

## 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 1 學期

填表人：羅〇〇	性別：女	原屬系所：社會科學院社會學系
交換校名：中國人民大學 研習系所：社會與人口學院社會學專業		交換期間：自 2021 年 9 月 6 日 至 2022 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 ) : RMB 600 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床架、衣櫃、書桌、椅子、置物架、空調、全身鏡		
建議另行添購或攜帶物品: 寢具、用品、保暖衣物等皆可抵達後再進行添購		
<b>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：</b>		
名稱	金額 (RMB)	備註
宿舍費	120 元/月	一次付清整學期的 600 元
校園網路	0 元/月	每月 35GB 免費流量，用完後每 GB 以 0.8 元扣款
水電費	50 元/月	洗澡水和電費皆使用校園卡扣款
手機費	50 元/月	中國移動小魔卡方案，18 元話費 (含通話時數 30 分鐘)，流量每日每 GB 以 1 元計費
交通費	100 元/月	平均的共享單車、地鐵、公交車和打車費用
其他		
<b>每月基本生活費預估：</b> (僅 <b>最低</b> 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: RMB 1000 元 (校內食堂) 通勤費: RMB 0 元 (從宿舍至學區) 宿舍費: RMB 120 元 水電及電信等雜費: RMB 100 元 必要教材書籍費用: RMB 0 元		<b>有無取得獎助學金補助：</b> <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 (以下免填寫) <b>獎助學金名稱與或補助金額：</b> 名稱： 金額：
<b>建議第一次入境所需攜帶金額：</b> RMB 20000 元  入境建議帶好帶滿 (中國大陸限制至多攜帶人民幣 20000 元入境)，跨境匯款手續費較高。		
<b>機場至學校之交通方式：</b>  因入境需進行隔離，無法直接入校，待解隔離後需自行安排，最終是打車前往學校報到。		

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<p><b>出發前所買之海外旅遊平安保險：</b> 新旅行平安險個人·國泰人壽·NTD 4996 元·182 天</p>
<p><b>保險：</b>中國人民大學的港澳台辦有提供留學生保險方案，6 個月的費用為 RMB 400 元，若出發前已自行購買其他保險的話則不需要再購買</p>
<p><b>簽證：</b>辦理簽證所需<b>天數、金額及特別注意事項</b> 攜帶護照及台胞證，具體申辦事宜請自行了解，可留存紙質版影本及電子版影本</p>
<p><b>其他校方提供使用之服務：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 校內 Wi-Fi 之提供（幾乎全區覆蓋）</li><li>■ 安排輔導人員（<input checked="" type="checkbox"/>當地學伴 <input type="checkbox"/>義工同學 <input type="checkbox"/>輔導老師）</li></ul> <p>志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述： 協助認識校園、辦理入學手續、遇到問題皆可向學伴詢問</p>
<p><b>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？</b> 中國移動小魔卡，一個月約 RMB 50~60 元</p>
<p><b>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 文具書店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內超市有販售文具；明德書店有販售教科書、課外書</li><li>2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內有知行超市</li><li>3. 百貨商區 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：學校東門和北門步行皆可抵達附近商場</li><li>4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內有便利蜂、明德商店、品園商店等</li><li>5. 醫院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內有人大校醫院，校外有海淀婦幼醫院及海淀醫院</li><li>6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：地鐵人民大學站、蘇州街站；西門和東門皆有公交車站</li><li>7. 公園 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內有多處小公園，校外公園可搭乘公共交通前往</li><li>8. 電影院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內有如論講堂播放部分院線電影，校外也有電影院</li><li>9. 體育場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內有操場、球場、游泳館、健身房、拳道館等等</li><li>10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述：_____</li><li>11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內外皆有以上場所</li></ol>
<p><b>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：</b></p> <p><a href="mailto:luocunen@gmail.com">luocunen@gmail.com</a></p>
<p><b>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)：</b></p> <p>中國人民大學是位於北京市海淀區的雙一流大學，是中國大陸的人文社會科學重點高校，校內生活機能齊全、學習風氣良好、育樂活動多元，總是給人青春活力且積極向上的氛圍；校園環境優美，附近的交通也相當便利，是一所很值得一去的學校！</p>

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

### 交換心得感言：

本次交換籠罩在疫情的影響之下，一切的體驗都和過往的想像中有些差異。中國人民大學（以下簡稱人大）的邀請函在接近預定出發日前才寄出，飛往大陸的航班也很少，我們一行人提前準備好相關資料和討論出發時間並訂購機票了，收到邀請函後終於塵埃落定，在開學日前一個多月的七月份先入境上海進行集中隔離，解除隔離並完成疫苗接種後才順利於人大規定的時間報到。

