

交換學生報告

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

1. 在確認交換錄取之後，將會收到由中國人民大學校方寄來的正式邀請函(紙本，憑此入住宿舍，辦銀行帳戶也須用到)以及入學指南(電子檔)，內容包含校方提供接機的時間、接機聯絡人、入住的時間及選課日程等資訊。可以先辦微信(wechat)直接加入校方聯絡人，有問題直接請教。

2. 出國前必須做的兩件事:

(1)辦台胞證:透過旅行社代辦，費用大約 1700 台幣，需要一周左右

(2)買機票:我選擇買中國國際航空下午單程直飛的機票，在校方指定接機時間範圍內到達，直接搭乘校方巴士前往學校，避免自己搬運行李的問題。又考量不清楚自己學期課程結束的時間，所以先沒有買回程機票。(當初也有考慮買國泰或華航的學生機票，但有些要轉機加上時段問題，且沒有划算多少，所以放棄此方案。)

3. 由於參加秋季學期，到北京後只有短暫的涼秋，接著馬上就進入天寒地凍的冬季，準備服裝以冬季為主，長版羽絨衣是必備，其他小型的手套口罩毛帽圍巾可考慮到時候再買。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

我以院級交換生身份到人大經濟學院交換，校方讓我們自行挑選一個主修科目，我選擇經濟學院中的國際貿易作為專業主修，但實際選課可以完全無關。到了北京後就是在選課期間按照自己的興趣意願選擇課程即可，港澳台辦有對選課系統進行教學介紹，基本上人大校方都會讓我們選上，所以沒有什麼選課過程遇到的問題，追蹤學校的微信公眾號可以得到更多關於好課推薦的資訊。校方對交換生的要求是這學期至少修足六學分，我選擇了勞動人事學院的 2 學分的「心理學概論」和 3 學分的「人力資源管理概論」，還有一門 1 學分的「健美操」體育課，我在體育課上認識蠻多朋友，有許多和大陸同學接觸的機會，平常一班教室上課反而沒什麼互動。上課情形其實與台灣幾乎無差別，老師用 ppt 講授，學生也常有缺席，老師不太點名。我們可以選擇買書或用電子書，其中一門教授則是直接將教材都放在微信公眾號上，鼓勵我們多使用智慧閱讀媒介。我上的兩門課都的評分方式都是平時成績和期末考。期末考的時間會在接近期末時才公布，最後兩周為學校的考試周，由校方安排每個課程的考試時間和地點，學生照表去指定地點應考。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

在十月的時候人大有個百團大戰的社團招新活動，可以到各個社團的攤位上詢問資訊，還能欣賞很多社團表演，可以到有興趣的社團攤位掃碼

關注他們的微信公眾號，或是透過掃碼進入一個聊天群組中就算是入社了，通常都會在公眾號或聊天群組中宣布社團的活動或課程資訊。我報名了話劇團的徵選面試，後來被通知過關後就有新成員迎新活動，然後在每周日有安排表演訓練課程，過程中認識了蠻多有趣的朋友，比起課堂學習，社團活動可以和大陸同學有很多更直接的交流，但後來因為周末常有其他安排我就也沒有繼續參加話劇團。另外我還參加愛樂人社團，就是喜歡音樂的人會來參加，可以在裡面找到組樂團的朋友做一些音樂的交流，也可報名社團的吉他課，每周五晚上在學校的咖啡廳還有一個叫做「吉他角」的活動，社團準備了吉他、麥克風和音響，不管是不是社員、不管程度如何，只有你想要就可以上台唱歌、彈吉他表演，在咖啡廳裡的客人就是你的觀眾，所以好多個禮拜五晚上我都是在咖啡廳駐唱度過的，是個很特別的體驗，也因此認識一群愛音樂的朋友！

四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

以下簡單敘述幾個剛到北京的生活提醒：

1.開銀行帳戶：到中國銀行(學校指定的銀行)開戶，要攜帶台胞證和正是紙本邀請函，把身上大部分現金都存進去，下載中國銀行 app 可以隨時查看餘額，將帳戶綁定支付寶、微信等支付工具，接下來幾乎所有支付都是用手機了。

2.校園一卡通：宿舍報到時領取，到學校的一卡通機台進行銀行卡榜定，並儲值在一卡通哩，卡的功能有宿舍及教學大樓進出、洗澡、打熱水、食堂吃飯、校園超市消費，一卡通就是校園生活的一切！

