

# 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

### 一、學生資料

填寫日期：\_\_\_\_\_

|  |                              |
|--|------------------------------|
| 獲補助出國年度：107 學年 第一學期  |                              |
| 中文姓名：<br>陳原本   | 英文姓名（姓，名）：<br>CHEN, YUAN PEN |
| 臺師大就讀科系所、年級：<br>工業教育學系三年級  | 臺師大學號：<br>40570224H          |
| 修習國家：<br>中國  |                              |
| 修習校名：<br>哈爾濱工業大學   |                              |
| 修習學院：<br>機電工程學院  |                              |
| 修習科系：<br>機械設計製造及其自動化   |                              |
| 修習期間：2018 年 9 月 ~ 2019 年 1 月   |                              |
| 護照入出境時間：<br>出境： 2018 年 9 月 1 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關<br>入境： 2019 年 1 月 13 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 |                              |

## 二、修習課程名稱：

| 修習課程名稱  | 任課教授 | 學分數 | 研修學季/期 |
|---|------|-----|--------|
| 汽車車身製造技術<br>Automobile Body Manufacturing<br>Technology | 邢忠文  | 2   | 秋季     |
| 健美<br>Body Building                                     | 陶永純  | 1   | 秋季     |
| 商務英語<br>Business English                                | 丁溪   | 1.5 | 秋季     |
| 產品設計造型與創意<br>Form and Creative of Product<br>Design     | 付雁平  | 2   | 秋季     |
| 喝自己釀的啤酒<br>Drinking Your Own Brewed Beer                | 韓風桐  | 1.5 | 秋季     |
| 溝通與交流<br>Communication Skills                           | 裴秋宇  | 1.5 | 秋季     |
|   |      |     |        |

(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

### (一) 心理建設

1. 課程安排方式比較特別，台灣主要的大學都是一學期制的（1~18週），但哈工大是週期制（某週到某週），如：商務英文 1-7 週，週一周三 3、4 節上課有 1.5 學分，所以課程都可以自由安排時間（像我就是最後一個月都用不上課）。
2. 一定會被問最敏感的兩岸話題，想好自己該怎麼回應，也可以跟開明的人討論。
3. 東北口音可能一開始會很不習慣，如果真的聽不懂可以請對方降低語速。
4. 聽說東北人豪邁熱情，實際感受可能是東北人講話都感覺很有氣勢，有時感覺像在吵架，而且說話很直，但其實常常是無意的，不要被嚇到，也不要太在意。
5. 文化素質的差異性，對於在路上大小便、吐痰、亂丟瓜子殼的行為請給予包容，包括亂插隊的部分也是。
6. 行政人員（包含港澳台辦事處的老師與警察之類的人類）並不會積極幫忙解決問題，自立自強才是王道，詢問事情微信外，直接去找是最快的。
7. 各種哄抬價格的店家，就在騙你們，在買東西之前可以查查掏寶比價，記住貨比三家，殺價再殺價，記住我們都是窮學生！
8. 人很多，很冷，不過是乾冷，所以沒有想像中的冷，包緊身體不要讓風透進去，冷的程度大概跟台灣的寒流差不多。
9. 總結，這趟交換收穫最多的地方之一大概就是訓練 EQ 了吧！（開玩笑的）

### (二) 各種手續

#### 1. 役男出國：

如果你是還沒當兵的男生的話，要提早去申請役男出國的相關資料，切記！！因為去的時間較長，不是網路上申請就可以過得，還要經過政府公文等等的繁複程序才行喔！**詳細請洽生輔組！**

#### 2. 台胞證：

去中國辦台胞證是一定的啊！基本上都是委託旅行社代辦的！記得能早辦就早辦，不然急件還要再另外加錢的。

#### 3. 機票：

可以自行購買，也可以請旅行社代辦，不過這部分可以好好規劃。

(1) 買來回會比較便宜，但是就只能從哈爾濱回來。（大約兩萬台幣左右）

(2) 有些人會可能還有規劃學期結束後到北京之類的其他城市遊玩，再從其他城市飛回台灣，這部分的機票購買就自行斟酌吧！

有些人可能會選擇轉機，或搭廉航，中國的廉航可能真的不是那麼的舒適，一定要好好做好心理建設…

#### 4. 保險：

入取之後，哈工大寄信表示要你買保險，這部分其實港澳台辦事處的老師根本不在意你有沒有保，但還是要買！在台灣買那種旅平險就行了，我個人是保 500 萬元。

特別在東北你很容易滑倒或是跟人家打雪仗打到受傷之類的，我就有不少交換生朋友真的有就醫，若是真的在中國就醫的話，記得要證明，詳情請到時翻牆看你投保的那家保險公司之相關規定！

### （三）生活用品

#### 真的必須：

##### 1. 耐寒、高容量、電池健康的好手機（還有行充）

因為在東北很冷，手機常常有被凍壞，瞬間掉電、關機，宣告不治的狀態，如果你覺得你手機很爛，建議在交換前換支好的（但更要好好保管它）在中國沒有手機，你什麼事都做不了，不能付錢、無法求救。（當然身上還是要帶現金啦！）

##### 2. 變壓器

這個很重要，像我們在第三公寓居住，這邊不允許使用吹風機，要集中到一個房間才行，如果在那邊買當地的吹風機，高機率會吹到跳電，如果是從台灣帶過去的吹風機，這把吹風機會吹出火出來，然後爆炸，但是如果插在變壓器上，這把台灣的吹風機不但不會爆炸，還不會使房間跳電喔！

