

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 | | 日期 | 114 年 9 月 08 日 |
| 班級/學號 | 大傳 | | |
| 研修管道 | <input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制 | | |
| 研修國家/學校名稱 | 中國/中國傳媒大學 | | |
| 研修期間 | 113 年 9 月至 114 年 6 月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 兩學期 | | |
| 1. 在國外研修期間的花費共____198400____台幣 (學費____0____元、機票____39200____元、住宿____5200____元、交通 ____19500____元、膳食____96000____元、保險____0____元、其他生活 費____38500____元) | | | |
| 2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭 | | | |
| 3. 學校 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有 學伴制度 | | | |
| 4. 國外研修期間共修了__10__堂課、共__28.5__學分 | | | |

※心得報告--1,500 字以上，包含以下內容

我交換的學校是中國的中國傳媒大學，學校位於北京市朝陽區，地理位子非常好一線大城市又離市中心不遠，門口就有地鐵站、公交站，校內稱活便利，有三個食堂，也有超市可以購買生活用品，宿舍有分校內宿舍跟校外宿舍，校外宿舍都在學校對面而已都有天橋可以走過來，校外宿舍都像一個小社區一樣生活非常便捷，配分配到校外的也不用擔心，校內主要教學樓有兩棟大部分的課程都在這兩棟，部分專業課在自己的學院樓，整體校區不大走路從南門到北門十幾分鐘而已，校內也有公共腳踏車可以騎，如果來不及也可以租借，校內體育館、游泳池（需付費）可以使用，校外旁邊有健身房有需要的人也可以去購買。

確認收到入取通知書後可以盡快購買機票，時間越近機票會越貴，中國地區需要辦理台胞證即可，台胞證申請時間較長可以提前申請，不需要而外簽證，看保險

方面就看個人需求自行購買。

選課方面以中傳來說，我們是抵達後開學第一週才選課，所以不會上到第一週的課程，必選修方面也不一定要全上，可以問問各學院老師有沒有推薦的課程，課程分面與台灣差異比較大的就是上課時常，大部分的課中傳那邊都是四小時為一節課，最晚的課有到晚上十點，部分選修課有兩小時的，中傳是沒有學伴的，會加入你選擇的專業、年級直接插入班上一起上課，每個班級都有班主任、輔導員、班長、學委等，有問題都可以詢問他們，大家都會很熱情為你解答的，中傳來有一個特殊節日是讀書週，會在期中的時候放假一週。

住宿方面中傳以女生來說有 2、4、6、8 人間，會被分配到哪個不一定要一當年的情況來看，有的宿舍是沒有電梯的，但基本上會把交換生放在一起，除非有特殊情況，衛浴方面部分宿舍是獨立在各自分間，部分是公共衛浴，也是看分配到的宿舍每棟不一樣，吹風機是不可使用自己的，被抓到會被沒收，以我住的 47 號樓來說，單數樓會有一隻，雙數樓有洗衣機，樓下有販賣機可以買東西，每天門禁時間是半夜 12 點到早上 6 點，如果需要晚歸要提前在群組跟阿姨說，要提前出門也是。伙食方面學校食堂分配在不同地方不用擔心太遠的問題，每個校門旁也都有外賣櫃點外賣也非常方便，有些食堂還可以直接送到宿舍樓下方。

天氣方面北京非常乾，一年四季都是，保濕記得做好，九月底就會開始轉涼了，冬天有時候會下學到零下 10 度內，基本上需要常版羽絨服，但因為是乾冷，一件長版羽絨服加上長袖衣服就夠了（除非特別怕冷），宿舍都會供暖也不用怕睡覺會太冷，基本上可以買秋被，如果是下學期去的可以買下被，北京五月過後也會開始熱起來到六月基本上也是蠻熱的。以中國大陸來說上學期會碰到十一長假，也就是他們的國慶節是春節以外最長的連假，不管去哪人都會非常多，如果有要出門要及早安排，下學期的人會遇到清明、五一連假，這兩個假期大部分的人都會返鄉，人潮非常多，尤其是北京如果要坐高鐵出遊一定一定要多抓一小時的車程去高鐵站或機場。

