

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	許倍瑜	學號	110611126
就讀本校系所	企業管理系(所) 三年級		
研修學校	北京科技大學	研修系所(學程)	工商管理學系
研修期間	自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	9.5		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

蔣勳有一篇文章說道：「人需要出走，而壯遊有一部分，就是先走出去再說。」期許青年離開舒適圈，到外地磨練能力、探索不同的可能，再回到家園為社會做出貢獻，這篇文章讓我立下當交換生的志向，期許自己更加獨立而有所成長，且透過和當地學生的交流，增進國際視野，在不同的教育環境中培養對事物的觀察和思辨能力，進而貢獻所學。我認為首都是一個國家擁有最豐富文化及資源的地方，或許它能為我帶來更多眼界思維的激盪也說不定，所以在交換志願填上了北京。

二、研修學校簡介

北京科技大學是中華人民共和國教育部直屬的全國重點大學，是 211 工程、985 工程優勢學科創新平台建設高校、世界一流學科建設高校、國防科技工業局和教育部共建高校、教育部首批“三全育人”綜合改革試點高校、首批北京市深化創新創業教育改革示範高校，入選卓越工程師教育培養計劃、高等學校學科創新引智計劃、高等學校創新能力提升計劃、國家大學生創新性實驗計劃、國家建設高水平大學公派研究生項目、新工科研究與實踐項目、教育部來華留學示範基地、中國政府獎學金來華留學生接收院校，是北京高科大學聯盟、CDIO 工程教育聯盟成員單位和中國人工智能教育聯席會理事單位。

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)

(一) 選課

這裡的課程時間大致上分為 1~8、9~16、1~16 三種，**直接用學號登入北科教學網即可選課**，選課幾乎沒什麼限制，除了面對面的課程外有另一種叫**慕課(任課老師顯示是王曉曉而且沒有寫課程時間的)是線上課程**，不用去教室上課，交換生也能修，有學分，要下載**學習通**的 APP，在上面看課程影片(連校園網看是不算流量的)，每堂都有課後題，期末也是在線上考試，**約第 4 周才會在 APP 上看到你所選的課程**，所以沒看到所選的課不用緊張的去問老師或教務處，他們不會給你答案的。



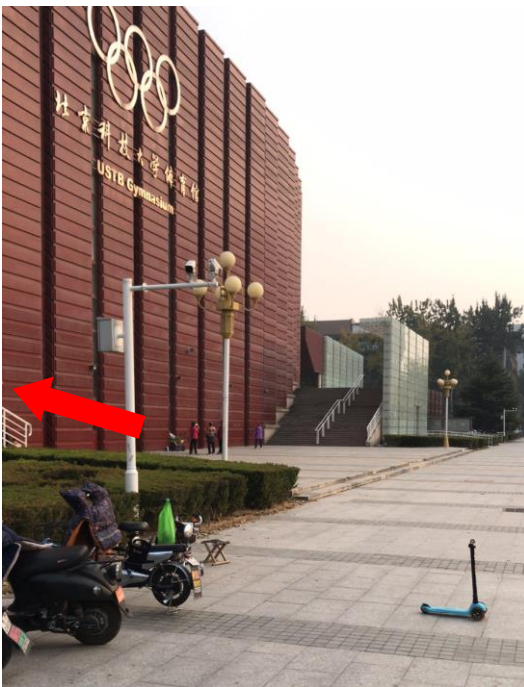
(二) 上課

這裡的老師都很認真，通常在上課前十分鐘左右就會見到他們在教室準備，學習氣氛還是不錯的，至於期末評量則會因不同的課程而有所不同，像我有修心理學它的期末就是交一篇名為《我的世界》的 3000 字作文；英文配音是兩人一組上台用上課教過的單字說一則故事；社會研究方法是考試(有填充、名詞解釋、申論……)；JAVA 程式語言則是上機考試。

(三) 學習

學校的圖書館還是很不錯的，只是到考試期間經常沒有位子，而且我比較習慣在咖啡廳學習，所以分享一下校園內適合讀書的地方，如果供不習慣在宿舍讀書的同學參考：

- ◆ **無課教室** 課間空堂的好去處，可以關注微信北京科技大學微校務查詢無課教室，或從一樓的電視牆察看，另外逸夫樓一樓的教室是整晚開放的可以讓你一路念到早上，因為他們本科生宿舍 11 點斷電所以很多人晚上都在這讀書，一點也不孤單。
- ◆ **體育館二樓的瑞幸咖啡** 面對體育館左邊的樓梯從外面走上去 2 樓，這裡較隱蔽很安靜很適合念書寫作業，缺點是插頭很少。
- ◆ **圖書館旁的酷雲咖啡廳** 從圖書館正門進去左邊，幾乎每個座位都有插頭，非常適合打報告，而且免費的 Wifi 網速超穩，缺點是咖啡單價比較高而且有時候碰到學生在這開小組會議時就沒那麼安靜了。