##### 3. 延長線

在那邊買超貴，而且在中國的延長線有各式各樣的洞，建議還是從台灣帶一條過去比較好。

##### 4. 感冒藥與各種藥類

感冒藥可以帶多一點，室內外忽冷忽熱，加上空氣髒，容易感冒，其他腸胃藥等等的，記得自行攜帶，畢竟吃台灣要還是比較放心。

##### 5. 3C 用具（筆電、手機充電器…等）

##### 6. 鉛筆盒（內建各種筆）

##### 7. 隨身碟

這邊很多課繳交作業都要紙本的，因此準備一個隨身碟去影印店比較快，哈工大影印店很便宜。

#### 帶了最好：

##### 1. 沐浴乳和洗髮精

有些人覺得用中國的洗髮精不好，所以會先從台灣買過去最安心，而且在台灣買還比較便宜（相較於哈爾濱的物價）。

## 2. 文具用品

建議帶個小工具箱，內建剪刀、美工刀、膠水、雙面膠、透明膠帶、紙膠帶……等，當室友需要的時候你就是大帥哥。

3. 指甲刀與刮鬍刀等等（還有美妝系列，像是髮箍、梳子等等）
4. 棉花棒與牙線棒等等
5. 衣架（然後就可以不用帶回來了，因為最後會塞不下）
6. 衛生紙、濕紙巾（用來用去還是台灣衛生紙最好）
7. 小禮物（台灣特色小禮品，可以送給在那邊認識的好朋友）
8. 台灣泡麵（維力炸醬麵之類的，當你想家的時候可以吃）

### 絕對不要帶：

1. 書，因為你絕對不會看（課外書不一定，但去哈工大想認真讀書真的很難，一方面被床綁架，一方面會一直想出去玩。）
2. 大量的薄口罩（綠色那種），因為在中國要去擋霧埋，要專業的那種，台灣旅口罩基本上沒什麼用。（但可以帶少量的）

## （四）翻牆 - F5Access

臺師大真的很優秀的有提供 VPN 之翻牆教學，如下列網址：

<https://www.itc.ntnu.edu.tw/index.php/vpn/>

切記，手機和電腦都要先在台灣設定好！

（有任何問題都可以到教大四樓詢問。）

建議可以再載一個翻牆軟體，以免 F5Access 突然出問題不能翻。

## （五）下載軟體

### 購物：掏寶

最可怕的購物軟體，雙十一要克制自己，不要買到失心瘋，一開始註冊完後就可以開始買生活用品了，由於中國貨運很發達，通常一周內就可以收到貨了！

掏寶很好用，出門在外買東西也可以拿掏寶來比價，以免被坑。

地址的部分就是哈工大第三公寓，之後它就會送來到哈工大的各個快遞單位。

對了，不用切換到台灣地區唷！

### 支付相關：微信支付、支付寶

兩種支付軟體都各有好處，支付寶是常常有紅包可以掃，微信是周末才有紅包打折的部分，最方便的地方在於微信可以群收款，不怕收錢的尷尬，還會自動幫你分配好金額。

### 通訊軟體：微信、QQ

微信是基本盤大家都知道的，QQ 是因為它的功能可以放課程資料，因此通常在課堂是跟老師創立的班群都是用 QQ，建議先註冊一個帳號，到時要創群組時才不會很慌亂。

### 外賣相關：餓了麼、美團外賣

在哈爾濱很容易因為外面冷或空氣差就懶得出去，這時叫外賣就對了！外賣其實就是周圍的店家，外送費通常到達一定金額就會免費，就算要付費大家分擔下來也都很便宜，食物也不會太貴，就小心不要吃太肥就好。

### 出去玩相關：美團、攜程、去那兒

上述查攻略和訂票都很方便，也有跟旅行團的方案，可以買門票跟火車票，總之生活機能相關的都在這裡，我個人是被攜程雷過，行程也是自己規劃的所以也沒有用到去那兒，美團算是最穩定的一個 APP 了！

### 訂火車票：鐵路 12306

官方的就是這個 APP 不要懷疑，記得去註冊。

註冊完之後才可以用美團、攜程訂票喔！！！！

### 地圖：高德地圖、百度地圖

在中國用 Google Maps 一定會讓你迷路或繞遠路，一定要下載中國當地的地圖，而且會發現其實蠻好用的，因為它都規劃的很仔細，我個人是都用高德地圖。這兩個地圖 APP 很好用，也可以查詢當地美食排名跟距離之地點，也可以用來打車。

### 打車相關：滴滴出行

中國最主要就是用這個 APP 打車，很方便也很便宜，有點像 Uber，在費用上比較有保障。

哈爾濱的計程車 8 元起跳（容易被坑），近一點的地方大家分攤很便宜，像是要去建築校區上課的時候。

### 其他：

「百度」查詢中國資料的瀏覽器，雖然真的很難用，但可以比較看看它跟 Chrome 能查到的資料差別（看看中國鎖了哪些資料的部分）

「手機營業廳」可以查詢手機餘額。

「中國工商銀行」的 APP，可以查詢餘額跟交易紀錄。

「知乎」有問題上知乎，在這邊可以看到人與人之間比較理性的問與答。

「橙風單車」如果你想要騎公共腳踏車就要載這個，但基本上用不到，因為腳踏車沒有裝雪胎，而且那麼冷誰要騎啊！

「大眾點評」就是比較客觀的大家對於美食的評價，吃貨可以下載看看，但我個人通常還是用高德找美食啦！

「U 淨」是專屬於宿舍洗衣機的使用 APP，但是一定要在中國的地區才能下載，如果不想下載就用微信關注 U 淨的公眾號。

如果可以這些 APP 可以在台灣先載好，不然去大陸要先翻牆再用 play 商店載，不然就是要用大陸網址載。(下載速度慢)

Iphone 則是可以將地區設為中國，然後直接下載，不過將地區設為中國有一個小風險是突然不能使用 Line，我就是這樣(聊天紀錄都不見了嗚嗚)，然後調回台灣地區還要重新輸入資料，超麻煩，因為要手機簡訊驗證碼，可能還要請在台灣的朋友幫忙，總之有點複雜，好好斟酌。

