

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：__2020/6/17__

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 中文姓名： 詹智斐 | 英文姓名(姓, 名)： Chan Chih-Fei |
| 臺師大就讀科系所、年級： 地球科學系 四年級 | 臺師大學號： 40544022S |
| 修習國家： 中國 | |
| 修習校名： 南開大學 | |
| 修習學院： 周恩來政府管理學院 | |
| 修習科系： 行政管理系 | |
| 修習期間： 2019 年 9 月 ~ 2020 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 |
|---------|------|-----|------|
| 人格心理學 | 管健 | 2 | 1 |
| 應用心理學導論 | | 2 | 1 |
| 管理心理學 | 徐曉日 | 2 | 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）

108 學年度第一學期，我前往中國天津的南開大學進行為期半年的交換生活。這半年內我體驗了許多不同於台灣的生活模式和習慣，是一段非常令人難忘的經驗。接下來我將針對不同方面來做介紹。

☞ 食

相較於台灣的飲食，中國北方的食物大部分都重鹹重油，使用大量的辛香料（尤其是孜然），所以剛開始去的時候其實吃不太習慣。學校食堂的食物種類還算多，但由於口味不是那麼合適，所以其實吃到最後也就只會固定吃那幾樣。津南校區有兩個食堂（文科和理科），其中我相當推薦文科食堂二樓的牛肉湯，相較於其他食物，他算是比較清淡溫和的食物，可以嘗試看看。校園內也會有水果店跟超市，也有便利超商，基本上想吃什麼都可以找到。但那邊的 7-11 整體偏貴，但麵包蠻好吃的，如果預算充足可以逛逛看。

但慶幸的是校園食堂的價格都不會太高，平均一餐大約 7~10 元人民幣就可以飽了（女生食量），還有一元白飯管飽（吃到飽為止）。

如果冬天很冷，也有小火鍋可以選擇，用秤重的方式計費，但不推薦肉類，品質很差，但蔬菜都很不錯。

若是喜歡喝手搖飲的人去那邊應該會崩潰，因為他們的飲品做的實在是不怎麼好喝，尤其校園內的飲料店更是令人無法下嚥。若是想要找跟台灣口味差不多的，

可以選擇「一點點」(天津沒有)或「沏百杯」(天津有),這兩家的口味接近台灣的五十嵐。如果預算充足,可以去市區買「喜茶」,他是有名的飲料店,每次去都大排長龍,基本上都要等半小時以上。但相較之下飲料的價錢就高很多了,平均每杯 28~32 元人民幣。

當然,還有外送這個選擇,但津南校區因為位置太偏遠,所以食物選擇有限,有些也不是那麼好吃。

推薦的食物:

玉米(食堂跟 7-11 會賣,一隻四元)、津南校區的美姿美可(主要賣一些蛋糕餅乾)、娃娃菜、文科食堂二樓牛肉湯、理科食堂水果店的草莓(大顆又甜,一盒十幾顆才 20 人民幣左右)、一點點、喜茶、沏百杯

不推薦的食物

食堂的飲料店、麻辣燙類的食物(有些很雷,可能要挑店家)、文科食堂的烤盤(超級重口味)

☞ 衣

都到了中國,買淘寶絕對是必做的事情之一。基本上他們送貨的速度都蠻快的,也可以直接寄送到學校,學校還會設置專門的櫃子放貨物,直接用微信就可以取貨了。雙十一的優惠會提前供補,可以先放進購物車計算一下價錢,然後當天馬上搶。

天津風很大，帶去的衣服要挑選可以防風的，尤其冬天的風真的會有刺骨的感覺，一定要準備羽絨外套。

天津最方便的一點是因為氣候很乾所以曬衣服很快就乾了，但洗衣設備是公用的，所以要自己注意衛生，內衣褲盡量手洗（很多人會把鞋子什麼的都丟進去洗....），使用洗衣機要綁定公眾號，以時間計費，所以要小心放太久被扣錢，甚至有些人會看你停止運作就擅自把衣服拿出來丟旁邊。

