

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校：中國人民大學 交換於 110 學年度 第一 學期

填表人：賴〇〇	性別：女	原屬系所：企業管理學系
交換校名：中國人民大學 研習系所：財政金融學院金融學系		交換期間：自民國 110 年 9 月 6 日 至民國 111 年 1 月 16 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)：NTD2600 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出)： 書桌、椅子、床、衣櫃、置物架、臉盆架、鞋架		
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)： 桌上架、床簾、保養品、洗衣籃、收納箱、水桶		
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	600 元/1 個月	
校園網路	0 元/1 個月	每個月有 40G 的免費流量，超過可以 0.8 元人民幣/G 購買
空調使用權	0 元/1 個月	北京不太需要開空調，但若超過學校給的免費額度就需要額外加值
水電費	150 元/1 個月	插學生證洗澡，按用水量計費，大概是每 10 秒 0.01 元人民幣
手機費	250/1 個月	每個月 30 分鐘通話，每天 1G，超過以 1 元人民幣/G 計算
交通費	400/1 個月	出去玩的地鐵、公車費，還有月租共享單車費，都是非必要，若沒有出去玩、去教室上課也都走路，是可以省去所有交通費的
其他		
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 5500 元 (校內食堂) 通勤費：NTD 0 元 (從宿舍至學區) 宿舍費：NTD 600 元 水電及電信等雜費：NTD 250 元 必要教材書籍費用：NTD 0 元 其他：NTD _____ 元		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 87000 元 (隔離酒店通常著進去之前就要馬上付款，剛		

下飛機沒有手機號不能行動支付，也沒有去銀行辦卡不能刷卡，只能付現，所以最好帶入境時規定的最高額度的人民幣以備不時之需，因為不知道隔離酒店多少錢，都是隨機分配的，出關後也要辦好卡才能請爸媽匯款，較為麻煩)

機場至學校之交通方式：

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)：

自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)

比校方規定可以入住宿舍的時間早到中國大陸(因為要打疫苗)，所以我跟其他也要去人大交換的同學在北京石景山區合租了一間家庭式的Airbnb，從那邊坐計程車過去大概一台車 50 人民幣

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)：

富邦旅遊平安險 5540 元/一年 身故及完全失能賠償 300 萬

保險：是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (國民健康保險 學生平安險 其他保險)

金額： (其他備註：)

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)

台胞證去台北簽證通公司辦的話最快可以隔天拿到(當然價格也較普通件高)

其他校方提供使用之服務：

校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉：)

安排輔導人員 (當地學伴 義工同學 輔導老師)

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)：

志願者只有幫忙把行李從學校門口搬到宿舍，而學伴會帶我們去學校各處辦入學手續。

電信及銀行開戶都是我在進學校前就辦了的，學校沒有幫忙。

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

有，買中國移動。月租費是每個月 18 元人民幣，可以通話 30 分鐘。行動數據費每G 以 1 元人民幣計費，每天重新計算。

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 無 有，簡述：學校旁邊是人大附中，附中旁邊有一間很大的書店
2. 超級市場 無 有，簡述：沒有超級市場，但學校內有幾間便利店，基本上學生需要的東西都有賣
3. 百貨商區 無 有，簡述：中關村就在附近，所以有很多商店林立
4. 24H 便利商店 無 有，簡述：學校裡有一間便利蜂是 24 小時開著的
5. 醫院 無 有，簡述：走路大概 20 分鐘有一間海淀醫院，學校裡也有學校自己的醫院
6. 地鐵、公車站 無 有，簡述：學校在海淀黃庄跟蘇州街站中間，他們不同線，所以可以看要去什麼地方選擇要去哪個地鐵站，公車站也是西門、東門都有很多公車

7. 公園 無 有，簡述:_____
8. 電影院 無 有，簡述:附近百貨公司裡就有電影院
9. 體育場 無 有，簡述:學校有自己的體育場也有健身房，但健身房需要辦會員才能使用
10. 社區文化中心無 有，簡述:_____
11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 有，簡述:學校的圖書館很漂亮，座位很大

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：
(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等…)

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)：

中國人民大學真的不愧是 985、211 雙一流大學，同儕真的非常用功，「內卷」真的非常嚴重。但我認為越是身在這樣的環境，越能夠發揮同儕壓力讓學生有所成長。同學與老師都非常友善，發問時都會得到很好的解答跟回覆。且學校很大，圖書館、新大樓都非常新，學習的空間非常乾淨、整潔、明亮，讓我愛上待在圖書館。最重要的是人大的食堂真的非常多樣、便宜、好吃，就算本碩連讀也不可能把所有菜全吃了遍，真的非常幸福。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

