

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：108,06,29

中文姓名： 謝宛靜	英文姓名(姓,名): HSIEH,WAMCHING
臺師大就讀科系所、年級： 表演藝術研究所·碩士二年級	臺師大學號： 60692022M
修習國家： 北京	
修習校名： 北京大學	
修習學院： 藝術院	
修習科系： 文化產業學系	
修習期間：108年02月 ~ 108年06月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
表演理論與實踐	周映辰	2	108/2
舞蹈理論與實踐	佟佳佳	2	108/2
藝術經濟學	張正霖	2	108/2
組織管理心理學	王奎	2	108/2
美學專題	唐宏峰	3	108/2
消費心理學	童加瑾	2	108/2
影視鑑賞	陳旭光	2	108/2
影視導演	陳宇	2	108/2

(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）

事前作業：

1月左右收到入學通知 可以買機票(可以直接買來回，回程先預計一個時間，可以在靠近回程時間時拿去更改等)

過年前主動聯繫大陸校方：1.確認住宿 2.資料繳交 3.學伴聯絡

北京大學須知：

1. 報到時間內報到：入學許可、體檢表、保險證明、台胞證影本
2. 住宿：女生四人房600人民幣、大頭照一張
3. 銀行卡：中國工商銀行（校內43樓後面）
4. 電話卡：中國移動（校內勺園餐廳旁的物美地下室，營業：10:00-17:00）
5. 洗澡卡：澡堂卡儲值31樓（可以先儲值50塊人民幣）
6. 學生卡儲值：餐卡儲值29樓
7. 選課：碩班要人工加選（新太陽學生中心303 研究生院）
8. 南閣：104辦公室 港澳台辦事處

第一天報到會很忙碌，因為不熟悉所以會跑很多地方，建議前一天抵達或是搭早一點的班機。

建議：

- 當天到先去辦電話卡 → 報到（入學通知單） → 銀行卡 → 輸入各app需求
- App 下載：微信、支付寶、美團、淘寶、高德地圖、易通行、百度、北京交通、去哪兒旅遊、F5 Access（師大翻牆）、VPNProxyMaster、大眾點評

生活心得

宿舍：

首先到了新環境基本上要適應的是盥洗與臥床的習慣。每間宿舍不太相同，以下會從我住的34A棟樓做為分享。

床鋪是上下鋪，以鐵製的床架木板作為床墊，如果沒有學長姐交接被單等用品，要在報到的時候直接跟學校租借（報到繳交住宿費的同時會有專人問是否需要臥床用品）。可能是比較簡易的緣故，睡覺時翻身會有聲音，且上下鋪翻身都會有感覺，如果屬於淺眠的可以戴著耳塞可能好一些。

整個房間空間不大，書桌就是直接連在床的兩側，書桌的空間屬於正常，書架直接立在書桌上有很多空格可以使用。四個人一間其實稍微有壓力感，房間大約預測十幾坪。房內有一間洗手台一間廁所，但環境都不是很好也不太乾淨，室友的衛生習慣會大大影響整個房間環境，每月會有監督小組來檢查衛生，都要自行打掃房間。宿舍後門有一個小陽台，基本上也很雜亂，會用到陽台的部分主要是曬衣服或是放掃具雜物等等。

接著是盥洗，他們主要是大眾澡堂（但不是想像中和日本澡堂那樣）基本上都會赤裸相見要習慣，一層有6間淋浴室，沒有門是用簾子遮蔽，旁邊有置物櫃可以放乾淨的衣服。外頭有兩排洗手台，吹頭髮一定要在這在房間使用會跳電。澡堂這有洗衣機可以洗衣服，但是是所有人共同使用，乾不乾淨並不曉得因為我都用手清洗，而要使用洗衣機需要使用app操作。最後是洗澡卡，一開始我只花了50人民幣（10塊成本費，40塊水費）就可以用到期末了，如果是正常洗澡使用費用是很足夠的，每次洗澡一定要帶卡，將澡卡放在機器上便可以出水盥洗。

再來是方便性的問題，宿舍並沒有電梯，所以像我住6樓每天都需要爬樓梯，最麻煩的是搬運行李上下樓的時候，如果真的沒辦法可以請路過的人幫忙。每次出宿舍一定要帶學生證，因為有門鎖感應，需要卡才能進出。而在宿舍的飲水機只有純熱水，所以建議要帶保溫瓶或是耐熱的瓶子備著可以飲用的冷水，在教學樓的時候有溫水和熱水，但就是沒有冰水。

食堂：

飲食完全要看個人的喜好去判斷，北大的食堂有許多家，但基本上差異不大。多數的菜色都偏油偏鹹偏辣，可以多嘗試找到自己喜歡的。而食堂的分佈都屬在宿舍附近，所以吃飯還算方便，而在校內吃飯都很便宜，只是只能用校園卡不能現金或手機支付。如果不習慣校內飲食則可以叫外賣，在這外賣非常流行且方便(如何操作直接下載app即可)都會直接送到宿舍樓，大約30分鐘內都可以取到餐。

如果個人建議的話，校內有些不錯的食物：

煎餅－在學五食堂旁邊的小白屋，只開晚上7:00-11:00

麻辣燙－學一食堂晚上7:00-9:00 / 有些小白屋有

鐵板燒－學一食堂晚上7:00-9:00

麻辣香鍋－農園、燕園、勺園

灌餅－每間不太一樣都可以嘗試

環境：(旅遊)