▲由此樓梯上到二樓的瑞幸咖啡



▲進門左手邊即是酷雲咖啡廳

(四) 課餘活動

北京，一座文化與科技交融的城市，隨處可見的歷史古蹟，怎能不利用這半年好好品味一番呢？因為看不完萬卷的書，所以決定行萬里的路，把課餘時間都塞得滿滿的。

◆ 學校方面

- ◆ 萬聖節派對、聖誕節派對（因住留學生公寓所以能得知國際生舉辦的這些活動，校園內並無其他特別宣傳）
- ◆ 秋遊一八達嶺長城（學校港澳台辦事處只提早約一周詢問假日是否有空有些急促，而且爬完長城吃完午餐就回學校了，一學期唯一一次的秋遊只有半天難免令人有些失望）

- ◆ **藝術欣賞** 北京身為首都時常有國家級的演出在此表演，而且**在國家大劇院學生憑學生證在開場前 90 分鐘享有 100 元購票的優惠**，非常划算很值得一看，另外我還去看了京劇、昆曲、CBA 籃球聯賽、幾場電影(北京電影院較小而且音響不太優，但票價較台灣便宜一點)……。時間可以的話還能去看相聲、舞台劇、歌舞劇……。從「美團」APP 內的「電影/演出」可看到相關的表演資訊也可購票。



