

北京師範大學交換心得

公育系 S0578103 程議蒂

因為我申請的是跟我科系不一樣但是有稍微相關的系，所以一開始我還蠻緊張能不能申請成功的，但好像中國學校那邊不會刁難這類的事，就很順利的申請成功了。給也想申請其他系所的同學一個參考。

然後因為這是我們學校第一次去北師大，所以我就多著重在北師大的基本機能，至於遊記就不怎麼著墨。

一、 準備項目

1. **乳液：**北京那邊相較台灣真的很乾，所以盡量帶一些乳液去，不然怕一去然後不適應皮膚會很癢。
2. **保養品：**會要帶保養品的原因是中國的保養品除非是他們自己國產的不然都比台灣貴一些，所以為了省錢還是自己帶吧，然後要保濕力比較好的那種。
3. **沐浴乳洗髮乳：**一些盥洗用產品可以先帶一些，其他的可以在學校的學子超市(西門)買到。
4. **厚外套：**我們去的時候(9月)還不會冷，但如果有想要去特殊的地方像是內蒙古等，就要先帶好外套去，不然9月多10月內蒙古晚上都會結霜了。
→如果想要買外套可以買長版的，因為室內有暖氣裡面衣服不能穿太厚，就只能靠外面的一件厚外套撐，所以買太短版的腳那邊會洞美條。
5. **短袖衣服：**因為室內都會有暖氣，如果穿長袖睡覺可能還會太熱，短袖一定要帶，而且剛去的那幾周其實都還會熱。
6. **長袖衣服：**想節省空間或想去那邊再買同學，可以先帶幾件備用著。長袖基本上不用太厚，除非你要去戶外不會有暖氣的地方。
7. **錄取資料：**房間要入住前它會要看你的錄取資料所以一定要帶。
8. **保險資料：**保險資料室那時候北師大的負責人說叫我們要帶的。

二、 宿舍

北師大幫我們準備的房間裡面有書桌、床、床墊、枕頭和衣櫃基本的需求都有。↓(臥房)這是我使用過後的照片，一開始都是新的被套。



←客廳

再加上房間的配置的兩人共用一個客廳和衛浴設備，客廳配有電視、冰箱、沙發和一個桌子。

（這邊備註每間房間都不太一樣，有些沒有這樣的客廳，但每個房間裡各有一台電視）

電器的部分它有供應一個**熱水壺**，但我自己覺得它熱水壺有點臭臭得所以就沒有用。

吹風機的話要自己買，當初走的太急沒能把吹風機之類的東西寄到房務員那邊 **QQ 掃把**之類的東西也都要自己買，可以幾個人買一把輪流用。

樓層也沒有提供飲水機，如果要水看要到一樓穿過長廊到後面宿舍裝(不用錢)或者直接買礦泉水(要錢)，一開始看他們那邊的人都買「農夫山泉」喝，但我跟室友喝了之後覺得我們不習慣那種味道，所以之後都買這家「怡寶」來喝。↓



宿舍每層樓都會有一個**廚房**，有興趣的同學可以自己煮來吃。

當時我們去是自己搭計程車從機場前往學校，可以直接跟師傅（那邊習慣用師傅稱呼，比較尊重）說到北師大的東門



我們住的宿舍就是面對東門的左手邊那棟↑，直接可以到前臺 check in 就好。那時候我跟同行的彰師大朋友一起 check in，前臺就直接問我們要不要住一起。宿

舍的管理偏向酒店式的管理，由前臺總管理再由各樓層的負責人協助同學房間的事務。

房間是用房卡刷卡進出，房卡同時也可以刷電梯，進到房間後桌子上會有一張單子羅列房間裡面該有的東西，核對一下有沒有缺失，房務人員會來檢查確認，如果有缺什麼東西一定要先講，不然到時候退宿發現缺少會要求賠償，確認無誤簽名即可。

房費的部分盡量在入住後的一個禮拜內就繳齊。(雖然他當時資料是寫 2 個禮拜內，但一個禮拜後他就直接把我的卡鎖住了 QQ)他會先初估個時間，先繳到那個時候，如果要續租到時候日期快的他們會通知，再去前臺繳錢續約就可以了。我們當時是先繳到 1 月 5 號，然後 12 月中後說如果要續住的在年底前繳錢。

至於**網路**的部分一開始是規定用一個月 60 人民幣的方案網路吃到飽，如果要換其他方案，可以去申請換，但會在下一個月才開始生效，也就是一定要繳一個月的 60 元。

