

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

學生資料

填寫日期：_2025/2/5_

獲補助出國年度： 113 學年 第一學期	
中文姓名：陳佩辰	英文姓名(姓,名): CHEN,PEI CHEN
臺師大就讀科系所、年級：公民教育與活動領導學系大五	臺師大學號：40992019M
修習國家：中國	
修習校名：中國人民大學	
修習學院：商學院	
修習科系：不分系	
修習期間： 113 年 9 月 ~ 114 年 1 月	
護照入出境時間： 出境：113 年 9 月 8 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：114 年 1 月 7 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

一、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
清代名家名篇選讀	鬪紅柳副教授 劉賢副教授 廖菊棟講師 宋瞳副教授 蕭凌波副教授	2	1
健美操	胡娟娟副教授	1	1
中國民間舞蹈	楊潔副教授	2	1
建築與神話	陳世珍教授	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）

在中國一學期的時間轉瞬而過，四個多月的時間體驗到了和我們相似卻又不同的文化，中國人民大學所在的城市為北京，緯度上來說算是滿北的，故其中也有不少文化衝擊的部分，以下我主要會分成「育」、「住」、「食」、「衣」、「行」、「樂」還有大概的花銷來進行分享。

Part 1：育

交換的首要目的便是到姐妹校去進行學術上的交流與體驗，所以我將教育放在第一個部分來分享。當初在選擇人大時，多少就有聽聞人大是一所黨校，而實際走訪校園其實更可以深深地感受到共產黨文化的存在，整體建築基本上都是以「紅色」為主，同時也有遇過學校教授和我談論校園黨風氣的事，所以若是感受上比較敏感的同學，但想要來中國交換，在選擇上人大可能就要考慮一下，不過我是帶著開放體驗的心情，所以也不要給自己太大的情懷壓，純粹來體驗和學術交流的話，北京的古色古香、歷史文化、人文煙火氣等，其實都是滿特別的體驗！

而中國人民大學貴為 985 大學，在這裡上課的感受，身邊的中國同學們真的是相當明顯的一個「卷」字，我在這裡選修了四門課，分別是「清代名篇名家選讀」、「建築與神話」、「中國民間舞蹈」、「健美操」，讓我印象深刻的是在建築與神話這門課上，當老師問起大家對希臘神話的想像是什麼時，正當我想著我要回答「我看過波西傑克森」時，被點到回答的中國同學幾乎每個都將荷馬史詩、伊里亞德、奧德賽等行雲流水地背出來，讓我非常驚訝，然後你以為是鍛鍊身體的健美操體育課，大家也都是力求完美的執行，同時團體分組時也會因為配合中國同學而想辦法盡善盡美，其實過程中難免會感到有些壓力。

但這邊強力推薦楊潔老的中國民間舞蹈課，期間我們總共學了「傣族」、「藏族」、「東北秧歌」三個極具特色的民族舞蹈，這門課上起來沒有任何壓力，可以很純粹的體驗到不同民族的舞蹈文化，老師人非常溫柔，推薦！

除此之外我所選修的「建築與神話」這門課則是帶我們前往紫禁城進行現場考察教學，由老師帶領大家認識故宮建築與中國神話的故事，也是相當不錯的體驗，而在北京的期間我去了三次故宮，每次去都有不一樣的細節可以發現，我尤其喜歡珍寶館，裡面展出了三代皇帝的收藏品，雕工實在精細，同時想要來北京故宮參觀的話，可以先看完甄嬛傳，來逛的時候會更有感覺，挺有趣的！

而在來人大之前，人大這邊會配給每位交換生一位學伴，行前上或是來人大後有什麼問題的話都可以詢問學伴！我的學伴來自藝術學院的景觀設計系，能遇上這麼好的學伴我真的覺得很幸運，我是到商學院進行交換，但因為學伴的關係，也讓我認識了不少藝術學院的朋友，學伴可以說是我在北京生活的其中一部分美好，幫助了我許多，真的非常感謝她呢！

Part 2 : 住

在人大交換的期間，學校是規定交換生一定要住宿的，我被分配到的是有上床下桌的品園宿舍，六人房一間，基本都是交換生住一起。而校園生活起居其實滿完善的，校園內各區域分別有東西南北中食堂，而我所住的地方也有品園超市，這邊有個小小的文化差異，中國這邊的便利商店、商場賣場一率都叫超市。然後校園內也都有水果店，在北京可以吃到的水果還滿多樣的，有很多在台灣沒看過的水果，可以嘗試看看。

