

國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

2019 年 03 月 18 日

姓名	蔡雨璇	就 讀 系 所 及 年 級	數學教育學系二年級
交 換 期 間	自 108 年 2 月 21 日 至 108 年 6 月 27 日	交 換 學 校 名 稱系所及省 市	首都師範大學應用化學系專業(中國北京市)
學號	AMA106103	手 機 E - m a i l	0953999207/yolanda19981116@gmail.com

心 得 報 告 內 容

(一) 申請動機

一直想到國外生活看看，無意中注意到國研處的消息便在很衝動的情況下決定申請了，沒想到最後真的申請成功，有點意外。其實如果是要來玩的話，可以考慮交換到中國南方的學校，例如：上海、南京、蘇州、杭州……等等。

(二) 在本校之申請流程

請自行上網查詢並關注當學年度國研處如何處置。

(三) 學校特色、學期制度等

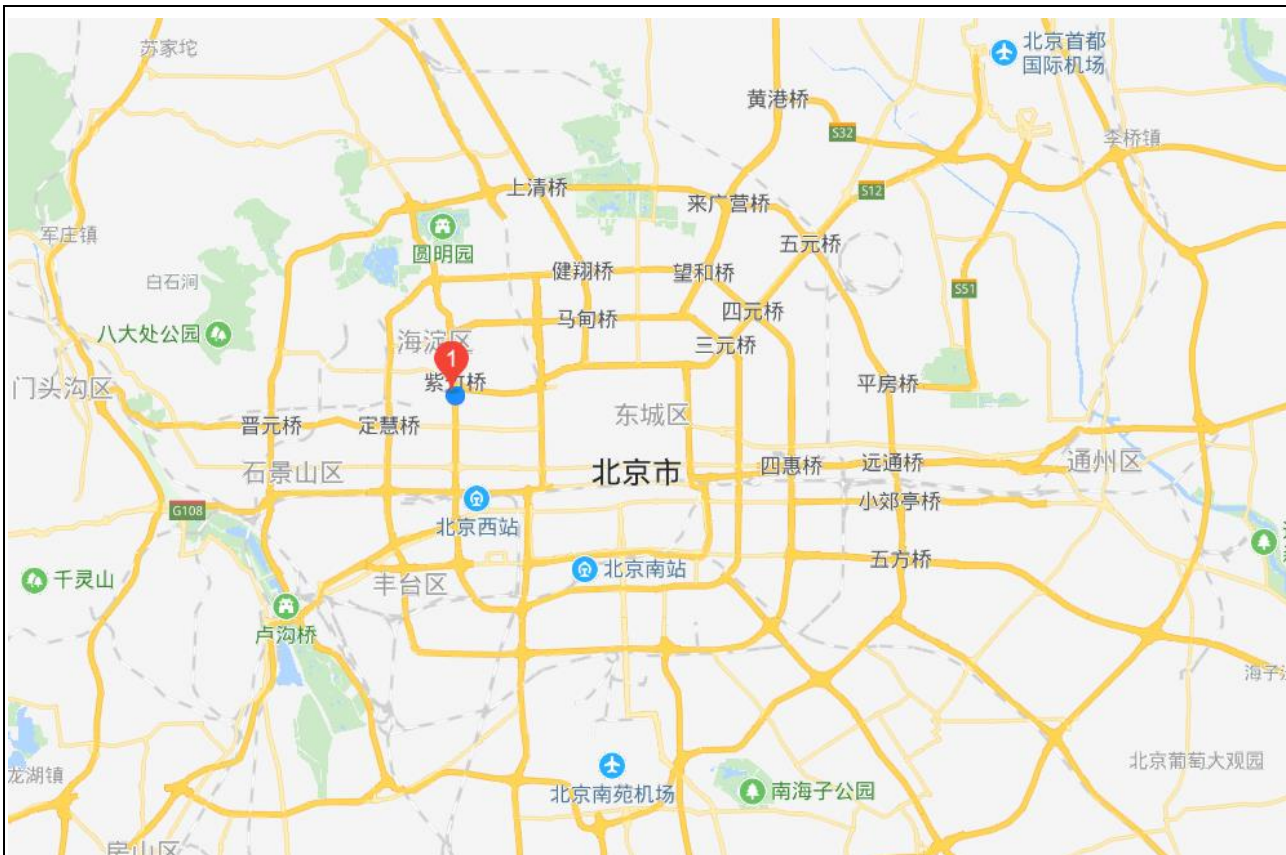
學校位於北京市西三環，距離花園橋地鐵站步行時間約 6 分鐘，交通非常方便。在課程進行上有少許地方和中教大不同，像是這裡的課程只進行到第 16 週—112 天—(台灣則是 18 週)。所以基本上可以在首師大寄發交換申請表時查看上頭提供的宿舍住宿天數(我收到的時候是寫 128 天)，計算結束日期之後就可以購買回程機票囉！(提示：在住宿期間內提早離開是無法退款的，是否購買較早回國的機票請自行斟酌。)

【以下是首都師範提供的公開信息】

首都师范大学 (Capital Normal University)，简称“首师大”，中华人民共和国教育部与北京市人民政府共建高校，国家“双一流”世界一流学科建设高校，国家“特色重点学科项目”建设高校，教育部本科教学工作水平评估优秀学校，京港大学联盟成员；入选国家建设高水平大学公派研究生项目、教育部来华留学示范基地、教育部卓越教师培养计划、国家大学生创新性实验计划、中国政府奖学金来华留学生接收院校、乡村教师支持计划、首批高等学校科技成果转化和技术转移基地、北京市双培外培计划、北京华文教育基地；学科专业涵盖文、理、工、管、法、教育、外语、艺术等。

首都师范大学创建于 1954 年，办学历史可追溯至 1905 年成立的通州师范，初名北京师范学院；后华北人民大学哲学系、政教系，北京工农师范学院，北京体育师范学院相继并入；1964 年，北京艺术学院、北京师范专科学校部分并入；1992 年，由北京师范学院、北京师范学院分院、北京联合大学外语师范学院合并，组建首都师范大学。

【下圖標註 1 為首都師範大學地理位置】



(四) 出發前準備過程 (如簽證護照、選課繳費、安排接機、申請宿舍等)

1. 手機網絡：強烈建議開 2-3 天漫遊吃到飽服務 (一天約 199 台幣)，除了方便接機時聯繫對方 (機場的 Wifi 很爛，下飛機沒有網路聯繫對方會很慌張) 之外，就是方便聯繫家人們。另外在這裡宿舍網路是必須付費的，但出了宿舍就沒有網路可使用，所以在辦好中國電話卡之前建議手機一定要有網路可以使用。再來一點就是，到中國境內若要使用 line、Instagram、Facebook、Dcard、YouTube、Google 等是必須要使用 VPN 翻牆的，前幾天若有開啟漫遊就可以省去翻牆的麻煩哦！

2. 手機翻牆：起初我是上網查詢到中國旅遊的免費翻牆軟體，但是免費的軟體通常非常不穩定 (也就是說可能隨時會斷線，或是你要不停的重新開啟翻牆軟體，最糟的情況就是軟體直接不讓你翻牆。)，所以後來下載了「Pulse Secure」 (如下圖)，這套 APP 可以使用大學的 VPN 做翻牆服務，會比免費翻牆軟體穩定非常非常非常非常多，也可以省去買付費翻牆軟體的錢。另外提醒一點，使用翻牆軟體翻牆時，網路跑很慢是正常的，所以非必要的時候我通常都會將 VPN 中斷連線，否則連 WeChat、百度等都會當機。

Pulse Secure

Organization



Pulse Secure, LLC provides access and mobile security solutions to enterprises and service providers. The company offers virtual private network, network access control, and mobile security products. Its products include Connect Secure that enable... +

3. 筆電翻牆：即使手機網路翻了牆，筆電連接手機網路也是無法翻牆的。所以在出發前一天，我在筆電裡安裝了「中教大虛擬私有網路」，在這裡也能順順的使用 google 哦！（教學網址連結：<http://www.ntcu.edu.tw/cc/sslvpn/sslvpn.htm>）

(五) 抵達後過程 (如報到、選課、安頓生活所需等)

1. 接機：下飛機後可能需要與當地協助接機的學生聯絡，但是機場 wifi 很容易斷線，建議開 2-3 天漫遊吃到飽的網絡。(提示：入境要走「歡迎回家」的門，不是「外國人」的門哦！另外只要出示臺胞證就能通關了。)

