

北京交通大學交換心得



2018.3-2018.7 春季交流
交換學系：經營管理學系
東吳大學 企四D 謝佳雯

目錄

一、 行前準備

二、 課程

三、 食

四、 衣

五、 住

六、 行

七、 實習

八、 旅行

一、 行前準備

北京交通大學是一所以科技和管理為著稱的學校，以信息和管理學科為優勢、交通科學與技術為特色的高校，以工科為主、經管、文、理、法多學科，而我之所以選擇這間大學的原因，其實主要在於位置，因為我原先的目的是實習，也比較想來大都市看看，所以並沒有把學校的重點科系作為第一選擇依據；而知道自己交換的大學後，機票的部分，最好提前三個月前訂，我大概兩個月前訂桃機飛北京單程大概 1 萬 1，覺得貴貴的；行李的部分，我覺得最必須從台灣帶過來的是保養品跟化妝品，因為習慣的品牌不一定有，而且貴蠻多的，建議從台灣先買好 4 個月的用品，另外，北京的冬天真的很冷！厚外套跟發熱衣不可少，否則真的很想死，還有身體乳液很重要，因應這邊乾冷的天氣，至於沐浴用品類跟生活用品等一些比較重、占空間的東西可以來這邊再買就好了，學校附近就有超市。

二、 課程

因為我是大四下交換，基本上學分已經修完，所以我選課傾向在原本的大學修不到的課，這裡的課程時間跟台灣很不同，課程時間分為 1-8 週、9-16 週、1-16 週等，評分方式分為考查及考試，建議盡量不要修必修的課，聽說課業很重，也可以盡量選擇結課方式為考查的課程，會比較輕鬆，可能為交報告或作品成果的形式。

我選了西班牙語、視覺傳播、情感心理學，另外也旁聽了幾堂英文會話課，其中視覺傳播這堂課中，我感受到他們在理論上的理解及表達能力，在做報告時要先交上一份論文形式的報告，經過老師回饋，再以 PPT 形式發表，也許因為我是商學院，比較不會專研於理論，而他們在課堂上發表意見時，有些人卻能提起某些例證來輔助他們的想法，令人感到言之有物，也相當佩服，但也建議不要選擇自己完全不擅長的課，因為做報告的時候會感覺自己什麼都不會；再來是比較特別的情感心理學課，像是我們的通識課一樣，但上課方式不是乖乖地坐一排一排，而是將座位圍一個圈，老師像是跟我們聊天一樣的方式傳達著他對於各種情感的理解與發想，通常課堂中會穿插小活動，讓同學間有些互動、並從這些互動中體悟些什麼，很喜歡這堂課，輕鬆而不隨便，又能讓每個人有表現的機會；另外這堂課也不用考試，最後一堂課時老師要我們交一張 A4 的「我的大學故事」，並在課堂上時跟大家分享，聽到很多人的心理歷程、成長體悟，也對自己的這四年有所反思，最後是語言課，西班牙文課是全校選修性的，相對來說比較輕鬆，老師是中國人，人很好、教的步調也不會太快，而英文會話是英文系上的選修課，由外師教課，上課方式會以 NBCNews 的報導切入課堂討論的內容，也會以分組對話方式讓我們練習，每周也會安排上台報告自己選擇的 NBC Nightly News，是堂能逼自己開口說英文的課。

三、食

北交大附近的餐廳應該不算貧瘠，學生餐廳也有四個，我們最常吃的是學生活動中心、明湖樓的，北京的食物真的比台灣重鹹、偏油，剛來時會蠻不習慣，漸漸大概就知道要點什麼比較符合自己口味，學活的學餐是我們最常去的，有分南北風味、四川味道、廣東味道、西北味道……等等，價位跟北京物價比起來很佛心了，一餐大概人民幣 10-15 元，有些量也挺多的，不過我第一次點了一碗牛肉麵（圖一），就覺得天啊～好難吃！這個鹹度跟油度讓我吃不到一半就沒辦法繼續吃了，後來多去幾次就知道該點什麼，其實學活算好吃的，像是點菜式、麻辣燙、脆皮雞飯、土豆煎蛋、鍋類、酸菜魚…等等。而明湖附近的學餐就比較特別一點，有可以煮小火鍋的桌子（圖二），自己選料、秤重計價，還有應該是北京學餐才有的烤鴨餐，不錯吃！只是價格比較貴，約 18 元，另外也有韓式拌飯、三樓快炒（一進去的櫃檯那邊，建議 3 人以上一起吃）、捲餅等等，也是大概 10-15 元內可以解決。

