

東吳大學學生 / 赴陸港澳地區研習及學術交流補助 / 成果報告

中華民國114年2月1日填

姓名	游斯雯	學號	10153235	系級	企四 B
研習單位 名稱	中文：中國人民大學				
	外文：Renmin University of China				
期間	自民國 113 年 9 月 8 日 至 民國 114 年 1 月 12 日				
地點	北京市海淀區中關村大街59號				

一、活動簡介

此次附陸的交換時間為113學年度第1學期，交換的校系為中國人民大學商學院。中國人民大學位於北京海淀區，是一所擁有985、211、雙一流的大學，鄰近著名高校有北京大學、清華大學、北京外國語大學等。為了體驗不同的生活方式，我選擇透過申請交換來挑戰自己，離開舒適圈，認識不同地區的文化，拓展自身國際視野。

二、研習成果

以下我將透過食衣住行學樂六個方面來分享我的收穫：

1. 食

人大的食堂非常多，校內還有許多超市、水果店及咖啡廳，在食堂吃飯主要都是以校園一卡通支付。這裡的食堂價格相對台灣來說便宜許多，且份量相對來說也比較大，但大不分餐點都比較鹹、油，剛來北京生活的時候會有點不習慣。我去過的食堂有北區、中區跟東區，其中我最常去的是東區食堂，推薦東區食堂二樓的烤肉飯，小菜跟醬料都是自己加的，烤肉給得很多，份量很大，常常會吃不完。冬季的時候東區二樓還會有熱奶寶，這個是我在台灣沒有吃過的甜點，熱奶寶主要是甜筒裡面加奶油跟紫米，上面在撒上奧利奧碎，冬天吃一支當飯後甜點非常幸福！此外，北區食堂是我第二常去的食堂，因為常常有新品甜點會在北區食堂販售，像是巧克力熔岩蛋糕、人大校徽瑞士捲，人大食堂上新的速度非常快，且因為食堂主任很在意餐點的品質，所以踩雷的機率蠻低的。

校內咖啡廳的話推薦在教一一樓的 MAAN Coffee，這間咖啡廳的餐點只有鬆餅，口味很多，鹹甜都有，飲料也蠻好喝的，店裡有自己的 WIFI，常常客滿找不到位置，有習慣在咖啡廳讀書的話很推薦去！

平時如果在宿舍不想出門的話也可以使用美團的校園外送，校園內的外送可以直接送到宿舍門口，不用到外賣櫃就可以領取，非常方便！校內外送的話最推薦麻辣燙，是我們寢室最常點的食物。

2. 衣

我是秋季來的交換生，9月來的時候都還穿短袖，但大概10月中就入秋了，11月中就正式進入冬天，我覺得來這邊還是可以多帶一些薄長袖，因為室外雖然很冷，但因為室內有供暖，所以在室內不需要穿到羽絨服，平時晚上在宿舍裡也是穿短袖短褲，不需要帶太多發熱衣來。出門一定要記得帶口罩、圍巾跟手套，除了氣溫低以外，更恐怖的是強風，就算有太陽也一樣很冷。推薦大家可以帶長羽絨服來這裡，因為冬天的北京真的超級冷，還要記得買足夠的護手霜、乳液等保濕用品，因為這裡真的超級乾燥。

3. 住

大家可能都聽說過人大的宿舍不太舒服，蠻幸運的是我們這次是住在品園六樓，也就是大家俗稱的公主樓，房間配置是六人房，上床下桌，其實跟東吳的榕華樓蠻像的，房間內有曬衣桿可以曬衣服，因為北京很乾燥的關係，衣服其實曬不到一天就都乾了。這裡跟台灣宿舍差異最大的一點是，洗澡要到樓外的大澡堂洗澡，這應該是蠻多人都不習慣的地方，品園樓群的澡堂剛好是在品六一層，所以我們不用跑太遠，但其他樓的人都要走來品六才能洗到澡，冬天真的是酷刑。北方的大澡堂大家應該都有聽說過，但人大澡堂的好處是有隔間跟拉簾的，不用跟陌生人坦誠相見，澡堂開放的時間是中午十二點到晚上十一點，大家還是早點去洗澡比較好，除了可以洗到比較大的隔間外，太晚去可能還要排隊。

4. 行

人大雖然不像清華、北大這麼大，但肯定還是比東吳大的，校內上課蠻推薦大家買共享單車的月卡，這樣就不用擔心來不及趕課了。我自己的課都是在明德樓那區，距離宿舍走路大概10-15分鐘，但騎腳踏車的話大約3-5分鐘就到了，校內騎單車的人非常多，大家一定要注意安全，尤其是風大的時候，常常看到路邊單車倒一片。

