

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 南開大學 交換於 109 學年度 第 2 學期

填表人: 李OO	性別: 女	原屬系所: 公共行政暨政策學系
交換校名: 南開大學 研習系所: 國際關係系		交換期間: 自民國 <u>110</u> 年 <u>2</u> 月 <u>22</u> 日 至民國 <u>110</u> 年 <u>7</u> 月 <u>2</u> 日
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月): NTD <u>2520</u> 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 書桌椅、衣櫃、床架、冷氣、暖氣、風扇		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 床具、桌燈、衣物、隨身藥品、吹風機、洗滌用品		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額:(如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX: 社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	2520元/學期	以一學期為單位, 一次性收取
校園網路	0元	因為在疫情期間, 學校網路是可以免費使用的
水卡	90元/學期	自由充值, 基本上一學期的喝水費90元以內已經很夠了
學子卡費	1200元/學期	這個卡裡的錢可以用來在食堂吃飯、以及洗澡刷卡的錢 (1200若是要包含吃飯可能會不太夠)
手機門號費	118元/月	一個月流量為5G
每月基本生活費預估: (僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD <u>6000</u> 元 (校內食堂) 通勤費: NTD <u>0</u> 元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD <u>2520</u> 元 水電及電信等雜費: NTD <u>130</u> 元 必要教材書籍費用: NTD <u>0</u> 元 (有些課程會以授課ppt當教材, 不一定需要另外購書)		有無取得獎助學金補助: <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: 金額:
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD <u>84000</u> 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 人民幣現金只能最多帶2萬塊錢, 建議先帶滿以備不時之需		
機場至學校之交通方式: <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機, 簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員): <input type="checkbox"/> 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用): 自行從機場打車至學校, 費用約230元(NTD)、時長: 40min		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等): 南ft人壽、旅行平安保險、2958元、保至學期結束 (約7/5左右)
保險: <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額: (其他備註:已於台灣辦理)
簽證: 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證, 是否準備影本等等) 台胞證一定要記得辦理, 建議重要證件都準備影本
其他校方提供使用之服務: <input type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用, 請列舉: 宿舍、教學大樓都有) <input type="checkbox"/> 安排輔導人員 (<input type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師): 港澳臺交流處的老師負責 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶): 無
有無使用行動電話? 公司與費率方案為何? 建議在當地辦理門號, 可以用最低價錢的方案: 約118(NTD)/月, 行動網路是中國移動
學校週邊生活機能, 是否有下列設施: 1. 文具書店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 學校裡面有, 但規模稍微小一點, 也可以網購, 很方便 2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 學校裡面有, 但規模稍微小一點, 但基本的生活用品、小零食都有, 也可以網購, 很方便 3. 百貨商區 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 商場的話需要從學校打車, 大概20分鐘會到 4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 校內有 5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 校內有 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 學校門口有公車站, 也可以打車到地鐵站 (約17min) 7. 公園 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 簡述: 學校本身就滿大的, 也可以跑步、打籃球等等 8. 電影院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 學校附近商場裡頭就有 9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 學校裡面本身就有 10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 簡述: 沒有特別有這樣的地方, 學校裡面基本上都有交流區或自習區可以使用 11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 簡述: 學校裡面有圖書館, 娛樂場所的話商場基本上裡面都有電影院、KTV等等
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式: novelbeginning@gmail.com (例如: 學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)
臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編第 2 頁/共 5 頁

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內):

因為自己不曾到過比較北方的城市，北方相較於南方更有不一樣的風情，而天津也因為歷史的緣故，在建築或者街道上都有自己的一番味道。加上之前曾經遇見過從南開大學到台北大學交換的朋友，也知道了南開大學這個學校是一所很不錯的大學，所以想透過這次交換四個月的生活，進一步了解天津。

交換心得感言 1500 字:

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

這次的交換之旅能順利成行我自己也很訝異！因為是在特殊情形下，和自己兩年前的想像還是會有很大的不同。很多比較詳細的資訊也都得自己查清楚，比如說像上海、北京的隔離平均費用不同；各省的隔離政策、隔離天數也不盡相同；需要隔離的時間也不一樣等等，加上學校的開學時間也有所延期，幸好最後還是能夠順利成行。

