

# 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：2019/01/20

獲補助出國年度：107 學年 第 <input type="checkbox"/> 一 / <input type="checkbox"/> 二 學期	
中文姓名：陳彥如	英文姓名（姓，名）：CHEN, YEN RU
臺師大就讀科系所、年級： 國文學系三年級	臺師大學號： 40520218L
修習國家：中國大陸	
修習校名：中國人民大學	
修習學院：文學院	
修習科系：中國文學系	
修習期間： 2018 年 09 月 ~ 2019 年 01 月	
護照入出境時間：2018/09/09	
出境： 2018 年 09 月 09 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 2019 年 01 月 20 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
電影導論	陳濤	2	秋季學期
攝影採訪與圖片編輯	任悅	2	秋季學期
情感心理學	胡鄧	2	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）

#### 住宿(宿舍)

我住於知行 5 樓 12 層，有電梯(人大的「樓」的概念是一棟一棟，並非一層一層，所以知行 5 樓是第五棟樓的意思)。這邊有東風、知行、品園這些住宿樓。

#### 好處：

1. 知行後面就是快遞站，收取京東、淘寶或是寄貨等都非常方便
2. 每層樓都有公共衛浴，在新生入學第一星期是免費用水，之後每次都要插學生的一卡通，每次使用水都會扣錢，會從 0.5 開始扣，接著到 0 後再重來一次，但實際水費如何收取並不一定。

浴室有門簾，但很多本地學生還是會在外面就脫光衣服，然後也光溜溜的出來擦身體、穿衣服，不然就是披個大浴巾，總之你該看的都會看到。

這一點是好過於其他棟樓的，但是是上床下床，品園是上床下桌，和師大比較相像，有洗手臺，缺點就是沒有公共衛浴，所以要洗澡的話要到知行去，夏天還好，冬天走一趟大概頭髮就乾了。

#### 缺點：

3. 會有 23 點斷電的制度，室友是買不插電的檯燈，但我就乾脆 23 點左右睡覺，或是做一些沒有很需要燈的事情。

4. 上床下床式鐵桿床，不太穩，翻身的話會有聲音，會建議買一-兩張床墊，除非你不怎麼在意睡眠條件，兩個人共用一張桌子，但最後幾乎變成大家用那兩張桌子，你的桌子也不會是你的桌子，我的幾乎都是被占用的狀況，所以還是有些時間需要在床上使用電腦或是寫作(學伴說可以找空教室/通常每棟樓一樓都會有電子屏幕顯示哪一間教室是空的 或是到圖書館自習，但需要事先預約座位，也是相對不方便的)，室友後來有人買床上桌，但我實在不喜歡在床上使用電腦或唸書，所以沒有買

5. 可以選靠窗的床位(有窗簾，但我這邊的都沒有拉)，除了早上起床會被亮醒之外，其他時間可以在床上靠窗邊看書，很舒適的

6. 吹頭髮需要在浴室外那個插座使用吹風機，插座有兩個，但一個是兩直線的孔、另一個是八字孔，所以大部分都只能供一人使用，需要特別注意。

吹風機在學校內或淘寶大概 40-70RMB 一支，你可以和室友共買共用，但之後要留給誰需要先討論好，或是到一樓跟宿舍阿姨借，她們人很好，宿舍的吹風機也十分好用

7. 浴室淋浴熱水只供應到晚上 10:30 左右，建議大概 8:30 左右洗澡，不然就得排隊了，超過供應熱水的時間，還是會有水，但是是冰水，洗不了的

## 伴手禮

我買臺中俊美食品的鳳梨酥禮盒、牛嘎糖、杏仁酥片，但要注意北方人較不嗜甜(相對的這邊的甜食偏少，且價位偏高)，學伴大概在六月底、七月初就會聯繫你，之後有任何問題都可以直接詢問學伴，可以利用聊到台灣美食的機會，刺探學伴喜愛的口味或是食物。

## 氣候

北京氣候偏乾燥，少下雨，冬季風很大，早晚溫差也大，出門的話盡量以洋蔥式穿搭為主，因為多數室內都有提供暖氣，基本上是不需要再穿厚重外套的。衣物部分建議多攜帶一些保暖內搭衣物，要去東北遊玩的話還會需要毛帽、手套、羊毛襪等，而冬季我是自備一件防風外套、羽絨衣、大衣，但台灣帶過去的大概只夠我穿到10月下旬左右，後來的衣物都是在淘寶購買或是到百貨公司。基本上，淘寶的東西不一定是劣質的，到一定價位以上的衣物、鞋類、配件等，都有一定的品質，甚至購買下來的CP值高於台灣許多，在購買前可以多看評價(有上實圖的評價較為準確)，淘寶常會有各項優惠，購買起來會比店面實惠許多。洗衣的部分，人大有提供洗衣機(有脫水、洗衣功能)，在知行宿舍雙數層都會有一台，他們的洗衣機是跟「海爾洗衣」企業合作，所以只要在手機上下載海爾洗衣的App後，就可以用網路預約排隊，每層樓只有一台洗衣機，這樣也可以免去排隊等待時間。

