

姊妹校交換計畫心得

姓名	黃資雯
系所	傳播系
前往交換國家	中國北京
交換學校	中國人民大學（新聞學院）
交換時間 Ex. 2021 年秋季班	2022 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>1. 西方哲學史 周濂</p> <p>課堂主要在講述西方哲學家的理論與分析，周濂老師是中國當代重要的青年哲學學者翹楚之一，講課時自帶氣質，口條與邏輯都非常清晰，除了介紹西方哲學大佬們的思想外，也常分享自身觀點，透過每週兩堂的教程，傳達自己的人生哲學。強烈推薦大家來到人大一定要來旁聽周濂老師的課！雖然有些哲學理論需要腦筋轉比較多彎，老師的講課速度也偏快(建議存下教學ppt直接筆記)，但能夠真正體驗何為一個教育者及哲學家，絕對會收穫滿滿！</p> <p>2. 自助旅行與心理素質 胡鄧</p> <p>身為「人大四大名嘴」之一的胡鄧老師，除了「特別能說故事」外，因為熱愛背包旅行，專門開設一堂介紹（鼓勵）自助旅行的課程。老胡主修心理專業，上課時經常與學生互動，課堂氛圍非常好，每週的課程都有相對應的主題，搭配著生動的故事，讓學生能夠思考旅行的意義。儘管因為北京疫情關係，期末作業由原先的實地探訪改成書面報告，但這堂課仍相當推薦，能夠在快速的生活節奏下，稍微放慢腳步沈澱自己。</p>

<p>宿舍概況</p>	<p>知行1樓(1013寢): 此行的所有港台交換生,除了兩個男生住在品園外,其他人都是住在知行1樓。房間佈局為六個上下床位,交換生每間寢室住五個人,多出的床位剛好可以擺放租來的飲水機及充當零食區。 (宿舍內不會有公共飲水機,但校園有商家可以租機器+買水卡) 每個人都有自己的置物櫃(很像美劇會出現的那種),但因為書桌只有三張,大家需要分著一起使用,所以我們寢室每個人都買了方便的床上桌(非常推薦!)。寢室後方也有一小塊類似小陽台的空間可以曬衣物、放置雜物。 ※宿舍每晚11點熄燈斷電,期中考前兩週不斷電 衛浴部分:知行1樓每層都有八間淋浴室,並附有拉簾。每間淋浴室牆上都有一台插卡機,洗澡需要使用校園卡付費,一秒0.01元人民幣。比較需要注意的是,寢室內插座禁止高電壓電器,所以每層樓淋浴間外都會設置一個插座供吹風機使用,另外我們住宿的十樓剛好有曬衣間,裡面有四個不會斷電的插座。 每層兩側會有公廁、洗滌台,但衛生較差;洗衣機每層都有一台,需要先在微信小程序上預約使用,一次3元人民幣。 總體而言,我覺得知行1樓非常方便,小賣部、校內咖啡廳、影印店、北區食堂、快遞、外賣架都在附近,機能相當不錯,而且也有電梯喔! (知1對面小賣鋪的烤冷面+雞柳、鹹香口味超好吃)</p>
<p>支出金額</p>	<p>總花費約:NT\$ 12萬 機票:去程NT\$15514 / 回程NT\$12355 簽證費用:無</p>

	<p>住宿費用：</p> <p>(1) 落地隔離 14+7 天：7105 RMB (含三餐、8 次核酸)</p> <p>(2) 自主隔離 7 天：1377 RMB</p> <p>(3) 宿舍：600 RMB</p> <p>每月餐飲費：1350 RMB</p> <p>每月當地交通費：55 RMB</p> <p>其他支出：約 N\$40000</p>
--	--

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

一、 申請流程

詳細申請流程、可交換學校在國際處網站都有附檔說明。中國的大學不需要附上英語相關資料及護照，但需要台胞證影印本。

▲準備資料：個人簡介(自傳、經歷)、研修計畫書(申請動機、讀書計畫)、歷年成績單、兩封師長推薦信、交換申請表

比較需要注意的是，交換申請表內需要跑系辦、院辦蓋章，建議提前幾日先 email 給負責的師長約時間；師長推薦信則建議可以找欲交換科系相關研究領域的教授，不要害怕開口詢問，把申請動機告知師長，基本上他們都會願意協助。

