

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：2020/04/30

中文姓名： 李坤融	英文姓名(姓, 名)：
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： 40507118E
修習國家： 中國	
修習校名： 中央民族大學	
修習學院： 民族學院	
修習科系： 民族學系	
修習期間： 108年 09月 ~ 109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
社會學與中國社會		1	學期 網路課程
公共體育		2	學期
新聞生產社會學		2	學期

(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）

一、 交換準備

當初我買的機票是一萬兩千塊來回，建議學弟妹們來交換，可以先買單程機票就好，因為回來時間沒辦法那麼確定，而機票也是浮動差異蠻大。像是我提早將近一個月回來，還要負擔額外的費用。另外來中國前學校會先給你學伴聯絡方式，可以多詢問那當地狀況，他會告訴你一些學校須注意事項。另外，記得先到師大下載翻牆軟體，會比其他訪問翻牆軟體還要穩定，但是國慶大典等期間還是會不穩。另外到中國後記得先辦手機網路，再辦銀行卡，不然一切都會相當麻煩，因為所有網購、外賣、支付，全部都需要有銀行卡綁訂，而銀行卡則需要手機號碼。

二、 學校朋友

民族大學在臺灣並不是特別有名，因此申請交換的學生非常少，師大歷年來只有我一個，而我這學期申請來的臺灣學生只有六位，交換的人多半是走音樂、舞蹈相關專業。因為臺灣交換生少的情況，也讓我交換過程中，比較多是跟中國朋友及國外朋友相處，也是相比於其他地方交換，比較能脫離同溫層，而課程內容也是跟師大差異比較大的，也讓我對另一個領域有所瞭解。

民族大學最特別的地方是少數民族相當多，中國五十五個少數民族，學校有七成左右學生都是少數民族，因此經常可以在學校內聽到很多不同族語，校內也有很多少數民族祭典可以一起參加，然而我認為因為中國的民族政策關係，所以其實在生活上並沒那麼大的差異。但是各民族還是有保留一些文化、服飾、語言，若你對此有興趣，這都是很值得探討的地方。像是交換期間我就有一同參加民族祭典，一同跳舞、唱歌。

這所學校除了交換生有臺灣人之外，學校有招收蠻多臺灣原住民的，因此校內也可以認識不少台灣原住民的朋友，不過這些學生也多是從大一進入，因此對於臺灣大學的教學也是相對陌生，但因為成長背景相同，也蠻多地方可以互動的。

三、 學校環境

以學校規模來說，民族大學的校地非常的小，但是還是比師大大上了許

多，不過因為他們社會科學院的教學樓聚集於一棟，因此上下課期間非常壅擠，所以基本上上課搭不到電梯，下課樓梯滿滿的都是人。雖然學校小，但是該有的排球場、操場、體育館、網球場還是有的。

宿舍部分，因為交換期間因學校宿舍不足，所以各國交換生都是住國際留學生宿舍，裡面設備非常完整，一個小套房裡面分兩人一間及一人一間，內有廚房、廁所，雙人房內有電視及沙發，但是價格不便宜(但若在北京外住會更貴)，入住時需要繳交一千元人民幣的押金，當時我住兩人房價格一天是 55 元人民幣，每兩個禮拜會有人來幫忙換床單、枕頭套。而房間費用需要用現金直接繳給一樓櫃台人員，可以分月、分日來繳交，若遲交會被敲門催房租，而當時我住了三個月之後就搬出來住了。

因為國際留學生宿舍緣故，非常多其他國家的朋友來這邊學中文，像是我當時套房就是跟香港朋友與日本朋友一起住，跟國外朋友接觸的機會蠻多的，有幾次就會好幾個國家朋友一起住再一起聊聊天。而旁邊是民族大學附屬中學，因此宿舍內也蠻多高中生。宿舍位於學校西門外，離教學區需要走大約五分鐘的路程，校內很小無法騎腳踏車。但宿舍周邊美食算多，不過離地鐵站比較遠，步行到地鐵站大概需要十五分鐘左右，建議到該地先辦共享單車帳號。

後來搬出來原因是覺得房價有點貴，為了找比宿舍還便宜的房價，我自己搬到十環左右的公寓當中(學校位於四環)，搭地鐵大約四十分鐘到學校，價格一天大約是二十五塊人民幣，可以便宜一半，但是環境相對起來沒那麼完整，而上課的交通則需要額外搭地鐵，但是也可以去開發其他環境，認識不同新的朋友。

