

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	蔡芸婷	學號	110414230
就讀本校系所	長期照護學系(所) 三 年級		
研修學校	中國政法大學	研修系所(學程)	社會學
研修期間	自 106 學年第 2 學期起至 106 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	5		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、 緣起

學無止境，剛好透過這次的機會，看看外面不同的世界，學習更多的東西。

二、 研修學校簡介

中國政法大學是一所以法學為特色和優勢，兼有文學、歷史學、哲學、經濟學、管理學、教育學、理學、工學等學科的“211 工程”重點建設大學，“985 工程’優勢學科創新平台”、“2011 計劃”和“111 計劃”（高校學科創新引智計劃）重點建設高校，國家“雙一流”建設高校，直屬於國家教育部，正致力於建設世界一流大學和一流學科。現有海淀區學院路和昌平區府學路兩個校區。

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)

● 選課狀況

個人覺得可以提前進入學校，因為到了一個新環境需要多點時間摸索。像是開學第一週非常建議去旁聽課程，老師通常會在第一週講解課程內容及考試規範。

● 上課情形

就像在台灣上課一樣，只是既然都來到這裡了，建議大家可以去聽一些厲害老師上的課，他們上課通常都是一百人以上，教室位子都不夠坐，可以去小教室用一卡通借小板凳。

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

如同上面所說，真的建議大家提早來學校認識環境。學校雖然不大，可是教學樓不太好分，會走到迷路。學校裡面有影印店、便利店等等非常方便，附近有大型商場，可以採買生活必需品，也有電影院等等可以逛逛。

● 住宿

1. 交換生會住在國際交流中心 B 棟，簡稱國 B，房間由宿舍老師安排，老師會給房卡，還有一些宿舍規範的資料。洗衣服需要向大爺買洗衣卡，大爺就是管宿舍門的，宿舍有門禁，12 點後會鎖門，晚歸的同學需要注意。
2. 會有老師檢查房間。老師通常是敲 2 下門就直接進來了，而且會有男老師，女生們要

注意這點。有違禁物要收好，不然會被沒收。

3. 宿舍沒有飲水機，需要向外面叫水進來，不然就是自己要買水。
4. 建議要購買延長線，因為沒有足夠的插頭可以供每個人使用。
5. 宿舍網路需要用一卡通儲值，用完再去一樓儲值就行，而且宿舍網路是需要透過路由器才能連，沒有路由器可以去金五星買。

● 交通

學校進城需要一個多小時。北門那有公車會到城裡，建議購買交通卡，可以搭地鐵跟搭公車。學校位置剛好處於兩個地鐵站之間，走到地鐵站需要15-20分鐘。

● 飲食

1. 學校內總共有3個食堂，第一和第二食堂在學校裡面。第一食堂是一般的食堂；第二食堂是清真食堂；第三食堂也是一般的食堂，在國B裡面，算是蠻方便的。飯菜種類的話，第一和第二食堂都有二樓，種類很多，相較之下，第三食堂就顯得比較小。不過建議腸胃不好的人可以帶些腸胃藥來，因為這裡的食物都蠻油的。吃飯都會是由一卡通付錢，而且交換生吃飯都會比本地生貴。
2. 不想吃食堂也可以叫外賣，餓了嗎和美團外送都很方便，不會設置地址可以請那裡的學生幫你。

五、文化交流經驗分享

一開始到學校時有被那裏的讀書風氣震驚到，每天圖書館是沒有位子的，大家都是早上六點去佔位的。不只是圖書館會佔位，連上課都會佔位，學校還因此發了佔位規則的告示牌，這種風氣在台灣是不會出現的。那裏的學生對於交換生不會特別歧視，反而受歡迎，因為每學期都會有來自不同地方的交換生，老師也對交換生很友善，有問題會幫忙解決，唯一的缺點是，那裏的行政部門分工分得很明顯，有的時候問題會很花時間去解決。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 有些課雖然在金大已經修過而不能抵學分，但我覺得可以去聽看看老師們不同的上課方式及內容，絕對是有所收穫的。
2. 也可以去選一些和自己系上不同的課，多聽、多看、多學，才不會白來這趟。

七、問題與建議

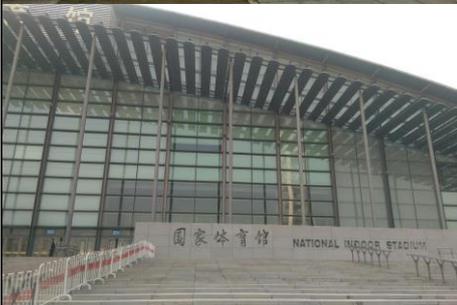
1. 吹風機不建議自己帶，因為電壓不同。金五星商場可以買到，需要注意的是吹風機算是宿舍違禁品，老師檢查宿舍時會沒收，所以要收好。
2. 建議提早過去開戶，銀行選擇中國四大銀行比較有保障，學校附近有一間中國工商銀行，可以在那裏辦提款卡，記得綁定支付保與微信，就可以線上支付，外賣與淘寶也是用線上支付的。證件全都帶過去以備不時之需，然後開戶手續繁雜，會需要開一段時間的。
3. 行李可以不用帶太多，因為淘寶很方便。
4. 需要用到的app先在台灣載好，例如：滴滴打車、高德地圖、北京地鐵通、VPN、餓了嗎、美團外賣、淘寶、QQ等等都先載好。
5. 建議辦中國聯通，收訊比較好。方案就選適合自己的。
6. 中國政法大學是沒有提供寢具的，所以看是要自己買還是帶睡袋去，我是帶睡袋去，一來可以省下購買寢具的費用；二來等到交換結束後就不用煩惱寢具該怎麼辦了。不

過如果要帶睡袋的話，建議購買一張床墊，因為床是鐵製的，睡起來很硬會不舒服。

7. 金大學生證要帶著，有些景點可以購買學生票。
8. 北京的冬天很冷，保暖衣物要帶多一些，口罩、護唇膏、乳液建議攜帶。

八、其他綜合感想與建議

建議在交換之前先想一下自己在大陸想學什麼，想要獲得哪些東西。另外，也可以事先安排一些旅遊行程，才不會白白浪費時間。



* 請於返國一個月內將本報告「電子檔」寄交 gatsby.kinmen@gmail.com