

國立體育大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期： 2017.02.20
2. 系級： 休閒產業經營學系四年級
3. 學號： 1024047
4. 姓名： 陳翊柔
5. Email： 1024047@ntsu.edu.tw
6. 交換學校及系所： 北京體育大學 體育經濟與管理系
7. 交換學期：自 2016 年 09 月至 2017 年 01 月止

交換學生報告

一、準備篇

1. 認識朋友

建議主動認識到體大來交換的大陸交換生們，與他們交流，可以提前了解大陸的校園生活，還有各地風情，對於到大陸交換會是很有用的行前心理準備。

2. 網路聯絡

註冊微信和微博~ 若說微博是大陸版的臉書，微信就是大陸版的 LINE，與大陸同學聯繫、交流是很實用的平臺，在無法翻牆使用國際網時，它也會是你忠實的朋友。

3. 證件辦理

北體大在申請資料裡要求先辦理臺胞證，臺灣沒有辦事處，直接委託旅行社代辦。建議可在臺灣時先辦國際學生證，大陸的門票偏貴，學生證可以半價，住青年旅館也可以使用，出去玩記得帶，可以省很多錢。記得攜帶大頭照照片，各式證件申請都會需要用到。

4. 醫藥保健

攜帶簡單的藥品，例如普拿疼、過敏藥、咳嗽藥，小病感冒可以自理，面速力達母、胃腸藥、暈車藥也可以帶著。對大陸衛生健康有疑慮者，可至醫院自費施打 A 肝疫苗，一劑大概 1500 左右。

5. 錢的運用

有人用旅行支票，也有人直接把錢帶在身上，比較安全又方便的做法是在大陸銀行開戶。出發前先換大概兩、三千人民幣帶在身上，這筆錢絕對夠你開學採買了。到學校後，至中國工商銀行或中信銀行開戶，請家人匯錢到大陸的帳戶；也可以在台灣的銀行卡開通 visa 功能，以提款方式領取現金。

二、校園生活與課餘活動篇

1. 入學手續

大概要花上一天的時間，在學校各處室領學生證、校園卡、辦大陸手機門號、開通網路、住宿寢具等，各處室營業時間不一，距離也都不近，有個熟悉學校位置的同學帶領會比順利。

2. 辦手機、銀行開戶

(1)中國的通訊業主要有中國移動和中國聯通，多數人使用前者，若手機需要 3G 上網者，可考慮中國聯通，聽說 3G 上網比較方便。這裡的手機都是在路邊攤買號碼，校園裡就會有攤位，直接到攤位排隊說你要辦手機，電話裡錢不夠的時候，會有簡訊通知，到時候再到攤位去儲值就好（在地下超市有）。

(2)銀行開戶需要填手機號碼，所以手機辦好再到銀行開戶。開戶要攜帶臺胞證，填寫好表格，到櫃檯辦理。帳戶開好以後，請臺灣的家人匯錢到帳戶中（預匯美金，約五個工作天會到）再到櫃檯去把美金轉成人民幣。建議一次就將錢匯好，分次匯會浪費手續費。

3. 網路與翻牆

北體大的網路需要先在校園卡裡儲值，至網絡中心一樓窗口辦理，由於身分是交換生，所以可以使用一個月 100 元吃到飽。建議可以買無線分享器與同一批交換生共享平分，需要做一些設定，去辦網路的時候那邊的老師就會給你一張說明，照上面的指示做就可以使用網路了。

手機翻牆在台灣先下載 EasyVPN 這個 APP，手機就可以翻牆看 FACEBOOK 等。電腦翻牆先在台灣先下載”自由門”，詳細的安裝及操作方式就 Google 一下。

手機與電器方面

大陸的電壓是 220V，所以一般在台灣使用的吹風機、小家電等，不必帶過去，一來電壓不符，二來會增加行李重量，建議在台灣時買個旅遊轉接萬用接頭，而筆電與手機由於都是全球電壓通用，因此不必擔心電壓規格問題。手機方面，建議帶兩支，一隻智慧型手機，裝大陸 SIM 卡；另一隻帶普通的，裝台灣 SIM 卡。大陸手機費率比台灣便宜許多，且有許多台灣沒有的服務:飛信、微信等，非常方便且便宜。



個人體會與觀察

下課後常聽到大陸同學說:「學習使我快樂!」，大部分台灣人對大陸學生的概念就只有「讀書相當認真，天天去排圖書館」，關於這點，由於大陸人口眾多，因此他們必須要在學生時期就進行”卡位戰”這意味著，如果不打算往學術界繼續發展的學生，就會在讀研究所的時候將心力放在求職上，因此對於求職需要的功課(如英檢考試等)，大陸同學是非常認真的在準備，因此在課業上放的心力時間就會相對被影響；對於本科生來說，當他們準備要考研的時候，就會集中火力，因為在大陸考研究所，一年只能報一間學校，同樣也是受到”卡位戰”壓力，大陸的學生對於學習是相當認真的，但不代表他們只專注於課業上，社團活動也相當豐富。交換期間，利用課餘時間去了許多地方，感覺大陸真的是正在崛起的國家，不只是北京，有許多建設超越了台灣。不過北京仍然有些惱人的地方，例如吐痰吐得自在的人、治安交通問題、人口過多，最可怕的是”霧霾”。



