

姊妹校交換計畫心得

姓名	柯宜鳴
系所	心理學
前往交換國家	中國
交換學校	北京師範大學
交換時間 Ex. 2016 年春季班	2017 年秋季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>變態心理學： 除講授各種心理疾病外，還安排兩次醫院見習，能確認自己是否想往臨床心理發展。課程要求包含小組辯論與小組表演，內容扎實有趣又能和當地同學混熟，推薦給心理系學弟妹。</p> <p>男子健美： 老師從零開始教授健身房器材如何使用，大部分同學也沒有基礎，而且都是男生一起上不用擔心在女生面前出糗，一學期下來體力增進不少。</p>
宿舍概況	學校統一安排住留學生第三公寓(勵耘學苑)，獨立衛浴、兩室一廳，採飯店式經營，每天有專人收垃圾，但費用非常昂貴(85 RMB/天)，沒有辦法更換。每層樓有公共廚房與洗衣房，需購買洗衣鎖，一樓有健身房(3 RMB/次)。
支出金額	<p>總花費約： TW\$ 170,000 機票：TW\$ 17,500(長榮直達來回) 簽證費用：TW\$ 1,700 (台胞證) 住宿費用：TW\$ 50,000 每月餐飲費：TW\$ 7,000 每月當地交通費：無 其他支出：TW\$ 80,000 (旅行) 冬季羽絨服、北京周邊、西安兩日遊、青海敦煌六日遊、天津一日遊、山東四日遊、河南三日遊、哈爾濱兩日遊等。</p>

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

網路上有很多中國大陸行前準備的參考資訊，這邊我只簡單提出幾點。

相關證件

護照、台胞證(找旅行社)、役男出境許可(找學校教官)、海外旅遊平安保險、錄取通知書、國際學生證(不建議辦)、1吋與2吋證件照

旅遊資料

機票、住宿確認、外幣兌換、信用卡、翻牆軟體(Turbo VPN、Network Connect)、台灣紀念品

行李打包

個人衣物、鞋子、帽子、衛生用品、藥品、電子產品、轉接頭(三孔)

交換期間

如果是在報到日搭早上的直達飛機抵達，那麼在北京首都機場會有「兩岸四地青年交流協會」的幾個成員來接機，他們會帶著你辦理入住。而每位交換生都有一名當地的學伴，他們的職責是開學回答你一些疑問。另外要是想和外國人一起住，可以提早或晚幾天來，因為通常報到那天一起來的台灣人會住在一起。

房間卡

公寓櫃台辦理，需100 RMB的房卡押金，住宿費在一個禮拜內繳清就好，可順便買洗衣鎖(20 RMB押金)，50 RMB可洗十次。

手機卡

校內有「中國聯通」和「中國移動」兩家電信可以辦理，需要台胞證或護照，費用為200 RMB/年，每個月4 GB流量，和台灣相比是非常划算的。

一卡通

用來搭乘「北京」的公交車和地鐵，不需任何證件，在各個地鐵站均可以購買

校園卡

校內食堂付款的必備品，「港澳台交換生見面會」上才會拿到，可綁定中國銀行卡，若要「現金」儲值得到「學16大樓」，可順便繳校內網路費

銀行卡

得需要先有手機門號，然後帶著台胞證到櫃台辦理，建議辦「中國銀行」才能網路儲值校園卡，另可開通「簡訊服務」，付款後會寄簡訊通知，還有跟櫃台要swift code以利家人匯款，辦完卡可以先存一些現金方便使用支付寶或微信支付。

交換心得

中國大陸旅遊的心得文章非常多，我就不再和別人打差不多的東西，這裡就特別提我在北京師範大學的生活，給未來想申請這所學校的學弟妹參考。

北師大位於北京市三環，是中國教育部直屬重點大學，**心理學、教育學、中國史、地理學、生態學是全國排名第一**，而北師大的圖書館館藏十分豐富，設備也很高級，印象最深刻的是開學第一天圖書館就坐滿了人，雖然是因為他們宿舍環境差且沒有書桌，但還是讓我有些震驚。

相比之下，這次北師大安排全部的台灣交換生都住在**留學生第三公寓（勵耘學苑）**，二人房獨立間，有書桌和電熱水器，共用客廳、電視、衛生間、小冰箱，每天會有專人清垃圾。住起來就像高級酒店，但費用和其他學校相比**非常非常昂貴（85 RMB/天/人）**，原本以為可以換到其他便宜一點的房型，但承辦人說今年因為其他宿舍整修、房間數量緊張，所以不給換。

