

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 2025/07/11

英文姓名（姓, 名）： Chang Chen Hsin	臺師大就讀科系所、年級： 企業管理學系大三
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： 工商管理學系	
赴外學期別： __113__學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 114 年 2 月 ~ 114 年 6 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
材料与时代	曹安源	2	113-2
公共韩国语（二）	朴智娟	3	113-2
科学思维与实践论	柏杨，刘俏，周黎安	2	113-2

(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）

在北京大學交換了半年，從一開始焦慮東焦慮西的到最後可以自在地穿梭北京，有很多話想要寫下來，以行前準備、生活注意事項、地方特色、學到什麼為段落記錄下來。

一、行前準備：

1.台胞證

2.兵役申請(男生需要)

3.大型家具 or 電器(ex. 床墊、檯燈、吹風機)可以在抵達中國前的 2-3 天前在淘寶上訂，會方便很多

地址：北京市海淀区頤和園路 5 號北京大學近鄰寶

4.以北京大學為例，學校將交換生加入微信群組，公布一天接機以及辦住宿手續

5.下載並設定微信、支付寶，需以台胞證實名制

6.換錢：分為兩種方式

(1) 以台幣換人民幣紙鈔 -> 抵達大陸後申辦銀行卡 -> 將實體紙鈔存入大陸銀行卡->轉到微信、支付寶中

(2) 跟在大陸的台灣親友換數字人民幣，並將錢直接存入微信、支付寶中

7.VPN（比較兩個主要的）

名稱	優點	缺點
快連 VPN	- 很穩，幾乎 24 小時不會斷聯 - 可自由切換國家	- 很貴！（鉅金會員一個月 240 台幣） - 一個帳號只能給 2 個設備使用
shadowrocket	便宜穩定（半年約 600 塊）	偶爾會需要切換國家才連得上
小 tips：趁有 vpn 的時候，切換到不同國家，Netflix 可以看不同國家的片		

8.選課準備：

(1) 北大要求交換生選 4 門課

(2) 選課有 99 個積點，像賭博一樣，若預計選課人數>課堂需求人數，就會需要投點，可參照小红书以及以下連結評估投點多寡。

連結🔗：<https://courses.pinzhixiaoyuan.com/>

(3) 本科系的專業課、通選課、體育課在正式選課時段就可以選，但若想選其他科系的專業課程就需要等開學後兩週。

二、生活注意事項：

1.美團真的超重要，舉凡三餐、公共自行車、洗浴、密室逃脫、甚至是加汽油，凡是任何需要消費的東西都要記得先滑一下美團，看看有沒有優惠券可以團購，才不會吃了大虧。

2.食物口味，以北京來說，以鹹、油、辣為主，相對於台灣食物而言的確是口味更重，且麵食出現的頻率也更高一些。學餐會有許多選擇，要注重營養均衡的話在學校多吃一些蔬菜水果會比較好一點。

3.必備 APP

名稱	功能
美團	三餐、外賣、公共自行車、洗浴、密室逃脫、甚至是加汽油（如上所述）
PKU APP	校園卡儲值、成績查詢、暢行清華、學校郵箱，關於校內行政事務處理
PKU Runner	北京大學自行開發的跑步系統，記錄路線和配速（若有修體育課的，注意要在北大五四運動場跑才算在 85 公里內）
高德地圖 or 百度地圖(不推薦) 打專車就可以有水了好棒	在校內也可以導航，在北大迷路不用擔心！ 出遊旅行好夥伴：打車、導航、捷運出行圖
滴滴打車	專門用來打車的 APP（但車費較貴）
大眾點評	許多商家會有打卡收藏送東西的優惠，蹭吃蹭喝必備！
淘寶、拼多多	中國的網購實在非常方便且迅速，基本上任何東西都能在淘寶上找到。
中國鐵路 12306	中國高鐵、火車訂票網站 • 實名制認證 • 可幫人訂票 • 出行前兩週需搶票（很容易搶完，要記好時間） • 車次代碼意義 ◦ T：綠皮車（煙味重、面對面座位、臥鋪 6 人一間） ◦ D：動車（不可抽菸、座位類似台灣高鐵、臥鋪 6or4 人一間） ◦ G：高鐵（不可抽菸、有插座可充電、速度最快）

小紅書	生活小幫手！ 各種生活小事都可以在上面查到，但要注意上面很容易膨脹事情，容易受騙上當，要多爬文！ 舉凡：旅行查行程、北京剪髮推薦、遊玩攻略、避雷攻略、美食店家查詢、名人時事熱點等等
攜程	Trip.com 的大陸版，訂機票、住宿、自駕租車，介面很清晰很方便

三、地方特色(北京)：

- 1.乾到不行！要買加濕器、帶夠保濕用品，一開始去會流鼻血、脫皮。
- 2.二環內保留古蹟，街景破舊，有時候會抽獎抽到沒有門的公廁(這是真的)。
- 3.地方很大，跟台北不同，兩個地方通勤一小時內都算近，也因此之後會很習慣坐長途車，在估算搭車時間時要特別注意！
- 4.台胞証第一次簽發許多 5A,4A 級景點免費，去有名景點可詢問售票處或在微信公眾號查詢（注意：故宮博物院必須提前 7 天預約，沒有免票政策）
- 5.商家亂喊價，尤其是景區附近的商家，同樣的紀念品價差可達 2~3 倍！貨比三家不吃虧，有些商家設計的金額就是要讓人殺價的，儘管殺！
- 6.天氣：