## (六) 穿著

秋季學長姐們給春季班的建議：

「你們來的時候是二月份，建議把現有厚重的衣物帶上，以羽絨刷毛羊毛尤佳，無須在臺灣買，一方面是因為好的東西基本上都不便宜二方面是占行李箱空間，哈爾濱其實現在發展還算不錯，可以到學校附近商場購買保暖衣物，像是申格體育又或者百貨公司，淘寶也是一個選擇，在這裡買價格會比較便宜也能符合這裡的保暖需求。」

針對秋季班的部分，我個人是覺得，九月多到哈爾濱其實還是有點熱，怕冷的人可以穿長袖，太陽是有溫度的，但是我個人覺得不需要帶太多夏秋季的服裝，夠穿就好，因為之後行李會塞很多冬季在淘寶買的保暖衣物，請秉持著「帶越少衣物來哈爾濱就可以帶越多新衣物回台灣的心態」，在中國的衣服貨運真的不貴，材質也沒有比較差，如果沒有品牌迷思，其實還是可以找到很多不錯的衣物的，所以為了回台灣的那一天著想，真的不用帶太多東西到哈爾濱，不夠再買都行！

對了給大家一個忠顧，請記住「在哈爾濱冬天的太陽就像冰箱裡的電燈一樣沒有溫度。」這句話。

然後在台灣的時候是可以先帶一些保暖的發熱衣，冬天發熱衣真的很重要！還有記得要帶圍巾之類的保暖用品(沒有就到哈爾濱再買就好，反正一開始過去的時候不會冷。)

## 一到哈爾濱需快速完成的…

### (一) 手機 sim 卡 - 中國聯通、中國移動

我們那時是老師統一帶我們去辦的，中國聯通，原價是一個月 38 元人民幣，但是第一年每個月有折 10 元，要先壓 100 元，因為他不需要學生卡就可以辦，但是要綁兩三個月，所以一個月 28 元。

每個月的內容物：100G 流量、講不完的通話時間、不會傳的簡訊 150 封。  
(超便宜超划算，別懷疑。)

聽說「移動的方案比較好，但是他需要學生卡才能辦，聯通的是市區的訊號比較好，移動在比較郊區的訊號比較好，在大陸的普及率也比較高。」



## (二) 銀行卡

銀行的部分有兩家為主：

1. 中國銀行
2. 中國工商銀行

我個人是推薦中國工商銀行，據說它的辦理方式較簡單快速，重點是還可以開通公交卡功能，讓你上公車都可以享有 9 折優惠。

## (三) 哈工大相關

### 1. 學生卡

聽從老師的指示，需要禮拜二和禮拜四的一點半到四點半到格物樓 905 才能辦理，非常高效，記得當天自己斟酌打扮，然後盡量氣色好一點，因為那邊的行政人員拍照技術不是非常好，很容易被照得像一位吸毒犯，總之學生卡是在校園內很重要的東西，進出重要建築物都要出示它，但它沒有其他任何的內建功能，不像悠遊卡一樣還可以搭車，但是它可以拿去球場對面那邊登入球場入場功能，這樣之後就可以憑卡自由進出球場。

### 2. 飯卡

基本上到學校當天就可以去辦了，不過它需要港澳台辦事處老師的公文才能辦（所以老師說可以辦在去就好，不然就是要主動問，因為老師常常忘東忘西的），它可以刷校內的所有學餐，包括部分商店（如：小月亮），當天拿著台胞證去學苑樓 1 樓，告知行政人員學號，第一次應該是充值 100 元人民幣，然後開啟你的變胖之旅。

### 3. 宿網

需要用餐卡去宿舍一樓的機器申請，宿網可以兩台裝置連接（手機或電腦），如果想要省錢可以兩個人買一個帳號，30 元一個月。

### 4. 住宿費

第三公寓（男宿）是一學期 2400 元人民幣，需到第 10 公寓的宿舍管理中心繳費，如果到催繳費的階段，宿舍大哥或阿姨會直接進門請你們快去繳，對了！這裡的宿舍工作人員會很自動的進出宿舍，好像是他們的文化，請不要被嚇到。

### 5. 居住證明

找個時間到花園街派出所辦，老師會提醒你們，記得攜帶相關證件喔（台胞證、學生卡之類的）

### 6. 公交卡

如果你是中國工商銀行你就直接在裡面開通即可，如果是中國銀行或其他，可以到三公寓附近的紅樓那邊辦。



#### (四) 選課

要用哈工大的網路(宿網)才能選,否則就要用哈工大的VPN,如下:

VPN 登入網址:vpn.hit.edu.cn

登入哈工大的選課系統就能選了,步驟如下:

1. 登入http://jwc.hit.edu.cn/,選本科教學平台。
2. 點「其他用戶」,輸入學號,密碼也是學號,並設置新密碼。
3. 交流交換那邊就可以選課了,大家可能需要花點時間來摸索這個選課系統,素養的部分也可以選喔!

如果沒有宿網,也無法使用VPN,在圖書館修建好的狀況下,據說可以帶餐卡去圖書館借電腦選課。

### 在哈爾濱的……

#### (一) 食

##### 味道的部分:

東北的料理多數都是重口味,可能比較鹹比較辣,需要適應一下(他們加油加辣油加麻油都沒在跟你客氣的)而且綠色蔬菜不多,到是一堆土豆,這邊也很多醃製食物,自己稍微注意一下不要常吃,另外這邊的飲料超甜,超商飲料沒有無糖這種東西,手搖飲料店也只有部分有,要自己注意。

然後他們很喜歡加香菜之類的,不喜歡吃的一定要特別注意,不然你要挑很久,不過不吃辣或不吃土豆的人類就很可惜了。

哈爾濱鐵鍋燉、大盤雞、新疆菜、韓式料理、麻辣燙、肉夾饅、炒冷麵、冷麵、烤串、川菜……等,都值得去嘗試。

哈爾濱紅腸最有名,個人推薦去東北農業大學買他們學校自己做的紅腸,真心推薦,安全、衛生又好吃!

