

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：_2025.02.08_

英文姓名（姓，名）： Chuang, Pei-Chia	臺師大就讀科系所、年級： 企業管理學系四年級
修習國家： 中國	
修習校名： 北京大學	
修習學院： 光華管理學院	
修習科系： 工商管理系	
赴外學期別： 113學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：113 年 9 月 ～ 114 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/學期
期權波動率與對衝基金	趙林	3	學期
新聞英語閱讀	范欣然	2	學期
愛的心理學	李同歸	2	學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

我於 2024 年 9 月抵達北京，這篇心得將依照「行前準備」、「抵達後」、「學校」、「食衣住行」等方面進行分享，提供未來交換生實用的資訊與經驗建議。

（一）行前準備

✓ 必備應用程式 & VPN

由於中國部分外國應用程式無法使用，建議出發前先下載並熟悉當地的常用 APP（如支付寶、微信、滴滴出行、大眾點評等，詳見附圖），這些應用涵蓋支付、交通、生活服務、娛樂等各方面。

此外，若有遠端工作、學術研究等需求，可準備 VPN。師大提供的 VPN 可能較卡頓，我個人推薦「快連 VPN」，使用較為流暢。

✓ 選課準備

出發前可先查閱北京大學的課綱，根據個人興趣與學分需求規劃課程。

北大要求修讀 4 門課，較師大的 2 門課要求高，建議事先評估課業負擔。若擔心負擔過重也可以選擇旁聽課程，請助教將自己加入選課網站，取得教學資源。

✓ 其他準備

詳閱交換手冊 & 北京大學簡章，了解學校規定、獎學金申請、選課制度等細節。

若有個人藥品或醫療需求，可提前向醫師諮詢並備好常用藥。

需遠端工作或存取重要文件，建議提前上傳雲端，避免因中國網路環境影響存取。

（二）抵達後

✓ 重要行政手續

手機門號：抵達後第一件事應先辦理中國手機門號，開通 APP 註冊實名常需要。

銀行卡：中國大部分交易都使用行動支付，但仍建議辦理中國銀行卡，以避免台灣信用卡的跨國手續費。

學校報到 & 宿舍入住：按規定完成報到程序並入住宿舍，確保學生證、門禁等功能可正常使用。

✓ 新生說明會 & 適應選課制度

北大的選課/退課規則與師大有所不同，建議參加新生說明會，並與其他交換生或當地學生交流選課經驗，以確保順利選到理想課程。

（三）學校環境與社團

✓ 學術風氣

北京大學的學風相對自由且更包容多元觀點，鼓勵學生探索個人興趣，培養獨立思考的能力。在與北大同學交流的過程中，無論是閒聊、個人社交媒體、小眾社團，還是各類網路論壇，都能感受到他們對人文主義的關懷、對利己主義的反思，以及對未來的不確定性與迷惘的探討。這些討論雖然短期內不一定具有直接的實用價值，但對於個人人格的健全發展和自我探索來說，卻是極為寶貴的經驗。

此外，在歷史或政治相關課堂上，北大的討論氛圍相對開放，更專注於基於事實進行辯證思考，較少禁忌話題的限制。這種學術風氣讓學生能夠更自由地表達觀點，也促使他們形成更獨立的思考模式。因此，北大的學生普遍擁有較強的自主意識與個人觀點。

相較之下，清華大學更側重於將學生培養成具備即戰力的人才，儘管其傳統上被視為工科強校，但其商管類學科的實力同樣頂尖。在學習氛圍上，北大給人一種獨立作戰的感覺，學生習慣於自行探索與發展；而清華則更強調團隊合作與凝聚力，這種文化上的差異也體現在學生的求職策略、經驗分享模式，以及社團風氣等方面。

