



赴大陸地區進修學生回國心得報告書

系（所）名稱：工業工程經營資訊學系

年級：大學部二年級

學號：B0301021

姓名：陳小婷

姐妹校名：北京科技大學

進修期間：2015 年 9 月 至 2016 年 1 月

一、研習方向及目標

選課方面，因為本身是大二，選的課程會比較多，共選了六門課（兩門為必修、五門為選修），其餘有興趣的課程也會旁聽，透過各種課程更能了解兩岸教育差異。

二、研習學校及特色簡介

北京科技大學於1952年由北洋大學、清華大學、北京工業學院、西北工學院、唐山鐵道學院、山西大學六所著名院校的礦冶學科組成，前身為北京鋼鐵學院，以冶金立校，素有「鋼鐵搖籃」的美稱。現已發展成為以工為主，工、理、管、文、經、法等多學科的綜合型大學，1997年5月，進入國家“211工程”。

北京科技大學（以下簡稱科大）雖位於四環，但交通還算方便，北門、西門、南門均有公車站牌；鄰近的地鐵站為五道口站，步行十五至二十分即可到達。

三、學習與生活

選擇學校時以城市及學校科系為主，因為古裝劇的影響我對北京充滿了好奇，加上作為政治中心，若要了解中國，我想北京可以是一個不錯的起點，又因本身為工管系，於是選擇理工科為主的北京科技大學。以下就食、衣、住、行、空氣、課程、必備手機軟體、第一週的大地遊戲、行前準備，共九個方面說明：

食

飲食方面，北京食物相對台灣而言口味偏重，北京也因受川菜的影響食物會出現台灣所沒有的「麻」。物價跟台北相當，但我個人是覺得北京更高一些。校內有政府補助，學生餐廳的價格相當便宜，一頓飯大約六到十二塊人民幣；學校的民宅區藏著許多小吃，價格跟台灣差不多；外賣是不錯的選擇，透過軟體訂餐付款，再到宿舍樓下取餐。

1. 學生餐廳共兩間，「萬秀園」和「鴻博園」。付款方式是用校園卡儲錢進去，直接刷卡付款，餐廳一次就湧入幾千人，這樣的方式省去結帳找錢的時間，兩間學生餐廳都有儲值的地方。早餐只提供到 08:30，晚餐只到 19:00，不過萬秀 19:00 後有提供夜宵(台灣稱宵夜)，鴻博就沒有。兩間的餐點略有不同，原則上鴻博會較萬秀便宜一點點，但其實都已經非常便宜了。如果外帶則必須多付 1 毛錢，而且是直接裝在塑膠袋裡，我都是自己帶便當盒去裝。早餐都以中式的麵食為主，抓餅、胡椒餅之類。

a. 「萬秀園」:離交換生所住的四齋最近，共四層，一至三層像一般美食街，每層大約 15 個窗口，以米飯為主。推薦「美式炸雞」窗口的雞腿套餐 6.5 元，吃以來像台灣的，每層都有，但 2 樓的最好吃。第四層為合菜，不用校園卡付錢，價格比較高，有包廂，學校招待賓客或舉行餐會的地方。學生老師都可以進去，但人多的時候需要預約。

b. 「鴻博園」:共四層，一、二層和萬秀一樣每層約 15 個窗口，但以麵食

為主，第三層窗口都為清真料理，第四層為教師專用餐廳，學生中午不能進去。拉麵都是現拉的，每次都要大排長龍。

2. 民宅區的小吃(稱為學區房，在校園內的民宅，出租或出售給老師或校工住的，一般人也可以住)

