

靜宜大學出國研修學生心得報告書

✧ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至 411family@gmail.com

✧ 411 遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	謝○臻	日期	2026 年 8 月 3 日
班級/學號	國際企業學系		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	中國 / 北京郵電大學		
研修期間	2026 年 3 月至 2026 年 7 月 ☒ 一學期 ☐ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__130000__台幣 (學費 (靜宜學費)、機票__11000__元、住宿__0__元、保險__5000__元、其他生活費__60000__元) 2. 在國外研修時的住宿是 ☒ 學校宿舍 ☐ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭 3. 學校 ☐ 有 ☒ 沒有 學伴制度 4. 國外研修期間共修了__4__堂課、共__8__學分			

心得報告

1、校區介紹

北京郵電大學 (簡稱北郵) 目前在北京市主要設有兩個校區，分別是歷史悠久的西土城校區 (本部) 以及近年新建的沙河校區。兩個校區在地理位置、交通便利度以

及校園環境上各有特色。

● 西土城校區

這個校區位於北京的海淀區，地理位置相當好，前往知名的景點只要搭地鐵就可以了。

- **地理位置：** 位於北京市海淀區西土城路 10 號，地處北京核心的“學院路”高校圈。
- **交通配套：** 周邊交通網極為發達。鄰近地鐵 10 號線與 13 號線的交會站(西土城站/知春路站)，不論是要前往中關村、五道口等網際網路大廠聚集地，還是進市中心都非常快速。
- **生活環境：** 校園雖然不大，但“麻雀雖小，五臟俱全”。教學樓、宿舍、食堂與圖書館之間的步行距離都在幾分鐘之內，生活效率極高。周邊生活機能成熟，餐飲、購物選擇非常豐富。

● 沙河校區

目前許多大一新生及部分特定大類學科、學院的學生會在此就讀。

- **地理位置：** 位於北京市昌平區沙河高教園區(南豐路 1 號)，屬於北京北郊的高教新區，周邊有中央財經大學、北京航空航天大學等多所高校的新校區相鄰。
- **交通配套：** 距離市中心較遠。雖然可透過地鐵昌平線往返西土城校區(車程約 1 小時左右)，但兩校區距離各自最近的地鐵站都有段距離，通常需要

搭配單車或接駁公車。

- 生活環境：校區面積寬廣、建築現代且新穎。基礎硬體設施（如現代化圖書館、實驗綜合樓、活動中心）配置完善。學生宿舍通常為四人間、上床下桌，整體居住與採光條件顯著優於本部，唯有浴室多為每層樓的公共大澡堂。由於周邊屬於開發中的高教區，校外租房與大型娛樂配套相對本部較少，環境較為安靜，適合專心學術。

兩個校區搭地鐵約 1 小時，但剛好都在同一條地鐵線，無需換乘。

2、前置作業

- 保險

自性上網購買旅行平安險。

- 機票

在前往北京時，我選擇搭乘香港航空，當時航班能提供 2 件 23 公斤的行李額，票價也非常便宜，但是需要在香港轉機等待一段時間。北京有兩座機場，我覺得落地在哪個機場都很方便，機場都有連接地鐵，大概一小時就能抵達市區了。打車也很方便但是價格相對較高，而且北京其實很容易塞車，搭地鐵可能更快一點。（但大陸地鐵都需要安檢，比較不便。）

- 簽證

去大陸只需要帶台胞證就可以了，搭火車、飛機、甚至旅遊景點都要透過台胞證購買。若是初次辦理台胞證還會有初次優惠，有些景點無需門票費。（但護照還是要帶著，出入境台灣會查驗護照。）

- 生活用品

這裡購物算方便，網購的話也只需要兩、三天就到了，實體超市相對比較少。

剛開始會擔心自己帶的東西不夠，像是盥洗用品、衣物、生活必需品等，所以一開始準備行李時花了不少時間。但實際到了北京後，發現當地的生活機能其實很方便，許多生活用品都可以直接在網路平台購買，不需要全部從台灣帶過去。我覺得交換前最重要的是先準備好剛到當地幾天一定會用到的東西，其他用品可以到了之後再依照自己的需求購買。

