

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

交換學生心得報告

姓名	胡鈺玄	學號	110413355
就讀本校系所	建築系(所) 四年級		
研修學校	北京交通大學	研修系所(學程)	建築系
研修期間	自 107 學年第 2 學期起至 107 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	7		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

原本想去交換的原因是想學習，不想固步自封，想多去別所建築系看看，因為覺得自己還有很多設計能力上的不足，比如說中國的建築設計工法跟閩南式建築的差異，只有用眼睛真真切切的感受才能真正體會與認知，也因為中國競爭激烈，人口眾多，所以建築系能學到很多技術上的，思想上台灣學不到的東西，多出去看看這個世界，會發現自己還有很多值得學習的地方。



<圖 所有交換生留影合照-交大嘉園>

二、 研修學校簡介

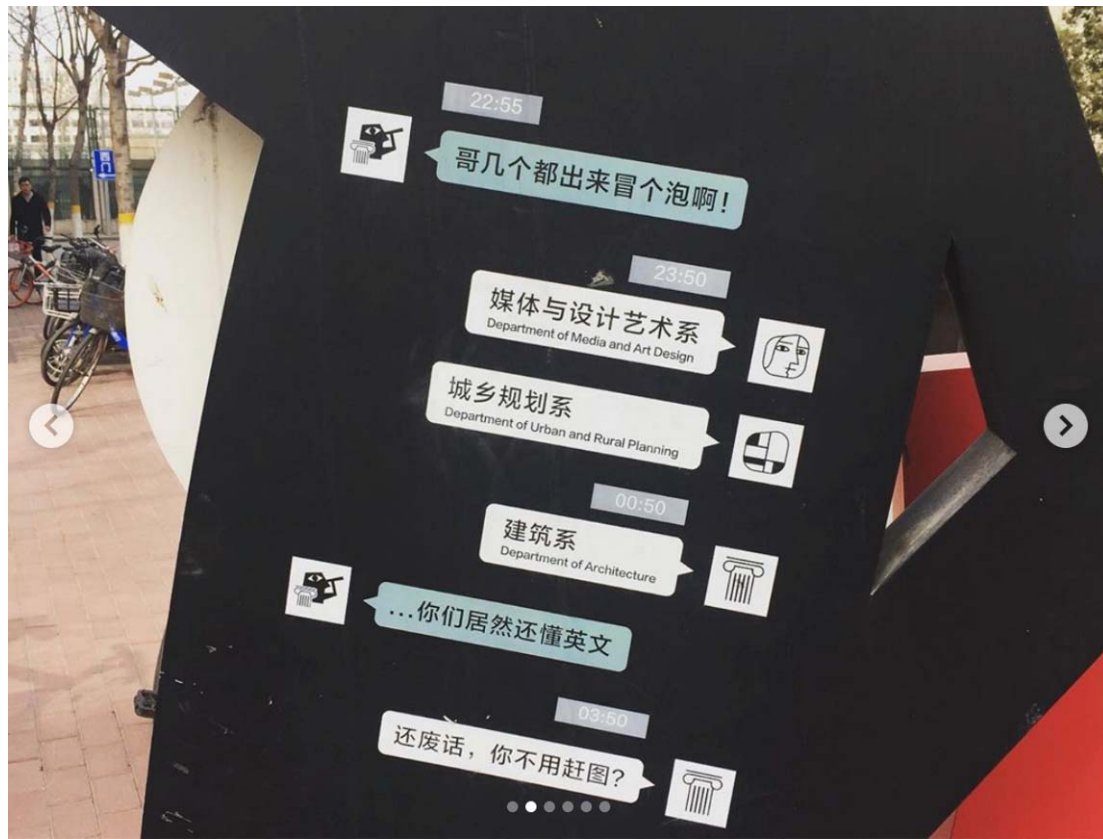
北京交通大學位於北京二環、三環內，前有動物園後有故宮，離地鐵交通樞紐非常近，最近的地鐵西直門是重要的轉運站，位置相對市中心，去所有地方都方便，學校分為東校區與本部，大一學生通常在東校區，北京交通大學附近也很多其他相關大學，北京中冶研究院、北京郵電大學、北京航太大學、北京師範大學，是聚集知識與大學的地段，離清華北大也很近，北京交通大學屬於交通運輸課程比較有名，但也是個很綜合的大學，在這裡不只有運輸系，還有建築、經管、經貿、電子、電氣，算是一個很全面綜合大學，學生眾多，附近住戶也很喜歡來北交運動散步，學習氛圍高，圖書館座無虛席，是個學習養生的好地方。