- a. 手抓餅:位於萬秀東側的長型樓房一樓入口處。就是台灣說的蔥抓餅，是我目前為止吃過最好吃的一間，每個口味都是6塊錢，但分量不多。
- b. 老麻抄手:位於萬秀東側的長型樓房一樓走廊裡。就是餛飩，有湯而沒有面，但點小碗就已經能吃飽了，分為清湯、微微麻、微麻、中麻、老麻，這家的湯我會喝完，很難得沒加味精味道也比較淡，很合台灣的口味，沒吃過的可以從微微麻開始嘗試。滿16元可以外送到宿舍樓下。
- c. 麻辣燙:位於萬秀東側的長型樓房一樓走廊裡(走廊很長就一直走不要懷疑)可以自己選料，一枝1元。
- d. 山西小吃的「黃悶雞米飯」:位於經管學院對面的民宅裡，不明顯。有點像台灣的三杯雞，每個地區的黃悶雞米飯的口味都會因為地區而改變，加辣椒會很過癮。
- e. 「煎餅」位於網球場那邊有一排小店面，最多人排隊的那攤。類似可麗餅的餅皮，很大一份，可以當一餐，餡料是炸豆皮和蛋，可以加其他如雞柳條或當地學生愛吃的辣條，順帶一提，這家雞柳條是用新鮮的肉炸的，別家店都是用加工肉取代。

f. 「考冷面」位於網球場那邊有一排小店面，最多人排隊的那攤。很像台灣的蛋餅，餅皮更Q，餡料通常會加香腸、香菜。

3. 外賣，用 app 「餓了麼」或「美團」訂購並用支付寶付款，統一送到 5 齋後面，也就是南二門內取餐，價格便宜但偶有地雷，以下推薦幾家品質較為穩定的

a. 大山韓式快餐:拌飯很像台灣的口味，我和一位同學吃到能跟外送員相認

b. 張姐烤肉飯:飯多，味道也偏台灣口味

c. 楊國福麻辣燙(也有實體店面，五道口和校外醉金的物美旁都有)

4. 校外美食，請用百度地圖查詢

a. 小渝府:推薦「過橋米線」，料是自己加進去的，湯頭很好喝。

b. 老鍋滷煮:同學很推薦，就是熱的滷味。

c. 張老坎火鍋:蔬菜吃到飽，肉和飲料都是另外點，食材新鮮。可以一人一鍋。

d. 小碼頭火鍋:很多人一鍋的，價位比張老坎火鍋高一些。

e. 東來順火鍋:著名的老字號火鍋店，必須用「美團」app 裡的三人餐、八人餐之類來買，類似優惠券，價錢差非常非常多，每間分店的優惠券都不一樣。

f. 比格披薩:類似必勝客歡樂吧，是吃到飽的，原價一人 60 元，用「美團」app 再打折。

- g. 吳裕泰的綠茶冰淇淋:連鎖茶行，他的冰淇淋很好吃，一定要選「綠茶」口味，花茶和抹茶都普通。
- h. 烤鴨:鴨與醬料餅皮是分開計價的，主要有兩家，「便宜坊」(便念作ㄅㄧㄢˋ)和「全聚德」。推薦便宜坊，學校附近就有一間。
- 「便宜坊」比較便宜，烤鴨切下肉剩餘的骨頭可以免費煮鴨架湯。
- 「全聚德」比較貴，有鴨架湯，但是預先煮好的。真的很想吃就到前門的本店聽說最好吃，但我吃的那次印象不太好，皮是厚的一冷掉就很油膩，肉切得很少、鴨架湯涼的。
- i. 香辣小龍蝦:同學很推薦，沒有一定要哪家店。
- j. 烤魚:很類似糖醋魚的形式，先炸過再淋上醬料，但它是鹹辣的，可以選配料，因為北京算是內陸，都是吃河魚。我吃的那家位於奧林匹克公園有一間位於地下的購物中心，忘記看店名了。

衣

衣著方面，我去的季節是9月~隔年2月，秋天非常涼爽，大概11月開始銀杏會變金黃色，科大種植許多銀杏樹，還有一條銀杏大道，此時的衣服是短袖加一件防風外套。

銀杏變美沒幾周，冬天和霧霾也來了，需要羽絨衣、褲襪、衛生衣、防風和有帽子的外套，手套，冬天主要是風大又冷，手和臉會被吹到紅腫。

如果衣服不夠，可以去「家樂福四元橋店」地下室有一間很大家的迪卡農專

賣店，五道口的「波斯登」是本土外套品牌還行。淘寶的品質良莠不齊，要看評價或問當地同學，不過確實北方的衣服比較抗寒。

住

台灣交換生住在四齋的留學生宿舍，兩人房，每週會換床單，好處是留學生宿舍是獨立衛浴，如果住一般生宿舍就是沒隔間的大澡堂。

行

只要避開早晚高峰，北京交通是非常方便的，公車班次很多，地鐵線路多，到哪都方便。

1. 公車在北京稱作「公交車」，10公里以內都是2元，用一卡通(似台北悠遊卡)則是1元，如果不趕時間，也不是塞車時段，建議搭公車，省去轉車麻煩。
2. 地鐵價格跟台北捷運差不多，也用一卡通但轉乘車站設計不良，要走很久。

