



103 學年度下學期赴陸交換心得

交換學校：北京交通大學



2015.03~2015.07

企業管理學系四年 C 班

黃宜婕

103 學年度下學期赴陸交換心得

系級：企業管理學系四年 C 班

學號：00153324

姓名：黃宜婕

交換學校：北京交通大學

交換期間：2015.03~2015.07

三月初，我啟程前往北京，在出發前，就先和北交國際處的老師聯絡好了，老師請了志願者來機場接我們這學期的台灣交換生，因此對於初來乍到的我來說，並沒有那麼的惶恐不安，抵達的這天是開學的前兩天，所以北京交通大學的學生們也陸陸續續的回到宿舍，準備新學期的開始。

· 住宿

學校占地面積很大，建築物也多，但是其實教學樓可能只佔了其中的三分之一，其餘的三分之二都是宿舍樓，和陸生聊天時才知道，根據學校的規定，全校學生都是要住宿的，所以即便家在北京的學生，在宿舍也是有個床位的。

先來介紹一下北交替我們安排的宿舍，我住的 22 號宿舍樓在北交是被稱作「公主樓」的，為什麼會被稱作公主樓呢？這是因為在房間裡是有獨立衛浴的，在大陸的學校，除了留學生宿舍是有獨立衛浴在房間裡的，一般陸生住的都是要走到澡堂去洗澡的，有些人需要橫跨整個學校才能到澡堂，所以在房間裡有獨立衛浴的 22 號樓在學生們的眼中就成為了公主樓。

22 號樓有 3 位值班阿姨以及 3 位維持公共區域整潔的阿姨，值班阿姨和清潔阿姨非常照顧我們這群台灣交換生，不時的詢問我們住的習不習慣，教我們怎麼穿衣服才適合京城初春的天氣，真的很謝謝她們對我們的照顧，讓我們即便是離家很遠，依舊有在家的感覺。



左上：港澳台辦的趙睿老師；左下：宿舍打掃阿姨
右上及右下：宿舍值班阿姨

· 氣候

北京的氣候是乾燥的，在冬天進入春天的這個時節身體反應非常明顯，首先是我的手背突然乾裂，皮膚上的細紋全部裂開，還有每天早上洗臉時都會流鼻血，讓我看到的時候非常害怕，因為在台灣從來沒有發生過，但也因而真實的感受到了乾燥氣候的威力。

不過乾燥氣候卻也替我帶來了一個好處，即便是現在回到台灣還是十分想念，那就是衣服晾不到半天就會乾了，這對衣服帶的不多也不想花錢在治裝上的我來說，解決衣服短缺的辦法就是靠著乾燥的氣候。建議可以在台灣買好凡士林帶到北京用。另外晚上睡覺前，可以放一盆水在旁邊，這樣可以降低早晨起床喉嚨的乾燥感。

春天大概是從3月到5月初，相較於台灣，在北京可以更明顯的感受到春天的到來，先是街道上光禿禿的枝桠會慢慢的長出綠葉，再是百花綻放，不過花期不長，大概一個多星期而已。為了迎接春天的來臨，校園裡就種植了許多顏色的鬱金香來妝點校園，盛開時吸引了許多學生駐足欣賞拍照。



帶

楊絮紛飛的校園

口罩，可以根據情況來配戴。

我本來很難過沒有趕上最後一場雪，但是大概在4月的時候，北京意外的飄起了春雪——楊絮柳絮。初見時覺得非常興奮，但是後來發現由於楊絮柳絮太輕，隨著風吹會到處亂飛，有時候會不小心藉由呼吸進到身體內，還有時候是會黏在眼睛上，給我帶來了很大的困擾，不過在跟陸生朋友聊天時得知現在北京的「春雪」已經比幾年前好的多了，北京市政府有在想辦法降低楊柳絮帶來的危害。建議如果有呼吸道疾病的人，在這段期間外出時盡量隨身攜

5月中開始，天氣就會開始轉為炎熱，不過不同於台灣的濕黏，北京的乾燥讓初夏變的是即便是只有吹電風扇也是可以忍受的，正式進入夏天後，有時候會下起突如其來的暴雨，不過次數不頻繁，也因為北京不常下雨，所以建築是沒有騎樓的，夏天的時候最好是能隨身攜帶陽傘，不然太陽的烈也是會讓人受不了的。

· 天氣

現在只要提到北京的天氣，我第一個想到的就是霧霾，北京春天的空氣品質真的是非常不好的，在北京四個多月的時間，有一半以上的時間是霧霾天。第一次感受到霧霾的威力是在抵達北京的一個星期後，放眼望去是霧茫茫的一片，太陽沒有以往的刺眼，反而是像月亮一樣透出微光，建築物也若隱若現的。霧霾有時候一天就會散去，但大多都是會持續好幾天的，我遇過最久的霧霾是連續將近兩個星期，因為霧霾的空氣是不乾淨的，所以我們許多人(我也是其中一個)皮膚都有出現過敏的情況。除了霧霾，還有從小聽到大的沙塵暴，沙塵暴總是來的快去的也快，漫天黃沙會突然的出現，讓人措手不及。