【以下將來到首都師範會用到的卡片分別說明其功能與注意事項，建議購買卡套以免丟失卡片無法退回押金或造成其他生活上的不便喔！】

2. 宿舍通行卡：搭乘電梯時會需要用此卡感應才能搭乘，但若是由其他樓層通往 1 樓或 2 樓前台大廳是不需要刷卡感應的喔！寢室大門也是需要此卡解鎖才能進入，另外此卡是帶有 300 元押金的，所以千萬千萬千萬不能弄丟！（左圖為通行卡正面，右圖為反面）



3. 臨時校園卡：到學校的隔天通常會邀請大家和當地港澳台辦公室的老師見面、開會，記得要請老師給臨時校園卡（押金 200 元）。沒有臨時校園卡就沒辦法在食堂用餐了，這裡的學生食堂是不收現金的。另外這張臨時校園卡是不記名的，所以弄丟了或是誤刷都很麻煩，記得一次不要充太多錢（通常我們都一次充 10 到 20 元），結帳刷卡的時候也要注意自己的餘額是否不正確以免吃虧。（左圖為校園卡正面，右圖為反面）

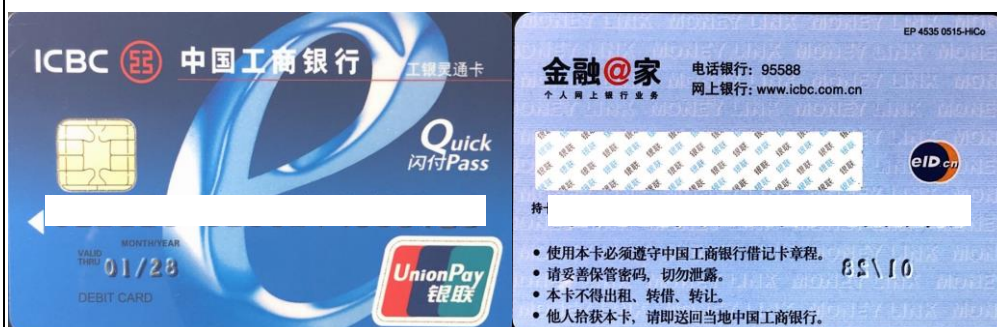


4. 學生證與校園卡：一直以來港澳台的交換生都是使用臨時校園卡代替學生證，上面沒有學生的頭像也並沒有記名。但本學期向港澳台辦老師積極反應後，港澳台的交換生有了正式的學生證與校園卡。如果老師沒有主動提起這件事，請一定要主動跟老師反應自己到權益問題。另外在行前記得帶上一寸和兩寸的證件照以及證件照電子檔以製作學生證，如果很不幸的忘記帶的話，可以到學校附近的破舊物美超市內的照相館裡拍。（下圖為正式學生證、校園卡正反面外表）



5. 電話卡：我們是由當地外語系的學生帶到中國移動辦卡的，其中套餐內容是「一個月 68 人民幣/4G 網速/20G 流量/150 分鐘國內通話免費」（提示：這裡指的國內不包含港澳台。），一定要先辦電話卡，因為這裡很多東西都必須綁定電話卡的，例如銀行卡也需要有門號後才能辦理。（建議多帶小夾鏈袋將台灣電話卡收藏好！）

6. 銀行卡：在宿舍一樓（也就是北一區國際文化酒店一樓）有中國工商銀行的攤位，他們在那裡協助首都師範大學的留學生開戶，建議在辦電話卡前可以先和他們拿張號碼牌，辦好電話卡回來後就不用排隊，可以直接開戶。（提示：中國工商銀行只營業到下午四點，並且六日是不上班的，一定要在時間內開戶完畢。）（左圖為銀行借記卡正面，右圖為反面）



7. 一卡通：這裡的地鐵都是用一卡通通行的，雖然中國大都可用手機 APP 在卡裡充值，但目前一卡通使用 APP 充值存在許多 bug（可能充了錢，但卡沒接受到，等於把錢丟進水溝裡了！），所以這裡地鐵的押金—20 元人民幣—以及充值都是使用現金的。另外一卡通是不記名的，也就是丟失之後是無法提回押金和餘額，所以通常不充超過 40 塊人民幣以免丟失。最後提醒一卡通裡頭的押金、餘額是可以在離開中國前到地鐵櫃檯領取的哦！（左圖為北京市政一卡通正面，右圖為反面）



8. 飲水問題—水卡：北京喝水不像台灣一樣這麼方便，在校園內的飲水機也是少數，所以建議出

門前水瓶一定要裝滿水。另外在國際文化大廈 11 樓的廚房有提供免費的熱水，但溶液內含有大量鈣鎂離子白色沈澱物，喝多了容易引發腎結石。若是擔心飲水問題可至前台購買水卡（10 元押金+100 元儲值金=110 元）飲水。（左圖為水卡正面，右圖為反面）



9. 宿舍網卡：宿舍提供的 WiFi 會比手機的網路快許多，如果需要用電腦做作業可以考慮購買宿舍網路。全天不限流量的價格為 10 元，一個月不限流量的價格為 120 元。有一點很重要一定要記得不要被前台的服務員騙了，買宿舍網路之後，前台會提供你一張塑膠卡，卡片上會寫著帳號密碼，只要擁有這組帳密不管用幾台手機、幾台電腦都是可以進行上網的。但是通常前台的服務員都會告訴你：「這組帳密只能用在一個裝置。」事實上只需要購買一組帳密，全寢的人都能一起上網，可以和室友一起負擔網路費。（左圖為網卡正面，右圖為網卡反面與網卡帳密處）



【以上為所有卡片的功能與注意事項，容易將小東西弄丟的人真的強力推薦在台灣先準備便宜的卡套，卡片不見真的很麻煩！】

10. CNU WiFi：若是擁有正式校園卡則可以使用學校提供的網路，較宿舍提供的網路便宜且不限使用時間，使用起來也比中國移動網路順暢，用完再充值即可。以下提供 WIFI 登入以及餘額查詢網址。

首師大登入 WIFI：<http://192.168.1.91/a70.htm>

首師大網路餘額查詢：<http://gw.cnu.edu.cn/Self/dashboard>

校園卡：消費密碼（銀行卡轉賬、網絡費轉賬、消費超過限額時使用）和查詢密碼（圈存機查詢餘額、掛失時使用）為身份證號後 6 位數字，密碼可在食堂等地的圈存機修改。888888
可通過人工現金方式（本部書法樓校園卡管理部）和支付寶 APP 內“大學生活>>一卡通”功能對校園卡充值（充值扣款成功後，需到食堂消費 POS 機刷卡才能完成充值）888888

服務門戶：用戶名：學號、密碼：身份證號後六位（如有 X 用大寫）

上網賬號：計費策略按 20MB/0.01 元實時結算（合 2000MB/1 元）

用戶名密碼同服務門戶，修改密碼請在服務門戶內修改，修改後服務門戶和上網密碼同時修改。網絡自服務網址（查餘額等）：<http://gw.cnu.edu.cn/Self>
支付寶 APP 掃描右側二維碼，可以給上網賬號充值；也可到用圈存機的“網絡繳費”功能充值。



11. 食堂開放時間：這裡的學生食堂是有休息時間的，不是隨時去都能買到東西吃，建議在正常用午、晚餐的時候去(11:00-13:00/17:00-19:00)，才不會沒東西吃。如果時間上真的很尷尬可以到北一區的食堂看看，這裡的食堂通常比較晚收工。

12. 設定淘寶取貨地址：北京市海淀区西三环北路 83 号首都师范大学国际文化大厦。(下圖為示範設定手機淘寶地址頁面)



13. 國際文化大廈：位於北一區，值得高興的是這棟宿舍並沒有門禁、熄燈時間。而且每兩天會有阿姨打掃一次，每週會幫忙更換一次被褥、枕頭套，所以也不必多帶床墊、棉被。另外還有一點很重要，千萬不要在牆壁上貼任何東西，否則會罰錢喔(貼一個掛勾罰 150 元)！建議可以到台灣的五金行或小北百貨買可以掛在床上、不用沾黏的掛鉤(如下圖所示)，掛外套、浴巾等非常方便。如果行李箱還有點位置，建議可以多帶點衣架，非常好用！



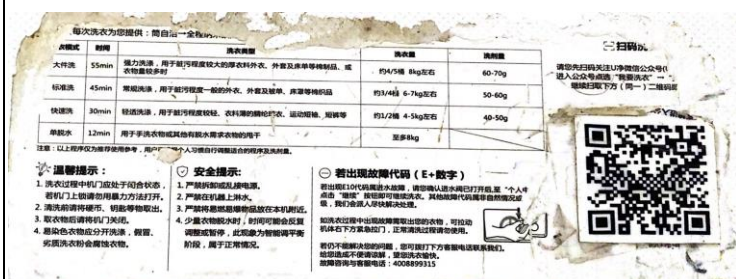
14. 電壓：準備一個變壓器和延長線，可以方便你充電腦、手機的電。吹風機可以在台灣先買好