交友分面大家真的不用太過焦慮，中傳有非常多的大型活動，實踐、市集、表演、社團、組織，只要你有心絕對可以交到非常多好朋友，也可以跟大家玩得很好，

中傳的校慶是在九月底，我 2024 年剛好碰上 70 週年非常之盛大，但不是隔十年的週年也是會有一些活動，下學期有運動會想參加的人也可以積極跟班上報名，最後想說的是，中傳真的有非常多的資源可以上大家自由發揮，只要你有心，有想法，身邊同學個個都是佼佼者，有許多的機會可以展現發揮。

時間過得非常快轉眼間這學年交換就結束了，時間回到我剛有念頭想交換的時候，我認為應該趁大學時出去外面看看，交換是一個可以重新整理自己學習方式的機會，不管是去哪個國家哪個地方，到一個跟我們從小教育環境完全不同的地方會面臨到許多問題，教學方式、學習方式、讀書方式.....，改變我最大的是學習的積極度，我交換的地方是中國大陸的中國傳媒大學，因為那邊人口多的關係，競爭強、資源爭奪明顯，前一兩個月我也是壓力大到不行，但人總是會想辦法適應環境，在那邊學習只能不斷提升自己，不然會覺得跟不上那邊的學習節奏，我覺得老師的教學方式也跟台灣差異蠻大的，那邊的教學方式感覺沒有那麼像一直在學校制式化學習的感覺，很多時候是結合業界或是實際職場上的內容。選擇交換多少會比別人付出更多的努力，在學分方面可能會面臨回來要補一些沒上到的學分，金錢方面外面的開銷也比台灣高，面對新環境能不能適應諸如此類的問題，但我覺得情況允許下，去交換看看是非常值得的，與其擔心東擔心西，只有勇敢跨出去辦法種是比問題多。

在中傳的這一年學到的不只是學科上的知識，更多時候是認知上的拓展，去到一個跟台灣教育水平生活步調思想方式不同的地方會接觸到很多新的東西，學校的每個人都是來自全國各地的頂尖好手，在那邊學習除了上課的內容以外，身邊同學掌握的技能也都是非常好的學習機會，同學老師學長學姐有的是資源和機會只能不斷提升自己去獲得更多展示的空間，人多競爭非常激烈總希望能在零碎的時間不斷增強自己的能力等機會來臨時自己有爭取的機會。我非常感謝當初的自己選擇了去海外交換，所得到與收穫是沒法用語言來形容的，在切換的這一年我更加明確自己的目標方向未來要走的路想法觀念也在這一年改變很多，在這一年內我也到了內地的各省市走走看看，我始終認為交換不僅是去到不同的學校學習，

還得去不同的地方看看人文風情，也確實體驗到了許多不同的文化、故事、美食、娛樂，我非常感謝雙方學給我的這個交換機會，這一年交換的收穫甚至遠超過在台灣學習的好幾年讓我拓展了更多人脈機會與方向，我也會帶著這一些收穫往我的目標前進。

交換準備

在台時：

查好學校附近的銀行、通信行（營業廳才行），因為用台胞證申請只能去營業廳，再來是銀行開戶，建議開一個帳戶在那邊支付寶、微信比較方便，哪間銀行就看個人，一些生活用品可以跟學校確定看看有沒有，沒有的話可以網上先訂，學校都有快遞站可以先訂購必需品，大陸跟台灣電壓不一樣電器（吹風機、離直夾）基本上不能用

抵達後：

安頓好行李後，先去用電話再去開戶（開戶需電話），電話有中國聯通、中國移動可以自行選擇，看當時的方案哪個比較適合自己，開戶時可以帶著交換學校的錄取書，現在不太讓隨便開戶，可能會問開戶原因，帳戶用好後就