二、 辦理簽證

台胞證辦理需要一些工作天，我是原先幾年前就有透過旅行社代辦，記得有分急件、普件的價格差異。

三、 行前準備

1. 行李：只需要帶基本的幾件衣物即可，也可以帶一些舊衣服過去，回程時直接丟掉減輕行李重量，因為中國的購物平台非常便宜又方便！

▲中國北方的冬天非常冷，我到的時候正好是北京最冷的時節，很幸運的下了很多場雪，但溫度幾乎都是零下左右！一定要帶一件好的羽絨外套、手套、雪靴、毛帽禦寒，褲襪跟發熱衣不可少。

2. 保險：到達中國的大學時，港澳台辦公室會請你填寫一張保險單，確認學生都有保保險，建議出發前可以保旅行平安險或意外險。

3. 常備藥品、乳液：因為中國氣候與台灣不同，非常乾燥！記得要攜帶乳液保濕，另外，除了常備的感冒藥、成藥外，過敏者建議多帶一些抗組織胺的藥品。我剛到的第一個月過敏性鼻炎非常嚴重，在淘寶購買了醫用洗鼻器，搭配過敏藥才好轉。

4. 台灣零食：因為疫情關係，一下飛機會先統一被巴士載往隔離飯店，可以帶一些台灣的泡麵、飲料沖泡包，也可以帶鳳梨酥、小零食送給中國學伴、朋友。
5. 來中國的 to-do list：非常建議大家交換之前（或正在隔離時）準備一個到達中國後必做的心願清單、時程表！例如：要去的景點、必吃的食物、想體驗的活動，稍微做一些旅遊的功課。我一開始本來是佛系交換，學期接近尾聲時北京疫情突然急速加溫，導致有很多景點沒有開放，學校也因為封城出不去，稍微有些可惜。

交換期間

一、防疫隔離

我是 2022 年初的班機，到北京需要隔離 14+7+7（自主隔離）天，一下飛機，就會有工作人員指引你前往機場內進行核酸檢測，並統一搭乘大巴前往隔離飯店（隔離點是由當地政府分配，只能現場「開盲盒」，價格也是當場付款）。

▲ 21 天隔離飯店：每日三餐、八次鼻拭子核酸，約台幣 3 萬多。基本上，所有飯店都會提供 wifi，但網速非常慢，可以在台灣先購買大陸漫遊網卡。另外，飯店也有線上小賣鋪，提供添購用品、零食需求。比較印象深刻的是，電視很大，也支援手機投屏（可以在小紅書上搜尋投屏技巧，會讓你的隔離生活變成彩色！！！！）

▲ 7 天自主隔離：在攜程上搜尋可供台灣人入住的飯店，訂購前建議先打電話跟飯店確認持台胞證是否能夠入住（常常會有網路、實際資訊不對稱的情況）；注意入住區域的居委會有沒有核酸檢測的要求。

二、大陸基本必備

1. 手機門號：所有 app 都需要使用門號申請、接收驗證碼。我是到中國移動辦門號，剛好有前三個月 120 RMB 60G/月的優惠，據我所知，中國是沒有吃到飽的方案。
2. 銀行帳戶：推薦招商銀行（比工商銀行開戶簡單），需要兩支中國當地的座機驗證，建議平日去臨櫃給銀行學校交換處的電話。
3. 支付寶、微信支付：中國的 E 化支付非常發達，就算是路邊雜貨店都支援線上支付付款，幾乎沒有在用紙鈔交易。線上支付需要綁定手機門號、銀行卡、驗證台胞證身份。
4. 健康寶（Health Kit）、行程碼：可在微信、支付寶小程序開啟，持台胞證需使用 Health Kit。我交換的期間，到所有地方都需要掃碼。（我就曾與確診者有時空足跡的交錯，健康寶彈窗，被學校強制隔離…）

