

國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

114 年 7 月 6 日

姓名	陳○○	就 讀 系 所 及 年 級	英語學系三年級
交換期間	自 114 年 2 月 19 日 至 114 年 6 月 30 日	交換學校名稱 系 所 及 省 市	首都師範大學英語專業(中國北京市)

心 得 報 告 內 容

(一) 申請動機

出國交換一直是我從高中就非常嚮往的目標，在大學面試時，我便提到過自己希望成為交換學生。如今有機會去中國交換，這對我來說不僅是夢想的實現，更是一次寶貴的學習經歷。

我希望透過這次交換計畫，不僅能短暫體驗海外生活，還能從不同的角度看世界。作為從小在臺灣封閉式教育環境下成長的學生，我特別想親身感受國內外大學教學模式的差異，尤其是中國大學的教學風格、課堂討論和學生參與情況。我希望這些不同的經歷能刺激我的思維，並讓我將學到的知識運用到未來的學習與工作中。

在讀書計畫上，我會專注於提高自己的語言運用能力，特別是在跨文化溝通方面。我也計畫參加一些當地的學術活動和社團，藉此深入了解中國的文化和教育體系，並且與當地學生互相交流學習，豐富自己的見識。

(二) 學校特色、學期制度等

首都師範大學位於中國北京市，是一所以師範教育為特色、涵蓋文、理、工、管等多學科的綜合性大學。學校為中國教育部與北京市共建高校，在師資培育與人文社會科學研究領域具有深厚的學術傳統與影響力。校園分布於北京海淀區，鄰近多所知名高校，具有濃厚的學術氛圍與便利的學習資源。

首都師範大學設有多個學院，包括文學院、外國語學院、政法學院等，並積極推動國際交流與合作。課程設計兼顧理論與實務，特別強調教師職能與跨文化理解的培養，對於教育相關專業的學生來說，是一個深化專業知識與拓展國際視野的理想學習場所。

學期制度方面，和臺中教育大學不同，他們採行秋季與春季兩學期制，秋季學期通常於九月初開始至隔年一月中旬，而春季學期則從二月底至七月初結束。期間安排完整，課程內容密集，並設有寒暑假與期中期末考試。首都師範大學的課程是類似於現在中教大採用的 16+2 週，前 16 週正常教學，後面的 2 週是學校的期末考週，不用到班上課，只要在考試時間到指定的教室完成期末考試就行，其餘的時間自行運用。

特別值得一提的是，我所交換的這個學期剛好非常幸運地遇上了校方安排較以往更長的春假。一般來說，首都師範大學春季只會放常規的五一假期（5 月 1 日至 5 日），但這學期從 4 月 24 日起就開始放春假，總共長達 12 天，遠超過以往的安排。加上

清明節、端午節與校慶等假日，整個學期中額外獲得了不少休息與探索的時間。我的室友們說，這麼長的假期在他們以往求學經歷中是前所未見的。也因為如此，我們有機會安排時間到不同城市旅遊，更深入地體驗中國各地的文化與生活，可說是非常幸運且難得的經歷。

(三) 抵達後過程(如報到、選課、安頓生活所需等)