3、學習方面

- 課程

大陸大多數課程都會有論文作為期末作業，大部分的課程都會分組，幾乎每週都有小作業需要完成。

- 學伴制度

北郵是沒有明指有學伴的，但我所待的科系導員（類似班導）給我分配了班長做為我的學伴，負責解答我的生活疑問與北郵的細節。

4、生活方面

- APP

1. WECHAT 微信
2. 小紅書
3. 高德地圖
4. 支付寶

5. 淘寶、拼多多

6. 美團、大眾點評

● 住宿

學校共有兩個校區，當時我住在本部，雖然校園非常小，但要去繁華市中心非常近，通常搭地鐵就能抵達。本部的宿舍大多都是六人房型，但我所住的宿舍是剛新建的上床下桌的四人房型，是北郵目前最好的宿舍！

學生卡充值需要在微信小程序的完美校園充值，洗澡是需要要用學生卡刷卡才能洗澡，並且去宿舍外的大澡堂，而且有限制洗澡時間，並不是 24 小時的。

北郵是不熄燈的，但有門禁，12 點後還要進出的話只要跟宿管阿姨打個電話就可以出入了。

● 伙食

這裡大多食物都是麻或者辣，相較於台灣的口味，還是差距很大的。

● 交通

北京交通非常阻塞，搭乘地鐵相對方便。使用支付寶內的「出行」就可以掃碼搭乘。打車的話可以使用高德地圖內建就可以，或者滴滴（自行比價）。

● 天氣

北京的三到七月橫跨了末冬、春、夏三季，氣溫從零下寒冬一路攀升至三十度初夏。整體氣候乾爽、陽光充足，但三、四月間晝夜溫差顯著且風沙較大，季節轉換節奏十分強烈，但時常會突然下雨。

- **交友**

大部分的大陸人聽到是台灣來的都是驚訝，但不會問一些政治敏感問題。但還是會有一直追問的人，但好好說不想談論的話，通常都不會再追問。

因為我比較內向，但班長與她的朋友都會主動帶我去參加院上的活動，週末時也會去一些熱門景點逛逛。北方的口音會有一種儿話音，當時在北京很常會被問是否南方人。

- **活動**

學院舉辦的活動比較多，可以多參考學院公告消息。港澳台舉辦的大多都是寒暑假的交流營。

5、其他與心得建議

記得剛到北京時，因為飲食文化差異太大，萌生過想回台灣的念頭。但當時來交換就決定要跳脫出舒適圈，所以咬牙就撐過去了。還好當時沒放棄，才能體驗到與在台灣的文化差異與習慣。

當初決定選在北京交換最大的原因是不想選擇熟悉的南方，再加上當時交換的時間點在冬末春秋，有機會看到雪。當時抵達大約一週就看到雪，而且北京會供暖，在室內通常都蠻舒服的。

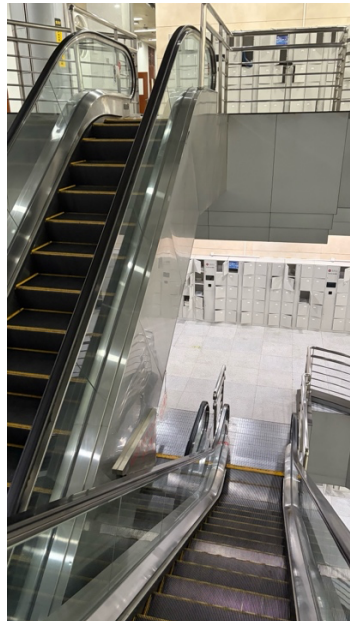
沒課的時候都會在北京知名景點散步閒晃，但北京的景點都要先預約，也都需要過安檢，有時候警察也會隨機盤查路人身份，但我說明我是台灣人後，就不會盤查了。

剛到學校時，極度不適應學校宿舍環境，港澳台辦老師與導員很積極處理我的問題，讓我在校園生活中能夠順利融入。

在北京的校園生活與台灣的差異不大的。但課程排序時間與台灣不同，也沒有限制學生修習學分，因為他們畢業學分最少 150 學分，課程最晚到晚上 9 點，學習氛圍很濃厚。有一棟樓甚至沒有熄燈，可以讓學生前往學習。在上課期間，學生們很少會吃東西，也不會在課堂中離席。學生到課率很高。學校也提供很多實習管道，讓學生在大學期間就累積實習經驗。

這一學期的交換收益很多，也結交了大陸各地的朋友。謝謝爸媽支持我去體驗新世界。第一次長時間在異鄉生活，很多事情都要重新學過，也很感謝大陸朋友們一起陪我度過最後一學期的大學生活。

或許交換機會初期會令人不適應，但是撐過去後，新的一切會讓人覺得值得、幸福。



北郵（西門）



教學樓內部



校內

體育場