三、日常生活篇

【食】

北體大裡有食堂與西餐廳，校園卡充值後就能到食堂消費。在食堂裡，飯是一塊、五毛、三毛來計算，女生的分量大概三毛就差不多了。食堂有三層樓，每層都有不一樣的特色，大概吃最習慣就是二樓的手抓餅，跟台灣蔥抓餅差不多。晚上學校南門會有許多流動的小攤販，就像台灣的小夜市，不過要注意的是南門這邊的麻辣燙跟烤肉串不要買，聽說很不乾淨，油的來源和肉的來源也都不知道從哪裡來的，還是別吃的好。其他東西都能去試試看，如果要買水果在南門就能買到，會比學校裡的攤販便宜一點。

【衣】

我買了一件禦寒的冬天的厚外套，我個人很少在治裝方面花費，很多同學會在"淘寶"買。

【住】

報到當天就能入住，住的地方是國際教育學院，這裡住的全部都是外國人包括港澳台，住宿是兩人一間，獨立衛浴，費用是算 1 天/40 人民幣的，入住會先送你十度電，房間有電表可以看你還剩幾度電，快沒電時可以拿電卡(房卡)去櫃檯儲值電。飲用水的部分，宿舍裡面是沒有飲水機的，請購買熱水壺到開水房打熱水，或是叫一桶的水(沒水時傳簡訊給送水的大叔，就會送過來)，桶水有等級之分，一桶有十塊也有更高的，一次叫三十桶有送一個小飲水機，有熱水也有冷水。

【校園】

北體大校園不算大，但比體大大很多，如果不喜歡走路建議可以買一台腳踏車。學校北門離地鐵站最近，學校周邊也很多公交站(學校西門最多)，外出的大眾運輸工具方便又便宜，到地鐵站辦理一張公交卡(類似臺北悠遊卡)使用上比較方便，用公交卡搭公車大都只要 1 塊(盡量避免尖峰時刻搭乘地鐵)。

另外，出遊可善加利用百度地圖 APP，有建議搭乘方式，打車多少錢也都幫你算好了。

【育】

上課幾乎都在教學大樓裡，離宿舍步行約五到十分鐘的距離，課表從早上八點十分到晚上九點，請記得要提早五到十分鐘進教室，上課不能吃東西也不要遲到，要吃東西記得在進教室前解決。

【樂】

自行外出遊玩的話，首先是住宿，訂旅館前，請先打電話確定是否接待港澳臺外賓，大陸住宿採實名制，入住手續都要看證件，所以臺胞證一定要帶在身上，或是可考慮住青年旅館，便宜又可以認識新朋友。買票的話，購票也是實名制(火車、高鐵、飛機都是)，請提前買票，尤其是大型假期的時段，你會見識到什麼是一票難求。(可善用"去那兒網")



四、文化交流篇

跟大陸朋友相處才知道，原來在大陸，台灣女生講話的腔調他們會認為像在演偶像劇；我之前都不知道，原來台灣人的港台腔（大陸稱台灣人慣用的腔調為台灣國語或港台腔，而他們講的國語是普通話）在大陸是宛如崇尚歐美的台灣人對於 ABC 口音一樣，讓人莫名崇拜想學的，出去旅遊時，常一開口就被認出是台灣人，甚至有朋友說，很多大陸男孩以娶台灣女孩為自豪，這點倒是讓我感到又驚又喜；另外，我們書寫的繁體字也讓他們感到特別，有一次我在寫明信片時寫了注音符號，隔壁的同學還好奇地問我是在寫哪個國家的文字。

”讀萬卷書不如行萬里路”，去了大陸親身體會箇中奧妙。在如此廣闊的土地、接近半年的交換生活，嘗試很多不同的新事物，也結交了許多新朋友，開拓了自己的眼界，有許多新奇且有趣的事物等著我們去探索與挑戰，很慶幸學校給予這次交換機會，增添不少寶貴的人生經歷。

五、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

我覺得兩校資訊聯繫方面需要加強，例如提早抵達學校的住宿事宜聯繫，雖然基本上兩人一房有預先搭配，但覺得房間房號有必要事先分配好，以免混亂；接機的聯繫(有些同學表示當天抵達學校的時間和預期蠻大落差)；宿舍管理員在進出人員管制需再加強。

六、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

我覺得學校可以參考他校交換生的模式，如學伴，既可以一同學習、互相交流，也能協助更快融入校園學習及日常生活；可以組織交換生的交流會，提供不同學校的同學一個交流互助的聚會組織，定期分享近況或學習及生活上的疑惑，增進交流機會，也可藉機認識不同學校之間的差別。

七、費用篇

健康檢查+個人保險+台胞證+國際學生證+機票(來回直飛)大約 18,000 元；

住宿費+押金大約 33,000 元；旅遊及生活費大約 40,000 元；交換一學期沒有獎學金申請。