<圖 交大南門>

三、 姐妹校研修之課程學習(包含選課狀況、上課情形、學習成效、社團、課餘活動等事項)

北交大建築分為建築藝術樓與工程結構計算樓，一般來說被分配到的會是建築藝術樓（除非你很愛算結構）。建築藝術樓又分視覺圖文設計、多媒體傳達設計、工業設計、建築設計。建築系一般分在四、五層，工作室早上八點開到晚上十點，北交建築對於高年級比較注重技術性，電腦技術相對要強一點，對手工製作模型的概念已經慢慢淘汰，電腦3D模型製作比較是現在大陸趨勢，所以要來交換的同學一定要帶一台性能好一點的電腦，我在這邊的課程沒看到像是3Dmax的課程，同班同學說電腦都是自學的，建築藝術樓有電腦教室，但是不對外開放，選課盡量選不超過6學分，這裡的學生非常認真，相對的老師也會很嚴格。



選課狀況：建築系一般會選必修“**建築設計**”，大陸的上課時間跟我們非常不一樣，我們是每堂課都是一學期的，但是這裡有 1~8 周、1~12 周、1~16 周、9~16 周的課程，所以可以根據自己想要的上課時段配合旅遊計畫去選課，這是很重要，建築設計課程為3.5學分，建議如果壓力大的話可以修一個建築設計+室內設計或是其他設計來補學分，要不然一學期上、下都修建築設計是件非常勞累的事情，而且沒有必要。

上課情況：老師對交換生相對輕鬆，不會要求很嚴格（除非你真的太混）一般前期調研用 PPT 上課，後期注重手繪概念以及 CAD，第三週就要建模，設計課一週兩次，星期一下午兩點上課到六點，星期四早上八點上課到十二點，工作室如果有老師在不能睡覺，所以如果趕圖很累的建議跟老師討論完設計可以直接離開，另外這裡的老師是點到就下課，所以你要搶老師，要不然老師下課時間就會直接人間消失。星期一講過設計的，如果星期四有事情也可以請假，但是這裡上課非常講究準時，所以上課絕對絕對不能遲到，遲到是由生活委員老師登記的，不能消掉的，遲到三次以上平時成績會被扣的很淒慘，大三下會讓你參加全國比賽，老師對學生們還是要求挺嚴格，但是不少學生在大二大三就已經拿了國際比賽，所以可以跟同學多多交流，互相鑽研討論。

(3) 2-3 分钟视频文件1个，为建筑室内外漫游动画剪辑或节点空间效果图图片集，不得出现设计者自述、意向图等与学生设计的本体无关的任何图片或视频，也不得出现分析图、总图及说明文字，可标注影像所在位置（房间名称等）信息，配音为音乐无人声音。视频为MP4 格式，文件大小不超过150M。