科大位於四環比較外圍，若要到市區，到五道口搭地鐵還要轉車很不方便，在科大西門對面的站牌[成府路口南]很多班公交都能到地鐵西直門站。

空氣

關於空氣品質，我想替北京說句話，北京的霧霾只是比較有名，其他城市的霧霾也不差，「霧霾」分為「霧」和「霾」兩種，霧就是霧沒什麼，「霾」大部分時候就是一堆灰塵偶爾混有沙，大部分來自於工廠和汽機車排氣管，但北京交通工具都改為電動車，汽油的幾乎沒有，因次應該來自工廠，通常是在夜晚排放氣體，早上就會壟罩整座城市。北京的冬季:有風就沒霾，沒風就有霾，不

是凍死人的妖風就是霾。口罩必須戴 N95 或防霧霾，一般口罩絕對不夠。有霾時也盡量別運動少出門，肺吸太多對身體不好。

課程

一般來說，收到交換許可的文件後，也會寄來所屬科系的課程表，好讓學生能先跟師長討論，所屬科系就是台灣這邊的交換申請書上所寫的，可以自由選擇，建議可以選和預計選的課程相關科系，但其實沒差，因為學校把交換生編入科系和班級只是一個形式，不要求一定要選系上的課，且交換生是自由選課，權限開的很寬，幾乎所有課都選得進去，即便已額滿。

選課和抵免以原學校為主，科大只要求交換生修最低學分 8 學分，若學分已達原學校之畢業門檻則不受限制。

如果是在逸夫樓(7 層樓的 200 人教室)上課，要提早出門，我盡量都在前一堂課的下課前抵達教室，不然會擠不進去，台北跨年那樣，有的課學生太多，必須提早搶位子。

一大堂課 1.5 小時，中間有 5 分鐘休息，有的老師不會下課；一大堂課和下一大堂課之間是 20 分鐘下課時間。通識課通常是在晚上 19:30~21:00。

台灣的課都是 16 週結課，科大有 8 週就結課的，通常一二年級的課都是 16 週，三四年級的課多為 8 週。沒有期中考，只有期末考，是在結束課程時考試，所以 8 周的課在其中就考試並結束了。若是 16 週的課麻煩就在，不是隨堂考，學校會集中考試，統一分配時間。

第一週的大地遊戲

抵達科大後會進入「卡的世界」，入住時就有房卡，門禁卡沒拿到的話，則等待布告欄公告時去櫃檯領取，隔幾天國際處會給我們學生證，選課系統的帳號密碼，就可以開始摸索選課系統了。如果選課系統選不了課，確定不是自己的問題，就直接去教務處，像我們一開始整批台灣生的權限都沒開。

第一週是最累的，要辦理手機號碼、銀行帳戶、公交卡(北京一卡通)、校園卡

1. 手機號碼

建議選中國移動或中國聯通，方案價格差不多，開學時都有學生優惠方案，我是用中國移動，他查詢通話和網路餘額的 APP 比中國聯通好用，APP 有其存在必要性，只要手機內沒錢立刻會被立刻停話，而且電信公司很愛亂傳餘額不足的簡訊，有時是真的有時是假的，所以店員建議我們下載 APP 比較能掌握。

2. 銀行帳戶

信用卡和匯款一次手續費大約 600 左右，每家又略有不同，我是直接揹著錢搭飛機的，海關限額 2 萬人民幣，到了再存入銀行。

要有手機號碼才能辦銀行卡還有各種證件，大陸不需要印章，簽名即可。以下介紹中國銀行、工商銀行、華夏銀行。不管辦哪家記得在辦理時順便連「網路銀行」一起辦，方便日後線上查詢帳戶。

a. 中國銀行(校內就有營業廳):