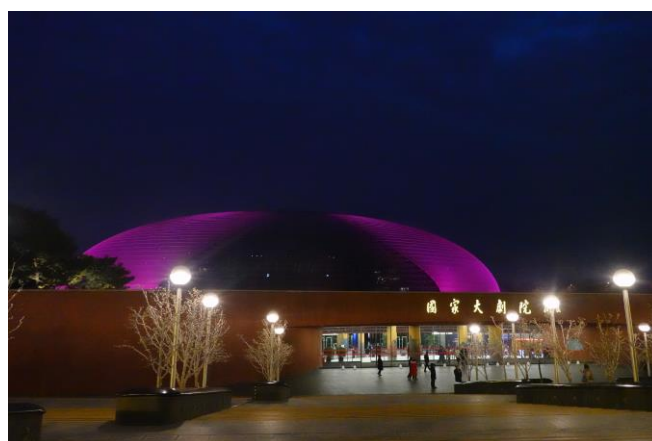
▲京劇



▲昆曲《牡丹亭》



▲俄羅斯戈登科舞團



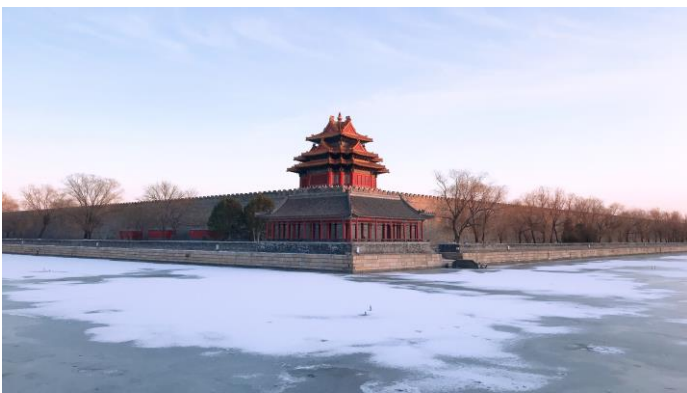
▲國家大劇院

- ◆ **歷史巡禮** 隨處走走，轉角皆古蹟。「三分看，七分聽」是這座古城最合適的遊覽方式。

北京共有 7 個 5A 及景點，皆非常值得一看，甚至讓人想再多去幾次呢！

- ◆ **故宮**（需網上預約，無實體票卷。推薦：珍寶館，需另外購票，有免費講解一日兩場，可先看《上新了故宮》能更深入認識它）
- ◆ **頤和園**（離學校很近，正門及北門皆有公車到達，無需換車。北京我最喜歡也最常來的地方，我總共去過六次，它每個季節都有不一樣的美，而且它每次都能為我帶來不同的感動。推薦路線：從北門入園沿蘇州街往上走，從佛香閣下山，右邊是石舫，看完再往左走德和園、諧趣園，最後到十七孔橋。文昌閣左邊的小島在落日時望向四周都很具詩意）
- ◆ **圓明園**（推薦路線：東門入從知名的西洋樓建築群「大水法」那逛起，再去長春園、綺春園、圓明園，圓明園由這三個園區所組成，但名為圓明園的園區遺址居多，較不推薦）
- ◆ **天壇**（皇帝祭祀的場所，祈年殿內建築裝飾都有他的意涵，建議聽一下免費講解）
- ◆ **恭王府**（中國第一大貪官和珅及恭親王奕訢的府邸，現存最完整的王府）
- ◆ **明十三陵**（明朝皇帝的墓，但據說清東陵、清西陵更加壯觀）

- ◆ **長城：**
 慕田峪長城（較平穩好走，但要爬一段山路才會到長城，也有纜車、索道可選）
 八達嶺長城（較陡峭且人潮較多，秋天時可前往賞楓）
 居庸關長城（較不推薦，車水馬龍的高速公路從中間穿過很煞風景，一個圓形的長城，以高速公路一分為二，一半陡峭一半平穩）
 箭扣長城（野長城，風景壯闊人煙稀少，但有一定危險性，請務必小心）
- ◆ **胡同：**「北京大胡同三千六，小的多如牛毛。」
 南鑼鼓巷（假日人潮眾多，商業氣息濃厚，多販售明信片、貼紙……小物）
 煙袋斜街（什剎海旁，小小一條，旁邊為知名的酒吧一條街）
 前門大街、大柵欄（上百年建築改建的商店街）
 五道營胡同（老北京建築，因在雍和宮附近所以多賣佛具相關用品，旁眾多小胡同內有許多文青咖啡廳）
- ◆ **和宮、孔廟、國子監、故居：**魯迅故居、紀曉嵐故居、老舍故居、齊白石故居……



▲故宮角樓



▲故宮



▲景山眺望向故宮



▲頤和園-秋



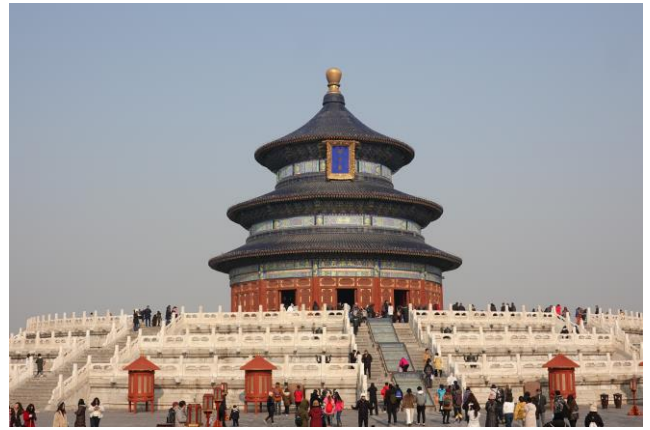
▲頤和園-冬



▲頤和園-夏



▲慕田峪長城



▲天壇

◆ 其他景點

- ◆ 鳥巢&水立方（騎單車過來約 30 分鐘，是晚上散步的好去處，鳥巢 21 點關燈）
- ◆ 公園：（北京各個公園的門票都很便宜大概都 1 元，而且皆十分寬闊且具詩意）
 - 陶然亭公園（將中國各地名亭仿製此）
 - 北海公園（冬天還能滑冰）
 - 景山公園（從故宮後門出來即到入口，可眺望故宮全景）
 - 地壇公園（相較於天壇它是方形的，正所謂的天圓地方）
- ◆ 秋天賞楓賞銀杏：
 - 香山公園（搭車到地鐵北宮門站有香山專線直達，但假日人很多）
 - 波峰嶺（可以選擇搭纜車或爬上去，沿路滿山滿谷都能被紅葉簇擁）
 - 潭柘寺（如果要去波峰嶺可順路來這，寺內有棵百年杏樹置身其中滿是秋意）
 - 銀杏大道（不想出門的話位於北科技園內的這條大道也很美，晚上還會點燈呢!）
- ◆ 古北水鎮（非常推薦，雖然門票很貴，但這座小鎮內很有特色味道，一定要留下來看夜間表演，如果時間經濟許可也能爬爬夜間的司馬台長城並在這住上一晚）
- ◆ 中國國家博物館（憑台胞證門口旁免費兒票，不是很推薦，因為值得看的文物都在台灣了，複製品居多，鎮館之寶后母戊鼎還是當初國軍帶不走丟在機場的）
- ◆ 人民大會堂（不推薦，收費且裡面沒什麼，看看外觀即可）
- ◆ 毛澤東紀念館（免費，只開放上午，大小包包皆不允許攜入，內有裝毛澤東遺體的水晶棺，有興趣可以前往）
- ◆ 清華大學（憑台胞證六日可直接從正門進去）
- ◆ 北京大學（需提前預約）
- ◆ 古崖居、798 藝術園區（似駁二、松菸）、什煞海、大觀園、牛街（售有老北京小吃）