全電壓的吹風機，記得在台灣時先將吹風機轉成 220V，否則插上了很容易燒壞。

15. 選課：這裡的老師其實也不太清楚交換生要如何選課，加上交換生沒有學生證、校務行政系統，所以交換生選課基本上是在紙上作業的。也就是說請你決定好自己「想要」修的課之後，在開學第一週之前將課程代碼、課程名稱告知系上的教學秘書，於開學第一週結束確定自己最後「要修」的課之後再與教學秘書再次確認！另外因為我們不在系統上選課，所以任課老師的名單內通常不會有交換生的名字，請你在下課後一定要和老師說明白自己有選這堂課！不然到時候沒成績就悲劇了！

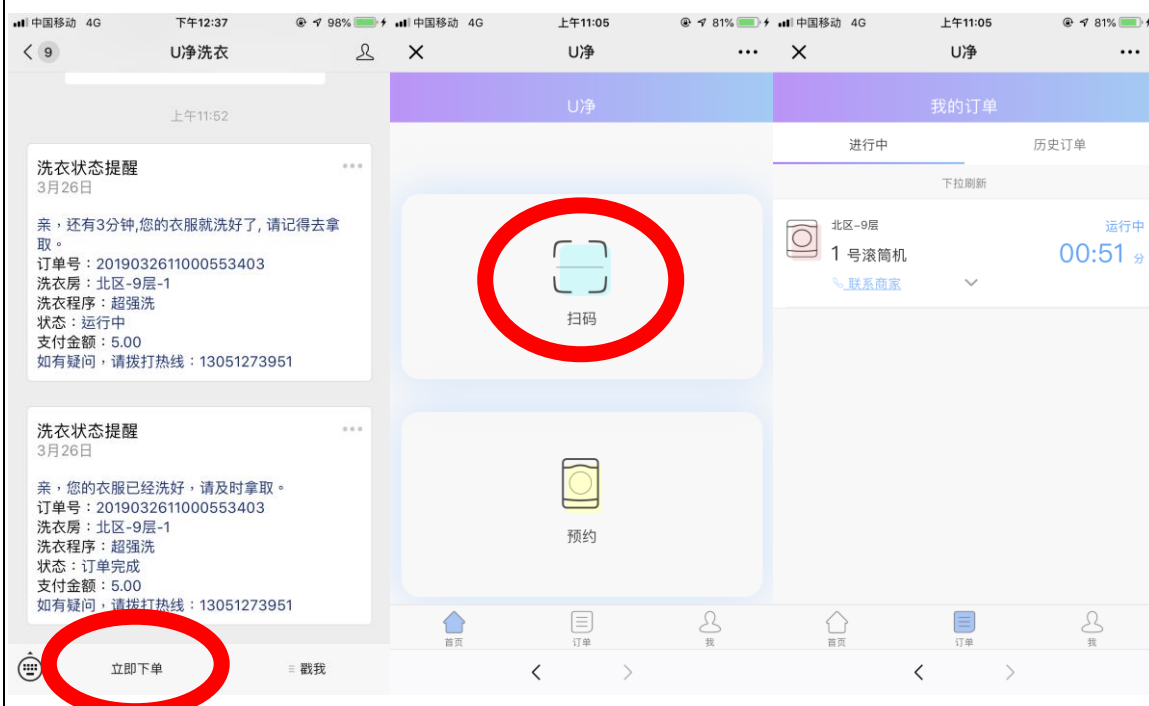
16. 保濕：記得一定要帶保濕的護唇膏還有身體乳，有臉部保濕需求可以加帶臉部保濕乳液。

17. 洗衣服：國際文化大廈的洗衣間只有在 3、5、7、9、11 層有，每個洗衣間只有兩台洗衣機可以使用「U 淨」微信公眾號或 APP 洗衣，若要使用其他洗衣機則需要向前台購買洗衣卡，此種方式較不方便所以大部分的人都使用「U 淨」提供的洗衣機做清洗，因此洗衣服在大部分的時候是需要排隊的。以下簡單說明第一次使用「U 淨」微信公眾號的使用方法（因為另外下載新的 APP 很耗容量，所以我選擇用微信關注公眾號的方式。），首先開啟微信點選右上角「⊕」的符號，選擇「掃描」後掃描洗衣機上提供的二維碼，即可加入「U 淨洗衣」微信公眾號。



▲黏貼在洗衣機上的二維碼照片

成功加入公眾號後點選對話框中的「立即下單」，之後按「掃碼」即可開始洗衣。



▲使用步驟示意圖(由左而右閱讀)

第一次使用「U 淨洗衣」或商家關閉預約功能是无法享有預約洗衣的功能的，一定要先前使用過

某台洗衣機之後，手機內有了某台洗衣機使用紀錄才能預約洗衣。記得若要洗衣加脫水功能請選擇「超強洗」其金額為 5 元，若純粹脫水則是點選另一個 12 分鐘的洗程—消費金額為 2 元—即可。

18. 看醫生：起初我很掙扎在這裡到底需不需要看醫生，畢竟在這裡的大醫院看醫生都要 700-100 元人民幣起跳，建議可以先到首師大校醫院看看，會比外面的醫院便宜一些(掛號費 20 元，藥費另計)，記得要帶現金來喔~這裡和郵局一樣不接受電子支付。

19. 生活費：在出發前我個人準備了 12000 人民幣、15000 新台幣以及 200 元美金在身上，其中 6000 元人民幣用來支付住宿費，另外 6000 元人民幣則是生活所需的費用，剩下的台幣與美金都是用來應對緊急情況時使用。至於一個月需要多少生活費是看個人所需，下表大概說明幾個例子提供參考。

交換目的	食物來源	所需費用/月
純粹到北京學習	學生餐廳	1700 人民幣/月
學習之餘的假日在北京遊玩	學生餐廳+偶爾叫外賣+偶爾在外面吃好料	2200 人民幣/月
週休四日，假日到其他城市玩	學生餐廳+很多外賣+很多好料	3000-3500 人民幣/月

20. 生活費匯款方式：如果有親友在中國工作或生活並且有在使用 支付寶 或 微信支付 的話，可以請他們匯款，這種方法既方便又快速。若真的沒有人能協助此種匯款方式，就只能到辦理銀行卡的銀行詢問如何匯款(中國工商銀行外幣匯款方式網址：

http://www.icbc.com.cn/icbc/html/branches/beijing/guanggao/wh_040831/whgg/whhk061218.htm?from=groupmessage&isappinstalled=0)

(六) 上課情形簡述及注意事項

盡量不要翹課或缺課，因為這裡的學生和台灣不同，大都自己忙自己的事。若是缺課而老師又剛好說了一些重要事項，身為交換生的我們本來就沒什麼中國朋友，加上中國學生自掃門前雪的性，可能會令你錯過重要資訊。

(七) 當地環境簡述及注意事項

1. 這裡不用 google 地圖：在中國使用 google 是需要翻牆的，所以 google 地圖的速度也非常慢甚至無法使用，建議下載「高德地圖」或「百度地圖」兩者擇一，除了可以尋找目的地之外，還能打車、看地鐵圖。

2. 簡體與繁體：使用搜尋功能若不用簡體是不方便搜尋到東西的，若你是使用 iPhone 可長按文字點選「選取」或「全選」之後，選擇「繁轉簡」的功能就行了！若非 iPhone 可能要研究一下手機內建有沒有繁體字與簡體字互相轉換的功能，如果真的沒有，在出國前兩週建議在手機鍵盤內安裝「漢語拼音」鍵盤並熟悉它。(左圖為第一步，右圖為第二步)



3. 我所下載的 APP：高德地圖、大眾點評、美團、手機淘寶、支付寶、中國工商銀行、百度、Pulse Secure。以上僅供參考，再來我簡單介紹一下其中幾個 APP 的功能。



高德地圖就字面上看就是個地圖軟件，但是有了他除了能知道如何抵達目的地之外還能輕鬆打車喔！



大眾點評就是讓你吃東西、玩遊戲、住宿、美髮、醫療等等都不踩雷的好工具，決定要去哪裡玩之前可以先參考一下裡面的評價，另外裡面有許多優惠券可以購買使用，讓你省更多錢錢喔！（提示：注意有些優惠券是不能同時使用的，購買時請再三小心！）