哈爾濱馬迭爾冰棍,去中央大街大約2/3條,會有一間直接把冰棍拿出來賣(沒有套子的)我覺得最好吃,另外冰糖葫蘆也很好吃!

##### 學餐的部分:

哈工大學餐的營業時間

早上大概到八點半,中午大概到十二點半,晚上大概到六點半

價錢十分的便宜,大部分的都是便宜又大碗,15元以內保證吃到撐,

學士樓早餐九點多才開始收,學苑樓有自助早餐吃到飽,

學子樓1樓是餃子館也不貴,2樓是自助餐,菜色很多好像菜肉不分價,總之蠻便宜的,因此人超多,晚點去菜都會被夾光。

黑店(三公寓外那條)則是一整天到晚上九點都有,東西比較好吃,但是也稍貴。

### **哈工大西門的部分：**

12 公寓外面那邊的小夜市，8 毛串之類的都蠻有感覺的，那條街（護軍街）也有很多好吃的，像是天天見面、韓式炸醬麵、啵啵魚…等都不錯！

隔壁條（貴新街）的刀削麵很好吃、還有烤串（阿里巴巴），還有那邊有弟兄超市，大概哈爾濱最低價的商店就在那邊了，這邊一罐哈啤 2 元人民幣不到，俄羅斯巧克力也算是便宜的，如果想要買禮品食物回去，真心建議不要去中央大街買（除非只有在那邊有的商品），不然真的會被坑。

再隔壁條（橋東街）充滿了韓式料理，喜歡韓式料理的人類不妨去那邊看看，很少有雷的，那邊也有咖啡廳（其中一家超多貓咪的，超可愛的，而且氣氛不錯，可以去那邊玩貓看看！）

再隔壁條（橋南街）俗稱酒吧一條街，下面會再做說明。

### **其他地方：**

哈爾濱師範大學夜市、黑龍江大學地鐵站小夜市都不錯（要趁暖的時候去，越冷攤位越少）、東方餃子王跟喜家德也可以嘗試看看。

## **（二）衣**

### **衣服的部分：**

9 月~10 月，都還可以只穿一件長袖，甚至穿短袖，外套不一定要羽絨都擋得住。11 月開始越來越冷，衣服可能要開始加厚，穿個衛生衣還行，外套還可以穿普通外套，月中就要穿羽絨外套了。

12 月~2 月，很冷、非常冷，所以基本上就是穿羽絨外套，裡面可以加穿發熱衣加任意一件衣服其實就夠了，如果你買了含絨量超高、高貴（那種哥倫比亞的啊），超級保暖的羽絨外套了話，甚至你裡面穿短袖都不是問題！

### **褲子的部分：**

大概到 11 月棉褲就快撐不住了，推薦厚的牛仔褲和卡其褲。

12 月、1 月如果真的很怕冷的人類可以穿發熱衛生褲，穿在裡面就差不多了！

### **鞋子的部分：**

以防滑的靴子為主，怕冷怕麻煩的孩子可以直接買內刷毛的靴子或雪靴。

我個人是因為覺得上述兩種鞋子回台灣用不到，所以買了一般的防滑靴，然後買羊毛襪跟羊毛鞋墊，以防腳凍傷。

### **其他部分：**

因為太乾了，所以記得要提早買護手霜跟護脣膏擦。

因為哈爾濱有時候風大不下雪，乾冷又低溫，因此最要注意的是發熱跟防風，防風的部分就是記得圍巾要帶（有沒有帶差超多），毛帽或是羽絨外套的帽子要帶，不然耳朵會掉下來，手套可以帶，不然就是放在口袋加暖暖包。

### (三) 住

#### 房間用具的部分：

這學期校方提供棉被，枕頭，床墊，床套，被套，建議可以帶自己的小枕頭跟枕頭套，我個人覺得這裡的枕頭有點不舒服，也不適合有潔癖的人睡，其他用具還有棉被跟床墊，都有附套子也有洗過，而且放心是會暖的，我覺得會很在意睡眠品質的孩子就買一個枕頭或帶一個枕頭去吧！也建議可以帶個保暖的小毯子來，想媽媽的時候可以抱抱它，還有感到空虛寂寞覺得冷的時候也是。

#### 其他用具的部分：

宿舍阿姨會自動拿給你們，像是垃圾桶、通馬桶的那根、垃圾袋、掃具等等的。

三公寓很新，是不錯的啦！

#### 洗衣服的部分：

在宿舍洗衣服的話區要去洗衣幾掃描 QRcode 下載 APP，如果沒辦法下載的話可以用微信關注公眾號掃描 QRcode 也可以洗衣。

### (四) 行

這邊公交四通八達，想去什麼地方查查高德地圖搭公交車或地鐵就可以到了！

這邊主要的交通方式有：

1. **公交車**，不過這邊的公交車實在很恐怖，喇叭狂叭，每一站都停，所以不用像台灣一樣還要舉手，車上也沒有下車鈴，可是一律前門上後門下，記住不要走錯了！
2. **地鐵**，哈爾濱地鐵很乾淨很新很棒！基本上地鐵可以到的地方就不要特別在冷冷地外面等公交車了！
3. 前面有提到，人多的話可以選擇**滴滴出行**，或是直接叫**計程車**，這樣分擔下來也便宜。

公交車跟地鐵的部分都可以用中國工商銀行開通的卡去支付車費，滴滴出行可以設定線上付款就不用再掃描司機的 QRcode 支付囉！

### (五) 育

校內球場要先到球場對面某棟樓下面開通學生卡後才可以刷卡進入。

#### 籃球、網球、排球等球類：

就在室外球場，天氣冷的時候不需要刷卡，天氣暖活點的話要去申請，然後刷卡進入球場，校外人士需要充值才能進入。

#### 羽球：

帶學生卡去正心樓下面（從正心樓後面上樓梯往右邊的門下去）

### **健身：**

帶學生卡去正心樓下面（從正心樓後面上樓梯直走左邊的門下去）

**學校外健身房**的部分，有人推薦 12 小時健身房，走路大該 5-10 分鐘，環境很大很舒服，一季 500 元。

（不過我個人是覺得校內的就夠了，而且我們這一學期校內的健身房裝修變超美。大推！）

### **游泳：**

學校有免費的游泳池，但是要先去哈工大軍醫院檢查，然後把學生卡和檢查的單子給游泳池的櫃台就可以進去，聽說更衣室和洗澡的地方需要坦誠相見。（體驗東北洗浴文化也是很不錯的。）