▲古崖居



▲波峰嶺



▲古北水鎮



▲古北水鎮



▲潭柘寺



▲國家圖書館

- ◆ **走出北京** 雖然北京及近郊的景點就已足夠豐富，但我們還是會想到別的城市體驗一下不同的情懷，感受一下不同地域的文化、歷史、美食……，增廣見聞。

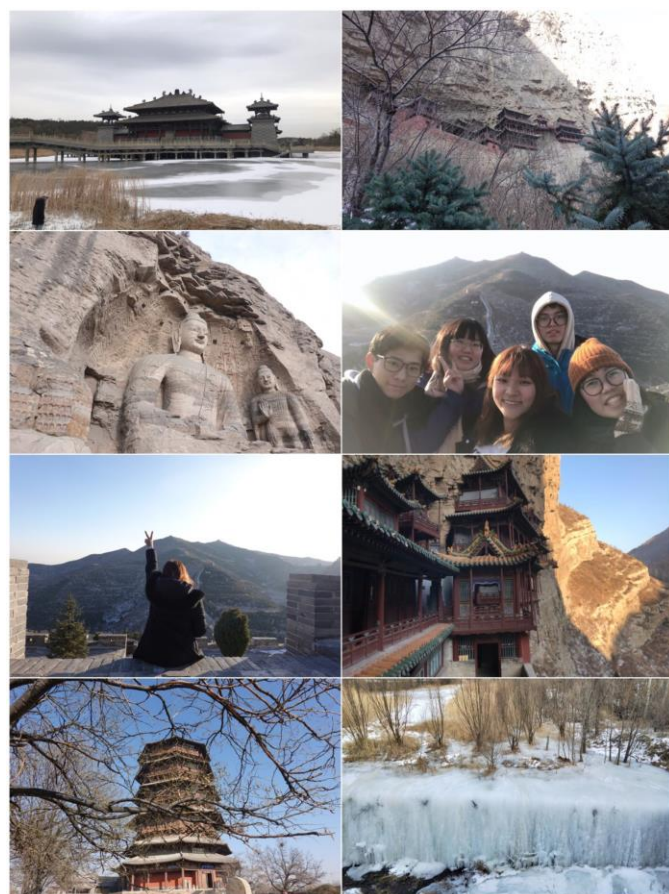
內蒙古——呼和浩特

趁著大陸 11 連假出趟遠門，為了省錢去的時候買了硬座回來則是硬臥，座著快 12 小時真的是很累人但也是種特別的體驗，網上找的行程，原以為是包車沒想到是跟團，而且現場還收了相當於團費的自費行程（不繳的話幾乎整天都沒行程了），花錢買經驗吧~秋天的內蒙古少了綠綠的大草原，多了一點蕭瑟的孤獨美，因為導遊的講解，我們對蒙古的文化及成吉思汗有了更深的了解，身體力行的上了一堂歷史課。市區的蒙餐也為味蕾帶來了不同的饗宴，美食推薦：格日勒阿媽、澤城冰煮羊、西貝莜麵、德順源燒賣……。



山西——大同

快閃大同的兩天一夜，6 小時的夜車來回，第一天選擇包車去較遠的景點，第二天則在市區自由行。到大陸以來遇過最冷的天氣，-14 度的清晨到達懸空寺，帶著興奮的心和正感受著寒風刺骨的身體，見到了袖珍的本尊，清楚的明白為什麼淡季門票比較便宜了，回程的火車上沒開空調只有暖氣，腳邊發燙的暖氣及整車的菸味實在難受，但也是種特別的回憶。景點推薦：懸空寺、燕門關、應縣木塔、雲岡石窟……。