(4) 成果电子文件归档：按照三年级成果电子归档要求；

七、进度安排（共7周）

第1周 讲课与资料收集：布置设计任务书，实地调研及文献调研

第2周 调研与成果汇报：调研成果汇报

第3周 一草阶段：总体布局及功能分区，初步方案构思，制作完成探讨性草模

第4周 完成建筑单体平、立、剖面设计，一草检查

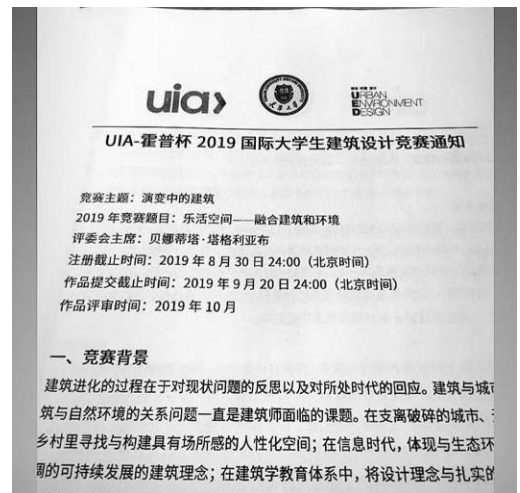
第5周 二草阶段：调整和深化建筑单体平、立、剖面设计，调整建筑细部设计

第6周 方案构思深化及制作完成主要概念设计图纸，二

<圖 大三建築設計任務書>



↑, ↑→<平常設計課提出草案>



→<建築系高年級都一定要參加國際比賽>

社團活動：如果想參加社團的同學在開學一定要趕快報名，北交大有微信小程序，有十幾個社團介紹簡介，我有參加志願者社團，就算義工吧？還有帶外國人去北京玩的社團（但是要敢開口講英文）有些社團還會算薪水，但是來交換重點在體驗生活，所以社團體驗過就好不要太認真。



課餘活動：北京有專屬的學生心輔中心，在西門網球場旁邊的一層建築，如果有心理疾病的同學可以在那裡尋求免費的諮詢，在北交大學校會提供最好的輔導資源以及輔導老師，相信自己努力以及堅持治療下，會獲得很好的改善機會。另外課餘時間會跟朋友們去北京到處遊玩，像是北京故宮、動物園、三里屯、牛街。這裡整理出一個北京攻略。

