

# 北京師範大學交換研修心得報告

歷史四 許雅淳

環境：

北京師範大學的校園不算太大，學校有東門、小東門、西門、小西門、北門和南門，留學生公寓主要靠近東門，一般生宿舍則靠近西門和南門，學生食堂也在那。這裡和台灣很不一樣的是食堂的供餐時間，早餐一般都賣到八點半，午餐過十二點半就沒有什麼菜，晚餐賣到八點多，但一般過七點就沒有什麼選擇了。學校裡有教工食堂、學五食堂、清真食堂、新樂群食堂，最有明顯特色的是學五食堂和清真食堂，學五食堂主打川菜，而清真食堂則是號稱北京十大學生食堂(非常推薦手抓羊肉)，新樂群和教工食堂是口味比較清淡。

如果過了飯點想用餐圍繞在學五食堂和學子超市旁有小餐館，像桂林米粉，也有專門賣外帶食物的店家，甚至還有標榜台灣口味的小米雞排可以選擇。離留學生公寓比較近的教工超市旁有賣早餐，它的營業時間比較長，這裡賣的早餐主要是捲餅和餡餅。口味跟台灣十分不同，例如這邊吃餃子是加醬油，吃火鍋是加麻醬。另外強烈推薦一定要去吃西門的餃子館 金谷園!(不用害怕找不到只要隨便問路上一個學生就可以了)他位於北郵小吃街，也可以順便去吃其他北京小吃或買水果。但不太建議買肉串，由其實太便宜的肉串，因為你根本不知道那是什麼動物。

跟中正不同北師大只有少數的系有系館，如天文學系和物理學系，其他系則在各個教學樓上課。一堂課是四十五分鐘，兩堂課結束後會有二十分鐘的下課時間讓學生有充足的時間到下間教室上課，我覺得這項設計很貼心，讓學生趕到教室後還能有時間處理自己的事情。從九月初開學到現在，我旁聽的幾門課讓我注意到這裡的老師通常都會在上課鐘響前在教室裡等著，鐘一響就開始講課，和台灣許多老師都不同。

要在北師大生活最重要的是校園卡，在食堂吃飯、教學樓裝水、超市買東西甚至是繳網路費，都是用校園卡儲值後消費，這是和台灣學校不同的地方，學校裡幾乎用不到現金，只要記得在校園卡裡存錢，就可以好好過日子。

簡單來說，校園生活機能很方便，連想要自己煮飯，教工超市也有米和青菜可以買。

## 三、國外生活體驗與心得

關於吃：

常常交換生窩在宿舍裡最容易煩惱要吃什麼，雖然宿舍有公共廚房，學校裡有食堂，但總會有不想出門也不想動手自己煮的時候，這時，就準備要叫外賣啦！在北京，餓了麼和美團外賣是我較常聽到和看到大家使用的，它們有 App 也有網站，常常會有線上支付優惠，例如滿二十減十，或者贈送飲料，缺點是在熱門時段要等很久，我聽過有人等了兩小時外賣才來。

出門在外偶爾也會想打牙祭，該怎麼查附近有什麼好吃的呢？一般我們都會用大眾點評來查詢附近有沒有什麼比較知名、好吃的店家，並看看有沒有可以使用的優惠。大眾點評有五顆星來分級，並且會有提供人均消費當參考，但準不準確、有沒有用就不一定啦！等用完餐後，也可以上大眾點評去評分留言，給後人參考。

關於旅行：

交換生比起本科生會有更充裕的時間出外遊玩，我們一般會直接上中國鐵路客戶服務中心的網站查詢訂火車票 (<http://www.12306.cn/mormhweb/>)，也會透過去哪兒網或攜程網查詢飛機票，飛機票的價格起伏不定，有時可以搶到極為優惠的機票，節省一些旅費。

住宿這方面，由於中國許多旅店是不提供外籍人士入住的（如漢庭這類的快捷酒店），為了避免麻煩，我們通常會直接找青年旅館住宿。在中國有一個國際青年旅舍聯盟的分支，叫 YHA China，上面提供中國全省各地經過他們認證的青年旅舍查詢和預定，價格普遍不高，也可以花 50 元人民幣辦一張會員卡，之後的住宿都會有折扣 (<http://www.yhachina.com/index.php?hostID=1>)。