天津

離北京很近的城市，搭高鐵動車只要 30 分鐘就到了，我們為了省錢選擇 2 小時的火車，悠悠哉哉地前往，擁有不同的歷史背景，所以多了些歐式建築的街景，有點異國風情，搭上了天津之眼的摩天輪一窺這座城市的夜晚風光，看著這兒的夜景不免有點失望，因為真的沒有想像中繁華，而且城市蠻小的，可能是習慣北京了吧！



- ◆ **購物** 雖然下列商圈有的較平價有的較昂貴，但對我來說都不是可消費得起的，應該說我的預算幾乎都放在旅遊上，所以最常逛的就是超市了！買東西也通常都網購較多。
 - ◆ **五道口**（離學校最近的商圈，有公車但我們多半都走路前往，推薦美食：棗糕（循著香味就能找到它，百貨地下街以外的兩間不分伯仲）、鮑師傅的小貝及起司塔。）
 - ◆ **中關村**
 - ◆ **賽特奧特萊斯**（OUTLET，他們國慶時會有折扣活動，較划算）
 - ◆ **王府井**
 - ◆ **西單商圈**
 - ◆ **三里屯**（高級名品、最新的流行時尚）
 - ◆ **網購：**
 - 拚多多（便宜，建議購買食品、小電器、生活用品類，衣物、飾品類品質較參差不齊需小心選購）
 - 閒魚（類似台灣的蝦皮，可買賣二手小物）
 - 淘寶（有時雙十一或特別活動時賣家會故意提高售價需多小心注意）
- ◆ **食在北京**
 - ◆ **烤鴨**（知名）：全聚德、大董、四季名福
（親民）：金百萬、便宜坊、貴友酒家（北京的烤鴨都會放糖~）
 - ◆ **外婆家**（江浙菜）、**局氣**（北京菜）、**羊蠟子**、**銅鍋刷肉**（北門涮肉）、**驢肉火燒**
老北京小吃 在牛街、護國寺小吃（連鎖的）可以一次體驗到這些老北京小吃~
（較被接受）：豌豆黃、驢打滾、炸灌腸、炸醬麵、麻醬糖餅
（體驗看看）：炸糕、豆汁配焦圈、鹵煮（陳記鹵煮小腸）、炒肝（我覺得像很濃的大腸麵線芡）、爆肚（清燙牛肚沾芝麻醬）



▲北京炸醬麵



▲驢肉火燒



▲鍋包肉



▲乾隆白菜



▲醬肘子



▲滷煮



▲▼北京烤鴨



▲炒肝



▲驢打滾



▲豆汁&焦圈

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)

(一) 住宿

- ◆ 住宿費為 1500/月，按天計算，入住當天一併繳交，只收現金，提早離開不予退費(前幾屆有聽過有退的，但我們這屆沒有退)
- ◆ 我們在北科住的是留學生公寓，和 4 齋是同一棟，但有自己的電梯、警衛和櫃台。
- ◆ 這有提供棉被枕頭等寢具，來交換之學生可不必攜帶。
- ◆ 冬天有供暖所以室內是很暖和的!(但有些房間暖氣壞掉又一直修不好就只能開空調的暖氣)，但非常乾燥建議購買加濕器或在暖氣旁放置一桶水。
- ◆ 每周三都會有阿姨來更換床單及棉被枕頭套。
- ◆ 每間房都有獨立衛浴，每層樓都有垃圾桶、洗衣機(只有我們這層沒有)、冰櫃(冷藏或冷凍)、可烹飪空間(只有抽油煙機，廚具需自備)，一樓有冷熱水飲水機。

(二) 交通

- ◆ 學校位於北 4 環，離市中心有一小段距離，**位在地鐵北土城站及牡丹園站中間，四周公車線路更是方便且繁雜，建議下載百度地圖及高德地圖，才不會找不到公車站牌喔！**
- ◆ **購買北京交通卡時建議購買右上角有交通聯合式樣的卡片，就能在大陸 31 個省（區、市）共有 252 個地級以上城市使用**，如要要去天津、上海、四川……地方遊玩就可直接使用不用再重買很方便。手機有 NFC 的可以選擇下載北京一卡通的 APP 綁定虛擬卡片，就能直接用手機刷了，十分方便。
- ◆ 單車在北京是種方便的存在，隨處借隨處還，常騎者建議可購買月卡較划算。