✓ 社團活動

北大的社團氛圍相較清華較為普通，部分原因可能與學校風氣及經費（清華社團經費約為北大的兩倍）有關。

學術性社團相對較少，甚至部分處於停擺狀態，如社團博覽會時有攤位空缺的情況。

商管類學生較難透過社團獲得學術交流機會，建議考慮其他興趣類社團（如烘焙、登山、滑雪等）來拓展人脈與生活體驗。

（四）食衣住行

✓ 食：多樣化的校內外飲食選擇

校內食堂眾多，遍布校園各地，提供中式、西式等不同菜系，選擇多元。

校外用餐：北大校園外圍有餐廳，步行約 15 分鐘 可抵達大型商場（領展購物中心），可選擇更豐富的餐飲。

外賣服務：若不想外出，可透過 餓了麼、美團 訂購外賣，選擇多且配送迅速。

✓ 衣：冬季氣候嚴寒，需充足準備

北京冬季可達 $-10^{\circ}\text{C} \sim -20^{\circ}\text{C}$ ，且寒風刺骨，體感溫度甚至比東北更冷。

強烈建議攜帶或購買：帽子、圍巾、耳罩、手套、保暖內衣、羽絨外套等。

即使當地學生也常抱怨寒冷，務必做好禦寒準備！

✓ 住：宿舍環境需適應

北大四人房宿舍一學期僅 500-600 人民幣，與本科生同住，價格便宜但環境較為簡陋。

宿舍空間較小，且公共浴場可能有生鏽等狀況，整體水準相較中國其他頂尖大學處於中下程度。

部分學生會選擇較貴的留學生宿舍，環境較好但不一定能申請成功。

✓ 行：交通便利，選擇多元

校園內：可選擇共享單車、自行購車、步行等方式移動。

北京市內：地鐵與公車相當便宜，也可搭乘 滴滴打車（計程車價格低廉）。

外省市移動：可選擇飛機或高鐵，建議使用「高德地圖」規劃交通方式。