北京生活 APP

一、北京市概況及地鐵圖

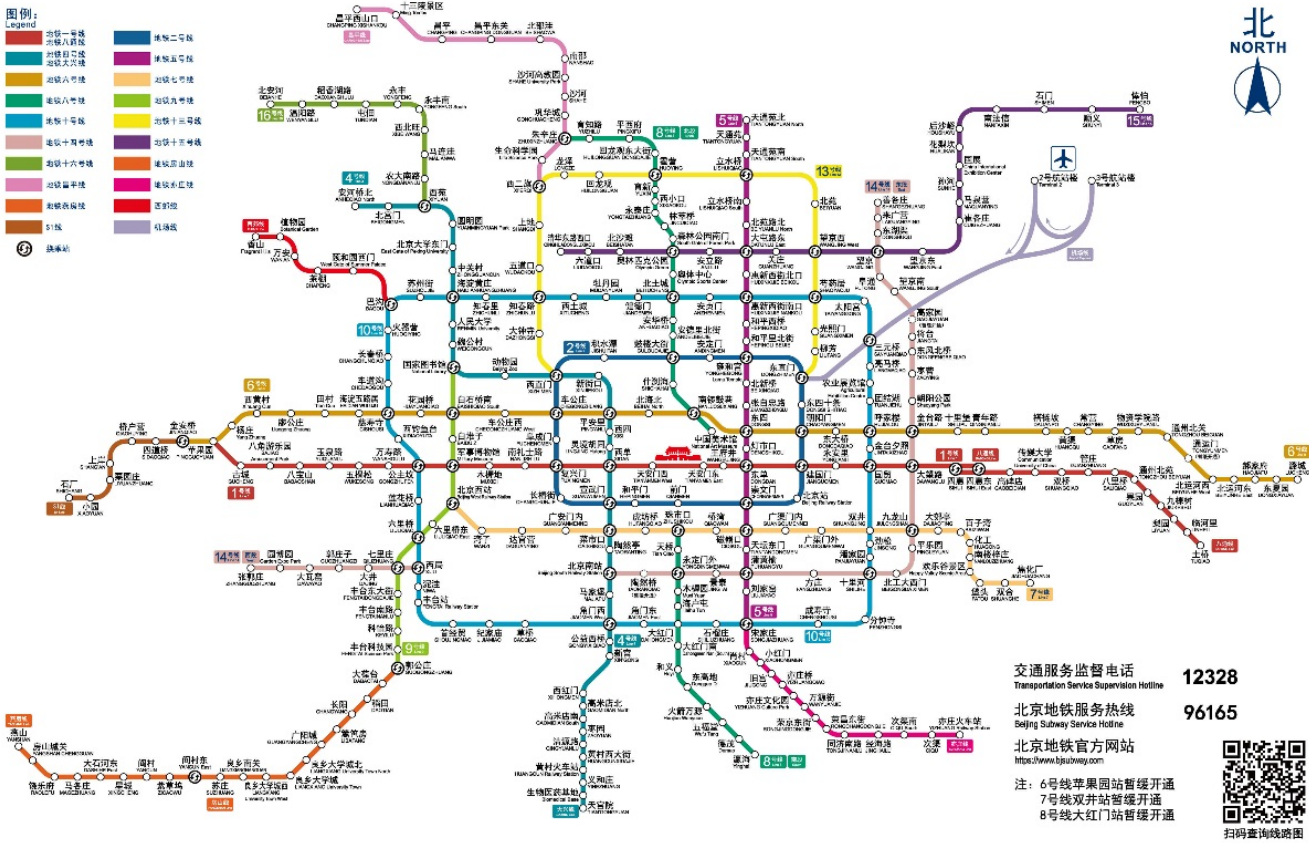
1.北京市 16 個市轄區



東城區（東城區+崇文區）、西城區（西城區+宣武區）、朝陽區、豐台區、石景山區、海澱區、順義區、通州區、大興區、房山區、門頭溝區、昌平區、平谷區、密雲區、懷柔區、延慶區。

2.北京市地鐵圖

北京城市轨道交通线网图 Beijing Rail Transit Lines



二、購物

1.北京西單商業圈（推薦星級：五星）

君太百貨、漢光百貨（中友百貨）、西單商場、華威大廈、西單明珠商場、西單大悅城。
所有商圈裡綜合性最高的一個，消費力覆蓋不同階層。其中西單大悅城、華威大廈、西單明珠商場，

多為年輕人所喜歡，裡面的商品價格便宜，時尚品牌居多。

推薦點：綜合性高、品牌齊全、大眾型消費。

交通：西單站，北京地鐵1號線和北京地鐵4號線

2.北京王府井商圈（推薦星級：四星）

北京百貨大樓、東方新天地、新東安市場。

對西單商圈，王府井商圈消費等級會更高一些，東方新天地裡的品牌更加國際化。百貨大樓的年代較久，翻修後也入駐不少國際品牌。新東安市場的消費更加大眾化。

推薦點：知名景點、歷史悠久。

交通：王府井站，北京地鐵1號線

3.北京中關村商圈（推薦星級：四星）

中關村廣場購物中心、新中關購物中心

中關村屬綜合型商圈。但整體而言還是屬於大眾消費層。

推薦點：綜合性高、大眾型消費。

交通：海澱黃莊站，北京地鐵10號線和北京地鐵4號線

4.北京國貿商圈（推薦星級：三星）

新光天地、世貿天階、新世界、SOHO尚都、晨曦雙子座店。

國貿商圈覆蓋CBD，決定了各大商場的檔次會更加高一些，來迎合白領、金領等主要人群。比如新光天地，比如世貿天階，都是以其大品牌，高消費著稱。但也有中等消費的新世界，SOHO尚都等偏大眾、小資類的消費群體。

