

# 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： 5/13

中文姓名： 王懷萱	英文姓名(姓, 名): Huai-Xuan, Wang
臺師大就讀科系所、年級： 工業教育系 107 級	臺師大學號： 40370008H
修習國家： 中國	
修習校名： 哈爾濱工業大學	
修習學院： 國際交流學院	
修習科系： 國際交流學院	
修習期間：106 年 9 月 ~ 107 年 1 月	
獲補助出國年度：106 學年 第 1 學期	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
太陽能工程	趙軍明	1.5	106-1
冰雪藝術創作	王松尹	2	106-1
電力電子技術	解偉男	1.5	106-1
冰壺	王珂	0.5	106-1
人際交往與溝通	韓穎	1.5	106-1
希臘神話欣賞	陈喜辉	1.5	106-1
日語二外（上）	闕欣	2	106-1

(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）

#### 出國前

出國前在台灣跑公文的進度基本上是非常順利的，唯獨哈工大的入學通知一等再等，從在師大確定申請上工大，到暑假都過了一個月了入學通知還沒來，讓我擔心自己是真的有申請上工大嗎？也不知道要買什麼時候的飛機，還好有之前學長的經驗，跟我說要等到八月才會收到入學通知及工大開學的日期。知道宿舍可以入住的日期後，買好長榮的機票，從台灣飛哈爾濱的飛機不多，出發前我猜從台灣去的交換生，應該會差不多搭到同一班飛機，所以剛下飛機應該不會太孤單太緊張，事實證明我的猜測沒錯，除了有些人提前到哈爾濱，或是先來中國玩再來哈爾濱，其他台灣的交換生都在同台飛機上，一起下飛機坐車去工大，所以如果去工大的台灣學生很多的話，可以不用怕太孤單。

行李的方面，剛到哈爾濱大概 20 度左右，所以短袖不用帶太多，其他衣服可以自己斟酌，就算沒待在那邊買也很方便，尤其保暖的衣物，因為剛下飛機不會很冷，加上想說台灣的保暖衣再怎麼保暖也耐不住-20 度的低溫，所以冬天的衣服我就帶長袖的外衣外褲而已，厚的外套也是到那邊再買。其他的行李像是生活用品，看是自己帶或是去那邊的超市、家樂福在買，都很方便。從台灣可以帶一些藥品、自己習慣吃的保健食品，然後有台灣味的零食吧，三點一刻、鳳梨酥、泡麵、自己愛吃的零食，除了自己吃還可以分給在那邊認識的朋友們。

在大陸最最重要的技能就是“翻牆”，在台灣聽人家說翻牆都很抽象，人們一般說得翻牆學名叫做連 vpn，所以手機要翻牆的話可以去下載 app 的地方搜尋 vpn，Andrio 的手機要注意的是下載 app 是靠 google play 來下載，如果沒翻牆的話連 google play 都連不到。師大自己有 vpn 可以給學生連，手機的話要下載 F5 access 這個 app，電腦的話我直接在網址的地方輸 [vpn.ntnu.edu.tw](http://vpn.ntnu.edu.tw) 就可以找到了。

#### 出國期間

剛下飛機來接機的是個司機大哥，這趟飛機總共有五個一起去工大交換的學生，30 人座的中巴上面就我們五個人，莫約一個多小時的車程，途中看到哈爾濱的路，很爛很顛頗，哈爾濱的路況，車很多到處都是喇吧聲，很吵。到了一個轉角後司機放我們下車，沒人知道那裡是哪裡，司機大哥只是奉命行事載我們到那邊，五個人加上 8、9 個行李箱站在路邊不知道身在何方，該何去何從。依著女人的直覺走進一扇鐵門後隨手問個路人，總算找到我們住的地方-12 號公寓。公寓的阿姨熱情的幫我們辦理入住的手續，原以為在大陸語言溝通不會有障礙的

我錯了，阿姨人很好，但濃濃的東北口音實在是讓我沒一句話聽得懂，經過一連串的你問我答比手畫腳，總算是順利的入住 12 公寓。在房間裡簡單整理好行李後，四個女生呆坐在房間裡，不知道下一步該怎麼走，想說我們現在有手機沒網路，學校的 wifi 沒辦法連，與世隔絕，也沒辦法跟家人報平安，所以決定第一步先去辦手機跟網路。這些生活技能在葉大煒學長的心得裡面有很詳細地提到要去哪裡辦，有興趣的可以參考一下學長的心得。