## 開銷(住宿、交通)

北京的開銷大致上和臺北相當，甚至更為便宜，食堂一份風味餐價錢約8-20RMB，若是吃大伙餐廳(自助餐)約8RMB，食物相當便宜且分量足夠，機票(長榮航空)直飛北京首都國際機場，來回票含稅是18800元(TWD)，扣除交通開銷，交換期間餐費花費大致上是4000RMB，日常用品大致上花1000RMB，交通費在機票費和高鐵、動車上花費較高，其餘搭乘地鐵一次3-6RMB，若想省錢，建議自由行，住宿住青旅可以省下十分多開銷，中國大陸有很多青旅或是飯店是不接受持有台胞證人民入住，這點在訂房前需要再次和店家確認，在住宿上我倒沒有太多特殊的要求和條件，能睡即可，想要更省錢的話，可以買火車臥鋪(有硬臥和軟臥，硬臥無隔間、無門鎖，後來我常一個人搭火車出遊，所以都選硬臥，人身安全上我倒也沒有什麼疑慮)，直接在火車上過夜，很省事，也可以吃晚餐(泡泡麵、車上也有流動餐車販售食物、水果)，且一到10點會熄燈，不怕被別人吵，但若較為淺眠的人可能需要考慮一下，火車的舒適度感受因人而異，且若遇到非起終站，床單會是上個人用過的，身旁的人可能每過一站會換一個(下站會有廣播)，附加好處是車上可以遇到從各地來、要到各地去的人們，可以藉此詢問自

己旅遊規劃的可行性，知悉某些當地人才會知道的食物、小吃、旅遊秘境，交流文化上的差異等等。

## 交通

\*一定要下載地圖：有百度、騰訊(我習慣用)、高德地圖等 App

交通工具大致有以下幾種：

1. 共享單車
2. 公交
3. 打車(計程車):下載【APP】滴滴，用【APP】騰訊或【APP】高德地圖打車比較方便
4. 地鐵:學校有多個充值一卡通的機台，宿舍一樓就有，學校的一卡通是無法讓交換生使用的，所以需自行購買一張(藍色的)，或是下載地鐵 app，可以直接刷 QRcode 進地鐵，進地鐵時再現金購票也行，缺點就是偶爾要排隊
5. 【APP】攜程(協程):訂火車票、飛機票都很方便，和官網票價相同，預約接送機等偶爾會有優惠
6. 飛機:到更南或更北想要節省時間可以沒事刷個攜程網站，有時會有超低特惠價(可能比火車軟臥票便宜)

\*若要搭乘飛機，最好前 3 小時就到機場，不管南苑機場或是首都機場人都多到無法想像，且辦理自助托運雖快，但台胞證有時無法感應，再去人工櫃台很容易趕不上登機

\*感冒乘機要特別注意自己身體狀況，在飛行中可能會特別不舒服(頭痛、耳鳴)

\*強烈建議不要搭乘「中國聯合航空」，但這純屬個人經驗，對他們航空的飛行安全和技術保有討論空間。

7. 火車、高鐵、動車(有 4 種車種，速度但靠站數不同)

\*高鐵一律禁菸，怕菸味可以坐高鐵，省時費用高

\*火車不禁菸，有分硬座、硬臥、軟臥(票價和舒適程度由低至高)

## 選課

選課方式和師大挺像的，選好自己想聽的課後，其他的就不用擔心啦，學校會有交換生選課說明會，在既定的時程內上系統選課和跑選課流程即可。

人大推薦胡鄧老師的課(發展指導類)，胡老師是人大四大名嘴之一，口條絕對不容質疑，在課堂收穫頗豐，他春季學期會開【自助旅行】，秋季學期會開【情感心理學】，我是修習情感心理學。

公共藝術類課程推薦陳濤老師的【電影導論】，課堂中藉由不同電影，分析電影的幾種基本美學。

專業類課程推薦朱子輝老師【易經、紅樓夢詩詞品彙】、宋瞳老師，原典選讀類尤推張忠煒老師的【史記精讀】，張忠煒老師特別著重在啟發學生的思考，對於原典有許多不一樣的詮釋。心理系的【變態心理學】等課程也是在師大幾乎沒有開設，值得花時間選修的課。

至於法學院和新聞學院的課也是絕對值得一上的，人大許多位教授在法學、商學領域中是中國的翹楚，即便不選修程正式學分，旁聽也不失為一種好辦法，既不考考試壓力，也能自由選擇自己想參與的課堂，在中國多數大學內，旁聽的學生絕不在少數。

如果還有餘力的話，尤其推薦北京大學的宋亞雲教授，我是旁聽他的【古代漢語】，在北大上課的日子格外開心，學生的整體素質、上課內容深度和廣度都和師大有很大的差異，讀書風氣也截然不同。北大亦經常舉辦講座，可以自由參加。

不管在北大還是人大，一堂課的時間都比在師大長，且我參與到的多數課程中間都是不會有下課修習的，常需要長時間的專注，然後路程也要估算好，人大雖然不大，但也比師大大很多倍，我的上課教室多在公共教育大樓(靠近東門)，而宿舍是在西門，走過去的路程時間需要自己估算好，以免遲到，在人大大概上課前 20 分鐘學生就會進入教室完畢。

生活、文化、穿著上也有很大的差異，這部分就讓各位親身去體會啦!

其餘相關資訊在 PTT 版上很多，或是詢問到過中國的學長姐、學伴、和師大其他要到北京(或是人大)交換的交換生聯繫，雖然都有人接機，但是能夠一起搭乘飛機還是會比較好的。

**四、照片（如有，請提供）**

**五、影音電子檔（如有，請提供）**

**六、其他**