

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/6/26

英文姓名(姓,名): Tseng, Ya	臺師大就讀科系所、年級: 社教112
修習國家: 中國大陸	
修習校名: 中國人民大學	
修習學院: 社會與人口學院	
修習科系: 社會學系	
赴外學期別: _112_學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2023年2月21日 ~ 2024年6月30日	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
舞蹈作品賞析02班	楊潔	2	112-2
大學生醫學知識專題講座	王璐, 趙文明, 楊靜, 崔芳囡, 馬紅梅, 周豔, 朱慧楠, 宋娜娜, 業乾玥, 董西慧, 王曉傑, 楊曉琦, 張紉, 包少瑜, 蘭思楊, 張海珍	2	112-2
唐詩研讀	谷曙光	2	112-2

(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）

1. 行前準備

到北京的機票，買中轉香港的，價格會划算很多。人大宿舍寢

具所有都需要自己準備，在入住前幾天先用淘寶下訂好寢具寄

到宿舍，避免像我剛來前幾天只能睡床板。行李的話，冬天需

帶厚羽絨服，內地網購日用品便利，在北京下單後約三到五天

到貨。換人民幣方法，除了帳戶匯錢之外，也可透過 LINE 社

團：大陸交換互助會，跟台灣人私下以台幣換人民幣。通訊營業

廳和銀行在學校附近都有很多選擇，學校有提供免費個人 WIFI

70G/月。校園卡可使用支付寶小程序：校園派線上充錢，再到機

器圈存，或綁定版中國銀行卡或中國工商銀行卡。

2. 住宿篇

人大宿舍知行樓環境，比南方學校差，六人間，上下床，書桌兩人共用一張非常小，公共衛浴和廁所環境差，沒有坐式馬桶。宿舍環境雖不太好，但住久了也能習慣的。

3. 天氣篇

北京冬天，過膝厚羽絨服必備的。北京夏天，防曬衣和遮陽帽必備，夏天最高溫快到40度。北京早晚溫差大，長袖都會穿到夏天。北京雨量稀少，尤其冬天很乾燥。空氣品質，會有揚沙、柳絮，容易過敏。偶爾也會刮強風。

4. 飲食篇

人大有好幾個食堂，北區食堂是離宿舍樓最近的，但用餐環境比較不乾淨，有裝潢的且營業時間長的是東區食堂、是飯食

堂。人大食堂自助餐比較油，北方菜比較油膩且飯量很驚人。

我覺得北方飲食是很需要去適應的，北方的麵食吃法也跟台灣

的不一樣，會有很多食物種類名稱是南方沒見過的，甚至烹調

法也可能是我們沒想過的。北京很多有名清朝小吃，我也感覺

吃不慣。北京還有很多北方一帶的菜色，像是清真、內蒙、東

北等餐廳，學校附近就有很多餐廳。總體來說，來北方會明顯

感到飲食習慣口味上的差異。

5. 修課篇

我這次主要修的都是通識課程，我選的交換科系社會學系，這

學期開課非常少，建議大家能選熱門點的學院，才不會課開很

少。因為人大交換生到校時間都已經第一周快結束了，只能試

聽第二周，選課也是到校後選，我覺得選課和試聽都很趕。

我這次選的唐詩和舞蹈鑑賞的老師，都非常有教學熱情，唐詩的老師講授時，會引起我這種門外漢對唐詩的興趣，讀唐詩會越來越不需用譯文，跟以前國高中讀詩的感覺不一樣，會覺得唐詩跟自己比較接近。舞蹈鑑賞的老師，本身就是舞者，上課時也會跳一些片段，課程主要都在介紹大陸少數民族的舞蹈，聽完會感受到少數民族那種生命力，也會幫助交換生更了解大陸民族。

6. 旅遊篇

我這次幾乎都在北方旅遊，北方的風光真的跟南方差很多，內蒙的草原、山西的古建築、環渤海的大連、大西北敦煌的戈壁……，我覺得實地旅遊對了解北方的地理和歷史非常有感覺，以前高中只在課本上讀的知識，如今親臨才真的覺得以前

讀的原來也有用處。在北方一帶旅遊後，就能將北方各地的歷史和地理連接起來，比如以北方為首都的民族，比如一整帶相似的地形：黃土高原、陰山。穿過陰山後，還能體會到從農業到畜牧業的轉變。還能體驗滑雪和草原騎馬。我覺得北方的地形地貌和邊疆民族，這些都是南方人沒什麼見過的。

規劃旅遊時，會有很多細節需要經驗累積，尤其城市以外的旅遊會需要做很多功課，小紅書能查到很多很細的旅遊資訊，非城市的景區都很大，除了門票，還有交通車和其他體驗項目，景點花費算是很高的。

這次參加了徒步團，去北京郊區和河北爬了幾次山，爬山的風景真的很好，春天滿山的花盛開、夏天高山草甸，推薦徒步的方式能看到最天然的風景。

7. 心得篇

這次人大交換，我算是一開始經歷心情低谷，後來慢慢轉好。

一開始因為環境比較差，加上自己跟室友還不熟悉，一度非常

封閉自己，過一個月後，我就慢慢回到穩定的心情，希望大家

都能相信，真實生活其實比自己想像的好，低潮的日子終將會

跨過去的。後來發現台灣室友們非常溫暖，都是會把朋友放在

心上的人，交換生每天生活在一起的時間很長，我看到室友們

在這段時間真的一起創造很多很多的回憶，非常感動，宿舍就

是在大陸的家。

我這次在北京得了好幾次感冒，北方環境我比較不適應，還好

人大有校醫院，看什麼科都很方便，自費醫療也比外面醫院便

宜，普通病都能看，嚴重的話就需要去外面的醫院。

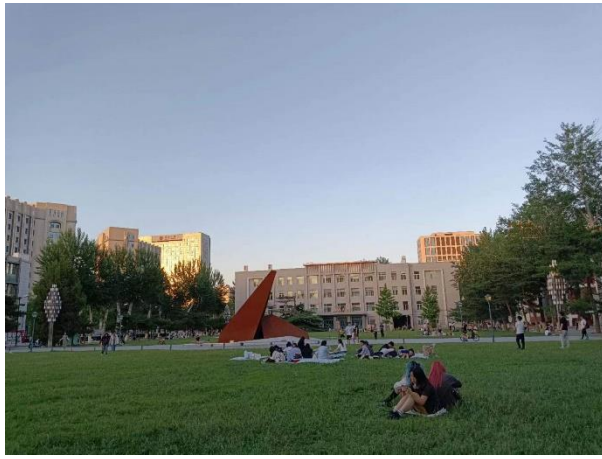
8. 總花費

	RM	NT
來回機票	3300	15000
生活費	12150	54500
旅遊費 (六趟1300RM)(一趟3000RM)	10150	45500
總花費	25600	115000

四、照片（如有，請提供）



▲明德樓教室



▲校园草坪



▲知行宿舍环境

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

- 聯絡信箱:a0979741049@gmail.com