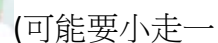
三、 選課

1. **系上課程**：一開始我們都是在網路上選課的，但我們選的時候基本上他們的本科生都已經選完了，主要還是靠開學後跑加簽，那邊負責的老師說可以跟系上的負責人講讓它幫我們手動加課，但這真的要看各系情況不太一樣，我們系(心理學系)的老師雖然說會幫我們加但又說他不一定能幫我們選到，所以自己跑課加簽比較實際。
2. **公選課**：公選課也就像是通識課的東西，這個要選也是自己跑加簽，在網路的部分它不像彰師大如果有人退選名額會立刻釋放，它會統一在某個不定期的時間釋放這個時段的名額，所以也可以去網路上碰碰運氣。(我同學就有加到，但我比較衰最後還是靠現場加簽)
3. **外系課程**：線上選課在最一開始的時候不能選外系的課，只能看到自己系自己年級的課，到後面開學後開放加退選可以看到其他系的課之後再現場去跑加簽。
4. **APP**：把這樣歸類在這邊我也不知道正不正確，總之他們有一個 APP 叫「北師小鴨 2」裡面會有你選到的課，然後什麼時候考試，考試的教室在哪裡這樣。還有一個「532 MOVIE」裡面有電影電視劇等等可以看不算流量的。

四、 生活需求

在當地生活付款方式經常性使用手機 APP 付款，因此電信卡和銀行卡需要立即處理。學校沒有要幫我們處理，所以只能自己去辦。

1. 中國電信兩大龍頭中國移動和聯通，學校附近有一間**中國移動**可以用台胞證申請的↓(大概走 15 分鐘)



2. 銀行卡：建議用四大銀行（中國工商銀行、中國農業銀行、中國銀行、中國建設銀行）學校對面有一間農業銀行，但那間不能申辦，建議到比較遠一點的中國工商銀行。↓(大概走 10 分鐘)



(紅色圈圈就是東門口大概的位置)

(*備註 當時我申請了一張中國移動的電信卡但插了我的 Sony Xperia X 卻沒辦法使用，再插我室友的 iPhone 手機就可以，問題在於中國並沒有進口我這款的手機，因此無法使用，同學可以先網路上用你的手機型號搭配「中國」二字搜尋看看。會擔心的可以帶個備用機，真的不幸都無法使用那就只好在當地買一台了)

3. 公交卡：當初是請同學在網路上幫我找代購的，坐公車都會需要
- 五、 學校裡面的機能



建議大家就下載一張學校地圖，不然會迷路的。

我們宿舍後面的學餐是留學生食堂（第六食堂）東西都偏貴一點點，如果想要省錢可以去其他的食堂吃飯，選項多也比較便宜但就是要走比較遠。

他們的食堂一定要用刷卡的，所以在還沒拿到卡之前看要吃外面還是樓下麥當勞，不然留學生食堂一樓右手邊的店面似乎可以收。**學生卡**↓



宿舍後面的建築物教室圖書館了，圖書館屬於後主樓，前主樓就類似行政的大樓。
圖書館↓



在小西門那邊有一個專門收發包裹的地方叫「近鄰寶」↓



如果你在網路上買東西基本上都會送來這裡，然後它會繼續訊給你再依照貨櫃號和密碼來領取就可以。

或者會到「老巢」這裡是靠近西門，一整條都是吃的，走到最後面左手邊的建築物上去到二樓就可以看到啦。西門↓



如果你哪天突然很想去運動之類的，他們的運動場事要刷學生卡的，一定要記得帶。運動場↓



六、 附近機能

學校東門出去之後就是公車站牌，站名是鐵獅子墳。交通來往公車都蠻方便的，如果要去地鐵搭公車大概兩三站就了。

羅列幾個比較常去的地點

1. **南鑼鼓巷：**南鑼鼓巷很像古城版的夜市，有賣蠻多東西的，但也很多東西都重複，不得不說南鑼鼓巷其實蠻大的，好好逛的話其實有很多小巷子裡面的店家，有賣吃的也有服飾店，因為是胡同，所以有些店都要鑽小巷子才找的到。





2. 三里屯：北京市裡面年輕人的集散地，裡面蠻多潮牌的店面還有一些價位偏高的餐廳等等，假日去還會看到有很多街拍的人，但如果有人找你搭話就自己要小心一點。



3. 西單商場：看名子就知道它是一個購物的地方，有很多棟的百貨組成一個商場，最棒的是學校外面公車站 22 號可以直達，買什麼也都蠻方便的
4. 前門大街：搭公車 22 號到前門站下車走一下就到前門大街了，然後附近就有天安門廣場和故宮，到前門大街那邊會有很多旅遊巴士，到八達嶺長城阿到慕田峪長城等等的巴士都會在那邊發車。



好的以上

差不多就是我想跟大家分享的。

然後以下是我個人想說的東西↓

如果要去真的就不能拿台灣的那一套去套用在他們那邊，不然只會一直覺得很不公平很不舒服而已。出去玩還要被檢查身分，有些還要被臉部辨識，去了一趟回來之後真心覺得能生在台灣真的很幸福也很幸運。

針對我們自己系上的同學，我們科系主要公民教育在那邊是沒有的，因此我們兩國之間的價值觀對於隱私權或者是言論自由等等落差很明顯，當換了一個地方生活感覺和衝擊會很大，也會感覺滿滿的不舒服感。這也是給想去交換的同學一個想法和經驗，如果想去中國，那在事前也記得先做好心理建設，在不舒服過後學習如何調適也是一項寶貴的經驗。

好的~謝謝大家☺

祝大家一切順利