

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：2020/02/28

中文姓名： 黃寶儒	英文姓名(姓, 名): Huang, Bao Ru
臺師大就讀科系所、年級： 教育學系大四	臺師大學號： 40500123E
修習國家： 中國	
修習校名： 北京師範大學	
修習學院： 教育學部	
修習科系： 教育學系	
修習期間： 108 年 09 月 ~ 109 年 01 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
教育大數據	鄭勤華	2.0	秋
教育公平與公共政策	薛二勇	2.0	秋
創造力心理學	程黎	2.0	秋

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

課程方面：

從選課方面分享，因為在去交換的前一個學期有擔任學伴，國際事務處的老師也給我搭配了來自北京師範大學的兩位學生，再加上參與了迎新餐會認識了要一起到北師大交換的學姊，故我們認識了當年度自北師大交換的所有同學，這對我日後在北師大的交換生活有極大的幫助，最幸運的是遇到了一個同年級同科系的同學，他給予了我很多選課方面的建議，包括值得修習的課程以及一些課程的評價等等；聽取了她的建議及綜合我自身的修課興趣後，我第一週去旁聽了許多課程，最後選擇了教育大數據、教育公平與公共政策及創造力心理學。

教育大數據是在台師大教育系從未接觸過的領域，是屬於在教育方面的科學領域，因此雖然第一堂課聽的不是很懂，但還是抱持著一定要搞懂的心情選課，當然課程結束之時也了解了大數據在教育方面的應用方法、例子及可以如何操作等等；教育公平與公共政策可以很深入的了解中國教育政策的發展，也可以聽到同學們的看法、分析，雖然常常需要上台報告，但同時也用了很多不同角度切入公平與政策；創造力心理學則是一堂極有趣又收穫滿滿的課堂，因為教育和心理學是北師大的強項，但擔心自己心理學的基礎不夠深厚無法跟上，因此選了一堂學科基礎不需要這麼好的課程修習，這堂課除了有需多思考的機會，更是對心理學歷史和研究都有進一步的了解。

幫助我們選課的教育學部老師人非常好，在選課期間只要是想要上的課程且隸屬於教育學部之下，雖然可能會遇到選課人數已滿的問題，但老師都會加開名額讓你選課，且北師大對交換生十分寬容，可以跨年級、跨學科的修習，簡單來說就是絕大部分的課程，只要你想修就可以修得到！

生活方面：

【有關門號、帳戶】

在中國有一個手機號、網路和帳戶是非常重要的，因為不論去哪裡做什麼，生活中需要錢的地方 99.9% 使用手機支付，因此建議要去交換的同學們若是只想提前幾天到，因為星期一通常是正式的上課日，因此可以前一個星期四早上、下午前到（我和學姊一起，兩個人搭計程車一個人約 50-60RMB，記得出國前先查一下北師大的地址，因為北師大傳來的郵件寫的是拼音，北師大又有多個校區，我們也沒網路，我和學姊在車上猜了很久，幸好最後司機很聰明載我們到對的地方），因為一個人大晚上提著重約 30 公斤的行李會很迷茫的，而且到了還有一點時間可以去辦理手機門號跟網路，如果時間夠可以再去開戶存錢，但如果時間不夠還有星期五可以處理，就不會六日什麼都沒有，也甚麼都做不了。

中國有兩大電信一個是中國移動、一個是中國聯通，很幸運的是我們到北師大當天是兩家電信在校園優惠的最後一天，因此我們辦理的是 200 元打一年，這十分的划算，每個月有 30g 的網路可以使用，用特定的 app 還有另外的 30g；另

外，我個人是在中國工商銀行開戶(在靠近學校附近的另外一個和合谷、麥當勞附近)，學校附近有一個中國銀行好像跟學校是特約關係，但每天開戶的數量是有限的，若是沒有特別的追求，可以不用非得在中國銀行開戶(好處好像是可以直接轉錢到學生卡裡)，人民幣記得不要所有都存到銀行裡可以留個 500-1000 在身上，因為有時候學校活動需要押金、學生卡儲錢和景點講解器租借等等皆只能用現金支付。

【有關 APP】

外出乘坐公交地鐵可以下載「億通行」app，直接掃碼搭乘，而我是直接用蘋果錢包綁中國銀行的卡，就會出現北京市政交通一卡通可以使用，使用這些搭公交一定公里數內都只需 1RMB，十分方便呢！