順著學長的心得加上路人的幫忙，我們一行四人順利的找到司令街的學友書局，手機卡要在學友書局裡面辦，有中國聯通跟中國國移動兩家，學長的心得裡說移動的訊號普及比較高，聯通的可能到一些郊區就沒有網路，所以我們決定要辦中國移動，卻遇上另一個問題，櫃檯小姐跟我們說要學生卡才可以辦，於是乎我們又踏上了辦理學生證的旅程。

要辦理學生證葉大煒學長的心得也有詳細地寫到要去格物樓九樓辦理，看了看校園地圖，我們一行人順利找到格物樓到了九樓，不料卻看到辦公室門口貼著“欲辦理學生卡請於 9/4~9/11 上午 10:00~16:00 前來辦理”，那天是 9/2 看來我們無法順利辦理學生證了。

沒辦法辦理學生證就等同於我們不能辦電話卡沒有網路，就等同於我們還是與世隔絕今天的任務沒有達成。求助無門的情況下我們唯一想到可以求救的對象是哈工大港澳台辦事處的老師-張全，但要去哪裡找張全也是個問題，四個人集思廣益，憑著直覺到處亂晃，加上到處問路人、學生、老師、保全下，終於在格物樓旁邊的行政大樓五樓找到張全，找到張全後有了的簽名我們一行四人順利辦到飯卡及電話卡，第一天的任務在各種 GM 幫忙及適時開外掛下順利破線。

**食** 對東北食物的印象就是又大又鹹，每道菜的份量都很大，都吃不出菜原本的味道，只有鹹的味道。我喜歡吃春餅，點幾樣菜、一份餅皮，把菜包在餅皮里，像吃春捲一樣吃，人多可以點比較多菜，比較划算。一般在工大如果有早八早餐我會去學士樓二樓的自助餐吃，東北的作息都很早，工大食堂早餐只供應到八點半，所以如果不是上早八，就要特地六、七點起床早餐。工大食堂的食物真的很便宜很便宜，10 塊人民幣上下吧，黑店就比較貴一點點。東北菜我最愛鍋包肉，很像糖醋排骨，但我覺得更好吃。西門晚上出去很多小吃，小夜市的感覺，有一攤鍋包雞好吃到哭。哈爾濱因為靠韓國很多韓式料理，韓國烤肉或是一些料理之類的，裡面會有真的韓國人在吃飯。冬天時候在哈爾濱路上吃冰淇淋很酷，邊走邊吃冰淇淋不會融化，反而會越來越硬，越來越凍。

**衣** 我來哈爾濱大概穿一個月的短袖吧，十月就開始穿薄長袖，也在尋尋覓覓要陪我度過零下 20 度的衣服。羽絨外套我是在紅博 B1 的廣場特賣會買的，羽絨衣充絨量大概 200 克左右，就可以度過這邊的寒冬了，充容量在衣服側邊的小標籤上有標，不同的尺寸充容量也會不一樣。還買了有刷毛的保暖衣保暖褲，這兩

個都是在淘寶上買的，但我覺得可以到實體店去看，刷毛跟保暖的感覺會比較準，我總共買了三套保暖衣褲，回台灣賣了兩套，自己留一套寒流來的時候穿，所以不用怕買了只穿半年浪費，還有羽絨褲跟衝鋒褲也可以考慮看看，我覺得軀幹穿了衣服加外套非常保暖，但四肢會覺得比較冷。還有鞋子，有個室友從台灣寄了雙雪靴過來，保暖看起來是沒問題，但非常滑非常滑，走在路上就是在滑冰，我的靴子也是在淘寶上買的，就注意可以刷個毛比較保暖，然後一定要防滑，超市都有在賣貼腳的暖暖包，再貼個就蠻保暖了。手套我自己是買了一雙薄的皮手套，但我覺得可以買一雙薄的一雙厚的，薄的強烈建議要可以觸碰，厚的話要防水，就大概在台灣看到騎機車很不方便的那種厚厚的手套差不多。