1. **接機:**在出發前多虧國研處李○○老師一直幫我們跟首師大那邊聯絡，我們在下飛機時就有收到幫忙接機的同學的微信，一出機場就看到拿著「首都師範大學」牌子的同學，他們就幫忙打車帶我們到學校去，還請我們一杯霸王茶姬的新品飲料，讓我們真真實實的感受到了屬於北京的熱情。到學校後，一下車就有個同系的研究生學姐帶我先去宿舍辦理入住，我們和宿管阿姨4個人合力把我2個大行李箱扛上6樓(因為宿舍老舊的原因，裡面是沒有電梯的)，過程稍微辛苦，但好在也順利安頓好了。之後就是由學姊帶我去「中國移動」辦理電話卡以及網路，再去「北京銀行」辦理銀行儲蓄卡，最後去附近的「物美」超市採買一些生活用品，如衣架、洗衣球、臉盆、垃圾桶…等，整理好宿舍後，忙碌的第一天總算結束。
 2. **電話卡以及網路:**到中國移動後，跟那邊的人員說明你是來當交換學生的，出示台胞證之後就開始選手機號(建議一定一定要先來辦電話卡，後續綁定微信等所有app都需要認證手機號，包括銀行卡也是)，選完後他會問你辦哪一種流量，我是選20G一個月98元的套餐，這個是前三個月18元，後面就是按照一個月98元繳費，也不用擔心會多繳錢，你如果要回臺灣了就不繳費就行，有使用再繼續繳費。不要覺得20G很少不夠用，因為學姊說學校裡會有校園網，每個人一個月有兩台裝置共80G的流量，所以在學校是完全不需要花到自己的流量的，如果到外面或出去玩不要用太兇20G一定夠，就選這個最便宜的就可以啦。再補充一下，好像去辦網路的時間不一樣價錢也不一樣，我比較早去就是前三個月18元，後面98元/月的網路，和我一起去的朋友比我晚一個小時辦吧，他就變成前三個月28元，所以還是早點去比較好。
 3. **銀行卡:**我們是去北一區校園後面的北京銀行辦的，因為這好像是有跟學校配合的銀行，到時候吃飯、洗澡等扣款就能直接扣，手續比較簡單。一樣也是先跟行員說明你是交換學生要辦銀行卡，出示台胞證、入學證明(電子檔一定要先保存在手機裡方便檢查)以及報上手機號就可以了，也可以在這個時候就先把現金都先存進去，因為中國這邊都是用手機支付，幾乎用不到現金，所以身上大概留個500塊現金我覺得就很夠了，不要像我一樣想說先存1000元進去就好，其他放在宿舍裡，後來真的是覺得很沒有必要，沒錢的時候還要跑一次銀行去存款，很麻煩還花時間。(後來快學期末才發現原來北一區文科樓裡面就有北京銀行的ATM，之前都白跑那麼遠了…)
- 拿到銀行卡後綁定在微信跟支付寶就可以正常消費了！當然也建議綁信用卡換著用！

4. **學生證與學生微卡**:印象中是在2月底有個負責學生證的同學會透過企業微信跟你
要一張學生證的大頭照，幾天之後他就會通知你到校本部行政大樓2樓領取，有了
學生證買景區的門票就能買學生票啦，享半價優惠，可以省不少錢。但是如果是搭
高鐵或是火車是沒辦法買學生票的，我當時問過輔導員他說目前學生票只能是中國
籍的學生才能用。學生微卡的部分首先要先下載一個APP叫「企業微信」，他會需
要綁定微信(這邊建議辦微信的時候綁定中國的手機號，不要綁臺灣的，不然有些
操作需要收驗證碼會收不到，會很麻煩，切記!)綁訂微信後註冊成首都師範大學，
好像還要輸入學號(學號首師大在行前就會寄信給你)，之後就能使用了。辦微卡我
個人覺得是除了電話卡跟銀行卡之外重要的事，因為所有學校的事包括去食堂吃
飯、洗澡用水、進出校園及圖書館都需要用微卡，沒有的話什麼事都沒辦法做，只
能借同學的帳號洗澡，吃飯也只能請同學先付再轉錢給他，非常不方便。順便吐槽
一下學校的行政，我當時前兩個禮拜微卡辦不了，向學校反映也是他們沒辦法處
理，最後是輔導員幫我聯絡才處理好的，活生生度過孤立無援的兩週，只能天天吃
外面的餐館，所以一定要先處理好微信跟微卡!
5. **企業微信**:看這個APP的名字就知道，是辦公事用的，包括課堂群組、學生微卡、
和老師的聯絡、洗澡帳號、課表資訊、考試資訊都是上面可以看到，有點像是中
教大的學生資訊系統，不過很神奇的是上面居然可以有全校師長及同學的聯絡方
式，只要知道名字、科系就可以聯絡到對方，非常方便。洗澡的部分點選常用服務
裡的「藍牙水控」，就能看到自己專屬的帳號密碼(帳號為手機號末6位+4位自訂密
碼)，到時去洗澡時照著輸入就可以了。考試及課表資訊點選「本科教學」-右下的
「教學資源」-「本科生教務(新)」就能看到了。
6. **首師大校園網**:從手機或平板或電腦點選Wi-Fi，會跳出一個登入介面，輸入學號以
及企業微信的密碼(建議把帳號密碼都記在手機的備忘錄裡，不然一定會忘記哈哈)
就能綁定裝置，一組帳號只能綁定兩個裝置，但是不知道為什麼常常會需要重新綁
定，反正就是一個帳號可以有80G/月的流量，用超過的話需要儲值，但一般我是都
不會超過，在學校內連校園網就行。
7. **校內飲水問題**:在宿舍裡一個樓層會有2-3台飲水機，都設在廁所裡，但是使用飲
水機是要付費的!跟臺灣很不一樣，中國的水資源比較缺乏，比較確實有「使用者
付費」的觀念。飲水機上面會有個二維碼，掃碼後點選飲水機上方按鈕就會出水，
裝完水後再按一次按鈕即結束使用，系統就會自動從你的銀行帳戶扣款。另外，如
果不想花錢用水，可以選擇在圖書館或是各個教學樓裡的飲水機裝水，這是免費
的，通常我都會在圖書館裝滿水後才回到宿舍，每天省一點累積下來也是不小的花
費，我看其實很多學生也都這樣做。
8. **食堂開放時間以及宿舍門禁**:學校裡的食堂是有休息時間的，北一區的食堂一樓(賣
早餐以及自助餐，價格便宜份量大好吃)早上我不太清楚幾點開門，但是每次我早
八差不多7:30-7:50去都是開的，而且大排長龍，所以應該是很早就開門。然後會
一直開到差不多下午1點半，裡面的叔叔阿姨就會把燈關掉，開始收桌面，提醒學