學校周圍的生活機能不差，不過交換期間似乎中央民族大學有在其他地方興建校區，且之後只有碩士跟博士生才會留在現在校區上課。可能到時候交換的師大學生上課地點會有改變，而興建校區就北京七八環比較偏僻的地方了，建議交換前可以先查清楚，

四、 期間旅遊

交換期間除了留在北京之外，有到上海、內蒙古、天津、山東。北京其實除了故宮、天壇之外，還有非常多古蹟、博物館可以去，當時在北京就去了二十幾間的博物館，有學生證的價格基本上門票都是十塊以內，不過如果是上學期交換，建議這些地方提早去，到時候年底低溫、下雪不適合在外面，

可以嘗試滑雪這類的活動。

這些地方當中，山東是學校帶著臺生共同去的。因為民族大學的交換生跟台灣學生比較少，因此基本上中國政府每年補助大學舉辦的旅遊活動，交換生都會有機會參加，有點算是小小的優惠，也比較促進台灣學生的互動，一起去孔廟、爬泰山等，但當然會需要寫一些報告。

而其他地方大多數都是我自己去，有些跟當地的旅遊團、有先自己自由行，去滑雪、騎馬、住蒙古包、遊樂園等等的，建議大家可以詢問推薦旅行社，然後車票部分全部都網路買會是最便宜的，車票旅館都不建議提早太早訂，不然都會是原價，可以前一兩個禮拜再來規畫就好。

中國買書、電影院，都是相對便宜的娛樂活動，像是我之前去看當期電影就大約是十五元人民幣，但同樣因為政策因素，其實許多好看、經典的電影，在中國是沒有上映的，這較為可惜。而校內有自己的民族劇場，有非常多少數民族的表演可以購票觀看，但這我沒有去過。

五、 日常生活與壓力

中國學生多半還有自己的生活規劃，例如要跑活動、社團，期中期末考等。因此平時出遊我比較常自己去，在北京外出的物價跟師大附近差不多，學餐因為政府有補助很便宜。但因為比較多時候是自己一個人，跟在師大差異蠻大的，就讓我也覺得相對孤單及無助。

而也因為當時到北京是香港反送中的高峰期，我是那一種會很關注社會議題的學生。導致到那邊相當不適應，除了他們不會與我談論這些議題之外，在媒體的主旋律宣傳，社會整體的氣氛，其實讓我覺得這個過程中，並不是太美好，心境上無法平靜之外，也難去找人宣洩的情況。我想這也是臺灣讀人文社會科學的學生需要去適應及挑戰的部分。

六、 學術發展

學校的專長領域比較在於民族、舞蹈、音樂方面。我在民族學交換過程，沒有跟到田野調查，而系上的課程也沒有選很多，是我認為比較可惜的。我自己上幾門課的感受，我覺得師大教學相對有討論空間、有彈性等，這邊授課經驗較多都是比較權威式的傳達，也較缺乏討論互動。

但這所學校的好處是研究領域相對起來都是比較冷門的，像是我交換期間修習的體育課就是民俗體育，而整學期上的內容就是採高腳馬，嘗試如何在高腳馬上用跑的。又或者是學校會辦很多民族學相關研討會，比較瞭解中國對於少數民族的政策發展。

中國買書非常便宜，但是若走社會科學領域，會有蠻多比較具有爭議的書沒有翻譯的，但還是有許多經典書籍可以讀。學校位置離國家圖書館很近，從宿舍騎共享單車大約十分鐘可以到。國家圖書館可以拿台胞證進行辦卡作業，會需要一百塊的押金，可以借館內部分書籍。我就在交換期間圖書館文獻及中國知網搜尋系統，完成一篇期刊論文。

七、 北京花費

交換期間的花費不包含機票約兩萬塊人民幣，主要的花費都在於宿舍上將近四、五成，我認為這是很可惜的(因為住宿需求沒那麼高)，剩下的錢就是日常吃飯、各地旅遊、網購費用，我並沒有相當詳細的計算。若有金錢壓力，建議可以多吃學校餐廳、多訂外送、多買網購、善用優惠卷等，會比實體店還要便宜很多。另外因為中國的商品不像台灣的商店會有統一定價，會發現同一個東西去不同地方會有很大的差異，建議各位可以多看看在購買。

八、 生活照片



國際留學生宿舍(雙人房)



國際留學生宿舍(廚房)



民族體育踩高腳



中央民族大學臺灣學生



中央民族大學交換生



學伴室友吃海底撈



側門口



港日台學生聚餐



台生活動一景



北京滑雪 or 內蒙古騎馬