美團是叫外賣的好工具！外賣是中國的一大特色，來這裡一定要試試看~另外美團還可以購買各大景點的門票喔！



4. 過馬路：這裡紅燈是可以右轉的，加上北京車文化才開始十幾年，每個人素質不同，所以過馬路時盡量要小心小心再小心！

5. 大媽大叔：有些中年人口氣特別差，遇到這種的兇回去就對了！太有禮貌會被人家覺得好欺負！

6. 保潔阿姨：雖然說我們住的是首都師範大學提供的國際酒店，但是保潔阿姨並不像台灣或日本一樣溫柔，可能你的鞋會被丟得亂七八糟、筆筒會被弄翻、瓶瓶罐罐也會被弄得東倒西歪，另外她們在幫忙換床單時是不脫鞋子的，要是你睡在上鋪，就算換了洗好的床單也肯定和保潔阿姨的鞋接觸過。若是物品被保潔阿姨弄壞、弄髒了，千萬要在第一時間反應並且將對話錄音，以免她們賴帳。

7. 寄明信片回台灣：帶著寫好的明信片和現金到宿舍附近的中國郵政(紫竹院郵政支局/北京市海淀區西三環北路 48 號)，這裡寄明信片基本上不用郵票的，都是先付郵資之後再蓋戳章就能寄了，但是郵局櫃台不接受電子支付，所以一定要先準備好零錢才行喔！從北京寄明信片到台灣的郵資是 4 元人民幣一張—這是航空信的郵資—大概一星期之後會到台灣。如果真的很想要貼張郵票做紀念的話可以搭地鐵到「前門站」步行到「方寸集郵文化(北京市西城區大柵欄街 18 號)」，裡面有各式各樣的郵票任君挑選喔！

8. 哪裡買漂亮的明信片：搭地鐵到「南鑼鼓巷站」找「一朵一果」(提示：整個南鑼鼓巷有很多間一朵一果，每一間都有漂亮明信片)，裡面有很多好看、便宜的明信片和紙膠帶喔！如果想要比較傳統的明信片可以到「煙袋斜街」(在南鑼鼓巷附近)找「大清郵局」，裡面也有很多明信片但是普遍價格較高，好處是購買他們大清郵局的明信片可以蓋上「大清郵政」的紀念章，另外加購郵票提供代寄服務。

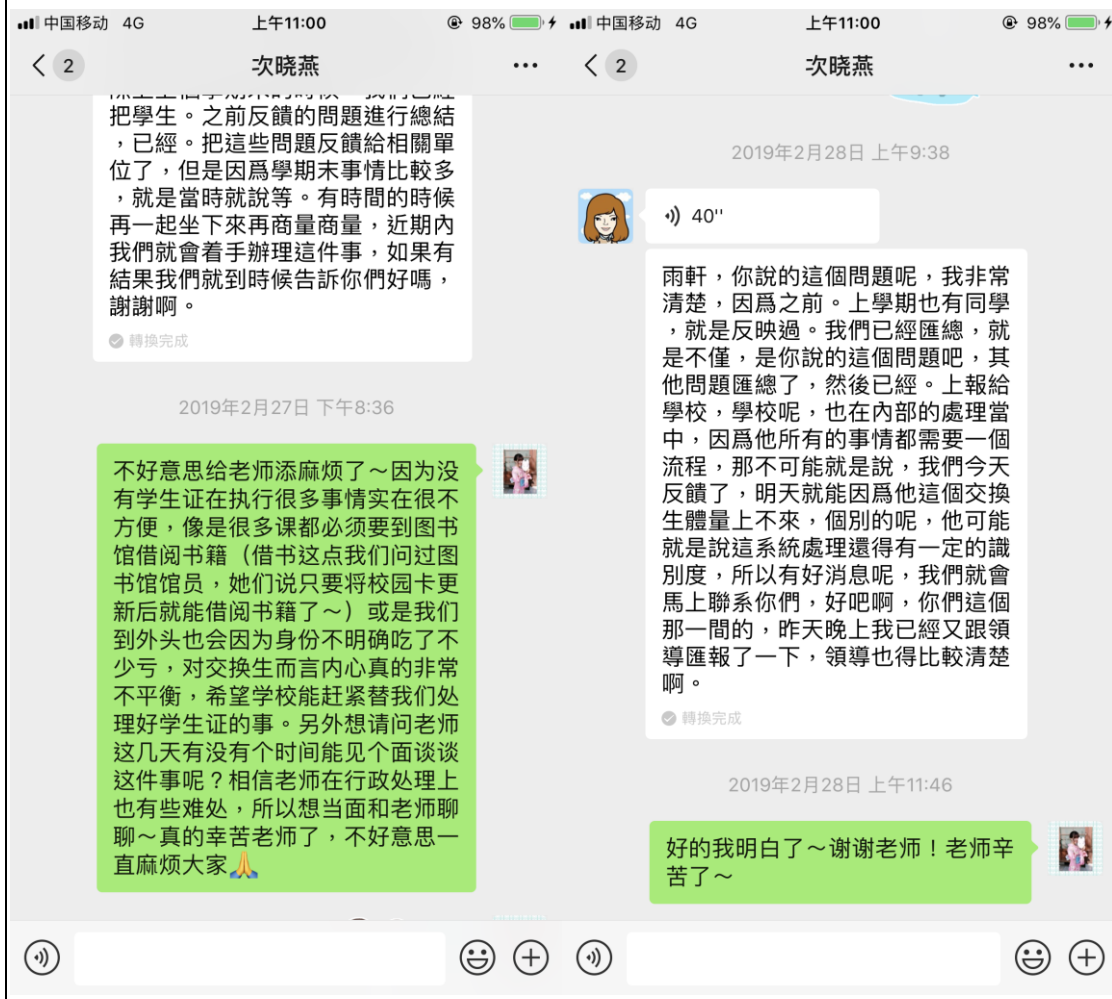
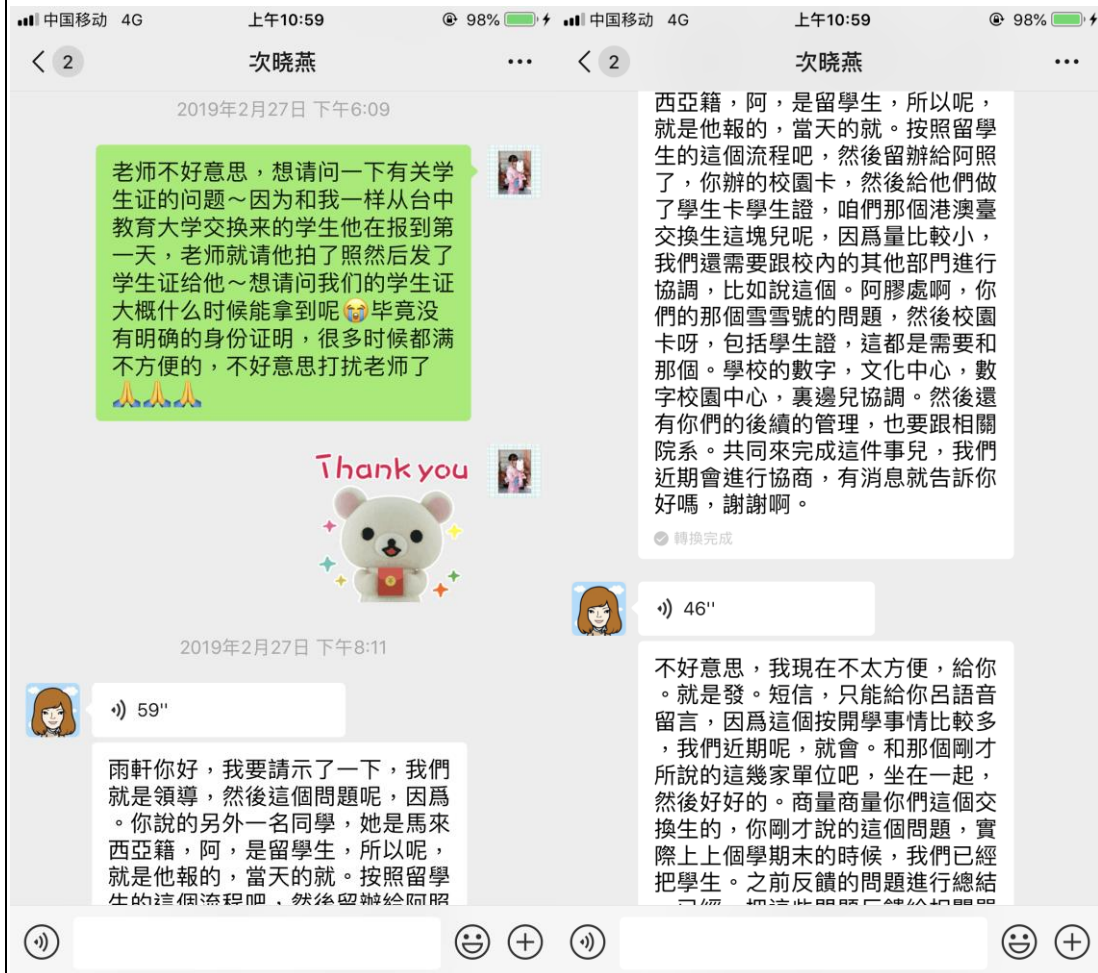