(三) 生活環境

- ◆ **北京氣候十分乾燥，而且進口商品又比較貴，建議備好化妝水乳液等保養品及身體乳、護手霜一類**，或者超市也有賣「標婷」北京醫院也有出維生素 E 乳便宜又好用。
- ◆ 北京冬天嚴寒羽絨服可來這再買，冬季平時大概是大學 T+羽絨就夠了，下雪前或冷氣團來時則再多加**發熱衣褲**即可，因為有時會冷的頭疼所以可準備**刷絨的毛帽**，我覺得都是還能接受的溫度不用太擔心(9 月到時還有點熱所以要記得備點短袖)。



(四) 旅遊

除了地鐵、公車能到達的景點外，北京及其他省分的近郊也有很多欲前往探索的地方，到這些地方旅遊通常會選擇下列三種方式：

- ◆ **跟團** 報名攜程、飛豬……旅行團，真的要很小心，**一定要問清楚有沒有自費項目或台胞要不要加錢！**他們加錢通常都加不少，而且有的現場才說，你也不得不加。選擇跟團的真的要非常小心謹慎的詢問！
- ◆ **包車** 請一位司機及一台車(一開始可從攜程、百度……找到，以後自己跟司機接洽就會比較便宜)，一群人一起出遊的好選擇，平均分配下來也不貴，優點:地點、時間上較好配合，有的司機還會講些小故事、名間傳說等。
(因為我們這一群有 12 個所以通常都是選擇包車，像古北水鎮就可以跟司機商量看完夜景再離開不用特地再住上一天，若有需要可私訊我要司機微信或有興趣可以在我的 Instagram 看到更多的分享照片與心得。)
- ◆ **北清青青旅遊** 一個微信公眾號，每周會有這周末的旅遊行程，繳費報名，以遊覽車的形式帶你前往，學生青年族群居多，人數少時的好選擇，優點:簡單、便宜。

五、 文化交流經驗分享 「曾經，它那麼的陌生；如今，它成為了我生命裡難忘的存在。」

記得以前小時候很討厭背國文，邊背都會邊罵作者「被貶官就貶啊!哪麼多廢話」「不過就一片芒草一條河嘛!寫那麼長一篇」……，但來這才知道它真的那麼美，看到這景色詩意就油然而生了，終於懂了他們的感受，深深的體會到什麼是拍不出的美，這風景壯麗的山河、綿延的小溪、柳樹妝點的河畔，在北京比比皆是，這座歷史與文化交融的古都帶給我一次又一次的感動，不是區區文字足以表達的，謝謝學校有讓我有機會感受到它的美，也謝謝我的爸媽願意支持讓我能來窺探、體驗這個世界，謝謝緣分讓我遇見你們。

六、 研修之具體效益

- ◆ 體認到大陸對於資訊的封鎖及學生的愛國情懷程度。
- ◆ 對遊程規劃及事宜的聯絡上有更全面的能力。
- ◆ 結識多元的朋友，拓展人際關係。
- ◆ 開拓自己的眼界，豐富生命的視野。
- ◆ 因住留學生公寓讓我有機會遇到各國的朋友，增進語言能力。
- ◆ 了解到台灣及大陸教育方面的差異及優劣。

七、 問題與建議

- ◆ 希望港澳台辦公室對於交換生相關事宜態度能更加積極些，不要讓來交換的學生感覺像被放生一樣。若學校公務較繁忙則希望建立學伴制度，至少在它鄉有問題時能有人詢問。
- ◆ 希望能增加接機的服務，畢竟從機場到學校距離還是蠻遠的，而且台灣直飛直北京的航班一天1~2班而已，若能統一載回學校能節省不少資源的浪費。

八、 其他綜合感想與建議

建議要來交換的同學先好好存錢，畢竟都出來交換了就要多出去走走看看，什麼都要嘗試體驗一下，一般景區憑學生證(台灣的學生證即可)都有半價優惠，趁著學生身份多去開拓視野、增廣見聞，看看這陌生的城市這不同體制下的國家，做好課程、時間、金錢的規劃，你會過得很充實，這是段精彩的人生旅程，願你收穫滿滿。

對於北京交換有任何疑問、不安徬徨、不知道如要帶什麼……可以加我的微信詢問，我很樂意解答及提供協助！想看更多我在交換期間的生活文章可以追蹤我的 Instagram 帳號。



▲我的微信



▲我的 Instagram