不管是宿舍房間內還是宿舍走廊、洗手間、樓梯間都有暖氣，我是秋季交換，大概 11 月左右就會開暖氣了，教室也都會開暖氣，所以冬天上課的時候可以不用擔心天氣太冷，但在室外還是要注意保暖，北京大概 11 月溫度就會來到個位數了。北京的氣候也相對乾燥許多，建議攜帶乳液和護手霜隨時補充。

然後衛浴的部分是不在宿舍內的，需要走去宿舍外的澡堂，人大的澡堂晚上 11 點就關閉了，要洗澡的話最好要趁早，不然大家都會擠在最後時段去排隊，澡堂阿姨真的會準時斷水，中國北方的學校基本上都是大澡堂式的，稍微有點不方便，不過習慣了就好。

北京時而有霧霾，所以口罩還是需要準備一下，但晴天或是刮大風沒有霧霾時，金秋的北京真的非常漂亮！

Part 3 : 食

雖然中國文化上與我們相似，但除了白米飯外我覺得飲食習慣與口味上還是和台灣有不小的區別，尤其是當我來到北方，差異尤其明顯。北方多是以麵食為主，有各式各樣的麵條、餅、米線、米粉、馬鈴薯做成的粉絲等，除此之外還很喜歡以馬鈴薯入菜，中國這邊稱馬鈴薯為土豆，如果不是吃自助餐，一份餐點裡面可能會有超過兩份的澱粉類，可以明顯感受到北方人是真的食量很大。而在口味上我覺得中國北方的確是吃得比較鹹辣且油膩，蔬菜其實也滿少的，所以腸胃比較虛弱的同學建議可以多帶一些益生菌和腸胃藥，交換期間除了北

京，我亦走訪了內蒙古、上海以及川西，中國還是有不少美食的，像是上海的口味就和台灣比較接近，不過每個人的口味不同，我個人比較清淡飲食，所以我在北京的時候花了好一陣子適應，但有機會還是建議大家踴躍嘗試，總是會有不一樣的發現！

Part 4 : 行

有一說一我認為中國的基礎建設其實做得挺不錯的，再加上實際在中國待了一段時間，他們的互聯網性能真的滿好的，讓生活變得方便很多，就拿中國的一些 app 來說，比如高德地圖，甚至連室內環境、無名的山路都可以準確導航！在中國叫車非常便利，他們那裡稱之為「打車」，價格通常也都滿便宜的，是去景點觀光的好選擇，除了在高德地圖上可以打車，他們的滴滴出行、微信等都會有打車的 app，綁定好支付帳戶、手機號碼就可以使用了相當方便。而中國的外送經濟相當盛行，所以在他們的「美團」app 上基本上可以包辦許多事，而中國的路上有很多共享單車，大部分是美團旗下的，所以透過 app 掃碼就可以隨地解鎖騎行，有別於台灣必須將車停在站內的 ubike，地大的中國我覺得有這樣遍地的單車租借真的挺方便的，如果停留時間比長，建議可以購買騎行卡，會比較划算！再者就是中國的大眾運輸系統，如高鐵動車等，以出遊來講真的是滿不錯的選擇，因為人多使用率高，所以價格上從北京到內蒙古的高鐵票價，甚至比台北台南來回台的便宜，但也有些同學為了可以再省一點錢選擇火車，這邊要注意到，中國的綠皮火車上是可以抽菸的，對於味敏感的人建議避開。

Part 5 : 樂

中國的旅遊業也開發的相當快速，結合強大的運輸系統，基本上連山上的景區都開發的成熟。我在交換期間除了將北京走透透外，也走訪了內蒙古、上海、以及成都川西。以北京來說，北京主要是歷史的文化首都，建築上保留了很多古色古香的老北京市容，我非常推薦頤和園，尤其是金秋的時候去。內蒙古雖然開發繁華，但亦可以感受遼闊的草原風情，除了路上的牛馬羊，沿路也有黃河的流經伴隨。上海就是完全開發的國際商業城市，外國人的比例比較高，個人認為上海的本幫菜非常好吃，如有到上海可以試試。印象最深刻的是川西的旅行，搭乘中國國內航線來到內陸，此次主要的行程是走訪人間仙境「九寨溝」，真的是大開眼界，九寨溝的美景盡收眼底，第一次看到實景比照片更漂