喜歡往外走走的可以自行安排一下，基本上北大的港澳臺交換生組織都會安排一些活動與旅遊，除了可以認識很多朋友外費用也都很便宜，因為學校會補助吧，所以如果時間允許建議都參與。

交通上都還算方便，只是點到點的距離都有些遠。地鐵公交在高得上都會顯示，所以自由行都很方便。在這DIDI打車或計程車也都很方便且不貴，如果不方便到的地方或是趕時間都可以考慮。

人民素質和整個環境上的話，我自己到期末都還是很不習慣和不喜歡的，因為他們會隨地吐痰、講話大聲，為了搶位子會一直擠，整個地鐵隨時都很多人，這部分要隨時自己調整心情，不然會容易被外界影響。

上課心得

課程：

在選課之前學校會安排兩週讓大家旁聽與考慮，建議將有興趣的課紀錄後都去旁聽一次再做決定。因為北大的作業量不小，而有些課的授課老師因為口音緣故會稍微聽不懂，整堂課下來會上的很吃力，所以要自行評估並衡量好期末成績是否能拿到。

因為不想壓力太大或是沒時間玩耍，除了師大規定該選的兩門課之外，其他課程我都選擇用旁聽的模式學習，看看整個教學氛圍也熟悉校園環境，而關於整個學習的評價的話，一樣因人而異，只能分享一句話：國外的月亮不會比較圓，國外的環境不會特別好。優秀的人靠得是優秀的自律，有想法的人靠的是不斷自我思考。所以未來要有機會想學到東西完全靠自己。

考核：

依每個課程而定，有些會考試有些會報告，但基本上所有的課在一個學期內都會要求寫一篇論文主題，這算是基本的作業要求。因此，請自我衡量在選課時的壓力是否可負擔。

我個人認為在這多數人不太會口說和報告，也不會做PPT，所以整體的報告感覺是讓我不舒服的。

上課的多數時候都是老師在授課，同學們並不太回應老師也不會問問題，全部人都是用電腦做筆記，所以整堂課都是鍵盤聲（對我們來說應該非常不習慣）且大家都不習慣將手機關靜音，因此上課期間很常會有鈴聲打擾。

教室：

北大的教學區基本上都在同一塊，多數的課程也都在第二、三教學樓、理科教學樓這些地方，其他比較專項的科目（只限系所選的）會在各院系的教室上課。教學樓都不高大約5-6層都有電梯，教室內的設施沒有到非常高級就是普通設施，但因為通識課都會有許多人選課（有幾堂都是超過百人的）所以空氣都不太好，

尤其冬天開暖氣時會非常不舒服，夏天的話冷氣也不怎麼冷，所以整體來說教室都會比較悶。

每個教學樓都會有不同的商店在裡面，像第二教學樓就有咖啡廳與便利店，理科教學有便利店等等，可以慢慢自行探索。

社團

多數的交換生應該都沒興趣參與學生社團（畢竟只有短短的一學期），但我除了修課外還參與了散打社，我也在社團週的時期參觀了許多校內的社團介紹，其實很豐富值得去看看。在社團中比較容易認識完全不同領域或國家的朋友，如果喜歡社交的會很享受社團的生活。每個社團需要繳交的社費不太一樣，以散打社為例是一學期 300 人民幣，總共 13 週，一週四節兩個小時，整體來說非常便宜且實惠，所以可以依照個人喜好去嘗試喔！

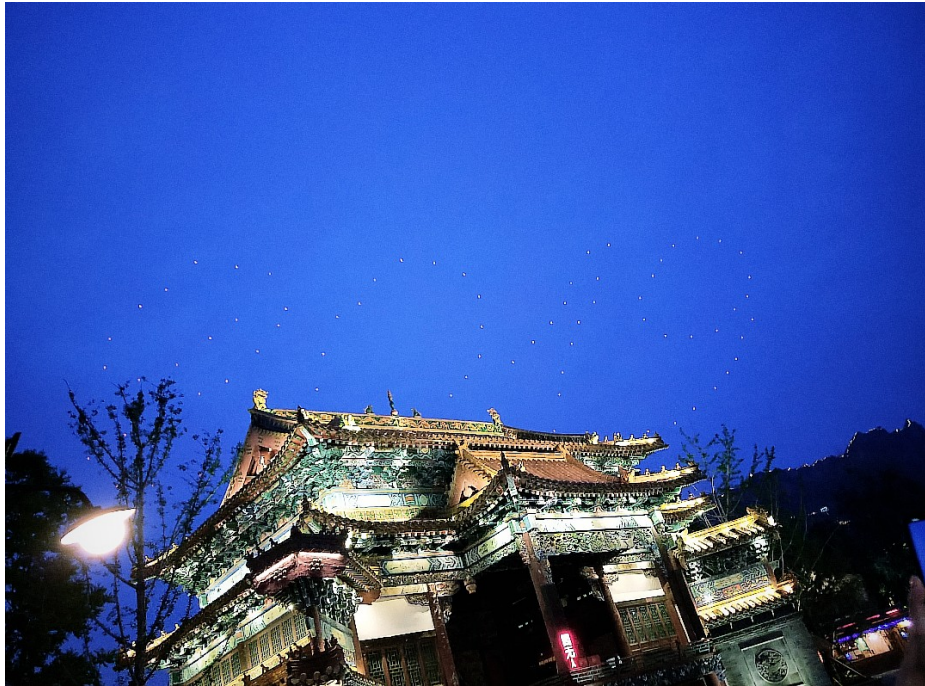
四、照片（如有，請提供）



北大未名湖



司馬台長城



古北水鎮



天津