

姊妹校交換計畫心得

姓名	張京昊
系所	心理系
前往交換國家	中國大陸
交換學校	北京師範大學
交換時間 Ex. 2021 年秋季班	2021 年秋季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>1. 工程心理學 劉偉教授 推薦原因:該課程主要就以人為本的原則將設計與心理相結合，教授匯整所擁有的資源帶學生一起完成一個企業專案的提案。本學期課程對接企業為一家專門製作汽車玻璃的公司，需要我們提供新穎的交互方式以解決不同類型人群駕駛痛點。而下次開課是不一定哪一家企業，可能會是截然不同的領域，帶著好奇也十分值得修習。</p> <p>課程形式多樣，以講座形式召集各個國家對應方向的專家介紹知識，以分組討論形式促發學生靈感，以使用樂高或其他工程器來實際動手完成組內項目。</p> <p style="text-align: center;">Tidbits</p>  <p>2. 攝影中的光學 張保洲教授 推薦原因:非常適合對藝術，攝影感興趣的同學修習。教授從攝影史出發，闡述不同時期攝影流派的發展，到攝影大家們的優質作品；從基礎的相機構成，到各個部件的工作原理以及得當的使用方式；最後</p>

講到構圖的技巧以及特殊拍攝技巧。每一部分都講解都淺顯易懂，課上也都會帶一些小道具幫助同學理解。有任何拍攝或者相機使用上的問題教授也很熱心幫忙解答，對於同學上交的作品每一張都做出很認真的評價與建議。



3. 新聞攝影 劉衛東教授


推薦原因：劉教授具有極其明顯且吸引人的授課風格，在講解理論時穿插大量案例，以幽默風趣的語言講述他當年作為記者遊走在中國各處，並記錄下重大事件的第一現場，在抓拍的同時兼具構圖美感，反應事實的同時不忘傳遞情緒，聽他講課時常會被他的作品所震撼。



宿舍概況

住宿位置位於學校東門附近的新松公寓，距離留學生食堂與圖書館都很近。宿舍大廳會有保安 24 小時執勤，安全很有保障。電梯需要房卡才會運行，房間有三種不同價位，內部程設完全一致，區別在於樓層位置與採光，我選擇的是 5 層採光較好的房間（感覺稍微有點多餘，選中間檔就足夠），雙人間，類似酒店的結構。房間入口有兩個落地衣櫃，對側洗手間，設施較舊，淋浴沒有幹濕分離。房間內書桌正對床尾，收納空間很大，平時東西較多也較易收拾。由於樓層相對較高，視野較開闊，光照充足，北京的冬天在沒開始供暖前宿舍室內溫度也很合適。另外房間的隔音有點不太好，走廊裏的聲音稍微大一點都會聽得很清楚。因為是留學生宿舍，時常會遇到國際友人，熱情的打個招呼閒聊幾句的感覺很不錯。



	
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：110000NT 機票 直飛北京機票 8600NT-12000NT 左右 簽證費用： 住宿費用：40000NT 左右 每月餐飲費：在學校食堂每頓 90NT 每月當地交通費： 地鐵單次 8NT-32NT 公車單次 2NT-5NT 計程車起步價格 50NT，基本單價 9NT/km 其他支出：由於疫情緣故，前往大陸需要集中隔離 14 天後隨地區要求是否需要後續居家健康監測 14 天，集中隔離費用在 24000NT 左右。後續居家監測學校會提供學生昌平校區宿舍進行免費隔離。</p>
<p>行前準備(申請流程、辦理簽證等)</p>	
<p>關於申請流程，需要在時間截止要求前上交申請表，讀書計畫書，家長同意單，簡單自介，以及導師推薦信，進行校內初審。初審通過後將資料送至交換校進行審核，通過後等待交換校國際處老師聯絡進行後續安排。由於我本身是大陸人，簽證申辦方面就沒有太多建議了。如果是近幾年打算交換，集中隔離應該是躲不過，對於打算在北京或上海隔離的同學，大部分隔離酒店是不能外送的而隔離餐又往往不會太順心，因此建議可以往行李箱中裝些零食以備不時之需。另外由於北方冬季過於寒冷，防寒衣服一定要多帶。</p>	

交換期間

如前面提到的，北京的氣溫從十一假期後逐漸轉涼，風大雨水少，到十二月一般達到最冷平均氣溫零下十度左右，適時調整衣物是必要的。

北京師範大學被戲謔的稱為“北京吃飯大學”，不大的校園算上家屬區有 5 個食堂，基本上一個學期想嘗遍食堂每一家檔口是不太可能的。距離宿舍最近的留學生食堂價格相對較高，但味道也對得起這個價格；距離留學生宿舍最遠的位於學校西南角的餐廳是學生較多相對實惠的，檔口種類很多，一個學期下來點不同檔口的餐點基本沒有踩雷。另外校外的好吃的餐廳也不少，從西門出往北走，一片集中的飯店覆蓋了大部分想吃的，燒烤，火鍋，地方菜應有盡有，尤其推薦一家新疆餐廳—石榴紅了，大盤雞和烤包子很有特色。

學校主校區位於城區，占地面積沒有很大，也沒有明顯坡度，校內充斥校園的共用單車是很理想的代步工具，同時校園內也有很多電動車穿行，需要注意。至於校外出東門就有公車站，另外也可步行 10 分鐘左右到積水潭地鐵站。另外由於學校位於北三環，對於北京的觀光旅行占盡優勢，往北不遠即可到達頤和園，圓明園，往西可到香山，植物園，往南可到奧森公園，鳥巢，水立方。喜歡在胡同走走，可騎車從積水潭車站往內城鼓樓方向走，沿路穿行於胡同間，感受老北京的胡同文化。到達南，北鑼鼓巷，能很明顯感受到年輕的文化，搖滾，嘻哈，潮流與北京相結合所孕育出的獨特景致。鼓樓往南，北海，景山，故宮，天壇等極具歷史意義與北京特色的建築集中坐落於此；鼓樓往東，三裏屯，建外 soho 等商圈也值得一逛。

本次交換學習由於秋季北京疫情反復，學校的進出校管控較為嚴格，無法隨意走動，校園內的活動也相對較少，造成一種長時間呆在宿舍的狀態這點比較可惜，