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)

因為疫情的緣故，到要出發前不到一個月才確認自己可以順利出國交換學生（也就是人大終於發了正式的錄取通知書）。那時候還在考大三下學期的期末考，突然要準備很多急著要交的文件對我來說挺吃力的，因此建議學弟妹可以先把能準備的準備好，比如辦臺胞證、要給交換學校的自傳、拍大頭貼照等等，才不會手忙腳亂。出發前要準備的文件非常多，國際事務處的老師都會以電子郵件的形式通知什麼期限內要交什麼文件，請一定要密切注意信箱，文件繳交之前也要反覆檢查，尤其是簡體繁體轉換、政治正確的遣詞用字等等。在此期間，也可以開始用各種方式聯絡同時也要去交換學生的同學，有問題的時候一起解決、互相抱團可以減少很多焦慮的時間。當時我是和一樣也是要去人大交換的同學互相聯絡，有問題、新資訊都會互相分享。學弟妹有需要的話我也可以提供「大陸交換互助會」的 LINE 群組，可以上去尋找也要去同一間大學的台灣同學。我跟其他 4 位在互助會上認識的同學訂了同一班飛機，也因為隔離政策跟學校要求要打疫苗的緣故決定先飛上海而非北京（北京要隔離 21 天，上海隔離 14 天，我們以此爭取早點出關打疫苗，因為兩劑疫苗中間還需要間隔 21 天）。也因為這樣我跟其他同學在上海觀光了快一個月，算是因禍得福。這邊提醒一下，可能很多

人會想提前飛去其他省份玩，這邊是建議不要，因為北京的防疫政策非常嚴，只要某一省份出現病例，就會禁止進京，到時候來不及報到會很慘。到了中國大陸要先隔離，這邊建議大家一定要帶自己的環保餐具跟水果刀、削皮刀，因為飛機一落地就直接送隔離酒店，沒機會辦銀行卡跟手機號，也就沒辦法叫快遞跟外賣。當然當地有親朋好友的話可以請他們接濟，但不一定每一間隔離酒店都可以叫外賣跟快遞，入住前要問清楚。我個人的經驗是進隔離酒店前要先付錢，我們當時是入住前先付清，所以建議一定要帶足夠的現金在身上，以免錢不夠。出關後第一件事就是先去辦當地的手機號，因為很多東西都需要綁定手機，沒有當地手機號非常麻煩。辦完手機號就可以去辦銀行卡，很多銀行會因為你沒有工作能力加上你是台灣人而拒絕讓你開戶辦銀行卡，我跟同學是選擇富邦華一，大家可以參考。再來就是下載各種手機應用程式：微信、支付寶、億通行（坐地鐵用）、淘寶、拼多多、美團、大眾點評、餓了麼等等。微信小程序搜尋「Health Kit（北京健康寶）」、「通信行程卡（全國通用，追蹤過去 14 天到過哪些省份）」存起來，會經常用到。到各個商店、景點都要打開 Health Kit 用「個人信息掃碼登記」來追蹤去過哪些地方。我跟同行夥伴提前到了北京，正式報到日前需要找房子住，最簡單的方法是可以找直接找酒店（記得問能不能接待持台胞證的旅客），但也會比較貴。我跟同行夥伴是租了在石景山區的一間樓中樓家庭式 Airbnb，社區名是「紫御長安」，有需要可以考慮，環境挺好，附近也有地鐵站跟商場，外賣也很多，主要是分攤下來很便宜。人大也很友善地給每個台灣交換生配學伴，有什麼生活上、學習上的問題都可以問學伴，我很幸運我的學伴跟我意外地很合，甚至還可以一起去北京各景點旅遊。人大的宿舍很簡陋，且六人一間很擁擠，洗澡的地方也是只有浴簾遮住而已，我住到的知行樓群有澡間，但別的樓群不一定有，全憑運氣。在進宿舍前幾天可以先網路下單床墊、床單、棉被、床簾等寄到人大再去快遞站取，開學時也會有商家來擺攤，但較貴。開學後沒幾天會有港澳臺生的選課說明會，要認真聽。建議前幾個禮拜還能加退選課的時候多去聽不同的課再決定要選哪些，因為有些課可能比較難。我還有遇到某堂課的老師一開學就問有沒有港澳台交換生或外籍生，然後老師建議我不要選，因為跟不上。北京的生活真的跟台灣有非常大的落差，一開始會有很大的衝擊，在任何方面上都是，但只要秉持著開放的心態去體會，我覺得是非常棒的體驗。來說說跟台灣很不一樣的地方。第一，手機支付及強大的微信、支付寶功能。我自從辦銀行卡把幾乎所有現金全部存進去銀行後，就沒有再摸過現金。所有東西都可以手機支付，連街頭賣藝的人都是放著二維碼圖片給大家掃。這也加重了手機的使用頻率及手機的重要性。記得在交換學生面試時面試官也有問我要如何解決手機被偷或不見了的問題，大家可以先想想備案。行動電源也一定要帶在身上，尤其冬天很冷的時候手機更容易沒電，建議留個 100 塊人民幣左右在身上，以免手機沒電連地鐵都搭不了。至於微信、支付寶都有非常多的小程序，可以直接在上面預約疫苗、儲值學生卡等等。第二，便宜、快速、便捷的外賣及快遞系統。大家都知道淘寶很便宜，但我覺得最驚人的是「包郵」以及件事。連買 10 塊人民幣的東西都可以免運費，且退換貨服務非常好，在按下「確認收貨」之前大部分商家都是支持無中件退換貨的。到貨時間非常快速也令我感到嘖嘖稱奇，即便是從如廣州一樣離北京那麼遠的地方，也在下單的兩、三天後就可以收到貨了，真的非常有效率。學校還有非常大面積的快遞站，各種快遞品牌進駐，不管是取貨還是寄件都非常方便。也因此，來之前不需要帶太多衣服，因為淘寶、拼多多真的便宜又方便。外賣更不用說，餓了麼跟美