若要出校門的話可以搭公交或是地鐵，這裡的交通蠻方便的，可以直接在支付寶開通交通卡，直接掃碼上車就行。或是可以打車，這裡打車比台灣便宜非常多。

5. 樂

交換期間我也積極安排我的課餘活動，學校在十月中時會舉辦「百團大戰」，近似於社團博覽會，在百團大戰時大家可以到各個攤位去體驗及了解社團內容，並且掃描二維碼入社，以下是我參加的兩個社團：

- RUC 滑雪協會

滑雪協會每週都會舉辦滑雪活動，通常是每個禮拜五晚上出發，週六、日就可以盡情地在雪場滑雪，初學者也不用擔心，滑雪協會有熱心的幹部會教你基礎的滑雪動作，單板、雙板都有，剛開始學一定會一直跌倒，但熟能生巧，多練習就好。

- RUC 冰球協會

每週五晚上都會有訓練課程，要到首都體育學院的滑冰場上課，會有專業的教練，是一對三/四教學，如果原本就會溜冰的人應該很快就能上手了。

6. 學

依人大的交換生選課規定，來交換的人最少要修習三門或是六學分（含）以上的課程，為了方便安排課餘時間，我的課集中在星期四、五兩天，共修習7學分的課程，以下將簡介課程內容及心得。

人大交換生的選課時間是在人大本科生已經正式選完課的加選時間，我覺得這對交換生蠻不友善的，因為常常想選的課課程人數已滿，導致想選的課選不到，也不開放更多名額。

以下是我2024年秋季學期選修的課程及大致內容。

- 成本與管理會計

這堂課為商學院的課程，任課老師為趙宇斌老師，這堂課比較沒有那麼容易學習，還是比較推薦會計專業的人來上，這堂課的評分方式是平時作業跟期末考試各佔50%，平時作業跟老師每週的上課內容有關，認真上課後回家複習基本上作業不會遇到太大困難，上課地點是在電腦教室，許多內容也都是使用 Excel 操作。

- 公司治理

這堂課為法學院的課程，課程主要拆分為兩部分，1-8週任課教師為商學院的姬俊抗老師，9-16週任課教師為法學院的吳至誠老師。我認為這堂課的特色是融入法學概念，平常大家認知的公司治理都是由商學院開設，並且由商學院老師授課，這堂公司治理課程有一半時間是法學院老師來授課，透過法律的視角來看公司所面臨的問題。蠻推薦商學院或是想修修看法律系的課的同學來修習這門課，能學習到自己專業的知識，同時也能學到一些法律概念。

- 基礎日語

這堂課為公共外語學院的課程，授課教師為于素秋。當初選課時想選的不是這門課，但因為原本想選的日語課人數已滿沒辦法再增加人數，跟院處老師溝通後，把我安排至這堂課。這堂課是提供給精英班同學上的，老師教學的速度很快，但是教學方法蠻有趣的，在上課過程中也會一直給我們開口練習的機會，上完一章節後就會有一次小考，也因為這樣所以日文進步的很快。

這邊不像東吳大部分老師都會使用 Tronclass 或是 Moodle 來公布課程訊息，他們主要都是使用微信，包括課程 PPT、作業繳交等訊息都是使用微信來公布，所以大家一定要記得開微信通知才能及時接收課程訊息。

三、心得

出國交換是我一直以來的夢想，也很幸運這次能夠到人大交換，體驗北方的生活習慣及步調，認識更多不同地區的人，讓自己的視野更寬廣。一直想體驗北方生活的我終於有機會來到北京生活看看，這些每天在5度以下，甚至是0度以下生活的日子，一定會成為我一聲中難忘的回憶。

我很喜歡在北京生活的日子，更喜歡在人大生活的日子，校園雖然小但卻應有盡有，秋天時

學校的銀杏會瞬間轉黃，我很喜歡在下課時間在學校裡亂晃，因為每天看到的景色都不一樣，有時候前一天還看到滿滿的銀杏，但隔天就全部被怪風吹下。人大還會有電台廣播，每天下課時間會播10分鐘的課，邊看著日落邊聽歌走回宿舍是我一天中最喜歡的時光，讓我覺得這種時刻特別放鬆、特別舒服。

