

# 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：\_2019/10/1\_

中文姓名： 賀琮瀚	英文姓名(姓, 名): Ho, Tony
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育系四年級	臺師大學號： 40502048E
修習國家： 中國	
修習校名： 哈爾濱工業大學	
修習學院： 外事處	
修習科系： 不分系	
修習期間： 108年 2月 ~ 108年 6月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
大學生感情與心理調適	王曉寧	1	1
攝影創作	馮健	1	1
人際交往與溝通	韓穎	1.5	1
成功心理與人才發展	劉麗美	2	1
Web 系統開發技術	孫文俊	2	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）

從到達哈爾濱的第一天起，冷冽而刺骨的形容對來自亞熱帶的人而言真的是十分貼切，二月底的台北或許即將等待著春天到來，但哈爾濱的春天卻是期盼直到我在五月的時候才終於感受到或許稱不上溫暖，但陽光和煦還有與之爭艷的朵朵花開，讓人身心舒服許多的天氣令我覺得不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香的美好。生活上或許很多人對於北方的生活認識不多，但因為我在大一的暑假曾經參與過孔子行腳讓我對哈爾濱有初步的印象，同時對這個似乎永遠不用開冷氣的城市的生活飲食有些了解，在學校裡，學生餐廳總是絕大多數時候的選擇，除了供餐方便以外，哈工大的選擇多到令人訝異，光是配合學生餐卡的店家可以集滿三棟樓還有數間餐廳，對師大學生以往少的可憐的學餐選擇而言真的不只是大受衝擊，就算是拜訪過台科台大去吃學餐的我，終究在哈工大領悟到的還是覺得人外有人，學餐外有學餐，在一間名校裡食堂與教室近乎 1:3 的比例，能有如此感受著實令人讚嘆和佩服。

詳細的描述一下學校餐廳的概況，大略分為學子、學士、學苑三棟並排，再來是學子樓旁還有一間紫丁香餐廳也屬於學校經營。同時學子樓主要供給早餐時段的餐點外，學士、學苑與紫丁香三間都是在午晚餐為主要選擇地點，在選擇早午餐時段以及晚餐必須注意的是學校的飲食作息較台灣早了一個小時大約，所以通常在 7 點多的時候會是最後進去吃或甚至已經沒東西吃了的狀況，但是絕對不用擔

心到了半夜沒有東西吃，工大附近絕對有，不然還有外賣，真的是只要出門想餓到都很難的一個地方。

學生餐廳的食物方面除了各地方的料理以外，常見的飯麵以麵類為多數，確實跟北方人的飲食習慣有關，但是對於口味來說，除了不建議學士樓二樓有家鐵板燒太油以外，其他多少都比台灣口味鹹上一點，但是在鹽分接受度較高的人而言，哈爾濱的口味其實就可以想像成不用加醬可以直接吃的狀態，好吃但吃多要配喝的。價格部份可以看見除了哈爾濱當地物價偏低以外，學校內對學生的優惠也是十分的滿足口腹以外還能保障錢包的錢不會損失的太快，平均 12 人民幣可以飽餐一頓，並且甚至在離峰時段就是準備休息時還會另外給優惠，在學生餐廳可以看見非常像是市場競爭的各家小店有各自的推銷還有優惠組合，但是總歸而言除了口味多到足以選擇障礙以外，還有各地不同口味的食物不用出校門就能嚐試。在學士外還有散落在校園內的如韓式餐廳以及校園周邊的咖啡廳、小飯館與住宿生的鄰居：稱之為「黑店」的工大美食長廊，各自有不同的餐點以及模式，甚至不可細數的因為一個學期實在沒有耐力去每天嚐試明明在學校裡卻沒吃過的地方，走出校園不花幾分鐘的時間，選擇還多的是，在哈工大如果沒有了人生娛樂，至少還有吃絕對是吃不完的，而且便宜。

除了在哈爾濱連外賣小吃都便宜以外，工大美食長廊與宿舍的距離也足夠支撐生活如果連多走幾步路到學生餐廳的時候另類的多樣化選擇，美食長廊據說過去臭

名昭彰所以才有黑店之稱，但是在後來改頭換面其實在交換的這個學期非常多時間可以說我甚至喜歡長廊的食物多過學生餐廳，在美食長廊有的東西不但幾乎不重複學生餐廳的食物以外，還有更多小吃以及其他口味飲食，也就是食物的方面如果走過了四個學生餐廳還有長廊，大概剩下烤串需要走到學校對面去買。美食長廊除了飯麵類之外，更常選擇的是在不想吃多但是怕吃不飽的時候，小吃類如燻肉大餅還有肉夾饅都是我的長期選項，再者還有餅類以及粥湯類不但是一碗一塊五人民幣跟一片兩塊錢這種神奇低價，味道雖然不是那麼精緻，但是絕對不輸給台灣的一些雜牌早餐店。到這裡，吃的我還沒講太詳細，但是發覺學校外更多東西，所以學校內的飲食部分就寫到這，喔對了，超市裡面也有吃的跟手搖杯。再來戶外一圈除了手搖杯、超市、烤串、更多小吃、更多餐廳、更多選擇真的是數不完的食物，以我住一個學期的宿舍三公寓為出發點，往近的方向說，三公寓對街就有一排的烤串店以及深夜小吃，一些無名旅店會在那，也是我在抵達哈爾濱第一天尚未入住時尋覓寄宿的地方，如果是晚上找不到食物的最好去處就是往那裏走，再加上還有一家 24 小時營業的超市，絕對是能帶給在哈爾濱沒有車但是又想要晚上獨自生存上非常足夠的需求了，到學校的另一端，俗稱西門，下午到半夜前都會像是個小型夜市一樣，滿足工大人的飲食需求，手搖杯、倉買(小超市)、理髮廳、中型餐廳幾乎都圍繞在這塊地，還沒滿足的是往這個方向前進會有的酒吧一條街，夜生活還不夠豐富的話，一整排的酒吧也絕對是深夜和朋友

同行的選擇之一，數不勝數的食物幾乎可以說占滿了整個我在哈爾濱的生活，近者工大，遠至果戈里大街還有中央大街，無處不是食物滿地，與其說食物重要，或許哈爾濱人就是依靠這滿處的食物維持熱量才能在這個俗稱冰城的世界住下。

#### 四、照片（如有，請提供）















五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他