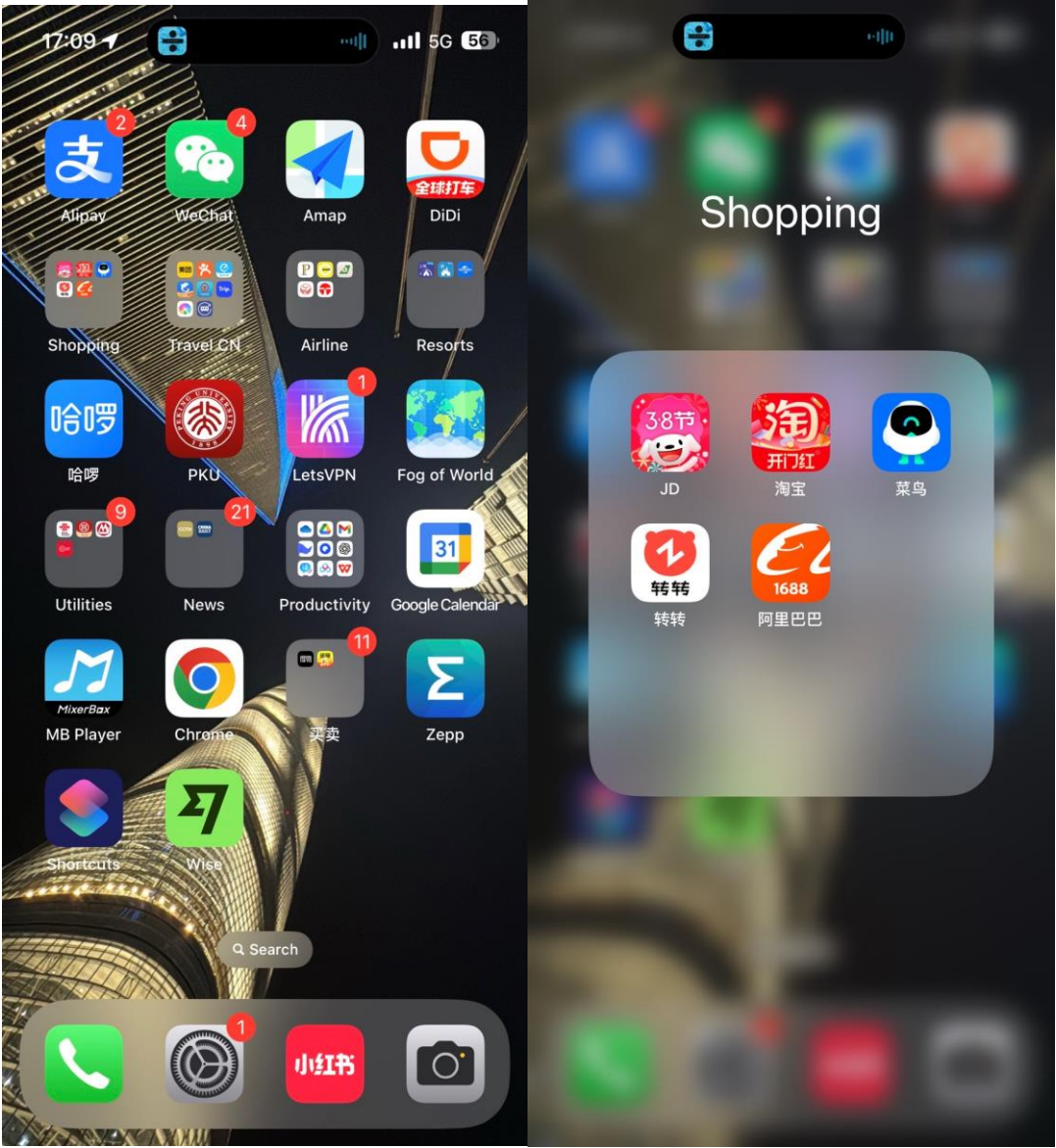
（五）其他建議

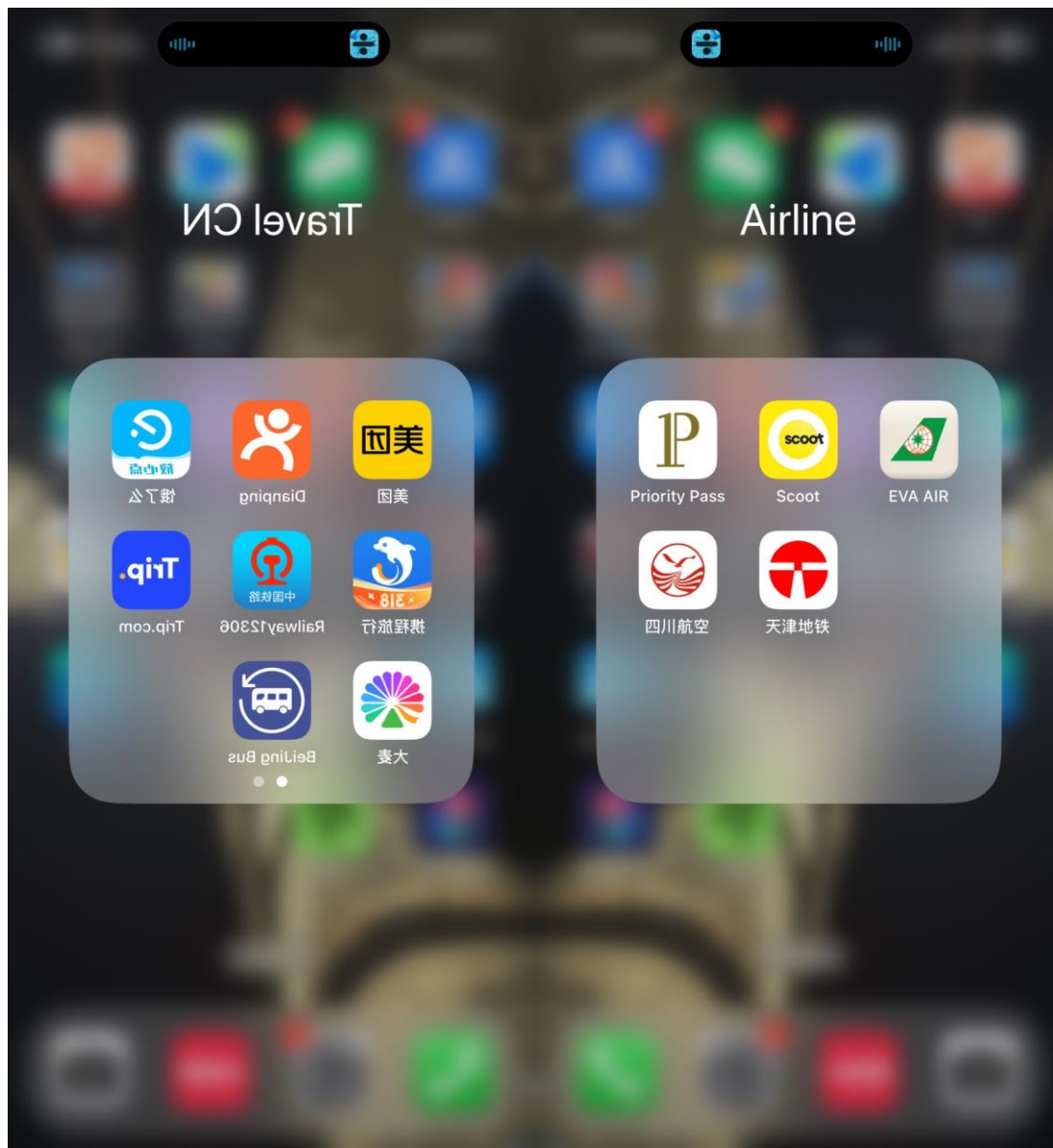
交換期間積極參與學校活動與社群交流，可更深入體驗當地學生文化與生活方式。

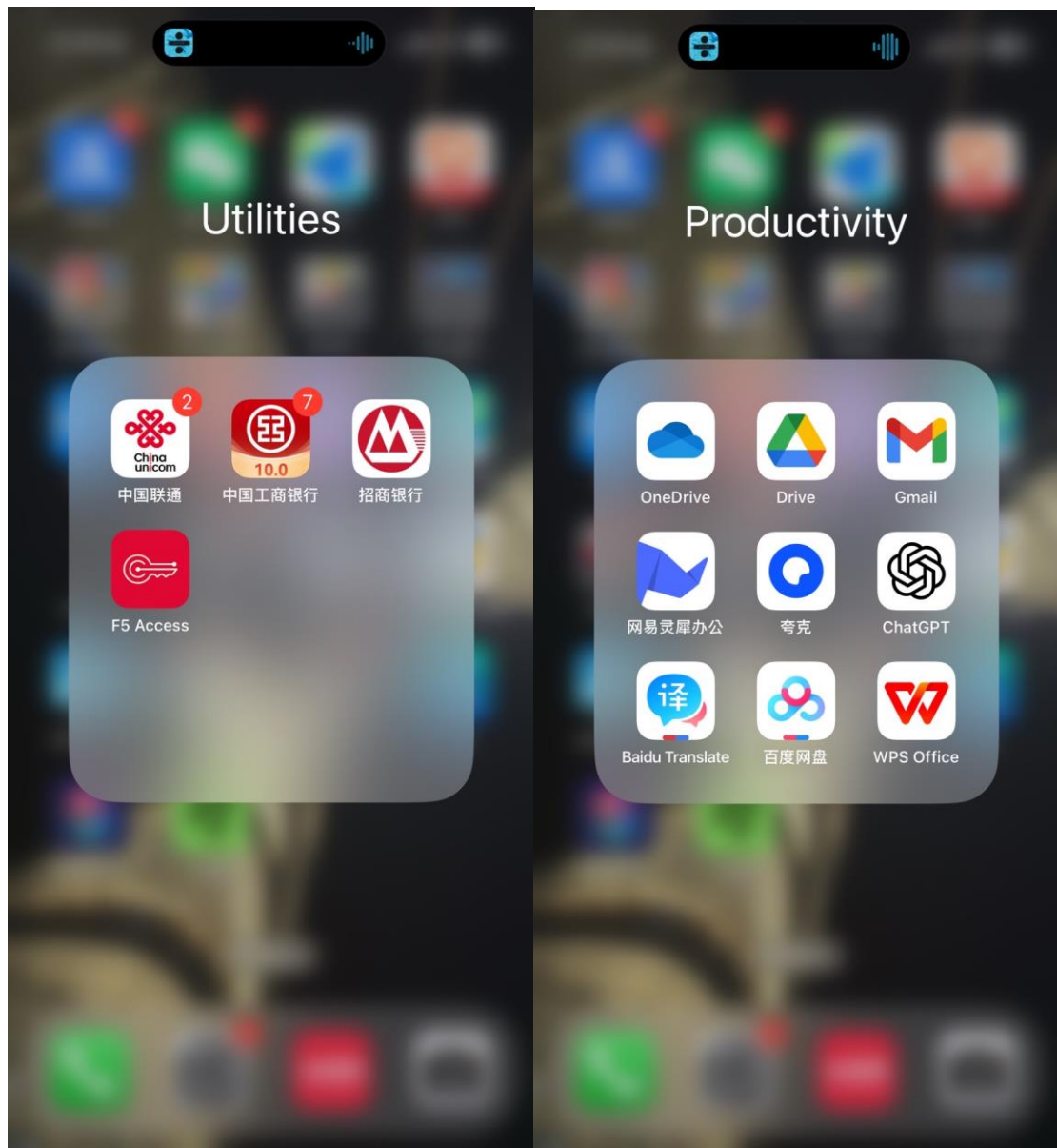
（六）結論

在北大交換期間，能夠體驗到相對自由的學術氛圍、豐富的課程資源、多元的校園生活，但也需適應當地嚴寒氣候、宿舍環境、社團生態等不同之處。建議未來交換生提前做好準備，靈活調整學習與生活方式，以充分發揮交換經驗的價值。

四、照片（如有，請提供）







五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他