

國立臺灣師範大學學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期:2022/8/19

英文姓名(姓,名): TANG-TZU-HSIEN	臺師大就讀科系所、年級: 圖文傳播學系 五年級
修習國家: 中國大陸	
修習校名: 中國人民大學	
修習學院: 社會與人口學院	
修習科系: 公共事業管理	
赴外學期別: _ _ 111 _ 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022 年 2 月 ~ 2022 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/學期
瑜珈	張結	1	下學期
高爾夫	蘭大力	1	下學期
愛情,家庭與育兒	潘昆峰	2	下學期

--	--	--	--

(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）

這次的交換因為疫情緣故，造成許多事情都比以往還要來得緊急

也因為疫情造成了許多不確定因素，不過我現在完全不後悔我去交換的決定。

我是2022/1/19搭上由桃園機場前往北京首都國際機場的飛機，其實在網路上查不太到有關於入境北京隔離的資料，因此當時搭上飛機的時候有點緊張。

北京的隔離旅館是隨機分配的，也就是說你無法提前預訂或知道你是住在哪裡，只能它給你哪間就住哪間，你無法控制。

在出機場後，會搭上巴士，行李皆會被消毒，之後就馬上載你們到隔離旅館，過程其實蠻簡單，就是下來帶好 n95 口罩，之後問你要住哪個房型，然後付款，支付方式有境外信用卡，微信，支付寶，現金都可。

我住的是位於豐台區的隔離旅館，是專門用來做隔離旅館的，所以也沒有名字。

隔離旅館就挺一般的，那時候政策是原地隔離 2 1 天，前 1 4 天自

費，後 7 天政府出，一天是 5 5 0 人民幣。

解除隔離那天，會先需要在房間等待通知出門，到你的時候他們會敲你房門，帶你去到樓下，然後簽署一些文件即可離開隔離旅館

因為大陸叫車通常都是用網約車，需要線上付款，那時候我並沒有這些付款方式，只有現金，所以是由隔離旅館人員先幫我付款墊

錢，之後我辦好銀行帳戶，再把錢給他，也非常謝謝那位小姐。

到學校之後，我是住跟一般本地學生一樣的四人間，學校宿舍費用一學期是 6 0 0 人民幣，宿舍設備就普通，一層樓兩間廁所，洗澡去澡堂洗，算是北方特色了。

在上課方面，課堂時間安排跟台灣不太一樣，主要是因為校園大，課堂與課堂之間的時間留了 3 0 分鐘去給學生移動，不然真的會趕不上下一堂課的時間。

學生在課堂上也會比較踴躍發言，但整體發言風氣還是不太踴躍，還是偏沉默居多，每個人也幾乎都會帶自己的電腦來做筆記，沒有電腦的也會有筆記本等等的，上課滑手機的鮮少，大家上課都算是非常認真了。

中午的吃飯跟休息時間也拉得非常的久，留給你午睡時間可以睡好

睡滿，午睡文化比台灣還要來得普及，幾乎每個人吃完午飯後都會回宿舍小歇一會，好準備下午的課。

人大的校園大小差不多是師大的四倍，因此裡面食堂也有四個，分別為東南西北食堂，裡面食堂賣得菜也是種類很豐富，包含了大陸各地區的美食，不過吃飽的話價格需落在台幣100元上下，根據本地學生來說，人大的食堂其實算是價格偏貴的。

生活方面，因為微信跟支付寶的整合，所以整個互聯網，物流，食衣住行其實都是整合得非常好的，有微信認證，實名支付，幾乎所有的a p p，微信小程序，都只需要授權就可以一鍵登入，然後馬上使用。

