯最慢的一群！常常我們剛拿到餐坐下，周圍的人就吃完了！？這裡的午休習慣也是台灣沒有的。雖然因為不是住在榆中，而缺少了一些認識蘭大學生的機會，但是也是因為住在專家樓，才有機會認識外國朋友。

牛奶醪糟、羊肉面片、烤羊肉.....都是我很喜歡的蘭州食物，從一開始食量小到食量大，這裡的分量真的是台灣的兩倍大！常常都是跟朋友一起點菜，分著

吃才吃得完。而且食堂的價格感人到想把食堂搬回台灣！還記得一開始也因為在榆中上課上到 9 點，而搭不上車回來，最後打了車，後來這個問題老師也幫我們解決了。搭校車去上學也是我在台灣沒有體驗過的，雖然榆中偏僻，但是每次車一開到榆中，還是覺得那背後的山很漂亮，輪廓鮮明，像是布景。剛來的時候是冬天，冷的咧，我從台灣穿了像棉被的外套過來，結果發現室內的暖氣暖到只穿短袖就可以，一開始常常裡頭衣服穿太多，進室內一直脫。我還記得在蘭州第一次碰到雪的感受，那時在校門口的電信局辦電話卡，裡頭太悶了，我走出來透氣，雪就這樣掉在我手上，像偶像劇演的一樣，真是不可思議，下雪的地方，地板結了冰，山是黃的，無一處是綠的，直到三月我們搭車到西安玩，才發現原來西安的樹綠了，蘭州卻還沒。接著是溫差極大的春天，20 度的溫差我人生也是第一次，要嘛出門穿少晚上冷的，要嘛出門穿多，下午那大太陽一照使勁脫。接下來夏天，那樣的紫外線，讓我一個下午就可以黑一圈，但又突如其來出現雨季。不知不覺，從冬天到春天花開，再到夏天花謝。在這裡才真實發現季節，原來春暖花開是真的，整個校園的花、公園的花，盛開著，不同顏色的，就這樣走在一棵棵開花的樹下面，空氣裡散著植物的味道。原來蘭州不是只是黃色，然後花謝，路上鋪滿了杏樹的花瓣，夏天到了，雨也來了，會一直記得沒有蟬聲的蘭州。

四、照片（如有，請提供）



台日韓無數次聚餐之一，已經接近要離開的尾聲，推薦茹記燒烤！



期末大拍賣！見證中國叔叔阿姨驚人的砍價力量。



蘭州沒怎麼開發但我們認為即將家喻戶曉的景點，天府沙宮。



回台灣最懷念的食物之一蘭州拉麵；食堂，五十元台幣有找。



上完體育課來支冰，太陽好大，但還是裹著外套。



宿舍，我念念不忘的彈簧床。



Have friends,have fun.蘭州

