

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：2019/02/10

中文姓名： 高湘蘋	英文姓名(姓, 名): Kao, Hsiang-Pin
臺師大就讀科系所、年級： 文學院英語學系四年級	臺師大學號： 40421106L
修習國家： 中國大陸	
修習校名： 中國人民大學	
修習學院： 國際關係學院	
修習科系： 國際政治系	
修習期間： 2018 年 9 月 ~ 2019 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/期
北京歷史地理	劉新光	2	2018-2019 秋季學期
情感心理學	胡鄧	2	2018-2019 秋季學期
太極拳	王勇	1	2018-2019 秋季學期
專業英語聽力與口說	羅天虹	2	2018-2019 秋季學期

(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）

「古老而深沉的北京，正在你的腳下。它將用厚藏了數個世紀的溫暖，驅散初來者的擔憂和緊張。在這傳統與現代交織的皇皇都城裡，中國人民大學將是你安心的家。」讀著入學指南的前言，想著茫茫未知的新生活，我的交換之旅開始！接下來，我將以「食、衣、住、行、育、樂」六個方面概括，分享我在北京一百三十三天的點點滴滴。

食：雖然耳聞北京的食物是很重口味的，但是那樣的鹹度、辣度、油度真的是親嚐以後仍然超乎想像！不過一陣子之後，我就很能夠適應北京味了，覓食方式有三種：校內食堂、外賣、校外餐廳。首先，學校有北區、東區、中區、西區四個食堂，通常一層是打菜餐廳，二層則是如美食街般有著各地的風味美食，食堂提供早午晚三餐，餐餐都能以少許的錢吃到足夠份量的伙食，是手頭拮据時最棒的選擇！此外，校內也有許多超市、水果店、小攤販等，人大雖小但五臟俱全。關於外賣，這的確是懶人最愛的覓食方式了，利用餓了嗎、美團訂餐可以待在宿舍整天卻不會餓肚子，不過，享受外送的便利的同時，相對要支出較高的餐費，約莫是在食堂吃飯的二、三倍。最後，在學校之外的餐廳消費是最昂貴的了，通常我們都是幾個朋友一起分擔，而北京有很多很有魅力的餐廳：小吊梨湯、四季民福烤鴨、東來順涮肉、烤肉季等。

app 推薦：餓了嗎、美團、大眾點評

衣：秋季學期到北京交換，其實只有開學第一週穿的到夏裝而已，很快地天氣就變得有些涼、早晚溫差大，就需要穿上薄長袖或是風衣。冬季時，我一定要穿發熱衣、高領毛衣、兩件褲子、長版羽絨衣、毛襪、靴子、口罩、帽子，北京的風經常吹得我耳朵像是要掉下來一樣，所以耳朵的保護措施也非常重要。不過北方的室內都有暖氣，所以冬季必須是洋蔥式穿法，才不會室內室外溫差

大而感冒，有時候外頭看起來陽光普照、相當暖和，但太陽就像冷凍庫裡的一盞燈，只是發揮照明的作用而已，所以千萬不能小看北京全面零下的乾冷。

app 推薦：墨跡天氣、淘寶

住：我的宿舍是知行四樓，位於人大校區的西北邊，鄰近北區食堂、匯賢超市。一學期的住宿費只要人民幣六百元，夏天的冷氣、冬天的暖氣都是中央調控，也不需要另外繳交電費，不過，洗澡是要計費的，熱水也只有供應到晚上十一點，很多時候十點開始洗澡水就會不夠熱，所以能越早洗澡越好。每棟宿舍都有阿姨輪班，處理宿舍大小事務以及控管訪客進出，在平日晚上十一點就會熄燈斷電，目的是讓學生早睡早起，不過大家都會開個充電式檯燈，繼續熬夜。

app 推薦：海爾洗衣

行：地鐵是最普遍的交通工具，鄰近人民大學的有十號線的蘇州街站、四號線的人民大學站和海淀黃莊站，步行到各個地鐵站口大約都需要十分鐘，而且進站前都要經過安全檢查，需要特別注意。至於從北京到其他地方玩就有很多選擇：火車、高鐵、飛機，光是火車就又分為無座、硬座、軟座、硬臥、軟臥，不同等級的座位舒適程度不同，相對價位也就不同。而高鐵在大陸稱之為動車，但是很多時候機票卻比高鐵票還便宜，所以出門遊玩時我都是選擇搭乘飛機。

app 推薦：北京地鐵、百度地圖、滴滴出行

育：人大的課表時間和師大的不同，兩學分的課是一個半小時上好上滿，中間不下課休息，以下是人大的課節時間：1-2節為08:00-09:30，3-4節為10:00-11:30，5-6節為12:00-13:30，7-8節為14:00-15:30，9-10節為16:00-17:30，11-12節為18:00-19:30，13-14節為19:40-21:00。而大陸的上課學習風氣蠻嚴謹的，學生和老師都會提前二十分鐘到教室準備，鮮少遇到上課鐘響後，學生

陸續進教室的情況，此外，學少們在上課期間不會飲食、喝手搖飲料。這些並不代表大陸學生比較聰明、比較乖巧，但是普遍來說他們的確很認真、很努力，比方說圖書館的自習座位在剛開學就預約額滿、任何空教室都可以是自習教室，總之，我在陸生們身上看到他們對學習滿滿的熱情，這也是我很受激勵的部分。

樂：我的交換學習著重「讀萬卷書、行萬里路」，因此，在這四個月期間，我除了走遍北京大大小小的景點，也造訪了很多地方：內蒙古呼倫貝爾、山東青島、北韓、天津市、北京密雲區古北水鎮、陝西西安、黑龍江哈爾濱等。其中，青島之旅是中國人民大學港澳台辦公室為交換生準備的四天三夜文化體驗活動，全程免費(除了個人消費)，活動結束後須繳交三千字心得報告，而透過這個活動，我不僅有幸可以到青島轉一圈，更在活動中和其他交換生變得更加熟絡。大陸真的地大物博，有太多太多地方值得親自去看一看，而且每每到一個城市玩耍，總會因為親眼見識了那些以往在課本中看到的風景震懾，也會在深入認識一個城市之後，總會想著：如果可以重來，以前那些艱深的中國地理、歷史都不再困擾著我了。我覺得我是一個很幸運的人，天時地利人和，有父母的金援、有志同道合的旅伴讓我到處這樣闖一闖，開拓我的視野、豐富我的閱歷。

app 推薦：馬蜂窩旅遊、攜程旅行、飛豬

我身為臺北人又就讀臺北市的大學，離開舒適圈到北京交換其實是一個莫大的挑戰，畢竟我沒有住過宿舍、沒有離家這麼久過，出發前也是萬般焦慮，看了很多經驗分享、問了很多心得感想，但是一切都在我自己親身去體會以後才真正內化為我的經歷，我很慶幸自己把握了這個機會，讓自己成長茁壯。在這短短的一百三十三天發生了太多太多事值得分享、值得回憶、值得紀念，正如入學指南最後這樣跟我說：「韶華難得，佳期難再，願你不負此行，不忘此情。」

四、照片（如有，請提供）



中國人民大學西校門



秋季的校園美景



參觀青島啤酒博物館

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他