這樣看起來，北京的天氣好像很可怕，但是或許就是因為難得能見到清澈的藍天，當藍天白雲出現時，看到街上行人拿出手機拍照，臉上充滿喜悅，自己也會感到快樂。



嚴重霧霾實景

· 食物

北京是個集合大陸各地美食的地方，主要常見的有四川菜色像是烤全魚、重慶小麵，東北特色的烤冷麵，煎餅、黃燜雞米飯，都是我們交換生覺得很有特色的菜餚，不過因為北京的口味比較重鹹偏油，所以一開始我有點吃不習慣。

我的三餐大部分都是在學校裡面吃的，北交的食堂有3棟樓，其中有一層是穆斯林餐廳，北京的穆斯林人口蠻多的，因此在許多地方都可以見到清真餐廳。食堂的早餐屬於傳統北方飲食，有包子、饅頭、粥、大餅可以選擇，在北京我們沒有找到西式早餐像是美而美的店家，所以大部分人的「回到台灣必吃清單」裡就會出現蛋餅這項美食。食堂的午餐及晚餐都是有很多種選擇的，除了一般的飯麵，還有麻辣香鍋或是印度甩餅，都是不錯的選擇呢！我也發現到不論是在學校內或是學校外，茄子、馬鈴薯(大陸叫土豆)、番茄(西紅柿)雞蛋都是基本菜餚，所以如果一開始怕會吃不習慣，就可以先從這些家常菜去熟悉北京口味。

水果的部分，學校食堂旁邊都會有水果小店可以買，不過種類比較固定，像是西瓜、香瓜、火龍果、鳳梨等等，但是其實在學校周圍是有蠻多水果店的，如果吃膩了學校賣的種類，可以到外面的水果店逛逛，不過因為北京地處內陸，所以水果大多都是從沿海省份運進北京或是從國外進口，所以價格可能會比較偏高一些，且跟台灣相較之下，可能也比較沒有那麼好吃了！

• 3~7 月的衣服穿著

這個學期會經過初春到夏初，北京地處內陸，溫度落差會比較大，提供我自己和其他交換生這段期間穿衣服的一些統整當作參考。

3 月的時候羽絨衣還是必備的，不過大概到了 4 月中就可以換成春天一點的衣服了，不過有時候會突然乍暖還寒，建議洋蔥式穿法，比較不容易感冒。

到了 4 月底氣溫就會比較固定了，穿著春天的衣服像是薄長袖再配一件薄外套就差不多夠了。5 月中開始天氣就會開始慢慢變熱了，5 月底 6 月初雖然有機會到 27、28 度，不過因為北京氣候乾燥，所以不會像台灣的 27、28 度那樣黏膩不舒服，而且晚上的時候是涼爽的，電風扇吹著其實還是會覺得冷的。

6~7 月慢慢進入夏天的短袖服裝，不過聽宿舍的阿姨說，北京最熱的月份是 7 月底到 9 月初這段期間，大概是會有 30 幾度將近 40 度的溫度出現。

• 交通

北京的公交和地鐵跟台灣的公車捷運一樣是共用一張卡的，這張卡叫一卡通，可以在地鐵站辦理，距離北京交通大學最近的是西直門站，西直門站是一個轉乘車站，非常方便。

1. 公交(=公車)：北京的公交是以里程計算的，需要上車刷一次卡，下車時再刷一次，北京公交非常方便，線路非常密集，只要避開尖峰時間，有時候搭公交會比搭地鐵快一些。
2. 地鐵(=捷運)：地鐵站跟站的距離大約是 3 分鐘，不過線跟線的轉乘，平均大約是要走 10 分鐘。北京地鐵新舊差異很大，舊的像是 2 號線就像台北火車站站台那種磁磚牆配上昏暗的燈光，走在裡面有一種走在未重新規劃的早期台灣地下道的感覺，站內以樓梯為主；新建的地鐵就跟台北捷運差不多，且無障礙設施像是電扶梯較為健全。
3. 火車／動車／高鐵：火車票種分為以下幾種，硬坐、軟坐、硬臥、軟臥、動車、高鐵，價格也是從低到高。

◇ 硬座：椅子跟台灣的火車一樣都是布座椅，只是位置都是垂直的，椅背沒辦法調整，因為椅背的另一邊坐著另一個人，座位分成走道兩側為 2-3 座，有桌子，但桌子的長度是 2 人的長度，大家是面對面坐著，所以腳都會跟對面的人碰撞到，坐累了站起來伸展一下是可以的，不會撞到頭，建議如果不是因為訂不到硬臥的票，不要為了省錢而買硬坐的票，因為硬座坐久了還蠻不舒服的。