三、實用 app

1. 微信：除了微信支付外，有很多方便的小程序，以及公眾號（可以餐廳訂位、門票購買等等）。
2. 易通行：搭乘北京地鐵必備，iPhone 用戶可以從裡面綁定地鐵 apple pay。
3. VPN 翻牆軟件：在台灣就可以多下載幾個評價不錯的 VPN，有些人會直接年費購買，我是使用免費版的。
（經驗談：台灣原本自己大學提供的 VPN 最穩定好用！其餘 VPN 的話，Line 需要看選擇的翻牆地區；Dcard 基本上無法使用。）
4. 高德地圖：中國的 google map，同時支援打車。
5. 美團、餓了嗎：中國外送平台。美團也支援打車、門票訂購。
6. 淘寶、拼多多、1688、京東：購物平台，讚！讚！讚！
7. 攜程：訂票平台（住宿酒店、景點門票、飛機、火車等）。
8. 小紅書、大眾點評：可搜尋景點、美食評價。大眾點評有時會有餐廳優惠卷可以購買。

四、交通

1. 地鐵：易通行
2. 公交：支付寶出行
3. 打車：美團、高德、滴滴
4. 共享單車：黃色美團單車、藍色哈囉單車—支付寶

五、學校生活

◆ 註冊、入住宿舍前一週左右

宿舍內部不會提供寢具，記得在網路上訂購床墊、棉被、枕頭等宿舍必備品，填寫中國人民大學快遞地址，我自己是大約一週前訂購的，進校當天跑完註冊流程，就前往快遞站取貨，很方便。

人大宿舍是採人臉辨識進出，校園本身就像一個小型社會，裡面有許多食堂、餐館、販賣鋪、咖啡廳，也有一些特別的店鋪，例如麵包店、24 小時超市、花店，校園隨處都會有共享單車，非常便利！操場、球場的設備也都不錯，系館基本上需要逼卡進入，可以到國學館、立德樓走訪看看。立德樓是全校最新的教學樓，有機會可以修那邊開的課程，教室、大樓都很高級，走廊也佈置如畫廊一般。

比較特別的是，校園裡的飲水機只有提供滾燙熱水，所以出門要記得自己帶水瓶，在小賣鋪購買礦泉水也很方便。校園卡非常重要，在每個食堂、宿舍大廳都會有儲值機台可以操作。另外，人大有提供 wifi，

印象中一個月是 30G，超過要自己購買流量，圖書館、院所裡會有 eduroam wifi，類似台灣的 iTaiwan，給國際生使用，以台灣學校電子郵件帳號密碼登入，但有時候會出現連不上的狀況；咖啡廳也會提供 wifi。我自己是沒有加購過網路流量，後期遇上疫情遠端上課，學校有贈送流量，每個月也會有回饋餘額。

中國人的作息比較早，食堂有三餐的營業時間，下午時段不開放，很多食堂到下午七點前就已經打烊，只能到比較遠的東區食堂、留學生食堂區覓食，私心推薦的校園美食有：火燒驢肉及抄手湯、集天餐廳的豆漿早餐、匯賢水餃、中區食堂的成都拼盤、東區食堂的烤鴨拼飯、circle café 的牛肉漢堡、便利峰的不眠海手搖飲；合菜部分有每道菜都好吃的集天餐廳、學子居。

整體而言，還是推薦大家能夠來中國人民大學交換，校園內充滿了不同花期的花朵、植物，堪比北京的景點公園，非常漂亮！學生會也會不定時舉辦許多活動，例如二手拍賣街、社團展、歌唱大賽等等。

來到北京交換，除了自己注意避開一些敏感用語跟話題，保持開放的心態非常重要，你可以在這裡遇見來自各個省份的人們，胡同裡不同腔調的普通話會成為有趣的日常，而這裡只有冬天夏天的季節變化，五月也有機會突然下起一場浪漫的大雪，處處充滿驚喜，等著你自己主動探索。