9. 糖葫蘆：這裡的糖葫蘆很好吃，但記得超過 15 元的就別買了喔！

10. 外賓政策：簡單來說就是中國為了給外賓較好的住宿環境，前幾年發布了外賓政策，凡非持有中國身分證的旅客只能住特定的高級酒店(翻成白話：台灣人、外國人只能住貴的酒店)。雖然這個政策在前幾年已經取消，但仍然有許多酒店存在這項門檻。所以在訂酒店或民宿、青旅時要注意是否有外賓政策，要是什麼都沒有標註，記得還是要詢問一下免得到時無法入住。另外還有一點，中華民國護照在中國大陸境內是不合法的，所以商家要你出示護照時一定要做進一步確認。

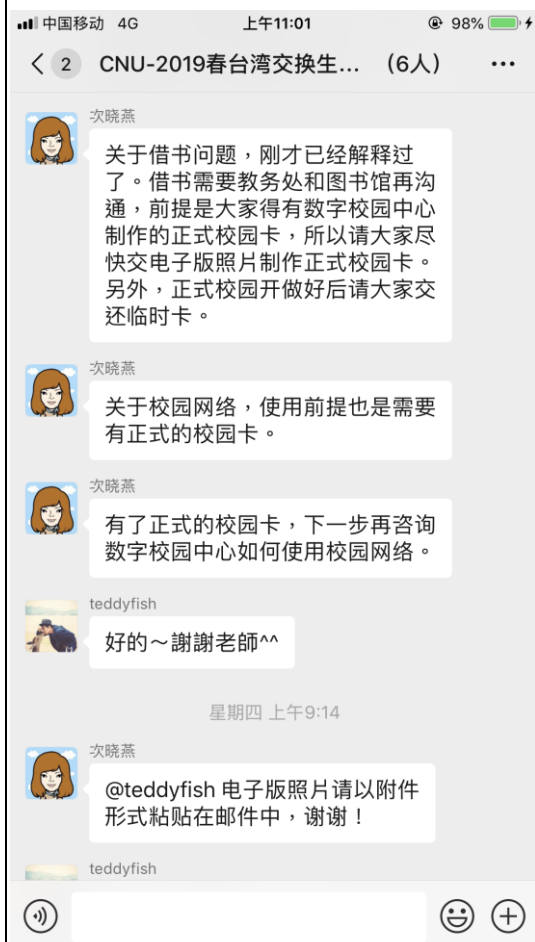
(八) 總體心得及建言

1. 港澳台正式學生證與正式校園卡爭取：到北京的第二天早上學校邀請台灣交換生與次曉燕老師、韓梅老師共同開會，開會內容不外乎是介紹學校環境和注意安全等等的叮嚀。會後我們和老師反映有關正式記名學生證的問題，老師和我們說明以往港澳台的交換生都是沒有學生證的，學校只提供臨時不記名的校園卡做為到食堂用餐的工具。起初我並不覺得這會帶給我們什麼不方便，但後來發現這張臨時校園卡無法借閱圖書館書籍、不能購買學校相對便宜的網路、無法證明我們是首師大的學生、不能購買學生票等等諸多困擾，才決定與老師反映這問題的嚴重性。以下我在這裡公開與老師溝通的信息內容，請之後要到北京首都師範大學交換的港澳台學生多加留意，自身權益一定要適當爭取。(由左至右，由上至下閱讀)



與老師反映後，隔天老師便建了台灣交換生的工作群組為學生證的製作做準備。





在這部分真的很感謝次曉燕老師為台灣的交換生爭取這方面的權益(最後拿到的學生證為傳統列印的學生證而非手寫學生證)，希望日後到首師大交換的港澳台學生都能享有應該有的權利。

2. 在中國，不允許善良：

【第一章-北京街頭的乾爹】

*一直以來我對於政治以及兩岸關係都不怎麼了解，認為能夠安安生生過日子就行。直到今年年初我到了北京做了交換生才真正明白臺灣民主、自由、法治的可貴。

*來說說我在這兒遇見的中國的無家者們，他們和臺灣的無家者們不同，大多失去家的原因是因為得罪了當地政府。在北京地鐵陶然亭站附近有位來自雲南的無家者—乾爹—，我拉起凳子陪著他，聽他說著二十幾年前他在雲南政府底下當財會，一日政府要求乾爹做假帳，乾爹不肯。因為此事得罪了雲南政府，若是繼續待在雲南便會被政府抓去關，百般無奈下乾爹只好到北京「上訪」。「上訪」這個詞我還真是頭一次聽，經過一番解釋之後才明白「上訪」的意思在這裡可以看作是在古代得罪了地方官，必須要到北京找皇帝告御狀的感覺很像。到了北京後，乾爹抽了好幾次號碼牌、排了好多次隊，可中央政府卻無法解決乾爹的問題。來回好幾次，乾爹便對黨失去了信心，每每提到黨，乾爹的情緒都會非常激動，整個人都顫抖了起來。因為回不去雲南，乾爹的妻子帶著女兒改嫁了，當乾爹看著我喊著：「閨女啊！記得常來玩兒！」我的心就像被針扎到一樣，酸酸痛痛的，女兒一直都是乾爹心中的憾。



▲至北京上訪的人群（源自百度）



▲北京上訪民眾(源自百度)



▲乾爹「家」的一部分(保護當事人，照片經刷淡及重新著色)

*聽完乾爹的故事後，我問了乾爹上訪的地方在哪兒，想去一探究竟。才剛走到前往人民來訪接待室一大概就是乾爹指的上訪的地方—附近的地下道，樓梯間、地下道一直到出口都擠滿了人，他們大部分帶著家當，再往上走一點還能看到幾輛遊覽車，裡頭載滿了人，聽社工姊姊說是同鄉的朋友們一起包車來到北京上訪的。到了人民來訪接待室的門口，我們和上訪的民眾一起被公安大聲驅離：「走！滾開！讓開！別擋在這兒！」數以百計的公安在斥罵民眾時還帶著淺淺的微笑，其中一名還往著旁邊吐了一大口痰，之後開始大聲驅離民眾然後笑了起來，像在遊戲似的。眼前這幕令我十分的震撼及恐懼，來到這裡的民眾並沒有危害到社會秩序，只是好好的排隊等待政府給予公道，公安們不應該是要保護人民的嗎？怎麼如此對待需要幫助的大家呢？



▲當天看到的上訪民眾



▲保安驅離民眾時嬉鬧的樣子



▲接著是眾多保安開始驅離民眾

*這是最令我衝擊的第一件事，因為在台灣，要替自己伸張正義最容易的方式就是到地方的警局或法院按鈴，並不用大老遠到首都等待黨的指示。而且在臺灣，警察們對於民眾是相對和善的。

【第二章-自由就像空氣，剝奪後才知道珍惜】

*第二件最不適應的事情就是言論及網路自由。公交上隨時有個保安在車裡晃來晃去，監督我們講什麼、吃什麼、看什麼。在這裡也沒辦法像在台灣一樣自由的使用 google、instagram、line、youtube 等瀏覽器和社群軟體，要是被身旁的人舉報或是被便衣警發現正在使用以上軟件，下一秒連自己在哪兒都不曉得。網路也會因為黨主席開會而斷線或無法翻牆——不要懷疑，這是我們和中國移動客服聯絡後所得到的答案——隨時要做好可能會和台灣朋友圈脫離的心理準備。連做個報告若是不慎使用了其他國家繪製的地圖，而地圖上並未將臺灣納入中國的一部分，老師及同學都可能會被消失——在我修到的課裡都有隨班的督導，監視著大家的一舉一動——。