在確定機票時間後，從桃園機場上了飛機，再到抵達上海機場時，其實心裡都覺得還很不真實，自己居然就這樣抵達上海了。因為在我原先的想象中，我應該是開學前一天再搭飛機到天津就可以，沒想到這次居然得提前兩週！有別於過去，所需的流程會比較多、也比較複雜一些，但其實也不必擔心會迷路、或者不知道該何去何從，因為標示牌都很顯眼，只要照著指標走絕對不會錯！身邊也都會有一些服務人員，也都會明確告知你有哪些手續要辦，不會有太大的問題。經過一系列的手續填表、核酸檢測和等待，終於坐上前往隔離酒店的大巴，但因為不會知道自己會被送往哪一間酒店，所以心情還是比較忐忑不安的。抵達酒店後，會明確告知你如何收費、收費多少，簡單辦理完手續後，工作人員領我到我的房間。就這樣，我開始了我為期14天的集中隔離生活。在房間裡，會備有基本的洗漱用品、也會有消毒片、消毒水等等，每天也都會準時送上三餐，也會有專人來敲門測量體溫，如果用品有缺也能夠及時反應。在結束隔離的兩天，也會告知需要做最後的核酸檢測確認、還有最後一天退房的手續流程。因為當時天津的隔離規定，我們又在上海多待了7天才到學校報到，也趁著這段時間在上海辦了手機號和銀行卡，才能辦理支付寶、打車、點外賣等生活所需。

7天後，我們從上海飛到天津機場，再打車抵達學校，基本上校門也都有管制，需要刷學生證才能進出、宿舍也都有門禁，整體環境還算滿安全的。就這樣，我們開始了我們的交換生活。除了添購一些日常的用品，更重要的是還得認識校園，騎電動車繞學校一圈大概也要30分鐘左右，如果在春暖花開的時間逛校園的話，真的很愜意、景色也很漂亮。就學校宿舍來說，基本上都會是四人一間，但整體空間還算大，床具、洗漱用品等等需自行購買。而洗澡間和廁所都是公用的，每天都會有清潔人員來打掃。很幸運的我的室友是另外兩位從政法大學交換的學生，一位來自海南、一位是來自內蒙。在聊天的過程中，也藉此了解到這兩個地方不同的特色，也算是這次的交換中，比較特別的收穫之一。

在校園生活中，最讓我們驚豔的還是掃碼功能，基本上在這邊一天的食衣住行都是可以透過掃碼、線上支付來完成的。食堂點餐可以用支付寶、點外賣是線上支付、騎單車也是掃碼、打車也是線上支付、買票也可以線上訂購並支付、連出門搭地鐵也都是開通支付寶就可以.....等等。在不同平台間的支付功能跳轉的很流暢，使用起來也很簡單明瞭，沒有太多複雜的過程。一開始我還不是很習慣這樣的功能，甚至也不太會使用，但習慣了之後就會發現方便很多，可以不用帶現金出門！但也因為太方便，可能會不知不覺花掉比較多的錢哈哈。

而在課堂上，最讓我驚豔的，是同學們都會比較踴躍的回答自己的看法，回答也都是比較有完整性和邏輯性的；如果有小組展示報告的話，組員基本上都很積極的參與，對於報告大綱的梳理也都是比較全面的，也都會先提前看相關主題的資料或者是論文，在討論的時候基本上大家都已經有一個基礎的架構、只需要相互磨合比較細節的部分。而學校的食堂食物基本上價格都會很便宜，煎餅果子、麻辣燙、麵食、飯、奶茶等應有盡有，也有專門賣西點的店-元和西餅，基本上只要來過南開的學生都會買，不但價格便宜、也都很好吃！

這一次的交換學生經驗真的很令人難忘，對我來說，不僅是一次全新的體驗，也讓我的視野又更開闊了。很謝謝這一路上認識的每個人、每件事，豐富了我這段旅程！

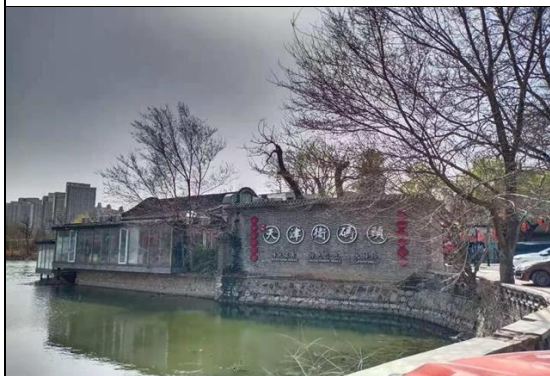
國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:在上海入住的隔離酒店環境

簡述:美麗的南開校園



簡述:道地的天津菜

簡述:夜晚和黃昏時候的天津站風光



簡述:北京的什刹海·黃昏的時候真的很美

簡述:走走逛逛北京

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材·請同學勿提供不宜照片

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 5 頁/共 5 頁