▼(圖一)牛肉麵



▼(圖二)小火鍋



校外的部分，個人覺得北京物價某些部分比台北高，像是食物就是，一個簡單的麵或飯常常超過人民幣 18 元，但也只是普通不過的一餐，如果是一群一起出去的話，我們最常吃合菜，比較實惠又飽，便宜點大約 3、40 多元可以解決，北交附近的餐廳我推薦西直門站就有的綠茶餐廳，蠻多地方都有連鎖，好吃不貴！環境也舒適，南京大排檔、姥姥家也不錯，可以揪幾個人一起去吃，日常的話，南門出去就有幾種選擇，像是黃燜雞米飯、麻辣燙、韓式、麥當勞、快餐類，價位在 18 元上下。宵夜的部份，最方便也最好吃的兩家是串串、絕味燒烤，串串看起來雖然衛生環境不好，但卻從來沒讓我們拉過肚子，便宜又好吃，一串 1 元，開到凌晨 3、4 點，絕味的話比較貴一點，推薦雞蛋方便麵、烤饅頭、烤年糕、骨肉相連等，是孜然味的燒烤，也不錯吃！

最後，如果你是手搖飲料上癮者，這邊的手搖飲料很貴！台灣只要 4、50 的飲料這裡都賣到台幣 80 左右，一點點（就是台灣的五十嵐）相對較便宜，交

大從南門大概走 10 分鐘有一家，來北京之後手搖飲料少喝了一點。

四、衣

北京的冬天真的超～冷～，厚大衣跟發熱衣、圍巾真的不可少，我們還難得的遇到了四月雪！可以想像這裡有多冷，但跟台灣不一樣的是比較乾冷，毛衣常常就是靜電到不行，然而到了 4 月中後就開始暖了起來，5、6 月常常也是熱到誇張，如果是春季交換的同學建議夏天的衣服多帶一點，因為這邊沒有像東區、師大夜市那麼好逛又不貴的地方，唯一我們會去買的地方是西單商場，有一棟西單明珠，賣相對比較平價服飾，其他有商業街的地方通常都是百貨公司，如果不介意沒有看到實體的人就可以上淘寶購買，交大南門那邊有一排是領取網購的櫃子，叫「近鄰寶」，微信上可以關注近鄰寶的公眾號，到貨後按一件取貨就會打開，非常方便！

五、住

台灣交換生一律是住在嘉園留學生公寓 C 座，男女混住，整棟都是留學生，而我們也都住在同一區，4 人一間、上床下桌，都是台灣生一起，是交大最好的一棟宿舍，因為房間有個人衛浴，宿舍費的部份是 3300 人民幣左右，不用水費，而電費每個月學校會儲一些，不夠的部份要自己去儲；另外，我們是住 6 樓，高一點的樓層房間比較高級，有兩人一間的，也有廚房、洗衣機，我們沒使用過廚房，但有室友帶小電鍋，自己去買菜來水煮調味，也有煮過綠豆湯，大致上住的還算舒適，就是一般宿舍會有的樣子。

六、行

北京的地鐵比台北複雜，可以下載「易通行」APP，到地鐵站辦完一卡通之後也可以用 APP 刷地鐵進站，而離交大最近的西直門站坐公車 2 站就可以到了，另外，如果是地鐵比較不方便到達的地方可以「打滴」，就是叫計程車的意思，下載「滴滴出行」APP 很方便，滴滴比台灣的計程車便宜，是用距離來算價錢的。

七、實習

來交換之前，一定要先想到自己這次交換最大的初衷是什麼？最想做的事是什麼？我的初衷是來北京的公司實習，身為大四生，除了想多累積一份實習經歷，也想體驗看看大陸的公司文化，但會面臨的是跟交換生們一起出去玩、相處的時間變少，如果交換的目的是跑很多長途旅行，那肯定不能好好實習，我自己是在 4 月開始在奧美廣告實習、一個禮拜 4 天，中間去過一次內蒙古是剛好連假，讓我只需要請兩天假，後來因為沒有很喜歡實習工作就在 6 月中離職了，但這份實習也讓我接觸很多新東西，體會到大陸這邊的行銷方式、思考未來的方向等等，更發現自己的能力還需要好好鍛練，有好多厲害的人在前方

等著我們去追過，好多來自各方的異鄉人來北京打拼，就是為了爭一個不平凡的人生。

八、旅行

首先微信可以關注一些旅遊的公眾號，像是「游方旅行」，會有一些跟團的行程，近到北京夜爬鬼笑石（看夜景）、古北水鎮（個人覺得一定要去！）、長城等郊區，遠至內蒙古、四川，看你們有沒有想自助旅行，我們是只有夜爬鬼笑石的時候跟過，因為地點我們自己去會比較不方便，而我去過天津、內蒙古、大西北（青海、敦煌等），其他朋友們還有跑到四川、雲南、上海的，基本上大部分時間都出去旅行了哈哈！