☞ 住

我去的時候是住在文科宿舍 1-D 棟，四人一房。首先，有一個很大的問題是：宿舍沒有電梯。而且我們被分配到的是六樓...然後衛浴設備是公共的，要盡量避開尖峰時段，不然還要等。而且愈是非常悶，還會積水，蓮蓬頭出水的狀況也很不穩定，有時候溫度還會突然很燙或很冷，加上那邊的浴室是沒有門的，所以會幹到很多人在你面前洗澡，可以自己買浴簾裝上去。但聽說之前的學姊是住研究生宿舍，環境就比較好而且是兩人一間的還有獨立衛浴，所以只能說看運氣決定住宿的品質了！

如果喜歡下廚的話，一樓有公共廚房，但除了電磁爐跟微波爐以外什麼都沒有，都要自己準備，吃飯的空間也很小，不然就是要再爬回六樓吃，有點不方便。但生鮮食品也可以用外送的，相當方便。

☞ 行

津南校區基本上就是郊區，除了 612 跟 615 公車以外基本上沒有其他工具可以離開（撇除出租車跟滴滴），但公車最晚也只到九點左右，所以如果在市區逛太晚就只能打滴滴回去了。

中國的大學校園腹地都很大，所以在校園內可以騎自行車或電動車代步。市區內也有很多共享單車跟共享電動車，如果是短程的路程可以直接騎過去。但千萬要小心，因為那邊的交通其實蠻混亂的，很多路也不是直的，還會有很多三寶騎車逆向行駛，所以在路上要隨時注意車況。

☞ 育

雖然在語言的部分相對於其他國家來得方便，但即使同樣是中文也有可能會有溝通上的困難。有時候他們講話會有當地的口音，有些用詞也跟我們不太一樣。

有一點一定要注意的，因為我們交換生不會登錄在他們的教務系統裡面，所以選課只能依照開課清單去選，但有些課程會修改時間及上課地點卻沒有在文本上修改，所以在選課時可能要注意一下。基本上老師都很歡迎交換生去修課，基本上只要有老師簽名就可以選課了。如果想要輕鬆的課，建議還是選通識課程。

其實去上了課以後才發現，原來那邊的學生上課一樣也會滑手機、做自己的事，只是他們課外的讀書時間非常多，常常可以看到有人在自習。大部分的課程跟台灣一樣是以考試評分為主，有些會有一到兩個期末報告，但基本上都不會太難過。在回台灣之前記得要去跟授課老師要課程大綱，才能再回台灣之後順利登錄學

分。

樂

中國的 ktv 價格相較台灣而言便宜非常多，電影也還算便宜，缺點是交通不方便，每次出門都要打滴，最好找朋友一起出門分攤車錢。

去中國交換的好處就是可以用比較低的價格出去旅遊。像是從天津到北京做動車只要半個小時左右，非常快速。車票的價格也不會太高。缺點是火車票比較難買，通常都要提前一個月就開始搶，連假的時候更誇張，基本上根本買不到。但我蠻推薦可以去試試看臥鋪，會是一個非常難得的體驗。國內航線的班機其實有時候反而比火車票好買，價格也不會比較貴，如果想要出去玩的話可以考慮看看。

交換期間除了天津本身以外，我去了北京、西安、上海和哈爾濱四個地方。這次交換剛好遇到他們的七十年國慶，所以有很多盛大的活動，國慶當天我剛好在北京玩，所以觀賞到了壯觀的閱兵跟戰鬥機飛行。我也去參觀了故宮、圓明園及長城等地方，也品嚐到著名的北京烤鴨。在北京要注意的是他們的安檢非常嚴格，尤其我們遇上了國慶期間，更是嚴上加嚴，進出所有車站都要進行安檢，對我來說相當的不習慣。