生他們要休息了。晚餐的話應該 4 點到 5 點左右就開始了，到 7 點 30 就休息。食堂二樓(賣一份一份的那種，選擇比較多，但稍微貴一些)我沒有在早上上去過，中午應該 11 點開門，下午沒有休息但幾乎不太有人，會開到晚上 8 點半左右關門，比一樓晚一點。另外食堂後面還有個「清真食堂」，是專門為有宗教信仰的同學設的，但大家都可以去吃，裡面沒有賣豬肉的食品，有自助餐跟一份一份的那種，然後在那邊吃飯超級便宜，一飯兩道菜差不多 6-10 元就吃的到，在普通食堂差不多是 10-15 元，就看自己的選擇，我自己是吃不太習慣清真的食物所以就比較少吃。宿舍是有門禁的，比臺灣的大學相較來講嚴格很多，晚上 11 點禁止出入宿舍，早上 6 點才會開門。宿管阿姨 11 點就會準時關大門，然後就要站在門口等到 11 點 20 阿姨巡完樓會再開一次門，之後要想再進去就只能打門上的電話把值班阿姨叫醒，通常會問你理由和簽名登記，不要太多次晚歸其實都還好，但是 11 點後是沒辦法出去的，因為安全問題，萬一阿姨放你出去你在外面出事是她要負責，總之就是最晚 11 點前要出門。

9. **洗澡供水及宿舍斷電：**這裡細說一下洗澡的部分，因為現在臺灣的交換生都是分配到一般的學生宿舍，只有外國人才有資格可以住比較高級的「國際文化大廈」，所以學校會把我們安排跟同系的同學住。然後普通宿舍裡是沒有浴室的，要洗澡必須帶著你的所有洗漱用品大概走路 3 分鐘到另一棟樓集中洗澡，不誇張真的就是這樣。洗澡樓的一樓是男生澡堂，二樓是女生，進去後就是先把衣服脫掉放在置物櫃，然後走到裡面會有大概 100 個花灑，全部是開放式的，只有 8 個是有簾子遮著，有點類似公共澡堂的概念，大家都是光著身體在你旁邊洗澡，一開始會非常不習慣。每個花灑下都會有一個輸入帳密的機器，選定好位子後輸入你的帳號上面就會出水，用完水就按暫停，最後洗好澡時就按結束，機器就會停止計算你用的水量然後扣款，在螢幕上是能看到你用了多少水以及時間(水量用公升計算)，我一天平均下來大概是用 50-70 公升的水(差不多 0.7-1 塊錢)，取決於你的用水量。然後澡堂是下午 1 點半開始供水，晚上 10 點半會統一斷水，所以洗澡要自己抓時間提早去，不然沒水就只能明天再洗了。宿舍的話是晚上 11 點半統一斷電，除了走廊燈跟廁所燈，連插座也會斷電，所以充電什麼的都要在 11 點半前先弄好，隔天早上 6 點才會供電。這樣的生活也是有好處，大家不太會熬夜，作息我覺得相較臺灣穩定健康很多。