冬天：很乾，可以到零下十度，建議帶夠羽絨衣、毛帽、手套等保暖衣物，務必做好防寒準備！

春天：早晚溫差大，可穿刷毛外套。

夏天：非常熱，白天可以到 39 度。

四、北京大學生活：

1.剛到校：

(1) 北京大學裡面就可以完成生活所需事項

辦電話卡	中國移動、中國聯通（先詢問是否有學生(小魔女)方案） •
辦銀行卡	校內有中國農業銀行可供辦理，記得要先申請手機才能夠開戶！在校內辦理還能拿到北京大學限定的銀行卡喔。
近鄰寶	北京大學網購取貨點，淘寶上訂的東西都會送到這邊，通常可保留一週左右，記得取貨！

(2) 學伴制度：每位交換生都會有一位學伴，可提前準備台灣伴手禮（我的學伴恰好是台灣人，台灣伴手禮有時候沒有這麼適合）。

2.開學後：

-修體育課的要注意，北京大學要求修課同學要在一訂時間內跑滿 85 公里

- 交換生無法幫親友預約入校，需請北大朋友幫忙
- 社團：開學時會有百團大戰，各個社團會出來擺攤，可以藉機找喜歡的社團參加！
- 宿舍洗澡時間：7:00-8:00、15:00-22:50
- *洗澡需要澡卡，洗一次大概 0.5~1 塊人民幣
- 社群推薦：

微信公眾號	功能
百講 online	北大百週年紀念講堂電影、藝術片、劇場等等演出售票，在上面直接買票
北大學生會	北大裡面各種大活動資訊
北京野狼戶外	中國各地付費活動旅行團
北京台生聯誼會	中國各地免費活動，名額要搶

3.結束前：

- 停話
- 整理宿舍
- 辦校友卡

六、總結

北大很多資源可以利用，交換期間盡情的參與學校活動和認識當地的朋友，是很好融入當地生活的方式。另外，港澳台辦會辦給交換生兩個活動：京內實踐和讀懂中國，一個是帶交換生在北京認識當地企業與小活動；一個是帶交換生去一個省份做參訪和調研，認識那個省份的歷史文化和人文風情，接觸當地市井小民，感受不同地區的人生活的態度。

大陸版圖遼闊，有各種自然風光，交換期間除了待在學校，可以多利用高鐵、飛機（有時候飛機會比高鐵便宜）去到各個省份走走。由北到南、由東到西，每個省份都有自己的地方特色和人文風情，很值得細細體會。在交換期間去了哈爾濱、邯鄲、天津、寧夏、秦皇島、西安、重慶、上海、內蒙古，我們看見了冰天雪地、山壁斷崖、異國建築、無盡沙漠、蔚藍海岸、歷史兵馬俑、霧都山城、魔幻都市、遼闊草原和平靜火山，看見曾經做夢想像出來的風景出現在眼前，絕對是會讓心裡很悸動的瞬間，會留一輩子的回憶。

交換是人生中最難忘、也最輕鬆的一段時光：沒有沉重的課業壓力，也暫時擺脫了生活帶來的窒息感。對我來說，這半年是一種跳脫原本生活框架的機會，能夠好好體驗一種自己嚮往的生活，最重要的是，找出自己心裡想要的生活是

什麼。我想說，交換生活是自己去創造的，選擇到處旅遊、好好的學習，或是挑戰從未嘗試過的事物。

交換的意義是什麼？在「大學必做」的人生清單上打了勾勾，然後呢？這半年，我感受到的不是像別人的競爭激烈的課業壓力，而是在這趟旅途中，帶給我的勇氣，以後面對挫折的時候，要想到這半年的自己有多瘋狂，有多少能力可以做到理想的樣貌（比如：規劃了一趟內蒙古自駕旅行），你絕對比自己想的還要更厲害更勇敢！

四、照片（如有，請提供）



參加北大龍舟社



冬天的哈爾濱。



臥鋪火車。



天津一日遊。



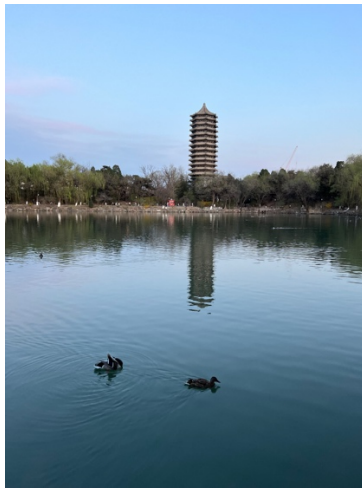
秦皇島長城起點。



寧夏沙漠之旅。



北京八達嶺長城。



北大博雅塔。



北京大學西門。



衛龍辣條總公司參訪。

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他