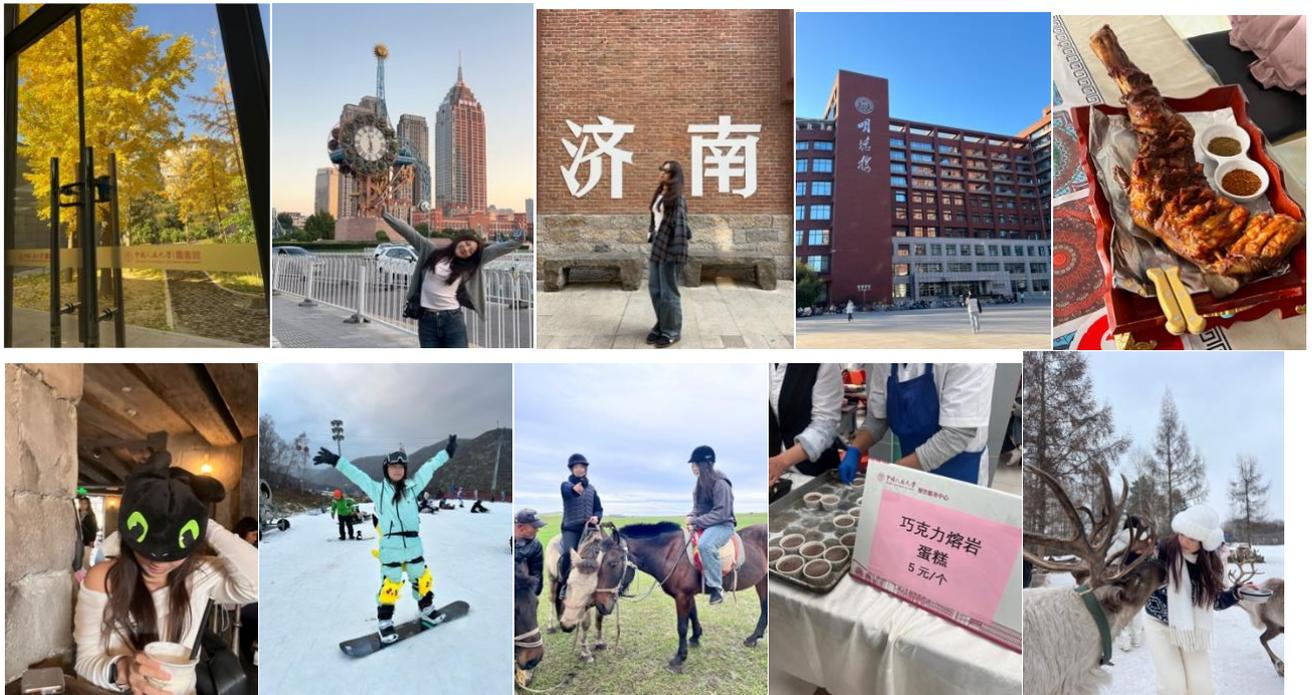
再來是這邊多樣的社團活動，我參加了滑雪社及冰球社，這些是在南方體驗不到的活動，第一次在真的雪地裡滑學，還第一次體驗了單板滑雪、第一次打冰球，很開心能在北京收穫這麼多新的體驗，也在這過程中交到很好的異地朋友。

除了校園生活外，這段日子感觸最多的是旅遊帶給我的快樂。從來沒想過在這四個多月的時間裡我能夠到這麼多地方玩。去內蒙古騎馬、去天津吃煎餅果子、去杭州遊湖、去哈爾濱玩雪、去重慶吃麻辣火鍋等等，這些都帶給我非常不一樣的體驗，也讓我感受到旅行的意義。

在交換的這段時光裡，除了在學校學習到的知識及旅遊外，收穫最多的是人，除了室友、同學以外，在這裡認識到好多不同專業、來自不同地區的人，除了大陸本地人以外，也有認識到香港、澳門的朋友，這些朋友真的是我交換過程中最大的寶藏。

很開心能夠在大學時期到異地交換，認真上課、認真玩，就是我對交換生活最好的描述。

四、照片實錄



五、檢討及建議

建議來交換的同學可以選擇相對輕鬆、有趣的課程修習，不要有太大的壓力，要隨時調整好自己的心態，因為這邊學生真的很卷，通宵讀書的大有人在，或許大家可以把交換當成給自己一段時間休息，但也不能荒廢學業，有時間時就到處走走，拓展自身視野。

來北京交換的同學一定要帶足夠的防寒衣物，北京的氣溫很低且非常乾燥，來這一定要養成每天擦乳液、護手霜的習慣，以免乾到裂開。另外這邊空氣不好而且超級多人抽煙，就連校

內也沒有管控，所以對煙味敏感的人一定要記得出門戴口罩。

建議交換生都要提前備好台灣的藥，因為不是處在自己熟悉的國家且在這裡沒有健保，這邊的藥都是成藥，吃了也不太有效，10月國慶連假時我和室友到保定及石家莊玩，當時就因為拉肚子身體不舒服好幾天，用美團看醫生、回學校看校醫都沒有得到太大幫助，所以自己帶台灣的常備藥真的比較有用，可以去醫院請醫生開藥包那種可能會比較有效一點。

六、其他

常用 APP 推薦：

- 旅遊：高德地圖、攜程旅行、鐵路12306
- 日常支付：微信支付、支付寶
- 外賣：美團
- 優惠查詢：美團、大眾點評
- 電信：中國移動、中國聯通
- 購物：淘寶、小紅書、拼多多、阿里巴巴

--

註：請於當年度規定時間內繳交2,500字以上「成果報告」，表格如不敷使用，請自行延展。

國際與兩岸學術交流事務處