▲高德地圖

【第三章-捲起舌頭偽裝成中國人】

*第三件事情是在這裡最受傷的事，這讓我一直不曉得該怎麼和其他人表達關於我來自哪個國家。到了學校以後才得知原來港澳台交換生是沒有學生證的，起初我並不以為意，後來和同校的馬來西亞籍交換生抱怨後，得知在這裡是論國籍將學生分成「留學生」和「港澳台交換生」，雖然那名馬來西亞籍的同學和我一樣從臺灣的大學交換到北京，可他拿著馬來西亞的護照就能擁有學生證。而我們港澳台只能拿著不記名的臨時校園卡到食堂吃飯用，到知名景點觀光遊覽需要出示臨時校園卡時還被保安問：「妳的名字叫國際文化 005 嗎？」心裡很是受傷，既享受不到留學生的權益，也用不著本地生的資源，我們港澳台生簡直像級了存在校園裡的黑戶。不過經過長時間的爭取後，我們成為了第一批擁有學生證的臺灣學生。

*記得有一次上課，班上除了中國人之外還有印尼人和台灣人。那位老師從小就生活在德國，前年才回到中國。「哇！太開心了！有當地國家的人來為大家做介紹，再詳細不過了！」老師很開心的說，結果底下一名同學直接在課堂中反駁老師的話：「老師你說錯話了！台灣是我們的一份子！」後來老師將目光轉向我並且嚴肅認真的問：「我可以問你一個問題嗎？撇開政治因素什麼的，你們是不是認為自己是一個種族或族群？@#\$.」說實話吧！沒關係的！」最後在尷尬之中結束了這段敏感又危險的對話。

*為什麼？在當下自己是那麼的懦弱，多想和全世界大聲說：「我來自台灣！我是台灣人！」可在這裡，半個字都吐不出口。

你知道中国的一国两制吗

就是一个国家包含不同的制度

嘿怎麼

你那天说的制度不一样

唉哦好了啦我們可以當朋友 但不要聊政治好嗎～～～

等你到台灣學習你就會懂了～

下午11:34

中国的香港，澳门是和平回归的，而且他们还是原本的制度，也就是和你们一样的资本主义

等到我去台湾的时候，那时候中国就统一了

▲事後課上的同學和我的對話-1

我一直以为之所以到现在还没统一是因为外部原因

现在想想看来和平统一可能无望了

你们那边有没有说过，或者教科书里提到祖国统一

▲事後課上同學與我的對話-2

*在這裡，一開口他們便可以馬上辨別我們來自臺灣，對我們百般的欺負。像是網路費和房費我們白白比其他人多繳了兩倍的錢、買零食總拿到壞的、處理問題總不被行政人員在乎、旅行還被導遊誑騙等，後來我們都捲起舌頭，佯裝成中國人，不被欺負。當中國人問起我們來自哪裡，也沒有勇氣大聲的說我來自臺灣這個國家。對於自身立場，待在這兒越久，越不曉得自己來自哪裡，越來越膽怯。

*六月，中國最緊張的一個月份。是一回我在咖啡廳和一個中國本科生(化名：豆子)聊了才知道，原來從五月底到端午節前校門口緊緊封閉、每個人入校門都必須查證件的原因，是為了避免群眾們造反，特別是大學生。加上 2019 年又是六四天安門事件 30 周年、中國建國 70 周年、五四運動 100 周年，所以必須管得嚴實，深怕又出了什麼事。除了六四天安門事件外，2019 年六月的香港更是不平靜，身在北京的我們更要特別小心。微信的朋友圈或是其他社群軟件，網路警察開始抓得更嚴格，許多無法讓中國人知道的消息即使將照片倒過來發、組圖甚至打馬賽克都會被網警還原，之後會發生什麼事就不是凡人能曉得的了。現在的中國只要在訊息裡、通話中說到「反送中」、「六四」、「天安門」……等等敏感字眼，將可能會失去傳送訊息的功能或是通話中斷等，當然翻牆在這個月也是特別的難，鎖得特別死，要是在公共場合翻牆被檢舉或被便衣警察發現，他們能立刻把我們帶走。這名豆子和我們說，要是他和他的朋友們要聊些敏感的話題，都盡量在私人空間、面對面的聊，不留下任何痕跡。當然能安分守己更好，別做出出格的行為，平安回國才是最首要的。

*前幾週，化學系的黨支部副書記找到我到他的辦公室，詢問我有沒有入黨(共產黨)或入團(共青團)的意願。當時我以為每一名台灣學生都有碰到這樣的情況，後來才發現只有我被副書記找了去。其中對話裡還包含「你對黨(共產黨)的想法是什麼?」「你覺得蔡英文怎麼樣?」「在臺灣對國民兩黨的看法是什麼?」，當時的我心中是波濤洶湧的恐懼，深怕一回答錯誤就會被消失，家人和我說要是對方真的很強硬的要我入黨就入沒有關係，平安回國最重要。經過了那次，我才明白原來每一個系都有一個「黨支部」存在，明白身邊的同學、老師許多人都是共產黨的黨員或共青團的團員，一切都在黨的控制之下。

*所以我也詢問了豆子對於入黨以及入團的想法，他說他初中的時候入團，因為從小的教育使他們認為入黨、入團是一件光榮的事。另外成為黨員在中國國內是可以享有較多資源、容易被提拔的，雖然成為黨員後要到其他國家會變得不容易、行動被限制，但還是有許多人願意為了獲得資源而成為黨員。但是豆子因為之後要到美國發展所以沒有打算入黨，甚至想要退團，可千方百計的就是退不了。

*很幸運，那天的我剛好嘴饞走進咖啡廳才有機會和豆子交流。在我遇見的無數中國人之中，豆子使我感到被尊重同時也對中國人改觀，不再敵意、仇視。希望在未來臺灣和中國是在兩個平等國家的基礎上交流信任。

*「2019 年會是中國最靠近台灣的一年」、「2020 年將會是臺灣最後一次有意義的選舉」這些新聞標題使我相當憂心臺灣的未來，我想盡了各種方式想為臺灣這塊土地盡一份心力，最後驚覺自己的力量極為渺小，只能和身旁的人分享自己在中國的經驗，告訴他們該如何做選擇才是臺灣正確的道路。

*希望在 2020 年，每個有投票權的各位能選擇捍衛台灣主權獨立的候選人，守護台灣民主真價值。

【第五章-噓！要跟警察說你是試睡員】

*這是我第一次在中國一個人旅行，在天津，用攜程找了間青年旅舍，在老舊大樓的 23 層。跟隨著高德地圖的指示，到了大樓下，起初我還懷疑是不是高德帶錯路了?怎麼青年旅舍會開在老舊大樓裡?還來回在附近晃了四、五次，才撥電話給老闆說自己已經到了大樓下。

*和老闆一起上了電梯後，打開房門，乾淨明亮。每位旅客都有一個個人行李櫃並附帶感應鎖，裝潢感覺也是這幾年才成的。太空艙內內部空間也很大，大概可以睡兩個一米六的女孩不是問題，但一艙僅限一位旅客入住喔！整體來說是間 cp 值很高的青年旅舍。