3.上網：學期初會有各家電信在校園幫新生辦學生方案，我選了中國聯通，付了 200 塊可以用一年，每個月有大概 4~7G 的省內流量可以上網，如果要離開北京到別的省份去玩，可以再另外購買省外流量。辦手機也是必須先完成的事，因為所有 app 註冊都需要手機號碼。學校 wifi 一個月有 10G 免費流量，超過另外付錢。

4.居家用品：像是床墊、臉盆、曬衣夾這類的東西在校園的超市都可以買得到，另外就是從家樂福購入，比較不急的東西建議從淘寶買，大概兩三天就能到，可以省很多錢。

5.交通：到地鐵站買地鐵卡，押金 20 最後可以退，可使用於北京地鐵和公交，從學校要去哪裡幾乎去哪裡都要一小時起跳，可以下載高德地圖 app 安排路線，另外短距離的移動可註冊 ofo、mobike 共享單車。

6.app 推薦：微信、支付寶、高德地圖、中國銀行、百度是必須，買外賣有美團外賣、餓了嗎，影音有優酷、愛奇藝、騰訊視頻，聽音樂有網易雲、酷狗音樂，美食有美團、大眾點評(常有餐廳買單優惠)，購物有淘寶、京東(種類較少但比淘寶更快)，買車票用智行，共享單車用 ofo、mobike，查

旅遊用螞蜂窩、攜程，洗衣服用海爾洗衣，買賣用閑魚、轉轉。Apple 使用者建議辦一個大陸 Apple ID。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

先就民眾交通秩序來說，這點讓我最不適應也最不滿意，路上的車輛、電動車、自行車幾乎都不會禮讓行人，過馬路也常常不管交通號誌，在公交地鐵站等車輛進站雖然有排隊，但是門一開就蜂擁而上，在景區和廁所所有更多插隊的情形，都讓我覺得很困擾，建議在馬路上要多注意來車不要常低頭滑手機，被插隊或自己權利受損時直接和路人反應，更多的文化差異等真的在那生活時就能感受得到。

校園生活和大陸同學的交流倒是很棒的經驗，大陸同學都對台灣來的交換生很熱情友善，學期初就有和學伴一起去故宮一日遊，學校也有安排交換生和學伴一起去西安參訪的活動，雖然我沒參加到這趟旅遊，但是每個月都有港澳台辦舉辦的活動可以和交換生和學伴們聚會。私底下我們和陸生朋友也有約去過香山野餐、周末聚餐、聖誕節交換禮物等活動，除了學伴，我們也和在社團認識的陸生們相處融洽。在北京念書的學生來自各省各地，我們常常教對方彼此家鄉的方言或是習慣玩的遊戲，都是蠻有趣的回憶。回到台灣後也接待了一些大陸朋友來台灣旅行，帶著他們逛夜市，體驗台灣的小吃文化。

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

1. 期初大花費：

住宿費 600+保險費 300+手機費 200+健身房 450+宿舍用品 800

2. 每月固定開銷：

(伙食費約 900+交通費約 900+娛樂購物費約 500+居家開銷約 200+雜費)*5 個月

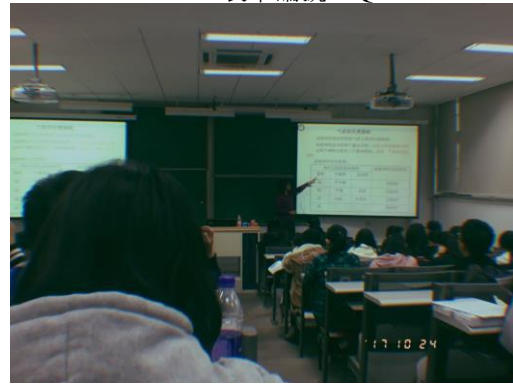
= 一學期大約 15000RMB 左右

註 1:我每個月幾乎都去一趟省外旅遊(上海北京來回一趟就 1000 左右了)，故交通費偏高，若都待在北京每月交通費會在 200 以下。

註 2:冬天花了蠻多保暖衣物購物費。



「健美操」體育課的期末發表



平常上課教室的情景



和學伴相約到香山野餐



學校舉辦的故宮一日遊活動



冬天到懷北滑雪場體驗滑雪



一個人到四川旅行



聖誕節和陸生朋友一起交換禮物



「吉他角」活動
在校園咖啡廳內駐唱