

# 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：\_2020.01.03\_

中文姓名： 洪千雅	英文姓名(姓, 名): Hung, Chien Ya
臺師大就讀科系所、年級： 人類發展與家庭學系幼教組碩士二年級	臺師大學號： 60606044E
修習國家： 中國	
修習校名： 北京師範大學	
修習學院： 教育學院	
修習科系： 學前教育	
修習期間： 108 年 9 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
教育的心理學與技術學基礎	陳紅兵	2	109 學年秋季
中國古代教師史	施克汕	2	109 學年秋季

(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）

對我而言來北京師範大學交換是件不可思議的事情，開始學習要面對各式各樣的挑戰與新生活，要與大家分享的最重要的幾點要注意是：

- (一) 北師大沒有安排接機，可以認識在師大先聯繫來北師交換同學一起打車
- (二) 參加北師大辦裡的交換學生說明會
- (三) 提前幾天來辦理住宿、手機、開戶，與採買備品
- (四) 學生卡拿到後如果你不是中國銀行，要先到信息中心存錢
- (五) 要知道近鄰保的位置方便取你網路買的物品
- (六) 下載大陸的 APP

除了上述最為重要以外，下列分述說明心得：

學術方面—我是研究生，來到這所學校很棒的是提供很多課程讓你選擇，且你有絕對的權力可以加選你要的課程，但必須是研究生的課程，你是無法選擇本科的課程修習。在新生說明會時，老師會說明你可以找哪個對口老師去詢問課程，因此強烈建議要來參加北師大辦給交換生的說明會。

前兩周的課會特別要去才知道老師課程的標準，並加身旁同學微信，如果你有想選這門課，這是必須的；在上課前十到十五分鐘，位子基本上就會全部坐滿，建議提早去佔位。老師的上課很多是交給助教或是把資料上傳到公郵，北師大也有雲端系統，微信群和 QQ 群都是訊息來源的管道。

交換生的成績可以再詢問課堂老師，老師都會很樂意與你說明的。我申請的教育學部的學前教育，我刻意來這修習一些教育的課程，不會刻意只修學前教育，但這裡的教育課程學前教育也比較少，多數和教育課程的課開在一起。所以如果你是學前教育來到這裡的課程會比較受限，但也因此可以多嘗試去聽一些教育的領域。我選的課程有分組報告與個人作業，所以也因此可以認識一些學生，出來交換最大的練習也是要學習積極去問身旁的同學。大多數的課沒有期中考，有的老師會有課堂小考，但都是以期末考為準，如果課堂有疑問，建議是詢問助教以及老師還是最快的。因為老師也不一定會在開學就將作業內容或考試範圍以及繳交時間一起講述，有的也會等到學期末才公布。此外要選幾門課是看自己的學習狀況以及學分需求，也要以你選的課堂作業來評估，因此沒有標準答案。

但研究生來說，其實相較於本科的學習依定會比較重，所以建議選課要三思，不建議選太多課程，而是把內容好好學習才是最重要的，且也要與老師多多交流才能有所收穫。

社團方面—喜歡參加社團活動的人，北師大的社團也很多元，在學期初也有一個社團博覽會的活動，你可以到那參加看看，看看是否有沒有自己適合的。值得一提的是開學前，可以關注依些微信的官方帳號(微信中通訊錄裡面選取官方帳號)，這個功能很像你去追蹤 FB 的官方網頁，關注一些：北京移動、北京師

範大學圖書館、北京師範大學學生團體聯合會等等，裡面有很多的資訊。我來的時候有一個白鴿志願團隊，有安排免費的學校導覽，可以預約參加更了解北京師大，或是請學伴帶你走走校園。

## 生活方面—

### 網路手機

手機 VPN 在去之前，可以先下載好台師大的 VPN 外，也要找找其他大家推薦的 APP 來方便翻牆，畢竟多載一些到那裡用不到再卸載就好了。北師大會有幾天請通訊業者來學校擺攤，可以提供你辦手機，這次他們是在學校的京師大廈裡，通常加微信以後會再說明地點。如果沒有的話，也可以在校內的中國移動辦理的。手機網路是買一年 200 元(人民幣)的，雖然只來辦年但這方案確實划算，30G 一個月如果超量會降速，因此建議可以再手機設超量提醒，以防被降速，但這多數都不會超過的。