### **溜冰：**

入冬後，在邊邊那邊的體育場會開放，變成溜冰場，在特定時間過去還可以免費騎冰上摩托車、碰碰車、溜滑梯等等的可以體驗。

### **滑雪：**

靠近寒假時，學校會推出滑雪課程，地點在科學園那邊，延著結冰的馬加溝河走就可以看到一個高高的滑到，就是那邊！建議可以報名課程，我覺得蠻有趣的！

## **（六）樂**

哈爾濱唱歌和看電影很便宜。

### **唱歌的部分，**

可以上美團查評價，我比較常去的是 GAGA KTV

也有去過其他間（建築學院家樂福的那間還有過橋還有一間，但是離宿舍較遠）

### **電影的部分，**

建議絕對不要中文配音，不要問為什麼你會怕。

### **酒吧的部分，**

聽說俄羅斯酒吧不錯（和外國人進去會招待酒水）

通常很多外國人會在 Friday night 到橋南街（酒吧一條街）這邊的酒吧喝酒，

### **我舉一些我去過個酒吧：**

Ace，有水煙可以抽，很多當地人蠻喜歡的地方（但有點小，我個人覺得還好）

SIX PUB，這邊有很多俄羅斯人會聚集，好像老闆就是俄羅斯人。

俏 酒吧，我覺得很不錯，裡面可以打撞球，有時候會有 Live house。

在酒悅酒吧附近有一間，我忘了較什麼名字了，總之很浮誇的一間酒吧，超貴，不要亂去。

GAGA KTV 那棟有很多酒吧，但我都覺得還好，有活動才會好玩。

### **撞球的部分，**

在 GAGA KTV 附近小龍坎火鍋那棟的地下室可以打撞球，蠻便宜的。

**夜店的部分，**

Dr.Oscar 還不錯，前面的 DJ 跟燈光效果可以媲美台北的高級夜店，最有特色的地方是他們有個平面的類似跳跳床概念的舞池，大家跳起來很爽很好玩，舞池後面有特別高的小平台，大家也可以站上去跳舞，整體空間算大，廁所不髒還可以上。跟外國人一起進去不用附入場費，還有免費的調酒 Vodka orange 跟 Whiskey cola（還可以續杯）

**夜店心得的部分，**在這裡大家是 enjoy 在整個很嗨的氛圍中，一起搖頭一起嗨一起叫，沒有屍體，沒有嘔吐物，男女都不會刻意的貼或是想吃豆腐之類的。大家就是玩得很開心，所以女生來這邊的安全指數頗高。

**與外國人交朋友的部分，**

微信可以追蹤 HITCallCencer，禮拜五晚上在學苑樓對面的國際教育學院會舉辦一些活動可以認識外國人。（說不定還可以認識到真愛）

## 出去玩、旅遊的各種時機點……

有一個很重要的事情一定要注意在大陸不管訂火車票或飛機票記得都要用台胞證訂，用護照訂可能會沒辦法取票，那張票就等於作廢。

### （一）哈爾濱的景點

伏爾加莊園（必去，推薦秋冬各去一次）、  
太陽島（必去，推薦秋冬各去一次，冬天變成雪博會）、  
中央大街-聖索菲亞教堂&廣場-哈爾濱防洪紀念塔（同一個路線，可常去）、  
哈爾濱大劇院（推薦進去裡面看表演）、  
哈爾濱老道外（離中央大街不遠，可以順便到松花江岸邊看看）、  
果戈里大街-聖·阿列克謝耶夫教堂（同一個路線，可常去）、  
龍塔廣場（上龍塔要錢）、關東古巷（有點 boring 的地方，去一次就好）、  
極樂寺-哈爾濱文廟（都在哈工程附近，可以秋冬各去一次）、  
松花江大橋（秋天去比較不會冷）、紅博廣場和凱德廣場（無聊可以去購物）、  
冰雪大世界（冬天限定）、萬達滑雪場（全世界最大滑雪場，推薦至少去一次）、  
亞布力戶外滑雪（冬天限定，必去，可跟團，順便走牡丹江鏡泊湖系列）、  
金龍山（離哈爾濱最近的山，建議秋紅或是有雪的時候去）  
雪谷-雪鄉系列（冬天限定，建議跟團）、還有太多地方了可以自己上網查查看。

### （二）長白山與天池系列（大約 4~6 天）

建議中秋節連假來這邊玩，這時剛好可以看到山上下雪，從山腳下的綠葉，到半山腰的紅葉黃葉，在到山上與雪結為一體的美景，五顏六色、四季變化、盡收眼底！建議查好攻略再去，那邊打車很貴，可以上北坡跟西坡，建議下載長白山的 APP，購票什麼的都比較方便，如果有需要之後加我的聯繫方式，私訊我，我可以推薦住宿的地方給你。

### (三) 內蒙古 (大約 8 天)

建議 10 月大連假過去，跟團要跟到好團，推薦可以用包車的方式，上網查別人推薦的包車司機也是一種方式之一，然後跟他討論行程、住宿跟價錢。

超簡易行程如下：

哈爾濱坐火車到海拉爾-出發大草原-金帳汗-額爾古納濕地-白樺林-恩河-哈烏爾河景區-額爾古納河-臨江-老鷹嘴-莫爾道嘎-安神鹿園-額爾古納濕地-黑山頭-呼倫湖-套娃廣場-猛獁公園-滿州里