團都很好用，非常多樣，各地菜系都有，可以多嘗試。第三，非常認真的學生。我上的每一堂課都沒人遲到過，甚至很多人都會早到，課後也有很多人留下來問老師問題。真的不愧是雙一流大學，學生真的都非常認真，圖書館雖然很大但也很常沒有位子。我在期末考前一個月就開始瘋狂複習，真的很怕會掛科，要提早準備考試。第四，共享單車及強大的地鐵系統。共享單車是像台灣的obike那樣，只要在規定範圍內，路邊哪裡都可以停，買了單車的月票後隨時想騎車就騎車，想停哪裡就停哪裡，很方便。地鐵系統有 14 條線，可以去任何想去的地方，雖然因為距離遠，去個景點的通勤時間通常都要 1 小時，但基本上地鐵只要轉 1、2 次就可以到達目的地。第五，北京的各個景點。故宮、頤和園、圓明園、長城等不用說，還有非常多景點可以去，且幾乎所有景點的門票都有大學生優惠，每個週末都去也玩不完，每到了一個新景點都別有一番韻味，尤其秋天的銀杏，冬天的雪景都美得不像話！第六，北京的氣候。北京冬天是真的冷，但室內一定都有暖氣，所以穿搭就是外面一件長版羽絨服（北京的風會吹得膝蓋疼，建議買長版）加上一般的長袖就行，進了室內就脫掉最外面的大衣，室內就算穿一件長袖而已也不會冷。北京也是真的乾，保濕一定要做好，頭髮要護髮跟抹髮油比較不會靜電，身體乳液、護手霜、護唇膏也真的要勤勞塗，不然真的很容易脫皮。第七，北京的各種美食。北京烤鴨真的挺好吃的，喜歡麻醬的一定會愛上北京，冬天吃銅鍋涮肉沾上麻醬真的是非常幸福的事。另外除了北京的特色菜之外，各種菜系的商店林立，我最為驚豔的就是新疆菜跟港式，真的非常好吃，在台灣真的吃不到。第八，寒冷地方才會有的活動。人大有非常多台灣沒有的社團，像是冰上曲棍球社、滑雪社等等，可以在社團博覽會的時候多去看看，雖然只待半年，但社團的人都非常友善地歡迎我們加入，冰上曲棍球真的是非常有趣的體驗，滑冰很酷，穿著曲棍球裝備、拿著曲棍球桿更酷！還有更有趣的是可以去頤和園滑冰，景色非常漂亮又可以體驗冰車，真的十分有趣。因為疫情的緣故，我自認為我們比疫情前去交換的學生更艱辛，有很多因為疫情徒增的困擾，但在這趟旅程滿滿的收穫面前，這些艱辛都不值一提。我覺得去北京讓我的格局變大，知道其實有很多跟我一樣的同齡人已經有了那麼高的成就卻還是繼續孜孜不倦地學習，往好的方向前進；也破除了很多在台灣各種資訊所以為的流言，了解北京那樣大的城市是真的很先進，台灣有很多可以學習的地方。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:人大北區便利店, 有賣好吃的糖葫蘆、手抓餅、煎餅果子



簡述:故宮角樓與結冰的護城河



簡述:與同學體驗冰上曲棍球



簡述:北京下大雪



簡述:人大一隅



簡述:頤和園滑冰

※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