亮的地方，不愧是中國的大好山河！但這裡的交通比較麻煩，搭飛機抵達成都後還需要轉乘高鐵以及巴士才能抵達，但我覺得仍然是非常值得！

總結：

這趟交換旅途，中國的物價其實比台灣要來得便宜，費用上 10 萬台幣一定可以 cover 你在中國的所有生活，但如果以旅遊為目的，預算上可能就需要再增加一些。在中國食衣住行上都很方便，不過還是有一些習慣與用詞上的差異，素質其實也參差不齊，但就是一場體驗，不管好與壞都是場難忘的經歷，走出台灣看看不一樣的風景，感受自己的渺小，將自身在外走訪的優點帶回台灣，讓我們一起變得更好！

四、照片（請提供並說明）



圖1：人大黨校色彩



圖2：選修課程-中國民間舞蹈，團體成果與授課老師的合照



圖3：中國民間舞蹈課上分組結識的中國同學們



圖4：與建築與神話的教授合影



圖5：與學伴之合影



圖6：金秋的人大校園



圖7：中國的高鐵站



圖8：冬至前後一週的頤和園-十七孔橋金光穿洞

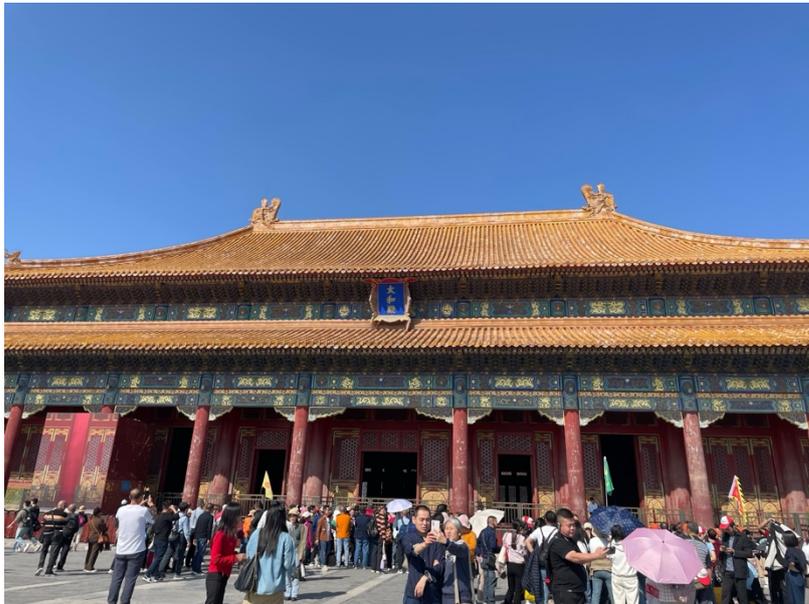


圖9：北京故宮太和殿



圖10&11：九寨溝

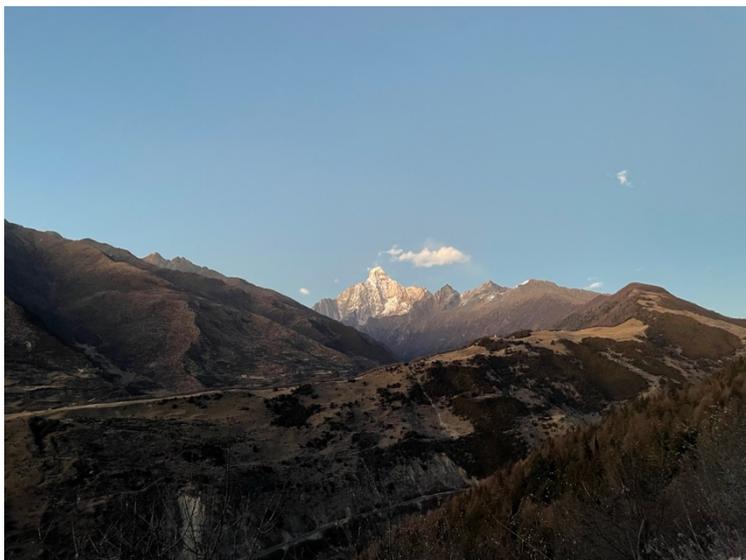


圖12：川西四姑娘山



圖13：在峨眉山上看到的蜀山之王—貢嘎雪山

五、影音電子檔 (如有，請提供)

選修課程中國民間舞蹈之傣族舞蹈課程影片連結：

<https://drive.google.com/file/d/1CGVyDJv73tScsEIb12xpF7CX-fEDB92X/view?usp=sharing>

六、其他