推薦點：品牌高檔、小資型消費

交通：國貿站，北京地鐵10號線和北京地鐵1號線

5.北京三里屯商圈（推薦星級：三星）

三里屯 Village、世茂百貨

時尚感最強的商圈。源自三裡屯酒吧的影響力，讓不同類型的年輕人在 Village 裡都能找到自己的喜好。世茂百貨相對而言略顯平淡，屬於大眾消費類型。

推薦點：知名時尚商圈

交通：團結湖站，北京地鐵10號線

6.其他商圈

大興西紅門薈聚購物中心（推薦星級：五星）

推薦點：種類齊全、大眾型消費。

交通：西紅門站，北京地鐵4號線

悠唐購物中心（推薦星級：三星）

推薦點：時尚品牌、大眾型消費。

交通：朝陽門站，北京地鐵2號線和北京地鐵6號線

三、圖書

北京圖書大廈（地鐵4號線、地鐵1號線“西單”站）

中關村圖書大廈（地鐵10號線“蘇州街”站）

四、食在北京

1.北京菜

四季民福烤鴨（故宮店）（推薦星級：五星）

推薦點：網紅拍照地、口味正宗

京味齋（推薦星級：四星）

推薦點：傳統北京菜館

全聚德（推薦星級：三星）

推薦點：知名品牌

烤肉季（推薦星級：三星）

推薦點：老北京炙子烤肉

東來順（推薦星級：三星）

推薦點：北京老字型大小涮肉

小吊梨湯（推薦星級：三星）

推薦點：平價北京菜

護國寺小吃

推薦點：小吃店、老北京特色

其他小吃：（推薦星級：五星）

豌豆黃、驢打滾、炸糕、豆汁配焦圈（一般人喝不慣，會覺得有泔水味道建議幾個人買一碗嘗一下就好）、鹵煮（京味齋、門框百年鹵煮）、炒肝（鼓樓姚記炒肝）、炸灌腸（天橋郭記炸灌腸）、炸醬麵。