10. **淘寶取貨地址：**北京市海淀區八里庄街道西三環北路首都師範大學(北一區)

來中國肯定是要體會網路購物的樂趣，跟臺灣比起來在中國買東西便宜太多了，而且是全國包郵(免運費的意思)，眾所周知臺灣的蝦皮幾乎都是從淘寶這邊進貨，所以說在這裡可以用最便宜的價格買東西，因為電商跟物流發展的太好了，今天網路上下單一樣產品，三天後就能收到，就算發貨的地方遠在幾千公里之外。收貨會在校內的快遞站收，在手機上操作就能一鍵開櫃，不需要付錢也沒有貨到付款，全部就是在手機上支付，完全不會浪費時間還減少人力。收到的貨當場就可以在拆件台拆，不滿意的話在平台上操作一下甚至就能現場辦理退貨，還不需要運費，我覺得這些便利性都是臺灣還需要學習的地方。

10. **電壓:**來這裡基本上不需要帶轉接頭或者是變壓器，他們除了吹風機之外其他電器是沒什麼差別的，我的經驗是來這裡買一條延長線就夠了，跟吹風機一樣在淘寶上買大約 40-70 塊可以搞定。哦對吹頭髮是在二樓浴室門口會有插座可以吹，還有宿舍一樓門口以及每個房間外面門旁邊，宿舍內嚴禁使用吹風機，所以吹頭髮是會在沒冷氣的情況下吹，很熱，每次吹完都像是又重新洗一次澡。
11. **選課:**到學校時，會有負責你們系上的輔導員用企業微信來聯繫你，這時你就可以問關於選課的事情，當時我是先去找副主任看了一下系上的課程，然後再到教務老師那邊去人工加課(每個院系會有自己負責選課的老師，有問題就是在系上處理，基本上學校不會幫你處理任何事)，然後因為我那時候已經過了他們選課的時間，後來是要手寫一張加課申請，給副主任簽名交到教務老師那邊就可以了。系上對於你要選什麼課不會干涉，一切就是看我們需要什麼課的學分，修多修少無所謂，主要就是看自己的意願跟興趣，所以其實我這個學期沒有什麼學分的壓力，全憑自己怎麼安排，也算是一個喘息的機會，不然我在臺灣修師培每個學期都是 25 學分起跳，感覺把自己逼得太緊了。特別提醒很多系都有分普通專業及師範專業，像是英語系就有分英語系和英教系，我當初不知道有分所以填的是英語系，但是如果是師培生來說應該是要選擇英教系比較符合，所以後來我有加修幾門有興趣的英教系課程，當然要加修需要經過他們系主任以及授課老師的同意。
12. **看醫生:**在交換期間我因為跌倒手受傷需要到醫院包紮，去的是首師大校本部後面的校醫院，掛號費好像 20 幾塊錢吧，再加換藥 2 次總共是 40 幾人民幣，可以手機支付。但其實沒什麼大問題不需要去醫院，自己上網買藥或是事前從臺灣備好基本的感冒藥就好，我覺得他們那邊的醫院沒有臺灣好。
13. **生活費:**我總共帶了 10000 人民幣過去，台幣帶了 2000 但是完全沒花到，跟信用卡綁定微信和支付寶。基本花銷就是吃飯和交通，在學校食堂吃一餐差不多 20 內，外面吃 20-50 不等，可以發現中國的物價比臺灣便宜非常非常多，加上外賣的興盛，一天的花費 50 人民幣綽綽有餘，所以大部分能在學校吃就盡量吃食堂，其他的留著出去玩的時候在花。四個多月下來我算起來平均是 4000 多/月，但因為我們是很常出去玩的類型(2 次超過 1 週的長途旅行、周末都會出門)，這個花費完全可以接受。如果只是單純在學校或是周邊省份走走的，花費會更少。