夠大放心不會倒，優點是可以綁定校園卡，直接在機器上儲值錢，可以不用像人工儲值只能 20 元或 50 元以上(我忘了是哪個)，因為校園卡不能退錢，所以可以在期末算好錢，花掉剛好剩零元。

b. 工商銀行(北門出去左轉就有營業廳):

工商銀行 ATM 最多，到處都是，出了北京也一樣，建議使用工商銀行，我是用中國銀行，ATM 不多，出門玩很麻煩。有同學是辦工商的網路銀行，會給一個隨身碟直接連上電腦。

c. 華夏銀行(科大西南角的天工大廈有營業廳):

以前華夏好處是，全球每日第一筆免手續費，但去年中國境內同家銀行跨省領錢不再需要手續費了，而且華夏點太少了，在中國境內出去玩還是辦工商吧！

值得注意的是，後來回台灣發現華夏在台灣境外提領的匯率比台灣機場和銀行更優惠，但我不確定是不是一直如此，而且第一筆免手續費，只要有銀聯標誌的 ATM 都能使用，如果回台灣時還有一筆現金太大不想背上飛機，也可以選擇存華夏。這也是許多來台交換的陸生會申辦的銀行帳戶。

3. 公交卡(北京一卡通)

走路大約 15~20 分鐘就可以到地鐵五道口站，在那裏買一卡通，押金 20，機場可退錢，但餘額太多要退款還要手續費和當時購買的發票，20 元以下要退款是沒問題。學校的物美可以加值。

4. 校園卡

在卡務中心辦理，逸夫樓對面那棟樓房室外樓梯下，像倉庫的奇怪地方，交換生要準備電子檔的大頭貼才能辦卡，下午就關門了，要抓緊時間不然就明天見。有三個功用

- a. 學生餐廳吃飯刷卡
- b. 圖書館的門禁及借書用：需要到圖書館的櫃檯開通這個功能，跟警衛說要去開卡就會放行了。
- c. 宿舍網路需要錢，一個月 5G/5 塊錢，到二齋一樓的機器把飯錢轉一部分到網路就可以了。宿舍網路是連上 WIFI 後登入學號密碼。
- d. 飲水機：北京的水是硬水，可以直接煮開來喝，但不好喝，有白色粉末(含鈣和鎂)，可以去七齋一樓學生活動中心西側走到小門時旁邊有一間向儲藏室的怪門，裡面可以租借飲水機。不然就是去物美買瓶裝水飲用。

手機軟體

1. VPN(翻牆用)

強烈建議在台灣先下載好 vpn 並試用，到大陸只能用百度下載，很容易中毒，也要多準備幾個，以防進去才發現 vpn 早已被封鎖。手機的 vpn 很多可以下載，電腦就比較少，推薦兩個：

- a. Forticlient VPN：華梵有提供師生 vpn，很穩定，除非華梵颱風網路線斷掉。手機和電腦都是下載這個軟體，但一個帳號不能同時使用在兩個載具

上，且因為受限傳輸技術，同個網路內只能有一個帳號使用，換句話說就是兩個華梵學生若共用一個網路並使用學校的vpn只會有一個人連上。Vpn的使用方式有公布在學校網站上，vpn使用上的問題可以聯繫資訊組的老師。

b. Tx vpn:免費的，但每隔一段時間就要重新登入。

注意!!用VPN時不要下載和觀看影片等流量大的行為，VPN會被官方查到並封住，痛失VPN是很悲傷的。

2. 支付寶

綁定銀行卡後，付款是直接從銀行戶頭扣，但若別人轉給你錢會在支付寶裡，只要按「餘額轉出」就可以轉回自己的戶頭裡了。幾乎所有APP的支付方式都有支付寶，綁定兩家銀行透過支付寶互相轉錢是不用手續費的。App內有淘寶電影，很便宜，線上訂位付款的，優惠價8.8~20.8不等。

