

姊妹校交換計畫心得

姓名	李湘葳
系所	社會福利學系
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	2019 年春季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>性別研究-為社會學系肖索末老師開課，因為老師在美國待過很長一段時間，所以思想方面較開放，許多觀點及問題都可以私底下找老師討論，例如在中國社會上現在正發生的議題，不僅限於性別研究，雖然老師專長於性別方面，但懂得也非常廣泛，因此不用覺得問問題怕冒犯等等。沒有考試，但有團體報告跟期末作業，報告只要上台報告不需要繳交紙本，因此不會很難，上課的內容循序漸進，所以不是社會學相關背景的人也不會感到吃力，上完課後對於性別方面會有許多不同想法及角度，期末作業會比較難，主要用課堂上所教的或是自己的論點去分析一個主題，分析需要比較全面，但對於自我思考方面會有很大的進步。</p> <p>天體欣賞-為杜樹成老師開的公選課，課堂上不點名，也沒有任何考試，只要在期末交一份作業即可，作業答案在網上也可以找到，老師教學其實蠻用心的，但可能講話比較悶，如果沒有接觸過或喜歡天文的人可能會覺得有點艱澀難懂，因為老師是天文學專業的，用語方面會有許多專業名詞，但是因為是公選課，算蠻輕鬆分數也挺高的。</p> <p>另外我還有修了幾堂網課，網課其實還蠻推薦的，尤其是想要去長途旅遊或是</p>

	<p>實習的人，就不用被綁時間在學校裡，上課程的時間可以自己安排。</p>
<p>宿舍概況</p>	<p>宿舍可以說是非常好哈哈，雖然一天85元人民幣蠻貴的，但是可以自己住一間房，只會跟一個室友共用公共空間跟浴室，有潔癖或是需要有自己的空間的人會很開心，另外有些人在外面的公共空間會有沙發，這是隨機看櫃台分配的，就看每個人的運氣囉！而且其實隔壁房間的隔音很不好，如果旁邊住了很愛開趴的外國人，會完完全全困擾一個學期，所以有睡眠障礙的人可能要帶個耳塞之類的。一樓前後都有小賣部，但是價錢真的貴蠻多的，建議去附近的樂育超市或是對面的快客超商買匯划算很多，尤其是快客是24小時營業，消夜飲料什麼的可以去那邊買，宿舍旁邊就有麥當勞跟對面有真的稻香村可以買伴手禮。</p>
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：大約 40000 RMB 機票：15000 TWD 簽證費用： 住宿費用：85 RMB／天 每月餐飲費：不一定 每月當地交通費：不一定 其他支出：旅遊大約 12000 RMB</p>
<p>行前準備(申請流程、辦理簽證等)</p>	
<p>其實去中國交換比較簡單，有台胞證就可以了，另外可以去申請國際學生證，買學生機票比較便宜。申請方面按照學校流程跑即可。行李準備也不用太緊張，大部分的東西在那邊都買的到，也有家樂福等等的大賣場，淘寶更不用說了哈哈，冬天對我來說沒有想像中的冷，因為北京是乾冷，但是是真的非常乾，會乾到起屑發癢的程度，保濕保養品要帶足！但是如果你打算到北方或是山上去玩的話，發熱</p>	

衣大衣是必備的，就算在5月了也要把厚外套帶著，不然真的會冷到很想哭，另外有習慣帶隱眼的人也要都帶足，那邊不像台灣那麼容易買的到隱形眼鏡，如果有好像也很貴。

另外我是自己帶人民幣(上限2萬元)，去中國銀行開戶後直接把錢存進去，記得要在中國銀行開戶喔(附近的文慧園)，因為學校的校園卡式綁中國銀行，有朋友在工商銀行開戶，後來就很不方便，之後有需要更多錢再請家人匯款，開完戶後就可以去辦電信了(中國移動、中國聯通)。出國前也最好把app下載好，翻牆的app多下載幾個，有時候連不到就多換幾個，地圖則是百度地圖或是高德地圖，外賣有美團外賣跟餓了嗎，大眾點評也是找美食餐廳好用的app，旅遊可以下載攜程、去哪兒等等，如果你是Iphone的話可以直接下載一卡通的app，這樣就不用辦一卡通最後還要去退卡退錢了。