包含像從宿舍樓下騎自行車到地鐵站，搭地鐵等等，都需要綁定支付才能使用。

在吃飯這方面，有兩個最常使用的是大眾點評跟美團，上面有很多的折扣，還有蠻真實的評價，這兩個a p p必定要用

還有地圖也是要下載，因為g o o g l e是不能使用的，不過在導航這方面大陸的導航是很優秀的，指路的語音比較清楚，會提醒你比較多該注意的事情。

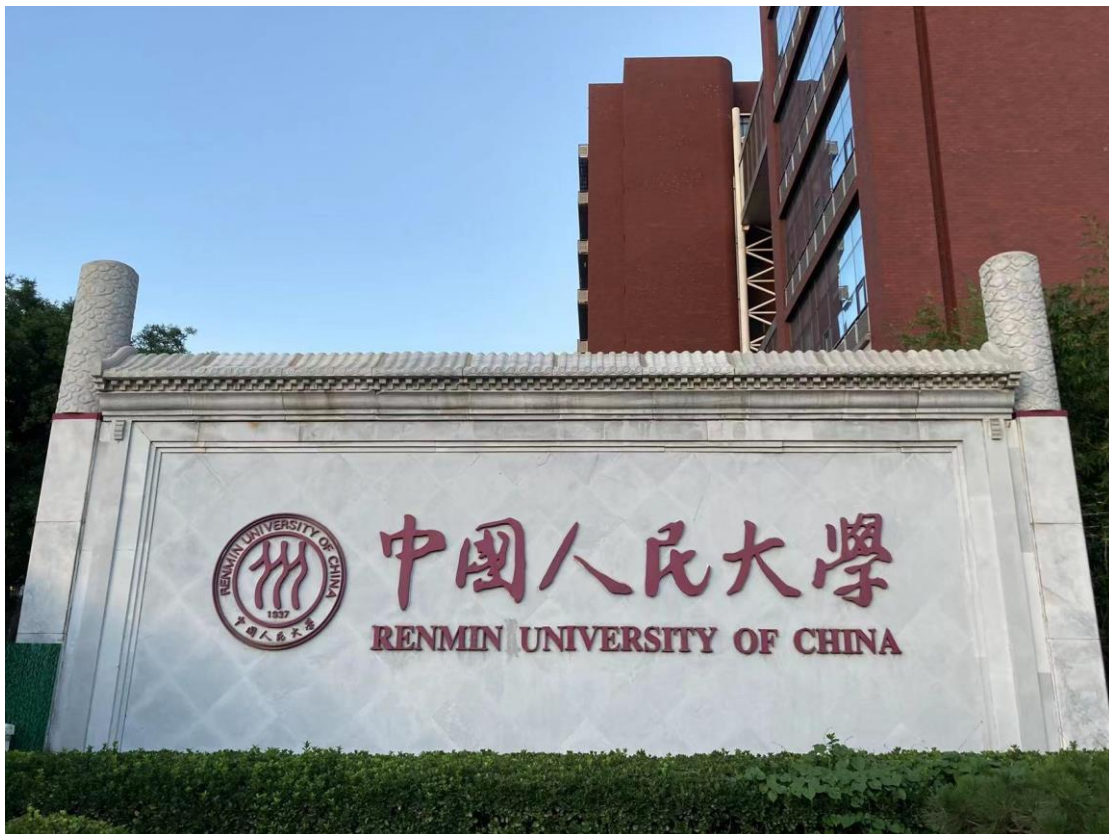
在通行方面，地鐵是大陸每個城市都有的，也有部分人會打車，網約車還是比較方便的，線上支付，輸入地址後就會有車來了，且價格也是蠻划算的，還是再次讚嘆微信支付的強大。

在北京的生活成本其實不算低，物價有用到人力的會比台灣便宜，沒有的會比台灣貴，整體物價算是比台灣高 1 - 2 成，尤其越往市中心走這個狀況會越明顯。

北京市擁有非常多的歷史文物，像是故宮、天壇公園等...如果你喜歡歷史文物，想感受全世界中華文化最濃厚的地方，那我會很推薦北京，中國風最濃厚的地方非北京莫屬。

最後還是謝謝師大國際事務處給我這個機會可以去中國人民大學當一學期的交換生，拓展了我的眼界，也帶給我許多意想不到的收穫，非常感謝師大國際事務處。

四、照片（如有，請提供）





五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他

非常謝謝師大國際事務處一路上的幫忙和協助！