2.其他菜

西餐：米斯特披薩、Flypizza&HoodadakChicken、薩莉亞

火鍋：海底撈火鍋、蝦吃蝦涮、呷哺呷哺

烤魚：神話烤魚、江邊城外烤魚

燒烤：很久以前烤串、木屋燒烤

江浙菜：外婆家、綠茶餐廳（歐美匯店）、南京大排檔

雲南菜：雲海肴

粵菜：日昌餐館、一籠小確幸、潮汕砂鍋粥

新疆菜：巴依老爺

韓餐：正一味、火爐火烤肉、韓時烤肉

日餐：味千拉麵、村上一屋

其他：簋街胡大小龍蝦、姥姥家春餅

五、飲品

喜茶、樂樂茶、CoCo 都可、1 點點、Eimio 愛咪歐凍優酪乳、鮮果時光、北冰洋

六、景點

歷史景點：天安門、故宮（需提前預約，可連帶遊玩景山）、八達嶺長城、北海、頤和園、圓明園、天壇、中國國家博物館。

其他景點：798 藝術街區、南鑼鼓巷、鳥巢水立方、古北水鎮、世貿天階、清華大學（需提前預約）、北京大學（需提前預約）。



北京銀河 SOHO-紮哈哈著名建築>



<圖 歡樂穀-當天壽星去歡樂穀遊玩免費>



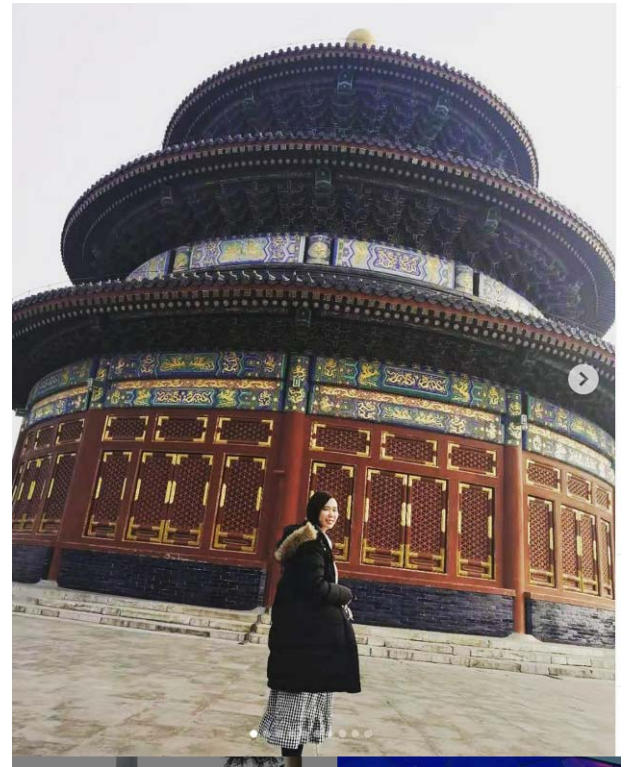
<圖 清華大學港澳臺嘉年華>



<圖 北京大褲衩>



<圖 北京煙袋斜街>



<北京天壇>



<下雪的北京>



<北京老胡同>



<圖 北京長城慕田峪>



<北京故宮建築>

七、特產

稻香村——點心（只有帶三禾標誌的才是北京稻香村）



果脯、大白兔奶糖（奶香味很濃很好吃）、徐福記的花生酥糖（花生味很濃很酥，帶回家給老人吃也可以）

零食：喜之郎果凍、家緣雞味條、品品泡椒鳳爪（辣）、小浣熊乾脆面、上好佳洋蔥圈、上好佳蝦片、樂事美國經典原味薯片、溜溜梅雪梅、甘源蟹黃瓜子仁、好有趣（泡菜味）、麥香雞塊（墨西哥雞肉卷味）、百草味的芒果幹、三隻松鼠碧根果、三味奇（蛋黃酥）、牛叉叉（牛肉幹）、良品鋪子（優酪乳果粒塊）、來伊份優酪乳話梅、麥西恩玉米片、琥珀竹炭鍋巴、上海三牛巧克力陷曲奇餅乾、禦食園蜜麻花

速食麵：日清拉王黑蒜油豚骨風味、合味道速食麵

糖：大白兔奶糖、徐福記酥糖

蛋糕：金鳳成祥黑森林蛋糕、味多美香蒜麵包、味多美葡式蛋撻、味多美老婆餅、好利來半熟芝士、稻香村點心、鮑師傅

飲料：名仁蘇打水（藍瓶）、香飄飄 meco 牛乳茶、旺仔牛奶、夏進甜牛奶、伊利巧克力豆&草莓風味、白玉綠豆冰糖豆漿、果果昔、一點點、芝士優酪乳

四、 姐妹校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)

生活環境

女生宿舍位於22號樓，我們住在七樓，學生們號稱公主樓，因為住宿環境相對優越而且有獨立衛浴，一共六人一間，沒有電梯。所以第一天大家都是扛著行李走上七樓的，來北京的第一天是2/22號，雖然北方都有暖氣供應，但還是非常非常冷，湖面都結冰，如果想滑雪可以去長白山或是北京很多地方有室內滑雪場，進宿舍第一件事就是要存電，存電可以請小夥伴幫忙，來北京第一天小夥伴會帶你去辦銀行卡以及電話卡，而學生卡國際處會幫你辦好，改學生卡密碼的地方在學生活動中心，房間裡的暖氣很暖和，幾乎到哪裡都有暖氣供應，吹頭髮要到外面的鏡子前面吹，因為房間內的電壓都不同，所以會有跳電的危險，房間雖然不大可是很溫馨，分上下床鋪以及衣櫃，洗手台在外面，還有陽台可以曬衣服，洗衣機是自住的，二樓、四樓、六樓各有六台海爾洗衣機可以使用，因為住宿人數眾多，所以建議洗衣服先預約或是挑大家都去上課的時段洗衣服。

因為北京冬天比較乾燥，所以建議東西可以從台灣帶四個月份的過來，衣服棉被的可以來北京再買，當地物流網購非常方便，學校南門外的近鄰寶以及媽媽驛站可以代簽貨運，床墊可以在台灣先買好掏寶然後直接送到北交大，或是看上一屆有沒有留棉被日用品。