10 月大連假也推薦去青海。

### (四) 丹東 (大約 2~3 天)

建議 10 月中到 11 月初，這時這裡超美，有滿滿的銀杏跟楓葉，黃色一片這樣，這邊有鴨綠江，可以看到對面的北韓（晚上北韓城市都是暗的，超恐怖）

### (五) 延吉 (二道白河) (大約 4 天)

12 月初有下雪的時候可以來二道白河，很美！

可以先去延吉那邊看老里克湖+暗河，再回到安圖（二道白河），這裡有下雪的話很美，可以去看看美人松園，幸運的話可以去看結冰的長白山跟天池，大推「魔界」這個景點，一定要去那邊看日出，人間仙境啊！奶頭山的朝鮮村也不錯！總之這邊的雪景我覺得是東北最美的。

### (六) 漠河 (大約 4 天)

12 月~1 月可以去，這邊是一個達成人生成就的地方，這次是自由行，我規畫的，所以給大家比較詳細的心得，如果要找司機也可以找我喔！我們這次跟的司機人超好！行程如下：

第一天：

漠河縣城—九曲十八彎（cp 值有點低... 噁）—白樺林（聽說有很多動物但只看到狗... 好啦牠很可愛）—二八大橋（其實重點在吃中餐和冰上摩托車，但是那麼冷誰要騎摩托車啊...）—龍江第一灣（是最貴的景區，會坐園區車上去，然後要爬一長段路才能到觀景臺，爬上去很累很冷不過成就達成）—烏蘇里淺灘（對面是俄羅斯，這裡有很多值得拍照的石碑等等的）—北紅村（最北村莊）

第二天：

北紅村（這邊可以馬拉爬蹄到結冰的黑龍江上看別人冬捕，很特別的體驗！）—神龍灣景區（目前景區已關閉...）——鄂溫克馴鹿園（就是被很多鹿攻擊的地方，還有蹺蹺板好玩的地方）—北極村（各種最北，但很多很美的地方在這）

第三天：

北極村（寫完的明信片可以去投一下）—聖誕村（感覺上 cp 值低所以沒去）—北極滑雪場（120 一人，感覺萬達的比較好玩所以沒去）—胭脂溝/觀音山/李金鏞祠堂（一系列的~就是個景區~是類似九份採金瓜石的地方但現在已經不能採了）—漠河縣城（北極星廣場《拍完照即可下來》、5.6 火災紀念館《已閉館》、松苑公園《蠻美的，但走進去發現都一樣哈哈》）

以上就是我們這次的行程啦～自由行的好處就是可以很自由的選擇自己想去哪些景點跟待多久，也因此會更加有效利用時間也比較省錢喔！

### （七）長春、吉林

長春其實可以秋天去，去那邊看淨月潭，除了這個景點外其他都還好，不過可以順便去瀋陽，瀋陽就很多好玩的！

我個人是12月底去，順便去吉林霧淞島看霧淞，但礙於時間關係沒有去到瀋陽，看霧淞越早去越好，不然接近中午霧淞就化掉了，霧淞也被譽為中國四大奇景之一嘍！（雖然霧淞去二道白河的魔界也可以看到）

其實交換的期間說長不長說短不短，真的要好好規劃，在有預算的狀態下，可以多看看其他縣市，很多人都會去北京窮遊一周或是從東北往下玩，甚至玩到香港去了，好好規劃，這四個多月完都玩不完！

## 其他

### （一）用回台灣東西相關

運東西回台灣有三種：

- 一、跑中國郵政水陸運，20天以上到台灣。
- 二、先跑中國國內物流，到上海或是深圳後，集運回台灣。
- 三、直接SF(順豐)回台灣。

中國郵政跑水陸運有箱子大小的限制（最大的箱子是53\*37\*29cm），每箱只能裝20公斤，20公斤寄回台灣大概200RMB，這是最最便宜的選項。

第二、第三點的價錢差不多，第二個比較便宜一點，寄送20公斤的價位差不多落在2500台左右。

### （二）台胞證遺失的悲慘經歷

此文適用於在大陸遺失台胞證之情況，更適用於在「十一連假」不見之狀況。

當你發現台胞證不見時請先「冷靜」（像我就是冷靜到同行人比我緊張）

再來【回想你最後一次拿出它的時間點】，旅社、車上任何地方，能問的就打去問（雖然找到的機率並不高…但…向流星許願吧！）

確認真的找不到並且下定決心要補辦後…

下列為準備資料：（\*為後面備註）

1. 台胞證\*報失證明。
2. 當地\*居住證明。
3. 中華民國身分證正反面\*影本。
4. 有公安局編碼的\*相片條碼。
5. 兩吋白底個人\*大頭照X2。
6. 遺失的\*台胞證影本。
7. 中華民國護照正本。
8. \*台灣居民補發證件申請表。
9. \*台灣居民來往大陸通行證申請表。



(3.4.8.9. 可以在出入境管理局處理，其他項建議可以先準備好再去)

\*報失證明：得知遺失後向當地的公安機關報失，即能取得「報失證明」。

※注意：在連假的時候，無法補辦台胞證，不一定每個公安局會理你，如果你很急千萬不要跟他說：我台胞證遺失「該怎麼辦？」(他會開始推卸責任叫你去問出入境管理局什麼的)，一定要直接跟他說：我台胞證遺失，「需要報失證明」！此時此刻他就會拿出他的小本本幫你寫(他可能會跟你要護照之類的，身分證明文件)

※注意2：我個人是在內蒙古弄不見的…但是建議回到你本來居住的城市辦遺失(而且要說是在本來居住的城市弄不見的，千萬不要說是在旅遊的城市，因為他會叫你回去旅遊的城市報案)

所以我是回到哈爾濱才報案，原因是因為我宿舍在哈爾濱，跑公安局可能不只一次，不可能再回到內蒙古，這樣一切會很麻煩，所以我就跟公安說我是在哈爾濱車站弄不見的。

※注意3：出遊【一定】要攜帶護照，沒有台胞證，就剩護照可以讓你出入了，且【務必】在出遊前要把所有車票都領到手，因為上火車公安是憑你的台胞證(會檢查)，所以基本上你沒有台胞證是不能領票跟出入的，可是由於我已經領票了所以稍微跟公安裝可憐一下，還是可以過的。

如果你還未領票，就去跟領票員盧吧!(但是因為一堆人都要領票你會排很久然後處理很久，所以你一定要提早去處理!)