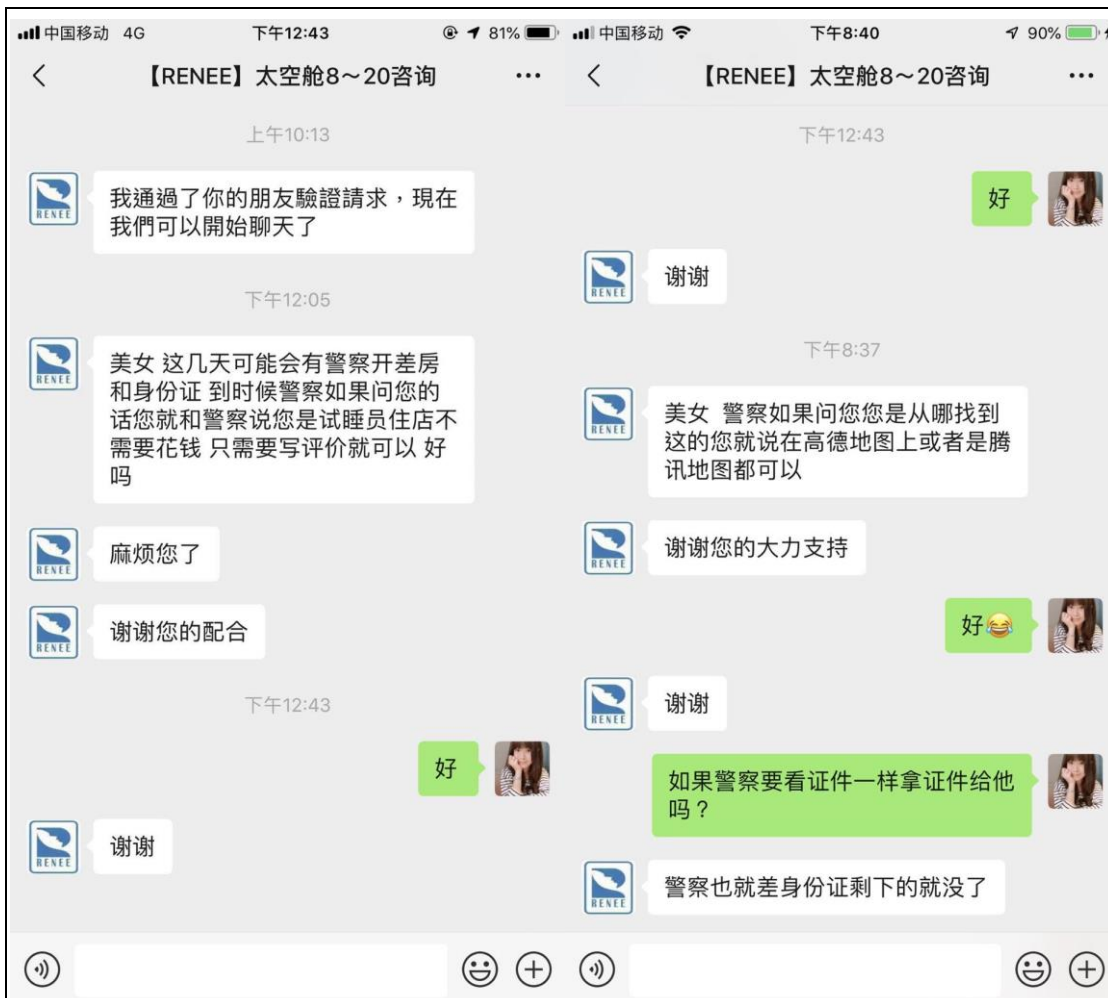


▲自然光太空艙內部



▲夜晚開啟艙內燈光的太空艙

* 看了青旅的乾淨以及舒適程度之後，內心的緊張不安大概卸了一大半，前往在天津的第一個行程。沒想到嘴裡的狗不理包子還沒來得及磨碎，青旅客服就發了這樣的短信給我。



*這已經不是第一次了，因為中國制定的外賓政策，很多酒店、旅館、民宿是不收外國人的。許多人肯定會想：「在中國，臺灣人怎麼會算是外國人呢？」起初我也是這樣認為的，中國一心急迫想統一臺灣，外賓政策不接待的對象肯定不包含台灣人的。錯了，這裡的外賓政策不接待的「外國人」包含了臺灣人在內。好幾次，我被弄著好暈，臺灣就這樣在我眼前獨立了好幾次，我忍不住再疑惑：「我們剛剛是獨立了嗎？」。

*老闆的抱怨解除了我心裡的疑問，當然在這裡還是要提醒所有到中國遊玩的臺灣旅客，在訂房時千萬要和店家確認「是否接待持臺胞證的旅客?」，要是當天入住才發現店家並不接待臺灣人會很麻煩的，臨時找的酒店肯定比在網上找的民宿要貴許多。因為外賓政策的關係，接待「外國人」的酒店通常檔次較高，價格當然也會貴些。

*在還沒到北京以前，最想去的城市就是上海了，期待著交換期間一定要去一趟上海。

*在搭上往上海的綠皮火車以前，我們還在杭州西湖旁的河坊街，中國國家 5A 級景區。沒在開玩笑，在國家 5A 級景區有一位媽媽蹲在街旁拿著裝滿垃圾和香蕉皮的塑料袋，把孩子的褲子給脫了，拍拍孩子的屁股要他趕緊上廁所。杭州小籠包才剛從碗裡放進嘴裡，就看到前方熱騰騰的咖啡色長條狀物體從孩子的雙腿落入裝著香蕉皮的塑料袋，差點沒吐出來。

*希望上海是個乾淨繁華的城市，和我的想像一樣美好。走過內蒙古、天津、青島、南京、杭州、廈門，每趟旅程都讓我深深愛上那座城市的某個瞬間。回到北京，空氣裡瀰漫著窒息，總想念著其他城市的美好，唯獨上海，讓我重新喜歡上北京。

*「列車運行前方上海站……」旅客們開始收拾架上的行李準備下車，對面的女孩試圖從行李架上撈下他的行李，卻怎麼著都沒見個動靜，在這種綠皮火車放置、提取行李是需要踩在座椅上才辦得到的，除非是身長兩米的大男人，否則絕大部分的人都得靠著座椅才行。記得我第一次一個人前往北京的飛機上，也是受過其他人的幫忙才順利將登機箱推入櫃內，下意識立馬脫了鞋幫助女孩卸下行李。女孩走遠後，與我同行的好友(化名：魚兒)這樣和我說：「你知不知道，這裡的人都會假裝碰不著行李，要人幫忙?你看她剛剛連鞋都沒脫，她哪裡像是拿不到的人了?在這裡，不要隨便濫用你的同情心，會被欺負、被騙的。」我連忙解釋：「可是我剛剛看她摸不到，下意識就想幫忙啊!」她繼續和我說：「前幾個禮拜，我跟腸腸來上海，當時我們的火車誤點，到櫃台排隊改簽。因為很多機器都不能讓持港澳台證件的旅客使用，所以我看到現場如果有比我著急的港澳台旅客，都會讓他們先。後來，有一個小小隻妹妹頭的女生走到我旁邊對著我笑，我也禮貌性笑著回應，下一秒我就被腸腸臭罵了：『為什麼對她笑?你知道她是要插隊的嗎?』我怎麼會知道他是來插隊的?沒想到女孩果真和腸腸說：『小姐姐，可以讓我先拿個資料嗎?很快的。』腸腸當然不肯：『不行，去後面排隊!』然後女孩突然態度 180 度大轉變：『拿個資料而已是不能先嗎?又不是多久時間，先排到比較了不起嗎?』就是這裡的人只有在需要你的時候才會對你好，當你沒了利用價值她們的態度就會立刻改變。」

*下了車，我著急的想照相，立好自拍桿後，驚覺自拍桿旁有一坨大便。天啊……太令人崩潰，上海站的月台不會有貓貓狗狗吧?看這大小大概是人類留下的。怎麼老是讓我在中國看見如此不文明的現象，不是都說要做個文明的中國人嗎?

*崩潰的還不只這些，先前使用 Airbnb 訂了間上海站附近的青年旅舍，看著位置、價格、環境還挺好的，想也沒想就下訂了。按著老闆發的位置，我們走到了青旅附近並打給老闆：「可以發給我們一個確切的地址嗎?我們找不到青旅的位置。」在電話裡老闆不停鬼打牆就是不發給我們地址，說他看見我們了，還不給我們指路，到這裡我已經非常火大，後來還是找到了青旅的小區大門。我們用微信、電話撥給老闆 N 通，老闆就是死不接，還是我們自己和保安說是訪客才成功進了大門。這兒就算了，電梯到了八層，老闆看見我們，還對著我們吞雲吐霧。進了青旅，裡面七、八個大男人，有的光著上半身，有的身上只留著一條內褲，我看著他們像是當地的流氓或混混，但也不以為意地跟著老闆上了小閣樓。

台湾大哥大 4G

上午10:30

72%

台湾大哥大 4G

上午10:31

72%

房源详情

房源详情

详情 评价 位置 须知 房东

详情 评价 位置 须知 房东

6月23日-25日·2晚

修改

6月23日-25日·2晚

修改





静安·整套公寓

静安·整套公寓

佳年华青年旅社

佳年华青年旅社

可以做饭

可以做饭

5间卧室·16张床·2个卫生间·最多住10人

5间卧室·16张床·2个卫生间·最多住10人

导航

导航

¥138 2晚·2位 价格明细

申请预订

¥138 2晚·2位 价格明细

申请预订

▲Airbnb 公開信息

中国移动 4G

下午8:26

39%

✕

整套公寓

¥69 一晚

入住 退房 房客

6月23日 6月25日 2位

費用與稅費詳情 ①

¥69 x 2晚 ¥138

服務費：¥18折扣優惠 ¥0

總價

¥138

付款詳情 ①

馬上支付 ¥69.00

於2019年6月14日支付 ¥69.00

申請預訂

WeChat 4G

下午10:12

70%

<

朱光聰

...