考量到上海隔離費用較低且天數較短，我們選擇上海浦東機場作為入境點，抵達後我們被送往松江區的隔離酒店，依規定隔離十四天，其中經歷數次核酸檢測，結束後才能前往當地辦理門號、開戶等等事宜，也因為提前抵達的原因，這些手續皆沒有當地學伴陪同協助，都是與其他幾位同行的台灣交換生相互扶持才完成的，而且因為我們幾位交換生都是第一次前往大陸，在沒有手機號碼和銀行戶頭的情況下隔離，期間有諸多的不便，但總之是熬過來了。

因為疫情反覆，人大在整個學期前前後後大約封校了一個多月，封校指的是初入校需要審批，院所的老師批准後才能出校；平時沒有封校的期間則是報備制，如當天出入校的話會直接通過，在各個門的閘機直接刷臉就能通過了。

我在人大一共選了三門課，分別是心理學院的「組織管理心理學」、新聞學院的「新聞傳播倫理與法規」及創業學院「商品廣告學」，三門課程都相當有趣且充實。交換生在人大選課是相當自由的，跨專業選課、加簽及旁聽等等的機制都非常友善，如果沒有學分壓力的話可以多選一些有趣的課，比如我室友們選的胡鄧老師的「情感心理學」是很多交換生都會選擇的課程，我們整個寢室有四個人選了這門課。

人大校內有眾多食堂和小賣鋪，加起來大約有二十幾個能吃飯的地方，尤其推薦北區食堂早餐的麻團和東區食堂午晚餐的港式燒肉拼燒鵝飯，留學生二號食堂的煎餅果子和知行一樓對面小店的烤冷面則是點心首選，有機會一定要嚐嚐看；在學校點外賣或取快遞也都有各自專門的區域，生活機能可以說是非常方便。

學習之餘我們也參與了一些校外活動，比如我們交換的期間恰好遇上 2022 年北京冬季奧運會的籌備，國台辦和人大港澳台辦就舉行了參訪活動，讓交換生們有幸在冬奧會開始前就先到首鋼園和奧林匹克森林公園等賽場參觀，並且有機會與冬奧志願者進行交流；此外，秋季班的交換學生正好會遇到冬天，北方的冬天和南方完全不同，因此也有了一些特別的運動，我們在北京的期間體驗了滑雪、滑冰和冰壺等冰雪運動，也在初雪的時跑到學校草皮賞雪、玩雪，相當有趣。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

令人印象深刻活動的還有我們曾在凌晨四點多的天安門廣場狂奔兩百米，只為搶到觀賞升旗的絕佳位置，天安門廣場全年都有升降旗儀式，而北京的市民已很狂熱，平平無奇的一天仍然有非常多人大半夜不睡覺地排隊看升旗，站在一個好位子可以一睹國旗護衛隊的風光和感受最直接的震撼，而升旗儀式結束後，我們在清晨六點多騎了老遠的自行車，只為吃上一口最正宗的老北京早餐，嚐到了無法言喻的豆汁和滷丸子，也吃到了不錯的麻醬燒餅和焦圈。

在大半年的交換日子裡，我們幾乎走遍了這個帝都，曾登上巍峨綿延的萬里長城，穿梭在胡同內感受老北京的人間煙火，沈浸在紫禁城內的宮闕萬千，倚靠在白塔下的紅牆感受平靜，在北海和什剎海沐浴山水風光，也在圓明園讓感受到了歷史的傷痕，好像穿越了時空，將中華文明上下五千年的歷史盡收眼底，格外震撼；而北京作為文化和政治的重心，除了擁有多重點高校之外，也有不少博物館可以參觀，比如有著名「古代中國」和「復興之路」常設展的中國國家博物館、展出從古至今的海陸空軍事設備的中國軍事博物館或講述北京城歷史的首都博物館等等，館藏都相當豐富，值得一看，我覺得即便疫情之下不能隨意出京也絲毫不會感到無趣，反而能夠更專注的認識這個大城市。

學期結束、回到台灣後我們還是得進行為期十四天的隔離，思念北京的乾燥天氣，也思念在大陸時如此便利的支付寶和各種微信小程序，但同時也很開心回到南方的溫暖冬天，也終於吃到習慣的口味和聽到習慣的口音，感謝在北京和中國人民大學遇見的人事物，這是一個美好的交換體驗。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述：上海街道



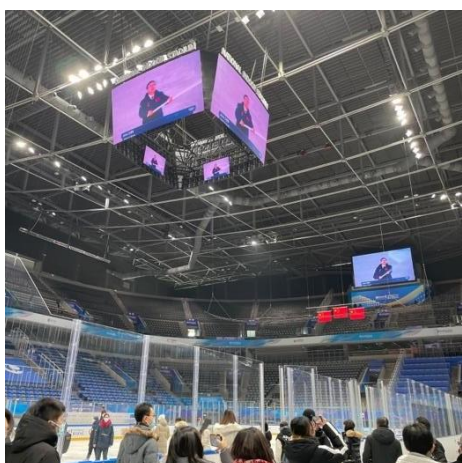
簡述：人大附近的新疆菜



簡述：天安門看升旗



簡述：中國人民大學



簡述：參訪冬奧冰球場館



簡述：雪中角樓

※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>