交換期間(食衣住行育樂、選課注意事項等)

食的方面，學校有很多食堂，大家都可以自己去吃吃看，有吃辣的人，我很推薦香鍋，不論是學校的或是外賣都超級好吃，小西門旁邊有一點點(就是50嵐)，然後學校的地理位置很好，附近也很多有名好吃的餐廳，例如金谷園、付小姐、福口居、燒烤等等，烤鴨的話很推薦京味齋，楓藍購物中心也在旁邊，推薦裡面的火爐火韓式料理，另外五道口那邊也有很多好吃的，晚上想喝酒可以去那邊，其實食物好吃的真的很多，舉例不完，外面也是另一個美食大坑。想自己煮的話也是可以，只要買鍋子就可以了，宿舍每層都有廚房，裡面有電磁爐，不時還會遇到很多外國人，可以一起分享家鄉菜，也可以趁機教到外國朋友。

交通方面也是非常方便，宿舍外面就是公交站，搭公交非常便宜，但是在上下班期間搭的話會搭到很想死，因為真的非常多人，非常擠。但是地鐵站就離宿舍有點距離了，剛好處在兩個地鐵站的中間，可以搭公交轉乘或是走路過去也可以到，在上班或是趕時間的時候，比較推薦搭地鐵，比較不會遲到，相對來說地鐵就比公交貴上許多。講到上班，蠻推薦大家如果沒有學分抵免的壓力，可以去實習看看，會接觸到更多大陸的風俗民情，遇到更多的人及交到朋友，但是還是要看實習的工作單位不同，可以在面試的時候觀察公司的氣氛及環境，我是在一個叫實習僧的網站投遞履歷，即使是跟自己專業不同的領域也可以去試看看，因為我就是在一間金融公司當人資的實習生，很幸運遇到很好的主管跟同儕。

接著是旅遊方面，可以分為兩個種類的旅遊地點，一種是城市方面，我比較傾向自己規劃自由行，火車票機票可以在攜程、去哪兒或

是飛豬上訂票，但是注意的是台胞證的火車票必須親自去人工櫃檯領，因此出發時間可能要提早個一小時到火車站取票最保險，如果遇到連假的話時間要再提早，因為車站的人潮是超乎你想像的阿!住宿部分也可以在上面說的 app 上訂，但要注意的事情是確定該住宿是否接受外賓入住，最好是打電話過去確認台胞證是否可以，交通方面我是都打滴，價錢不貴又方便；如果是要去比較偏遠的地方的話，當地交通不便就建議跟團，一樣可以在 app 上預訂或是有一些旅遊網查詢，同樣的必須聯繫領隊自己台胞證的身分是否沒問題，當地天氣、山上海拔等等不清楚的就直接問領隊，像我上次去內蒙的時候，雖然是5月但是晚上入住蒙古包，一整晚都冷到發抖。另外想特別提到的是如果有去新疆的打算，事前準備需要比較謹慎一點，我那時候是訂製的團，六個人配一個司機領隊，雖然領隊好不好真的是靠運氣，但是其他方面，例如當地現在社會風氣如何，會不會有需要配合的地方，新疆因為政治問題所以會比較緊張，各地安檢很嚴格，相機手機不能再安檢站拍照，安檢站有時需要全員下車進行安檢，身分方面也要全部都告知旅行社，配合領隊的指令等等，有許多要注意的點，當然有些話跟拍照的行為需要有自我安全意識(我想不管去大陸的哪裡都要注意)。總而言之就是盡情享受在交換期間的生活，多接觸當地的人，去想去的地方旅遊，最重要的是注意安全!有甚麼問題可以直接私訊我，用 fb 搜尋我的名字應該就找的到了。