### 銀行辦卡

這個是必要的，因為來這如果你沒有辦銀行是無法使用微信與支付寶的軟體，這是件非常可怕的是，因為這裡的生活與手機支付是無法分開的。通常學校會建議辦中國銀行的卡，且要到學校旁邊文慧園辦理，但是通常開學特別多人，一天甚至只開放 40 位港澳台的學生去申請辦理，如果你提早到學校就快去，但一定要先辦手機號碼才能來喔！

如果你真的無法排到這名額建議可以去中國工商銀行辦理，但不是美間銀行都會給交換生辦理所以要再找找看！

### 網路電腦

一如以往同學分享的一樣，學校網路必須每個月去儲值，都是 60 元/月的留學生包月組，一般可以在三台設備上同時登入，如果覺得太貴的話，可以找別人一起共用帳號以分擔費用。一個月學校也會提供你 15G 的電腦流量，這就要看個人是不是很常看影片等需求，不一定會需要買到包月租的。特別要注意是留學生包月組的網路在宿舍(勵耘學苑)可不用 VPN 就能使用 google 和 youtube。

### 生活住宿

學校讓交換生住的是留學生公寓，費用比較高(85 元/天)，像是商務旅館的管理，每天都有房務員來清理垃圾桶，不會幫你掃地可以和房務人員借用掃把。房間是兩人共用衛浴和冰箱，但有分別有獨立的臥室，每層樓都有廚房和洗衣間，共用客廳也會不太一樣，有的房間會有沙發等等。洗衣服需要額外到櫃台辦洗衣卡，也可以用手洗的，北京氣候特別乾燥因此衣服很容易乾。宿舍有健身房但需要付費，空間也不大，如果有需要可以去使用看看，與前臺付費即可。

### 食物與用水

北京的水質不是很好，直接煮水飲用會有一層未過濾的懸浮物，但你可以選擇混水，買礦泉水加上煮水。宿舍樓下的便利店可以買一大桶的水，也可以到校

內的學子超市或事物美超市買。房間其實有提供熱水器，但有的生鏽或是塑膠味很重，所以還是可以考慮自己買一個新的，也可以當作加濕器使用。學校用水是要刷學生證，大約 0.2 毛就很大桶，如果你希望省錢，可以將空水瓶拿到圖書館裝水回來宿舍使用，絕對比礦泉水便宜許多，只是需要花時間與力氣。

北京的食物大多辣鹹又很油，教工食堂的食物相對比較清淡但價位也比較高，新樂群食堂則是選擇比較多有四層樓的食堂。食堂吃飯幾乎都只能使用校園卡，現金與移動支付有些不能使用。水果攤也有很多間所以不用緊張買不到水果。

此外溫馨小提醒—可以下載美團與餓了嗎等 APP，它有提供很多外賣的活動以及食物選擇，也會有新用戶的優惠，所以可以享受好吃喜歡的美食唷！很像台灣的 UBEREAT 與 FOODPANDA，蛋是選擇更多元更有趣。

#### 下載 APP 推薦

翻牆：師大 VPN、快喵、藍燈

食物：美團、餓了嗎

交通：藝通行(地鐵使用)、北京公交(公車)，APPLE 手機比較方便

生活：小紅書、大眾點評

旅遊：去哪兒、攜程

官方公眾號：FCU、北京師大圖書館、北京玩樂攻略、北清青青旅遊等

#### 旅遊景點

秋季交換，雖然要季節交換所以衣物要帶的比較多，但曾經有人說：「北京最美的季節是秋天。」這句話也是來此趟交換很大的收穫。這學期可以有中秋節與十一長假，可以透過這段時間到其他城市走走，但要提早一個月左右訂車票和住宿，因為人潮多所以要有所準備，APP 可以使用「攜程」和「去哪兒」，訂房買票都會方便很多。平日可以再課餘之餘出去，畢竟這樣人會少很多，只是還是需要錯開早高峰與晚高峰大家通勤時間。北京遊玩地點有很多，大家熟悉的故宮、頤和園、798 藝術特區、奧林匹克公園等等都是很好的選項，天津與古北水鎮也是適合的景點。學期間學校的國際事務處會安排一些活動，期末也有舉辦哈爾濱等交流活動，費用由學校負擔，所以如果時間允許參加此類的活動挺好的。