 佳年华青年旅社

待處理 · 共計 ¥138.00

詳情

該怎麼給你~

已發送 · 下午10:09

網上標的價格是一個人一晚的價格

朱光聰 · 下午10:10

那我該怎麼再給你一個人的呢

已發送 · 下午10:11

可以到店付

朱光聰 · 下午10:12

好的 那那時候到了再付給你 行嗎？

傳送中

將此對話翻譯成中文

寫一則訊息

傳送

▲房東價格與公開價格不符

*打開房門，裡邊有兩個上下鋪，還睡著兩個女人，其中一邊的上鋪床版還整個塌陷了，整間房裡都是這兩個女人堆疊的髒亂衣物、各式瓶瓶罐罐、潤滑液、保險套、高跟鞋、包包……。老闆和我們說這是這兩晚我們睡的地方，可以自己找床位自便，然後要求我們交出臺胞證給他們登記。這是正常的，至今我入住的所有酒店、民宿、青旅都會這麼要求旅客，只是這裡的氛圍讓我感覺不大對勁：「真的只是登記而已？不會照相吧？」老闆揮著手否認：「我們不會給你照相的，真的只是登記。」一旁的女人碎嘴著：「最好是只有登記。」老闆拿了我們的證件下了樓，我擔心著，也下了樓。才說不會照相的，就看到老闆拿出手機準備拍我們的證件：「不是說不照相？」我立刻用手捂住證件。「姑娘，我們真的只是登記而已不會怎麼樣的。」一旁裸著上身的流氓說。「臺灣人欸！」突然一群光著身子的男人聚到桌前歪著頭看著我們的證件，再用無比噁心的眼神上下打量著我。

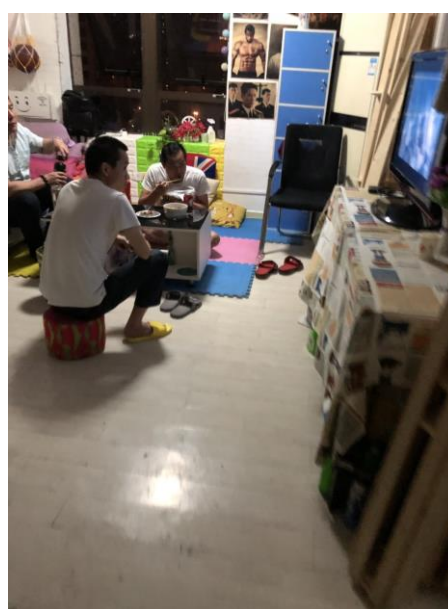
*魚兒並未隨著我下樓，因為我們的行李才剛推進小閣樓，裡面的女人像是性工作者，總覺得要留一個人看著行李才行。「你們在這兒睡兩晚嗎？」穿著粉色貼身滑絲睡衣的女人問。魚兒指著床上和桌上的雜物堆：「對，兩個晚上。那不好意思，這些在床上的衣服什麼的會收走嗎？」「我就放在這兒兩個晚上，等妳們離開後我再回來睡。」女人邊將雜物聚集在床的一角邊說著。「妳們兩個來這兒玩兒的嗎？」另一個穿著貼身洋裝的女人問。「對，來這玩的。那妳們呢？」魚兒才剛問，那身穿洋裝的女人馬上拒絕魚兒：「個人隱私。」



▲Airbnb 客服要求拍攝-1



▲Airbnb 客服要求拍攝-2



▲Airbnb 客服要求拍攝-3

*上樓後我和魚兒討論今晚是否真要睡這兒，最後決定要和房東退房費，另找酒店。但房東堅持不退，當我們聯繫 Airbnb 客服時，房東還欺騙客服我們退房的原因是因為「趕火車」。「妳們臺灣應該不像上海治安這麼好吧？」一旁閒雜人等問著。當時我實在是太生氣：「我們臺灣沒有這麼髒的地方。」他繼續追問：「你們臺灣應該不像大陸一樣進步吧？我們這兒都改用行動支付了！」我看了他一眼：「我們臺灣也有行動支付，還用信用卡呢！不像這裡啥都刷不了！」我以為這對話應該到這兒停止，沒想到他窮追不捨：「妳們現在找住的地方肯定沒我們這兒便宜，肯定找不到了，要不將就住兩個晚上？」「我有錢，就找得到。」這段對話才硬生生的被我給截了。「她們是臺一灣——人——，住得比較精緻，你不要搞錯了！」穿著洋裝的女人在遠處喊著，大概是房東被客服弄得不開心，在和女人抱怨吧？這段烏龍在最後也算是告一段落，燒了我們整晚的時間，該去的地方沒去到，還得自己另找酒店。Airbnb 在第一時間也沒有及時處理，只有事後退了 138 人民幣的房費以及 50 人民幣的折價券。

*隔天一大早我們前往迪士尼，從搭乘地鐵開始，地面上有許多嗑瓜子剩下的瓜子殼，還有液體打翻的痕跡，希望上海迪士尼能徹底翻轉我上海的壞印象，希望。

*在進入上海迪士尼之前，需要通過第三個關卡。第一關檢查身上是否帶有危險物品，需要通過感測門以及感測器；第二關檢查隨身包裡是否藏有食物，若夾帶食物會直接將食物丟棄現場；最後一關檢查證件和入園票是否符合，成功領票後即可掃碼通關。可以想像現場一定得排隊，在中國人眼裡怎會有「排隊」二字？別想了，我們在過程中被數十位中國人推擠、插隊，還有大媽推著嬰兒車輾過我們的腳，試圖插隊。較小的中國孩子也是，學著爸媽推擠、插隊，硬生生貼在妳身上要把我們推開，著實受不了。入園後，每一項設施、遊行、表演，我們排著排著總是不知不覺越排越後面，不插隊真的不行，不插隊，就換我們被插隊。

*其他的就算了，來過迪士尼的大家一定知道，夜晚少不了煙花表演。我和魚兒提早三小時到現場佔位，並且現場是要求得坐著看表演的，所以我們到現場時，早已有許多人帶著墊子坐在那兒等候煙花秀。眼看表演剩不到五分鐘，突然有一群人擠向最前方，站著擋住現場數以萬計人的最佳視野，我和現場工作人員反應後，得到的答案卻是：「我們也管不著，他們就是這樣，要不妳和他

們說下？」天啊，什麼時候我也成了工作人員？要替樂園維持現場秩序了？後來魚兒二次與工作人員反應，和現場人員溝通這樣的情況是非常不公平以及不妥當的，工作人員才消極地用麥克風廣播處理。我剛說了，中國人眼裡沒有「排隊」二字，即便廣播了三、五次，前面也沒有人願意坐下或後退。「你們前面的人可不可以坐下？工作人員都說了，坐下！」實在忍無可忍，後來魚兒也一起喊著：「能不能請你們坐下？這樣我們後面的人怎麼看？」還是有一名媽媽不願坐下，眼看表演即將開始，我點了那位媽媽的肩請他坐下「能不能坐下，我們大家都提早來佔位子的，結果你們這樣硬擠進來，還擋住我們的視線……」。那位媽媽斜眼看著我：「你們提早排隊？證據呢？票上有寫嗎？」實在是很無語怎麼會有人不要臉成這副德性，後來是其他親屬勸說她才願意坐下，並且表演過程中她兒子還不停地站起來，影響眾人視線，身為母親的她還不懂阻止，怎麼可以這麼自私？演出結束後，整個上海迪士尼園區都是垃圾，在其他國家從來都沒出現過這種情況，像是颱風過境一般，無一處沒有垃圾。

*離開令人失望的上海迪士尼後，和其他觀光客一樣也到了外灘踩點，晚上 12 點地鐵早關了，得打車從外灘回酒店。高德地圖上寫著 26 元，沒想到到了目的地後司機卻要求線下結帳，和我們收取 64 元的車資，聲稱上海正在修路得走其他路徑所以加收到 64 元，不給錢不讓下車。一整天下來在上海迪士尼受了好多委屈，午餐、晚餐都沒用，所以當下也沒想太多，付錢了事。

*這趟上海的旅行，朋友說：「你們真是一次性的經歷上海的黑暗面。」我想我大概近幾年不會再踏入中國這塊土地了吧？

（九）生活照片二～五張

▲北京故宮



▲北京玉淵潭公園(照片右方為北京中央電視塔)



▲青島聖彌額爾大教堂



▲青島金沙灘



▲青島金沙灘



▲內蒙古呼和浩特市清真大寺



▲內蒙古庫布齊沙漠



▲北京市天壇公園祈年殿



▲北京市懷柔區慕田峪長城



▲天津市天津地鐵站



▲天津市古文化街



▲上海市外灘

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 ord@mail.ntcu.edu.tw，俾利上網刊載)