3. 微信

介面跟LINE幾乎一樣，主要的通訊軟體，也有支付功能，僅次於支付寶。

4. 百度地圖

在中國境內比google準確度高，路線規劃完善，連同塞車時間一起計入，許多官方的交通政令及消息更新快速。

5. 去哪兒

訂房、訂車票的app，也有電腦版。

6. 北京移動

中國移動北京用戶的查詢軟體。

7. 美團

優惠券的 app，優惠後價格跟原價差很多，參與店家數很多。

8. 手機淘寶

記得要用百度下載，因為翻牆後找不到中國版的。

9. 餓了麼

外賣軟體。

10. 網易雲音樂

只限中國境內 IP 使用，大量免費音樂可以線上聽和下載。

11. 滴滴出行(可以從微信開啟)

打車專用(叫計程車)，價格統一起價的，司機也會開發票，用滴滴出行比較安全，叫車比攔車速度快，北京路上的出租車大多是用叫的，用攔的容易攔到黑車，不安全且價格會不一。

行前準備

1. 一確定獲准交換立刻告知系辦，提前確定抵免學分問題，並退掉台灣的選課，以免被記曠課。
2. 機票建議申辦國際學生證購買學生機票，以華航為例，可以省下數千元，又有 30kg 免費託運，但學生機票很搶手要提早買。

3. 口罩:在台灣買比較不會買到假貨，如果是冬天交換，記得帶 N95。
4. 無線分享器:宿舍沒有 WIFI，一個房間只有一條有線網路孔，須接上分享器轉成無線網路，連上後再到瀏覽器輸入校園網的帳號密碼才能登入。校內其他地方有 WIFI，但也都要登入。
5. 轉接頭，一個就夠了，用於筆電，因為台灣的插頭是一大一小會插不進去。也可以到了在去校內的「物美」(超市名)買。
6. 大陸的電壓都是 220V，電器用品到當地再買就好

四、心得及感想

交換學生主要是意識到自己總是處於安逸的狀態，對未來缺乏目標，無所事事度過每一天。是時候該受點刺激，我相信環境對人的影響很大，或許到北京，我還是一樣的上課、吃飯、念書、逛街、聊天，但或多或少會有改變的，不一定明顯，卻總是會有的。選擇課最重的大二交換，可能要補修很多課，不過當我想改變時，一切都還來得及。

申請交換學生時，以我為例(其他人的想法可能和我不相同)，我很清楚知道要承擔的風險有哪些(學分不夠、銜接不上下階段的課程等)、計畫(包含開銷、安全、遇到事情的解決辦法及備案等)明確告知父母。課程方面，隨時與系上聯繫。一方面讓家人安心，另一方面也是對自己的決定負責。

此次交換，特別感謝華梵秘書室、工管系、北京科大的師長們，以及家人朋友們的幫助與照顧。

五、生活學習照片



四齋留學生公寓



鴻博園



飲水機



各種 app 圖示，

京東:功能和淘寶一樣，但種類少，優點是；到貨快、可貨到付款，急著要買東西或沒支付寶就可以用京東。



華梵 vpn 設定方式(手機板)

電腦版方式相同。



北京地鐵，線路很多，各線路

新舊差異大



萬秀園



長途火車的硬臥

火車臥鋪分硬臥及軟臥

硬臥:六人無門

軟臥:四人有門

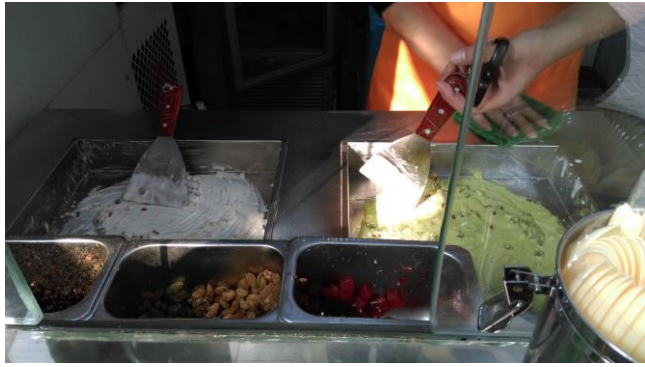
我個人是覺得硬臥就很舒服了



校外水果店(張老坎旁邊)

這家水果品質不錯，炒栗子很

好吃



炒酸奶:優格加堅果攪拌後急速,五道口有買



校內民宅區
山西小吃:黃悶雞米飯