(四) 上課情形簡述及注意事項

這邊的課程早八是 8 點開始，一節課 40 分鐘，所以早上會有 5 節課，中間 10 點 20 會有 20 分鐘的休息，其他都和台灣一樣。然後我自己觀察這裡的大學生比較疏離，加上我們是交換生的身分，本來就不會與人太親密，所以會錯過很多訊息。盡量不要缺課，如果請假一定要事先在企業微信跟老師說明(好像是個潛規則)，有關於課堂作業或考試規定不清楚的要趕快找同學或老師問，否則你會什麼都不知道。首師大的老師對於台灣來的學生都很有興趣、很友善的，放心問問題他們會很願意幫忙。

(五) 當地環境簡述及注意事項(如學校地理位置、日常生活、食、氣候、住宿)

學校的地理位置條件很不錯，位於西三環，從北一區走路 5-10 分鐘就可以到 6 號線花園橋地鐵站，在北京地鐵能帶你去大部分你想去的地方。著名景點像是故宮、天安門大約地鐵 30 分鐘路程，非常便利，當然也可以選擇打車的方式，幾十公里的路程大約 20-30 元，臺灣比性價比也是極高，趕時間的話是個好選擇。如果是 5 公里內的距離，也可以選擇騎行，路邊隨處可見的單車手機一掃就能用，但要注意只有黃色的美團單車不需要實名認證，藍色和綠色臺灣人是不能掃的。

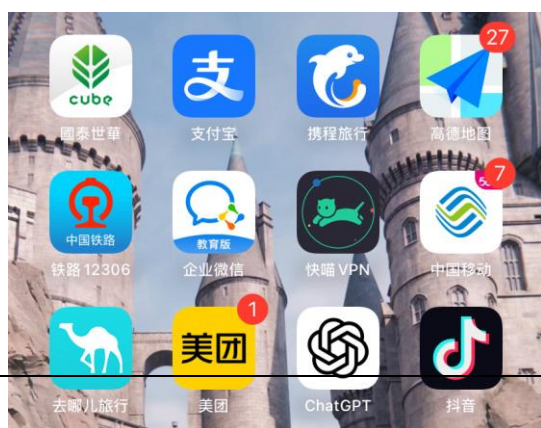
關於翻牆，除了中國自己的 APP 之外，其餘的所有程式都需要翻牆才能使用，我是下載一個叫「快喵」的 VPN 程式，每次需要用 IG、YOUTUBE、GOOGLE 等程式時，都需要打開這個軟體，觀看 10 秒廣告才能使用。這是免費的，如果和我一樣對手機沒有太多需求的就選擇這種免費的就行，訊號不要太差有點耐心基本上都能用；但如果是需要看影片追求網速的，可能就得上付費的 VPN 軟體。

氣候的話 2 月的北京非常冷，需要一件厚的大羽絨衣，裡面穿發熱衣+毛衣+外衣+2 件褲子才夠，跟臺灣的冷完全不一樣，運氣好的話還能看到下雪！還有手套我覺得是最重要的，外面的天氣冷到手只能放在口袋裡完全拿不出來，沒戴手套頂多只能撐 1 分鐘就會被凍僵，真的很冷，一定要帶夠衣服。一直到 4 月底我覺得都還是偏冷，雖然白天能到 25 度，但是晚上馬上又降到 15 度，溫差非常大，會很難穿衣服，我自己是穿一件長袖再帶一件稍微厚一點的外套。5 月中才開始覺得有點熱，但是還是要帶外套出門，真正熱的時候差不多是 6 月，而且一熱就會熱到很難受，不理解為什麼明明緯度這麼高夏天還這麼熱，高溫飆到 38 度是常態，就連晚上也是一樣熱，根本受不了，白天都只能待在圖書館裡吹冷氣，一直到吃晚餐才敢出門。很酷的是北京的日落差不多是晚上 8 點，7 點多天空還是亮的，會有時間過得很慢的錯覺。

保濕的產品一定要帶，因為北京很乾，不太常下雨，尤其是冬天對我們南方人來說皮膚乾到受不了，我在臺灣從來不擦乳液的人去到那裡也是乖乖開始擦，不然皮膚會乾到痛。

關於交通，在中國紅燈是可以右轉的，我真的深刻體會到，就連首都北京也沒有例外。所以走路時一定要很專心，因為紅綠燈只是裝飾用，路上逆向的一大堆、騎車不需要戴安全帽、按喇叭的人最大…一開始確實沒辦法適應，但是當你發現路上沒有人守規矩時，自然你也會融入其中，這個部分他們還有很大一段路要走。