※注意4：絕對不要打電話，直接殺去問，打電話他們會一直推拖，給你其他機構的電話叫你去問，通常你會問不到答案又很浪費時間，總之打電話就是一個字「雷」。

\*居住證明：我們交換生是一開始入住宿舍時就會被老師要求到附近的公安局辦理居住證明，所以其實我是有的，若是單純來旅遊的，要跟酒店辦理居住證明(之後文件的居住地址也是寫這間酒店)，然後因為你要住很多天來辦，所以你會花很多錢。

\*各種影本：哈爾濱出入境管理局會讓你免費複印，但如果是那種掃描圖檔，就只能去外面印，基本上附近會有複印跟拍照店，但很黑很貴!(印黑白學校裡的店0.1元，那裡5元，超黑)(都是指人民幣)

\*相片條碼：這是死穴，通常出入境管理局會有照相的地方(哈爾濱的在2樓)，然後呢!負責幫你照相的公安阿姨會快狠不準的幫你拍出一張很像吸毒的大頭照，上面有公安局的編碼，不會幫你修圖，然後以後就會出現在你新的台胞證上…

\*大頭照：我有帶，所以我沒有什麼問題，但是如果你沒帶了話，一樣到照像館拍，在附近的，一樣很貴，要40元，只是設備比較好一點而已，不過也有條碼，也可以直接給他大頭照檔案，讓他幫你上條碼，一樣具有公安局效力。

(但40元真的很貴)

\*台胞證影本：來交換前都會把台胞證掃描檔給學校（或旅行社），總之手機或是電腦內一定會有圖片檔在，如果沒有也可能要跟辦事處的人員盧一下，不過上網查，有些沒說要這項東西，我是剛好有所以就給了，大家就看運氣啦～

\*台灣居民補發證件申請表：填單巨麻煩，他會印給你一張，要你填申明，記得要寫「本人於什麼地方什麼時間遺失台胞證（記得跟報案證明上的一樣），同意註銷本來的台胞證。」辦事處的人員會跟你說，你就照著寫就好。

\*台灣居民來往大陸通行證申請表：要貼照片。

※注意：簽名的地方要用簡體字，還有前面的基本資料，其他用繁體都沒關係，申明也可以用繁體。

※注意2：境外住址寫你在台灣的家、境內住址寫你在大陸的宿舍地址或酒店。之後差不多兩個星期左右就可以拿到嶄新的由黑龍江省頒發的台胞證啦！

總之這次蒙古之旅除了遇到很雷的導遊外，台胞證還不見...補辦還要500元人民幣...還被拍的很醜...

請大家出門在外一定要好好的守護你的台胞證之類的證件，拿出來就立馬放回皮包，不要放在口袋，到大陸旅遊雖然護照沒什麼用但還是要帶以備不時之需。

### （三）我想說...

「體驗，就是不論多麼精準確切的表達都無法形容的。」

四個多月很快就過去了，有人問我會不會後悔出國交換，我答：「NEVER」對我來說是第一次這樣徹底的掌握人生，有錢就花沒錢就吃土喝雪，毫無顧慮的做不一樣的自己。看到了很不一樣的人事物，認識到了來自各個地方的人類，有愛與被愛，有怦然心跳的時候。

這一切都很好，也很奢侈，大概是大學生涯中最珍貴的一段時間吧！

請大家好好珍惜，盡情的體驗，「出國交換就是要做些在台灣不會做的事啊！」

記住這句話，然後就會給自己很多勇氣去突破了！

但是不要把自己玩壞掉囉！至少作奸犯科、隨地吐痰、抽菸酗酒的體驗不要帶回台灣。

預祝看完這篇心得報告書，準備交換的你/妳可以跟我一樣，經歷了這輩子怎麼忘都忘不了的美好體驗！

### （四）聯繫我！

如果有想要了解更多我在哈爾濱的交換心得，歡迎追蹤我的

Instagram: sea\_tie

也可以在Instagram搜尋 #本人遊哈不在家 #歡迎來哈找我玩 這兩個hashtag

或是加我微信：w0908081011（記得告訴我你是誰）

我可以分享一些我在微信上追蹤的公眾號。

**希望大家不要因為字太多就懶得看這接近一萬三個字的心得啊！**



|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 西門：西門小夜市               | 留學生中心：週五晚上咖啡角（認識外國人）      |
| 行政樓：張全好像在五樓，往左邊走到底的那幾間 | 黑店（美食長廊）：較貴較好吃的午餐、晚餐      |
| 學苑樓：一樓辦飯卡              | 學士樓：推二樓的早餐                |
| 超市：中央紅小太陽              | 學子樓：一樓餃子二樓自助餐             |
| 銀行：中國銀行跟中國工商銀行         | 快遞群：韻達、中通·申通、順丰           |
| 格物樓：九樓 905 辦學生卡        | 11 公寓旁樓梯走下去，登入學生證，才可以用籃球場 |



#### 四、照片（如有，請提供）



國台辦有時會辦一些告訴我們該團圓的活動。



哈爾濱文廟裡面的孔子，這裡秋天很美！



我在上面有提到的在橋東街很多貓咪的咖啡廳。



聖·阿列克謝耶夫教堂



金龍山



阿拉伯廣場



我的東北姑娘好友  
(在老道外)