在中國叫出租車（中國稱打車）還算方便，但有需求時除了可以打電話叫車也可以使用 App 滴滴打車，但個人沒有用過 App 叫車，不知道好不好用。聽說還有一個叫快的打車，如果有需求可以先行下載。

旅遊最重要的除了交通、住宿，還有一樣就是地圖查詢。百度地圖和高德地圖都是很好用的軟件，查詢十分方便，會列出所有的交通方式和所需時間，也會估計叫出租車需要花多少錢。一定要把它下載到手機裡啊，當迷路時就知道地圖有多重要了。它們還有離線查詢功能，而聽說高德地圖的定位比較準。另外，百度搜尋一下還會有許多旅遊攻略，可以當作行程規劃的參考。

關於娛樂：

在這部分，我想介紹幾個網站，它們有的也有 App 可以下載安裝。首先在中國常見的有兩種優惠方式，一是使用團購卷，二是使用代金卷。團購卷是直接使用比較低的價格去消費，但如果是用餐，往往有套餐選擇的限制，而如果是去唱歌或看電影，就會限制不能同時使用別的折扣方案。代金卷舉個例子就是花一百元可以消費到一百五十元，也是一個很受大家青睞的優惠。

一般我們會用美團團購或大眾點評來查詢，還有一個是百度糯米團，可以利

用這三個網站相互查詢比較，再用網上付費，很方便。我和朋友們買過代金卷也用過團購卷，主要是要注意它會有一些消費限制，例如只有哪幾家門市可以使用，或是那些時段才能使用，有的也需要提前預約。

### 關於通訊軟體和翻牆

在中國，line 若不翻牆不一定可以使用，臉書則一定要翻牆，因此建議大家辦一個微信帳號。微信的官方帳戶這塊給我的感覺是經營得很好，推薦大家幾個北京的官方帳戶：學生價、小醬油、老北京城、掌上北京、北京幹嘛，他們會分享一些北京食衣住行娛樂的消息，可以在微信上關注它們。許多店家都會有自己的微信官方帳戶，常常會在店裡掛個海報印著 QR Code，寫著關注一下即可享有優惠，或是在朋友圈分享連結並截圖發給店家可以參加抽獎等。而一些景點也會有微信官方帳戶，關注之後，回覆特定數字或關鍵字可以看到或聽到關於展覽或展品的說明。總而言之，在中國生活旅遊，微信真的是大家的好夥伴啊！

交換生必備的技能就是翻牆，中正有提供 VPN 但小缺點就是每十分鐘斷一次。依照其他交換生的意見交大、台師大得 vpn 是最穩定的！（但聽說也會依照每部電腦不同）手機翻牆就要看是 iOS 系統還是安卓系統，各有各的 app，安卓推薦翻牆路由器。我自己(iOS)則是用 OPENDOOR。以上是對一些應用程式的推薦。

北京的交通很方便，北京師範大學東門外的公交車站有許多路線，而地鐵積水潭站從東門步行過去大約也只要十五分鐘，那裡有一家物美超市，採買生活用品再拎回學校剛好可以運動。北京的小吃多景點也多，自己感覺很多地方都是要去實際走一走，雖然可能會覺得「欸，這怎麼跟我想像中的落差這麼大？」，但這也是一份體驗，都出來交換了，就別把自己悶在學校裡，太浪費了。雖然空氣真的不太好，出門都還要看空氣汙染指數，但畢竟是歷史古都，無論如何都值得出校門走走看看。

### 小提醒：

- 1、生活物品不避用太早去買!!建議大家先去詢問接待我們的兩岸青協，我跟輔大歷史的交換生友一起留了一些生活用品，(電熱鍋、衣架、籃子……)，然後學習初也會也一次留學生物品發放!一個人可以拿兩樣(基本上也都是衣架、曬衣竿、但也會有異想不到的收穫。例如:吉他或者體重機但要很早去排隊才有機會)
- 2、出門遊玩小心自己的隨身物品，完全是我自己的切身之痛!尤其是用 IPHONE 的同學!我的手機在我去奧林匹克公園的時候被偷了。真的非常麻煩!而且後來也聽說其他交換生的 IPHONE 被偷的消息。出門在外還是萬事小心吧!
- 3、另外還是蠻建議大家可以去淘寶上購買電熱鍋，價錢還蠻親民的(大約

30RMB)。畢竟食物上真的還是不太習慣的話就自己煮吧!