雖然在換房上遭遇到種種刁難，但往好處想是不用和其他人擠圖書館和洗大澡堂。而宿舍每一層樓都有大廳、洗衣房、公共廚房，唯一的缺點是沒有飲水機，得自己叫水或是到教學樓裝水。另外，剛抵達北師大時會有一個時段**免費發放遺留生活用品**，會有衣架、曬衣桿等，記得提早半小時以上去排隊領號碼牌。

在氣候方面，九月初還能穿著短袖到處跑，到了十月就會開始慢慢變冷，可以在台灣買好冬季的衣服帶來，因為這裡的百貨公司會比較昂貴，而北京的風很大得有件**羽絨服或長大衣**，防止身體的熱能被吹走。另一方面，北京十分乾燥，衣服在室內晾半天就能乾了，得擦一些保濕的保養品，而今年霧霾比較小，需要口罩的話可以在淘寶上買。

在飲食方面，北師大有許多食堂，像是「新樂群食堂」、「學五食堂」、「西北餐廳」，而離宿舍比較近的是「留學生食堂」、「教工食堂」，都必須使用校園卡付費，價格的話大約 15 ~20 RMB 左右，和台灣差不多。如果校內吃膩了想吃校外，則可以使用 APP **大眾點評(Dianping)** 參考附近有甚麼；懶得出門買食物，也可以使用 APP **餓了嗎** 或 **美團外賣**，會有小哥幫你買過來。

在學習方面，教科書不一定需要買，通常老師會有電子版，也可以去圖書館借，或是**在淘寶上買**，只要收件地址填寫學校「北京市新街口外大街 19 號」，然後快遞就會送到學校西門收發室的**近鄰寶**，傳簡訊告知你密碼去領取。因為沒有語言障礙，所以溝通起來沒甚麼問題，有分組報告就勇敢去找其他人，而且北師大女生比較多，所以男生會吃香一點。而學生的投入程度和中正差不多，有很認真的同學，也有翹課不做分組報告的同學。

在社團方面，上學期大約開學兩周後會有**百團大戰**，也就是社團招新，在體育館前的立身路盛大舉行。可以選擇幾個感興趣的社團參加，深入認識當地的同學，他們也十分歡迎交換生。如果不想加部門、開組會、辦活動，也可以關注各個社團的微信公眾號，純參與他們的活動就好，而我是推薦**綠色營地戶外運動協會** 和 **兩岸四地青年交流協會** 的活動，然後我還有參加系上的羽球隊。

在政治方面，我剛好經歷了**十九大、驅逐低端人口、大興火災**等事件，北師大也受到一些影響，像是校內小攤販、東門小吃街紛紛關閉，體會到在不同政治體系下生活是甚麼樣子。雖然北師大的同學很少和我們談政治，但在旅程中遇到的大哥大姐們則會十分好奇的問東問西。另外，我們不能參加留學生辦公室每個月舉辦的活動，因為我們並不是「國際生」，只能參加港澳台辦公室的活動，好在不怎麼辦事的港澳台辦有舉辦很久沒有的**國情考察**，帶著我們去了哈爾濱的雪博會與冰雪大世界，雖然報名十分突然與倉促，但還是一段不錯的旅行。

原本打了一大串心得，但後來想想點到就好，因為別人說的再多遠比不上自己親身體驗。整體來說，北師大沒有甚麼可以挑剔的地方，但我個人是覺得大部分交換生選擇來中國大陸是為了**省錢和旅遊**，並沒有必要把大把鈔票花在高級的住宿上，所以會建議預算沒那麼多的學弟妹考慮其他學校，把錢省下來做其他的事。然後記得自己出去就代表著中正人和台灣人，別像某些交換生選了一大堆課結果狂翹課，給同學和老師留下不好的印象。

在交換期間我也曾迷惘，但我認為自己在交換過後政治觀、金錢觀、社交、攝影與行程規劃上都有所成長，想法也變成熟了。原本覺得以後還有很多機會來，不急著現在出去玩，但後來想到**我的20歲不會再重來**，所以就開始到北京周邊(長城、古北水鎮)、天津、陝西(西安、華山)、甘肅(敦煌)、青海、山東(濟南、青島、泰山)、河南(洛陽、嵩山少林寺、開封)、哈爾濱旅行。自己騎共享單車、和室友搭火車臥鋪、跟本地人乘汽車巴士、與交換生坐高鐵動車，看過海洋、穿越戈壁、露宿沙漠、徜徉古城、走進佛寺、踏上草原、享受冰雪，讚嘆著中國的風景、思索著旅行的意義、謝謝遇到的每個人和我的家人。

照片分享