我的俄羅斯超帥好友



我的韓國歐巴好友





奶頭山朝鮮村免費穿歐巴裝



長白山綠地上的雪



長白山西坡大峽谷



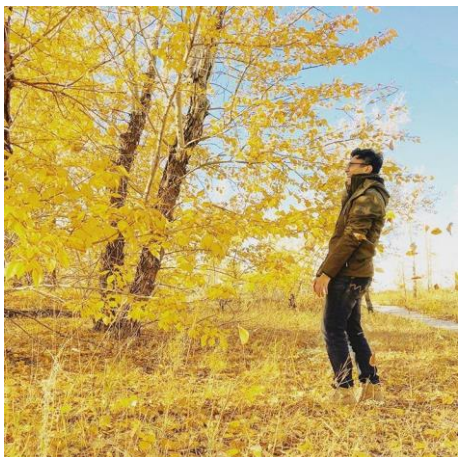
長白山瀑布，很壯觀



天池，NTNU 到此一遊



長白山天池，超美



內蒙古海拉爾，黃金系列



蒙古裝，免費體驗



內蒙古大草原上的浪子

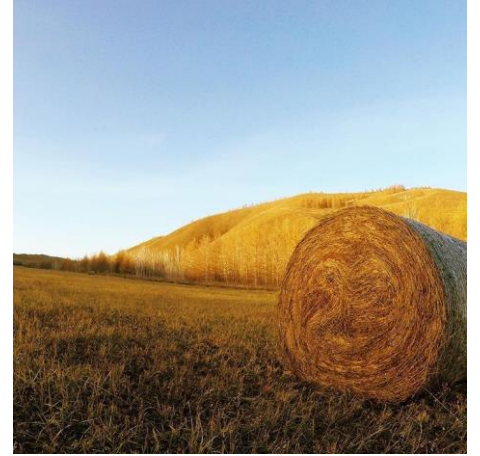




對岸是俄羅斯



內蒙古黃金大草原



大草原美景



內蒙古的馴鹿



白樺林



老道外那邊的松花江景色



丹東的鴨綠江斷橋



中朝邊境，對面是北朝鮮



在丹東超美的銀杏





老里克湖（天氣超好）



愛國之子



超美的夢幻魔界



魔界宛如仙境



雪中的蜿蜒小溪，意境啊！



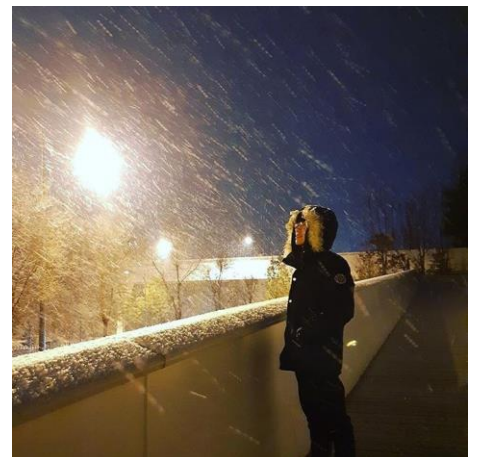
超適合拍 MV 的地方



朝鮮村，假裝拍片的我



臺灣 NO.1



在橋上，被雪輕拍著





漠河火車站 with 超好司機



在-40度時的手機截圖



東北特色捕魚-冬捕



在-40度地方的馴鹿（敬佩）



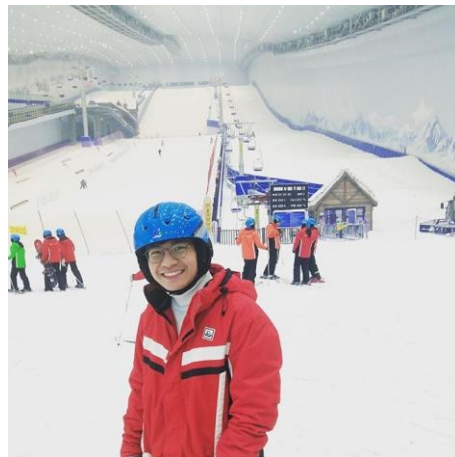
龍江第一灣！



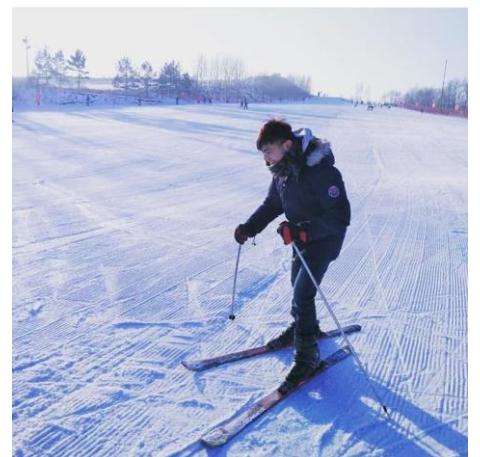
我快睜不開的眼睫毛



在校園用冰塊做的椅子



全世界最大室內滑雪場萬達



戶外滑雪場





冰雪大世界！



霧淞島



霧淞島冰雕



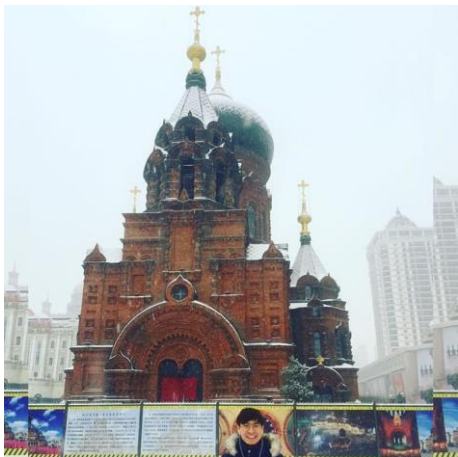
伏爾加莊園



伏爾加莊園最著名教堂



伏爾加都是俄式建築跟教堂



聖索菲亞大教堂（整修中）



我與俄羅斯姊姊的夜生活



還沒完全結冰的松化江

# THE END