▼（圖三）司馬台長城-4/6



▼（圖四）古北水鎮-4/6



關於如何規劃旅程，建議預算有限的人可以先想好最想去的排名，才能有所取捨，以地區來說的話，天津搭火車大概兩小時內就可以到了，我們是安排三天兩夜就足夠玩天津了，而北京相對於內蒙古也比其他地方相對近一些，車票絕對要提早訂！因為我們4月底出發，4月10號左右訂就已經只剩「硬座」了，也就是說要坐9個小時的硬椅子，如果想省錢的也可以訂硬座，還算可以忍受，再長的話可能就無法了，然後車箱內有夠擠！拖著行李箱穿過重重人群真的心累…如果可以提早進去最好是先進去卡位，再來，安排好行程後，因為景點之間車程都很久，我們是找了包車（可以從背包客棧論壇、淘寶、百度），最後是選了背包客棧的，要貨比三家，最後我們找到了一家3500(5人)不包師傅的吃跟住，再來就是住宿了，可以用「攜程」、「去那兒旅行」這兩個APP來找，要注意的是大陸這邊比較麻煩的是有標註「內賓」，或是要下訂的時候會寫需要大陸居民身分證的，基本上都不接待港澳台的「外賓」，所以最好是要打電話過去確認台灣人可不可以入住比較保險。還有一點要注意！天氣！我們是4月底5月初去的內蒙古，以為天氣很熱（畢竟有去沙漠），加上氣象預報感覺也蠻熱，帶了一堆短袖短褲，結果感覺像瘋子一樣，草原跟沙漠都好冷！都只能換上長褲、外套包緊緊了，只有幾天有出太陽比較暖，因為這邊風大，所以有時候氣象的溫度只能當參考，建議可以再熱一點再去，或是帶好保暖外套或薄

長袖吧～

▼ (圖五)五當召



▼ (圖六)響沙灣



最後是大西北的旅行，我們包含車程總共是安排 10 天，因為很多天的車程都很長(有一兩天單天就 500 公里)，一樣是找包車司機，找到最便宜的人民幣 5500 不包吃(7 人)，火車訂的是臥鋪，有分上中下鋪，上鋪最便宜但也最窄，還要像猴子一樣爬上去，但也是一次特別的體驗吧哈哈！我們訂火車的時候到後面幾乎都剩上、中鋪了，座位的話因為不是大陸居民是隨機的，但一起訂的基本會在同一間，去程 15 小時、回程 24 小時。

路線的部分，如果包車有些會幫你們安排的樣子，我們是自己先上網找參考，刪減掉一些比較不想去的點，再交給包車司機，比較要注意的是要查一下有些景點需要提前預訂門票，像是莫高窟，可以在他們的官網上訂，很多景點都要買門票，而身為學生能用學生證買半票的優惠票真的太幸福！另外，因為車程都很遠，要注意一些景區有停止售票的時間，像是七彩丹霞到 7 點停止售票，而我們 7 點才到，只好跟外面的小蜜蜂買比較貴一點的，結果去的地方也沒有景區那邊美，有些景區如果來不及還是要做取捨。

天氣的部分，我們是 6 月底 7 月初去的，但因為那邊的日夜溫差大，加上高原的地形氣候，在青海那邊是很冷的！因為我們還遇到下雨，我穿短袖加冬天大衣還是很冷，所以冬天的外套不可少，身體如果有可能不適應高原的可以買高山症的藥來吃，我們是都沒有吃，但會感受到空氣比較稀薄，但如果身體比較差的保險一點要買來吃哦！

住宿的部分，雖然我們在攜程上訂好後都有打電話過去問，但在大柴旦的那天，因為他們少數民族自治區的政策關係，幾乎是不接待外賓的，結果青年旅舍那邊卻跟我們說可以到派出所登記就可以，最後公安還是說不行，於是我們就到一家台灣朋友住過的賓館入住，但其實他們是違法的，建議西北環線的住宿除了比較市區的城市（天水、蘭州、敦煌、張掖），其他地方可以請司機幫忙找，他們一定都有認識幾家，也會一併確認台灣人可不可以入住，另外有個小插曲，我們在黑馬河的住宿也是在攜程上找的，因為那邊比較偏僻，住宿自然比較少而且簡陋，但卻跟圖片天差地遠！而且還是在一個烏漆抹黑的後院，

屋子非常非常簡陋，床邊居然還有長小草（大笑），廁所也沒什麼熱水……，因為太崩潰我們就跑到外面的賓館花一小時洗澡，連司機大哥也說這是什麼鬼地方！哈哈哈！

整體來說，我很喜歡大西北的旅行，踏過傳說中的青海湖、茶卡鹽湖，曾經張騫通西域的絲路敦煌、張掖，望見一望無際的日月山草原，難行走的鳴沙山、日落的月牙泉，古時的軍事重地嘉峪關，還有敦煌那荒蕪看似無盡的公路，沿途的一切雖然有遇到冷到發抖的下雨天，來不及進去七彩丹霞的小遺憾，可怕的旅舍體驗等，最棒的是大家一起經歷了這趟旅程，在車上放歌嗨、互相幫忙拍照拿東西、聊天大笑、最後一天還一起打麻將等等，我想我永遠不會忘記這趟旅程所帶來的見識與感受，

最後，很慶幸自己在當學生的最後一個學期來到了北京，這裡是一座很大的城市，容得下來自各地的異鄉人、恢宏浩大的長城、古色古香的古北水鎮、挺立峭拔的石林峽，當然也有平凡尋常的胡同巷弄、繁華絢目的高樓大廈。

▼（圖七）敦煌月牙泉



▼（圖八）最美公路



▼（圖九）青海茶卡鹽湖



▼（圖十）敦煌七彩丹霞

