

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：蔡采容 日期：109 年 1 月 10 日

活 動 名 稱	108 學年度交換學生
活 動 時 間	108 年 9 月至 109 年 1 月
活動地點（交換學校名稱）	北京外國語大學

心得報告

一、學校資源與課程介紹：

我選的是日語學院，但因為今年招收到的學生太多，所以沒辦法上日語學院的本科系開的基礎班，後來問了日語學院的老師後，他們說可以測驗我的程度，但因為在北商日語只是我的興趣選修其實只有基礎，即便上了一年，程度與他們上一年的課還是有很大的落差，所以我只能上三外的日文，也就是從日語五十音從頭開始，老師上課很認真，每堂課都自己做簡報，跟台灣不太一樣，上課時也非常注重發音練習與對話，我們會需要被日文課本的對話，下節課老師會抽人演練，但演練過程中不必緊張因為老師都會從旁協助，所以我覺得如果想在日語學院學習日文一定要先問清楚是否可以上本科系的基礎班，或是如果有基礎程度已經不錯的，可以直接上他們的二年級的課程，相信會學到很多。

另外我還有選修通識課，國際視角下的比較教育學，老師上課十分活潑，我們沒有課本，但老師上課前上課後會傳閱讀資料，到群組所以課前課後都必須閱讀，上課的時候才會比較了解，這堂課主要注重批判性思考，雖然是通識課但不是水課，期末必須繳交一份論文設計也需要上台做報告，讓同學及老師了解你想做的主題並給予回饋，老師在平時作業批改時，都非常認真，在論文的部分很細心地給予我每個地方的建議，這和台灣非常不一樣，老師很用心地了解我們想要研究的主題給我們方向與鼓勵，也可以和老師約時間討論自己的論文要如何寫，所以我認為如果對論文研究方向有興趣的學生，可以上有關研究設計的課程。另外老師也會透過播放影片來告訴我們國內外的教育情況，但不是單單看完影片而已，而是在影片結束後，希望大家可以討論議題提出自己的想法，與老師辯論，老師也承認並不是老師本身所述說的事情都是對的，所以我們也要自己學會去搜集資料，判斷是非。

二、氣候與衣著：

九月份到十月份是秋天，白天大約都是二十幾度，晚上會轉涼，但沒有到非常冷的時候，十一月份開始每天氣溫逐漸下降，所以必須要穿長袖或厚一點的外套，到十一月下旬至一月份，每天溫度都是個位數甚至零下，所以羽絨衣是必備的，但不一樣要從台灣帶過來，為淘寶實在是非常方便，只要開戶了就可以在上面買東西，如果想要物流快一點的可以選擇京東，是中國物流最快的網購。我個人認為霧霾比較嚴重的時候是在十月份，倒是在冬天霧霾沒有十分嚴重，但能見度真的非常低，所以如果有過敏的人一定要戴口罩。

三、日常生活住宿、交通及飲食：

宿舍：被分配到的是一號樓，四人一間，去浴室洗澡最好要穿拖鞋，會比較乾淨，洗澡是需要錢的，要用學生卡，插卡計費，計算的費用取決於自己洗多久，每天晚上 12 點停止供應水，直到隔天早上差不多 11 點才会有熱水，可以洗澡。另外，房間內很窄，所以勁量不要帶太多的行李，行李箱會沒有位置放，可以到這邊再買東西，前面幾天如果沒有學長姐劉床墊、棉被、枕頭的話，可以去東門的五星超市先買便宜的，之後等銀行卡都辦好綁定淘寶後可以再買好一點的。

交通：平常出門可以打滴滴或是坐地鐵、公車，可以買交通卡或是手機下載易通行，很方便，但這邊過地鐵都要過安檢，所以不能隨便攜帶噴罐上地鐵或是火車，這邊公車上下車都要刷卡，另外如果想騎腳踏車也可以，用美團或是支付寶可以開通，但前提是都需要先認證，騎腳踏車千萬要小心，因為這邊交通真的是有點亂，車子闖紅燈是蠻正常的，要特別注意安全。

飲食：北外的食堂有分西院和東院，如果想要省錢可以去吃東院的二樓食堂，但他只有中午才開，假日也沒有開，地下室的也還不錯，但這邊都偏油膩、重鹹、重口味，飯量都非常多，如果個人是小鳥胃的話可以跟阿姨們說少量一點，但不會因為這樣價格就比較便宜，外帶要加上一元人民幣，所以盡可能自己準備便當盒。另外，如果想吃其他學校的食堂要看看該食堂是不是需要校園卡才能吃，我同常會走去人民食堂吃，只要中午過了 12:20 校外人士都可以進去，而且那是堪稱全北京最好吃的校園食堂。飲食還有其他選擇，可以用手機微信小程序進入美團、餓了嗎？選自己想要吃的，如果多人一起訂就可以分攤運費，裡面有多樣的菜色可以選，另外如果想要買水果或是隔天的早餐牛奶等，可以使用盒馬，也是不錯的外賣 app。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信：

開戶：學校在接機的時候會把我們加入一個群組，SICA 港澳台接近開學的時候他們會帶我們去辦理銀行卡，但在辦理銀行卡前，一定要有手機號碼才能辦理。但這邊作業速度真的非常慢，所以要非常有耐心，可以去工商銀行或是建設銀行這兩家都離學校很近。學生證、台胞證那些也都要先攜帶好，只要手機和銀行卡都辦理好後，其他事情都會非常順利，買東西，坐滴滴等等，都可以用線上支付。

手機電信：我選擇的是中國移動，在報到當天就會有人在報到處問你要不要辦電話卡，可以在那邊辦理我個人的方案是一年兩百，網路大概是 30GB 一個月，非常夠用只要不是大量看影片就可以，在校內就盡量連學校一個月是 30 人民幣。當下付兩百後之後都不需要再付錢，如果需要辦理可以連電腦的 wifi 我個人覺得用學校的會比較好，而且還可以翻牆，網路連線也比較穩。

五、社團生活、學校活動：

學校的社團活動我認為沒有到很盛行，開學兩週後會有社團博覽會，但是小小的，可以看看自己有沒有興趣參加，如果沒有可以關注 SICA 的活動，可以去參與。

六、其他心得分享：

北外有很多外國人，如果想跟外國人教朋友，就要勇敢去說英文，自己本身也不是英文多好的人，但想要在交換期間有不一樣的體驗，就要讓自己跨出去，不用害怕，他們人都很好，會聽你慢慢說，雖然大家如果是一大群的話，速度雖然會加倍，但這也訓練自己的聽力。

給未來交換生的建議：

剛開始一定會非常不適應，但過了一兩週就會好很多，所以不用害怕，大部分都是跟台灣人住在寢室，所以剛開始每天回寢室都會像是抱怨大會一樣，但是到後面，就會聽到每個室友今天發生的趣事，所以剛開始不用太緊張，有事情就要一直問老師，爭取自己的權益，不要因為剛開始被拒絕就退縮，一直問就會有個答案。可以利用課餘時間多去走走，因為北京有很多值得去參觀的古蹟，把握時間，不用一直每天往圖書館跑，相信會有不同的感受。

活動照片

日語課上課情況與最後一堂課大合照



國際視角下的教育學大合照
北京第一場雪



學校 SICA 社團舉辦 treasure hunt
英語學院舉辦包餃子比賽



宿舍
圖書館