若是你和我一樣微信在台灣完全沒有錢包功能，那申請好手機號之後將手機號改成中國的門號，錢包功能便會出現了，別太擔心喔！微信轉錢、轉紅包、分帳等都挺方便的，但支付寶跟淘寶是連動的，因此可以同時開通支付寶跟微信的錢包，自己要把握好支出的度，因為手機支付會讓你付款沒那麼有實感；因此為解決這個問題我除了每天記帳(是很細微的分項記帳)，我還下載了工商銀行的 app 隨時檢查自己帳戶的餘額。

外送是在中國一定要嘗試的，因為去飯館裡吃量多又貴，去學生餐廳吃又不一定那麼好吃、合胃口，且像 12 月每天都接近 0 度，一次出門就是一次浩劫，故「美團」、「餓了嗎」app 是不可缺少的夥伴，且第一次下單的優惠力度非常大，加上外送費便宜，20-25RMB 解決一餐不是問題，對我來說叫一次外送可以分成兩餐吃(因為量很大)，所以非常划算喔。

「大眾點評」app 是一定要下載的，因為交換的時間除了上課，有很多自己的時間可以善加利用，可以用大眾點評搜索推薦景點、推薦餐廳，通常只要是必吃榜上的餐廳都不會踩雷，我最喜歡的功能是搜索附近的餐廳、飲料等，可以將距離範圍縮小也可以指定餐廳類型等等，且 app 上面還會有一些券可以購買使用，只要運用得當都可以省下一些錢喔！推薦景點有一些還會有建議玩法，可以用來做攻略。我除了會使用大眾點評做出遊攻略，我還會善用「小紅書」app 上面有很多建議、推薦等，小紅書上更有各式各樣的文章、影片可以閱讀。

【有關旅遊】

我自己其實不是一個愛出門的人，但因為在交換的同時也給自己期許，要多出門多看看。因此我將課程集中在兩天，利用一到五的時候在北京到處走走，因為周末景點的人會更多、公交、地鐵也是會有很多人，所以周末我只在待在宿舍或到附近走走，可以利用一到五出去玩應該就是交換的好處之一吧。若是你和我一樣第一次到北京又是一個對什麼都好奇的人，真的要好好善用 9 月，陽光普照不會那麼熱也不會冷的時候，光是 9 月我就去了 10 多個地方，其中我很推薦老北京胡同、前門大街、頤和園、恭王府、國子監和孔廟，另外，我參觀了兩次故宮，一次是在陽光普照的時候，一次是在下雪之後，是不一樣感覺！我還很推薦

古北水鎮，雖然在北京郊區交通要花許多時間，但真的很值得一去，尤其我們在秋天葉子變色的時候去，走在水鎮裡，別有一番風味呢!小建議可以參加那種有晚上 20 點才返回市區的團或是在那住一晚，夜景很美，還有無人機表演。

開銷概算：

項目	花費	備註
機票	NT 13,972	原為 12,972， 後改機票加 1,000
住宿	11,050 RMB	8/29-1/6(一天 85 RMB)
食	約 5,198 RMB	
交通	約 385 RMB	包含打滴、公交、地鐵
遊玩	約 13,370 RMB	包含內蒙 2 天、大西北 7 天、 西安 3 天、上海杭州 5 天、 哈爾濱 3 天、北京各大景點 及紀念品
生活用品	約 4,300 RMB	包含水果、零食、淘寶購物

共約 34,303 RMB (不含機票)

折合台幣約 168,336 元 (含機票)

四、照片（如有，請提供）



108-1 秋季學期
北京師範大學港澳台交換生說明會



和室友共用的宿舍配置：小冰箱



連北師大網路，用學校的 532 視頻
網站追劇、看電影，不用耗流量~



北師大有安排免費參加爬長城的活動，今年是去金山嶺長城，而圖為我和朋友一同前往的水長城。



北師大免費帶我們到 2019 北京世界園藝博覽會，因為在北京郊區，故交通較不便。



12/16 迎來 2019 北京的第二場雪，2019 下的比較早，但因故宮周一休館，故 12/17 到故宮一睹紫禁城的風采。