西安這個城市則有著不一樣的氛圍。可能是因為當地民族的原因，相較於天津北京，西安更顯得熱鬧且充滿民族風情。食物的特色也完全不同，整座城市充滿著獨特的氣息。實際去西安看過兵馬俑後，覺得比想像中更壯觀，更震撼。

上海就完全是一個大都市的感覺了～有別於其他城市，上海現代化的程度高了許多，城市內高樓林立，還有著繁華的夜生活，是個華麗繽紛的城市。

最後一個旅行安排在哈爾濱，為的是去體驗傳說中的「冰雕節」。實際去了那邊之後，真的是被當地的寒冷嚇到了。穿了好幾件衣服加上羽絨衣都不夠，鼻涕狂流，眼睫毛還會因為呼氣的水氣結冰。還在路上看到光頭的遊民頭上在冒煙，可見氣溫到底有多低。

☞ 總結

在天津的這半年我體驗到了與台灣完全不同的生活。在新環境中，我不但了解了當地的生活環境、生活習慣，也認識了許多新朋友，可以說是相當充實的一段時間。不但如此，這段時間也讓我成長了許多，變成一個懂得如何照顧自己、知道怎麼處理生活上大小問題的人。

四、照片（如有，請提供）

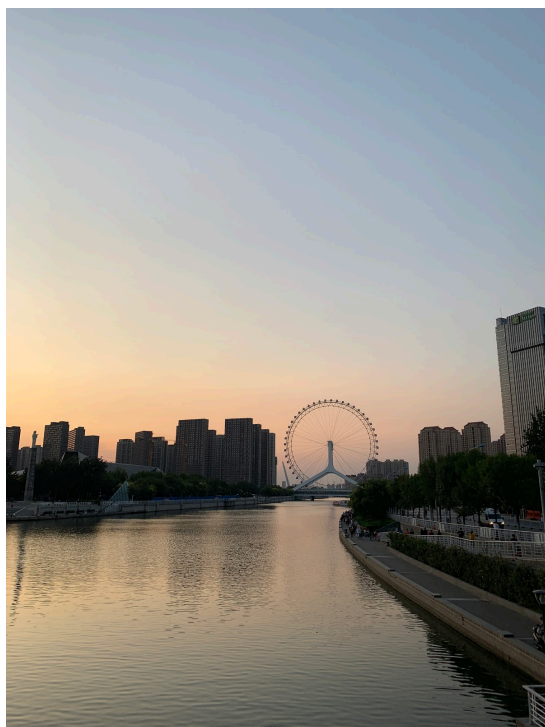
校園景色

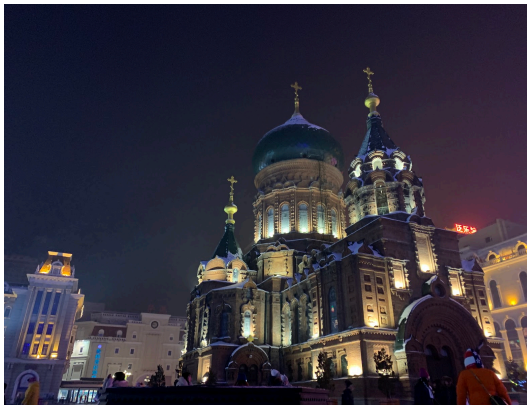


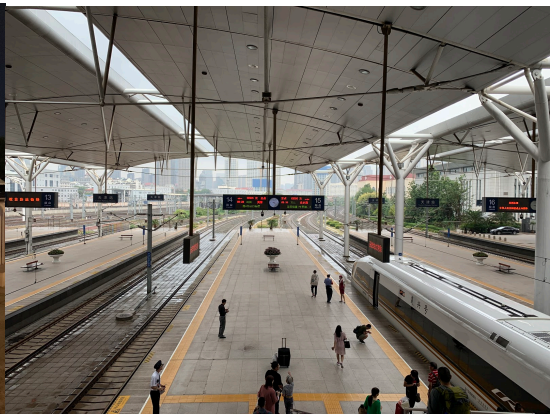
飲食



旅遊







五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他