<圖 北京淘寶>

<女生宿舍22號樓>



期中考的宿舍走廊
看看人家多認真



看看這個跟她身高快一樣的行李箱
真的是勇者



<北京寒冷的冬天>



<北京第一次慶生-宿舍環境>

北交大附近的餐廳應該不算貧瘠,學生餐廳也有四個,我們最常吃的是學生活動中心、明湖樓的,北京的食物真的比台灣重鹹、偏油,剛來時會蠻不習慣,漸漸大概就知道要點什麼比較符合自己口味,學活的學餐是我們最常去的,有分南北風味、四川味道、廣東味道、西北味道.....等等,價位跟北京物價比起來很佛心了,一餐大概人民幣 10-15 元,有些量也挺多的,不過我第一次點了一碗牛肉麵(圖一),就覺得天啊~好難吃!這個鹹度跟油度讓我吃不到一半就沒辦法繼續吃了,後來多去幾次就知道該點什麼,其實學活算好吃的,像是點菜式、麻辣燙、脆皮雞飯、土豆煎蛋、鍋類、酸菜魚...等等。而明湖附近的學餐就比較特別一點,有可以煮小火鍋的桌子(圖二),自己選料、秤重計價,還有應該是北京學餐才有的烤鴨餐,不錯吃!只是價格比較貴,約 18 元,另外也有韓式拌飯、三樓快炒(一進去的櫃檯那邊,建議 3 人以上一起吃)、捲餅等等,也是大概 10-15 元內可以解決。

西餐廳每天都有半價pizza,而且非常好吃又超值,建議大家多去品嚐。

▼(圖一)牛肉麵 ▼(圖二)小火鍋



校外的部分,個人覺得北京物價某些部分比臺北高,像是食物就是,一個簡單的麵或飯常常超過人民幣 18 元,但也只是普通不過的一餐,如果是一群人一起出去的話,我們最常吃合菜,比較實惠又飽,便宜點大約 3、40 多元可以解決,北交附近的餐廳我推薦西直門站就有的綠茶餐廳,蠻多地方都有連鎖,好吃不貴!環境也舒適,南京大排檔、姥姥家也不錯,可以揪幾個人一起去吃,日常的話,南門出去就有幾種選擇,像是黃燜雞米飯、麻辣燙、韓式、麥當勞、速食類,價位在 18 元上下。宵夜的部份,最方便也最好吃的兩家是串串、絕味燒烤,串串看起來雖然衛生環境不好,但卻從來沒讓我們拉過肚子,便宜又好吃,一串 1 元,開到凌晨 3、4 點,絕味的話比較貴一點,推薦雞蛋方便麵、烤饅頭、烤年糕、骨肉相連等,是孜然味的燒烤,也不錯吃!

最後,如果你是手搖飲料上癮者,這邊的手搖飲料很貴!台灣只要 4、50 的飲料這裡都賣到台幣 80 左右,一點點(就是台灣的五十嵐)相對較便宜,交

大從南門大概走 10 分鐘有一家,來北京之後手搖飲料少喝了一點。



如願以償的烤鴨飯
人民幣17超值優惠



學餐pizza
便宜又好吃❤️

<明湖餐廳二樓烤鴨，跟阿姨說黃瓜多一點>

<西餐廳半價pizza>



<牡丹園清真寺火鍋>

五、 文化交流經驗分享



<建築藝術樓>



這邊與大陸學生最不同的文化交流在於我們太容易自我膨脹，容易把台灣拿來跟大陸比較，覺得人民素質，教育水準都與台灣不同，但是在不同環境生長下的大陸學生就會跟我們有一樣的想法，覺得中國是最好的，如果想來北京文化交流的話真的不得不談論到政治(除非別人問你哪裡來你就說廣東的)談到政治的時候盡量站在對方立場，不要跟別人起衝突，再來交大南門外的很多理髮店或是女生做指甲的店都很坑人，建議女孩子可以去西單或是五道口做指甲，剪頭髮一定要大眾點評或是有推薦的地方再去，千萬不要一個人傻傻的被騙錢，老北京的建築以及胡同非常有特色，北方建築相對閩南式建築更加錯落有條理，有空可以多走出去旅行，看看不同的建築特色，盡量不要帶有有色眼光去看待人事物，或許對我來說交流是真正的能融入當地，並且學習知識轉化為自己需要，去思考怎麼去改變社會現狀而不是一昧的抱怨，才是交換的真正目的。



六、 研修之具體效益(請條列式列舉) 問題與建議

1. 電腦技能加強，有助於未來求職工作。
2. 同學互動能更加尊重彼此文化不同以及友善交流。
3. 心裡輔導這塊在大陸實行得很完善，一般來說精神科會搭配心輔科來強制輔導。
4. 公交車、機車、腳踏車違停嚴重，所以走路的時候要多注意交通安全。