#### 生活衣物

北京的天氣過來後不久就會入秋了，所以夏天衣服不用帶得太多。大概九月底十月初天氣開始漸冷，你可以選擇在當地買羽絨衣服，手套、圍巾、毛帽與暖暖包都是可以購買的。

#### 出遊交通

北京師大非常市中心，所以可以去很多景點都算是近。公交或是地鐵都是很好的選項，但學校離地鐵站有一段路(地鐵走路需要將近 20 分鐘)。公交的 APP 可以下載北京公交，地鐵可以使用藝通行，如果你手機是蘋果的可以用 APPLE PAY

刷公交車。

有些比較遠的景點可以上網找找一些給外國人的旅遊團，有些會提供學生的價錢所以也不會太貴，畢竟有的景點像是黃花水長城這類景點，不論自己包車或是搭大眾都是比較遠的，這時候旅遊團就是一個好選項。此外共享單車是很方便的，也可以下載 APP 使用。

### 生活費

機票：往返北京機票約 1,2972 元(新台幣)，大約六月訂票

住宿費：北京師大的住宿費比較高(85 元/天)，所以從你踏入學校當下就是要繳交一萬多人民幣的現金，所以剛開始出國時你需要先帶兩萬人民幣才行。繳交剩下的就存到銀行卡裡與校園卡，但身上最好留著 200 人民幣與零錢才行(公車或是小額付款需要)。

伙食費：個人的口味不盡相同，但消費價位與台北相距不遠，每餐平均的開銷，以學餐的價位為 6-20 元，而外食大約都是 20-30 元起價，與朋友聚餐大約 80-100 多都是正常的。也可使用美團等 APP 看自己喜好挑選想吃的食物，費用可以看看當時有甚麼活動，可以減少一些(以上價位是個人經驗提供參考)。

生活用品：這裡掏寶網很好買，有點像台灣的蝦皮，所以多方比價找到自己適合的商品。

交通費：公車會比地鐵便利，價錢也更便宜，通常一趟只花 2 塊錢；打車的部分看距離遠近，滴滴打車會比一般計程車便宜。但如果晚上建議招手出租車會比較安全。

出遊費用：幾個月的時間如果你不確定要花費多少，建議可以事先規劃，以利知道去的景點與交通費。有的比較遠的地點建議可以與大家一起找旅行團等等，可以在過程中省去交通與尋覓的時間，費用也不至於太高。此次教學學生，旅遊飲食購物的花費加總大約人民幣。

建議可以運用課餘空閒時間多出去走走，因為假日旅遊確實人比較多，要體多體驗當地的生活和文化可以往胡同去看看，交換學生是人生中很不一樣的一環，相信自己值得每一段不同的經驗，這些都將成為生活日後的養分。

四、照片（如有，請提供）



鐘鼓樓



雁栖湖



紅驃寺



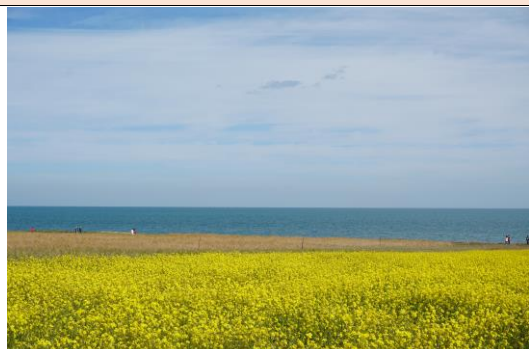
北京大學



七彩丹霞



莫高窟



青海湖



茶卡鹽湖

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他