最後提一下外賓政策，出去玩訂酒店時一定要記的篩選「臺灣客人適用」，不然很多酒店是不接待台灣客人的，一定要特別注意否則就只能重新訂。



*一些在中國常用的 APP，地圖跟打車用高德地圖，訂火車跟高鐵票用 12306，訂飯店用去哪兒旅行，門票用微信搜關鍵字就能買，外賣、門票、單車用美團(真的很便宜!)其他還有像是小紅書、bilibili 也都很實用

（六） 總體心得及建言

這次到首都師範大學交換，是我大學生涯中最特別也最難忘的一段旅程。除了在課堂上體驗與台灣不同的教學方式、與來自各地的同學交流，我更珍惜的是課餘時間的探索與旅行，讓我親身走進書本以外的中國。

印象最深的是新疆的旅程。從吐魯番的火焰山與葡萄溝，到那拉提草原的廣闊壯麗、再到賽里木湖的清澈寧靜，每一處都讓我感受到截然不同的風土民情與自然風貌。那是一種走進完全陌生卻又令人著迷的世界的感覺。除了自然景觀，當地的多民族文化、語言與生活習慣，也帶給我強烈的文化衝擊，讓我真正意識到「中國的多樣性」不是一句口號，而是活生生的日常。

我還去了西安看兵馬俑，感受到秦朝歷史的厚重；在杭州西湖漫步，體會古詩詞中描述的意境；也在南京中山陵感受到近代歷史的震撼。每一段旅程都不只是觀光，更像是一場自我對話。在旅途中，我認識了很多來自不同背景的人，也在與陌生人交流的過程中，重新認識了自己。

原本以為交換只是換個地方上課，沒想到卻讓我看見了更寬廣的世界。也許最大的收穫不是學了多少知識，而是變得更勇敢、更願意走出去看、去聽、去感受。

（七） 生活照片二～五張



北一區校門



女生宿舍門口



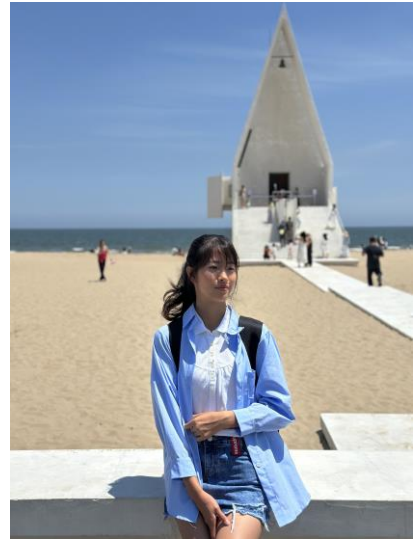
食堂一樓



內蒙古-呼和浩特



圖書館



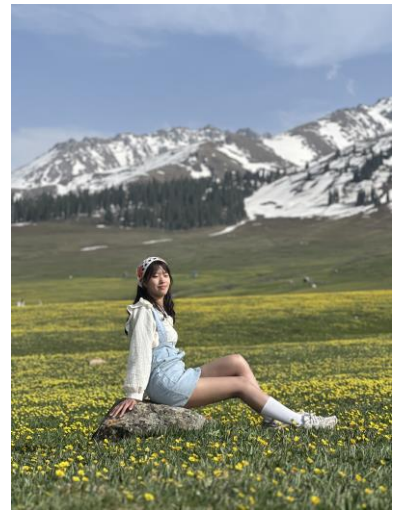
秦皇島-阿那亞



杭州-西湖



南京-中山陵



新疆-那拉提

備註：

- 一、心得報告內容請依上列項目簡要敘述，表格大小可自由調整，**篇幅至少為二到三頁**。
- 二、心得報告檔名以「(學年度)-(學期)(交換學校名稱)-系所-姓名」，(範例：102學年度第1學期香港教育學院-語教系-王大明)存成 doc 檔， email 至 ice@gm.ntcu.edu.tw，俾利上網刊載)