**住** 來自港澳台的交換生，跟一般交換生住不一樣的宿舍，我們跟工大的研究生住，交換生們住同一間，室友都是交換生，基本上不會跟當地的學生住一起。到的第一天張全跟我們說在宿舍不要玩得太晚，東北的作息比較早，不要吵到其他學生，實際入住後覺得對岸的人們講話音量真有夠大，可能因為地大吧，講話音量也大。但其實我們住的地方還不錯，唯一最讓我崩潰的是廁所，其實我們住的研究生宿舍原本是沒有淋浴設備的，為了港澳台的學生們才加裝熱水器及蓮蓬頭，又因為廁所本身空間有限，就把蓮蓬頭裝在蹲式馬桶小小空間的正上方，洗澡時我們就跨在馬桶上，要小心不要掉進去。另外大陸的青旅住宿真的很便宜很便宜很便宜，我住過的一晚都大概兩、三百台幣吧，但因為他們沒有菸害防制法，基本上房間內是禁菸，可是公共空間會充滿煙味。

**行** 在哈爾濱當行人過馬路基本上每天都在玩青蛙過河，拿命來玩，他們的汽車停車格會畫在人行道上，所以走在人行道上也會被按喇叭。那裡的馬路上衝斥著各種喇叭聲，很吵。我看到的公交都蠻舊的，有些門關不好冬天會冷，因為路很爛，司機又開很兇，坐長程一點的公車會暈車。哈爾濱因為冬天天氣嚴寒，沒辦法施工，目前地鐵開通一條半，搭地鐵要過安檢，攜帶液體過安檢時要喝一口。一群人出門我們比較常用滴滴打車，就是 Uber 的概念，用支付寶付錢，起步價 0 元，很便宜。出遠門我想省錢，在大陸裡面我沒坐過飛機，都坐火車，車程可能 12~20 小時，就買臥鋪在車上過夜，坐了幾次雖然沒有到很舒適，但還可以接受，東西也沒被偷過，安全上應該是還可以。

**育** 在台灣一直聽到來自長輩或老師們說中國大陸的學生多認真，上課多積極每個人都搶坐第一排，上課前五分鐘才進教室，會只剩最後一排的位置。我修一堂專業課-太陽能工程，找教室的關係我上課前三分鐘才進教室，結果只剩第一排的位置……。上其他課的感覺也跟在台灣上課差不多，每個老師都有不同的上課方式，有好的也有不適合我的，學生給我的感覺也跟在台灣差不多，也會上課睡覺滑手機，難的作業也是到處求人，通識課也是被拿來讀書趕報告寫作業，但大

多數的人都很努力在考研究所，剛開學時圖書館滿滿都是人，幾乎全是要準備考研究所的學生。

**樂**台灣想得到的娛樂大陸基本上都有，而且都很便宜，唱歌在美團上找的四小還五小台幣 100 上下，看電影也一百台幣上下，指甲彩繪兩種顏色兩種彩繪五百台幣，聽說還做貴了。東北算是特色的澡堂文化也可以去體驗看看，可以請人家擦澡，超級痛而且擦完感覺也沒有特別乾淨，室友說因為我們習慣天天洗澡擦完才沒有特別的感覺。遠一點的出遊有去中國最北的漠河、爸爸去哪兒去過的雪鄉、齊齊哈爾、五大連池、東北三省等等，因為室友們排課的關係，大部分的時間我是一個人旅遊的，有點寂寞是真的，但還算安全，訂車票也很方便，用 12306 訂車票，支付寶付錢，當天再早一點去車站拿票就可以去旅行了。我的最後一趟旅行是從哈爾濱一路搭火車南下，最後從南京飛回台灣，拖了兩個行李箱，總重 40 公斤真的很吃力，放在青旅也覺得很擠，尤其在北京的地鐵站，我很常找不到電梯，就要抱著行李箱爬樓梯，想一路玩回台灣的人要三思。

## 回國後

這一趟旅行讓我的眼界開闊了很多，以前我總是覺得中國落後，比不上台灣，自己親身去了才發現我的眼界太小了，實際去了才發現中國的發展是多麼的進步，撇開人民的發展，中國進步得太快了，人民的發展跟不上建設的進步。去之前會覺得去哈爾濱這種沒那麼先進的地方，值不值得我花一學期的時間跟錢去交換，去了才知道沒有什麼不值得的旅程，去任何地方一定都有值得我們學習、體驗、探索的事情，把自己的姿態放低，不管去哪都能學到不同的東西。

#### 四、照片（如有，請提供）