- ◇ 硬臥：一間小隔間裡面分成左右兩邊的上中下鋪，價格也從低到高，上鋪的安全性以及隱密性比較高，上鋪和中鋪的空間都很小，都是上去之後只能躺平，不能坐直。下鋪的話，可以坐直，而且旁邊小桌下可以放行李與充電，但是因為硬臥是沒有門的，所以人來來去去都可以看見中鋪和下鋪躺臥的人，所以要注意隨身財物，有交換生出去玩時，手機就被偷了。在車廂頭有洗手台可以梳洗。
- ◇ 軟臥：4 人一間，一節車廂有好幾間房間，房間有門可以上鎖，走道有折疊椅可以坐，折疊椅旁邊就有插座可以充電。房間內是上下鋪，有提供室內拖做更換，換下的鞋有抽屜可以放，床位是類似彈簧床，有棉被跟枕頭，如果是下鋪的話，床旁邊就有插座跟茶几能放東西，上鋪有個大空位能放包包之類的。(睡上鋪要注意床跟牆壁有縫隙，要小心不要讓物品掉下去)車廂服務員會換車票，就是把我們原有的車票跟他換成一張卡，然後快到下車的站之前，他會再拿來換回來，順便提醒說預計幾點到站。在車廂頭有設置洗臉台，睡前跟起床後都可以去梳洗。

· 港澳台辦公室活動－內蒙古



香港朋友回香港前的聚餐

這個行程是只有春季交換生才有的活動，因為北交的香港姐妹校每年的這個期間都會安排學生來北京交流，所以北交的港澳台辦就會安排去內蒙古玩，玩的天數是三天，一天草原、一天市區、一天沙漠，費用是要自己負擔的。

在草原上我們享受與體驗了蒙古族人迎賓的儀式，他們會奉上一杯酒，然後賓客要以無名指沾酒對天對地對自己彈指，完成

後，蒙古族人會幫賓客圍上一條絲巾，另外還有騎馬、摔跤、賽馬的活動可以讓我們參加或是欣賞。

在市區(呼和浩特)的時候主要是參觀大陸酪業的龍頭企業-伊利的工廠，他們的生產線都機械化了，僅剩下檢驗員，這是我第一次看到一條完整生產線的運作，加上伊利是大廠，所以產品都是大量的在做包裝出貨，透過企業參訪，我也了解了伊利這個企業的經營現況和理念，他們致力於做出適合亞洲人體質的牛奶，讓有乳糖不適症的人都可以享受到牛奶。呼和浩特雖然是在內蒙古，但是令我感到驚訝的是，他的鬧區也是很熱鬧的，有大型購物廣場，高樓等等。

我們去的沙漠是響沙灣遊樂區，裡面有許多沙漠遊樂設施，初見沙漠讓我覺得很興奮，但是進入到沙漠後覺得太過商業化，感覺很不自然，遊樂區裡有騎駱駝的體驗，不過不知道是不是因為觀光客很多，駱駝沒有休息時間，駱駝的駝峰都下垂了，毛也很雜亂，讓我們都覺得很不忍心。或許是觀念的不一樣，台灣人會照顧好動物，像是動物園給與足夠的



空間，寵物是會帶到寵物店梳洗的乾乾淨淨，但是沙漠工作人員在喂駱駝喝水時，竟然把水瓶也給駱駝吃，讓我們看到的時候有點錯愕，北京街道上常會誤把有主人的狗認作流浪狗，感覺對大陸人來說，寵物是種工具，而不是朋友。

· 心得

在北京的四個多月，雖然時間不長，但卻讓我稍微了解大陸的風土民情，每當我到別的城市旅遊，店家聽到我們台灣不同口音問我們是哪裡人，每每聽到我們是台灣來的，總會興奮的說：「沒想到我竟然能認識到台灣人」，又或者是給與我們更多的微笑。當然，詢問對於兩岸統一與否的人也是難以避免的，基本上我們和大陸朋友交流時，都會盡量避開不去談論這個話題，不過還是遇到了兩次，而兩次的感覺都不一樣。第一次被問到是學校裡的店家，他覺得兩岸應該要統一的理由是因為氣候暖化，海平面上升，台灣土地面積會變小，統一的話，台灣人就可以不用擔心沒地方住的問題了，我聽到只覺得好笑，好可愛的想法，這是我第一次聽到不是從政治面來看待統一的想法。第二次是上課的老師問的，但是或許是因為是老一輩的人，所以相對堅持台灣應該要回歸大陸，這時候我也只能笑笑避免爭論。

在我去交換前，曾有人跟我說沒有必要去交換，因為交換大部分時間只有玩而已，學不到專業的東西，但我去了之後，發現其實並不是這樣的，的確，我遊玩的時間比上課的時間還要多，但是我覺得我在遊玩的過程得到的比上課還要多，參觀名勝古跡讓我了解歷史脈絡，遊歷不同省份體驗當地特殊的風俗習慣，還多了來自不同地方的朋友。

在沒去大陸前，只知道大陸大，但具體多大沒有個概念，但是透過交換，體會了這個大，趁著課餘時間離開北京前往其他城市旅遊，火車時間單程就是7、8個小時，這還是在黃河以北的省份，如果要到長江以南像是南京上海，那單程時間就要13、14個小時，就能體會從前交通不發達的時候，人們是有多麼容易失去聯絡；就能體會當他們畢業時，同班同學、宿舍室友那種難分難捨的眼淚，因為這次分開後，大夥下次能再見面的時間是個未知。在沒去大陸前，不能理解為什麼電視古裝劇裡的皇族隨便在花園走走就要休息了，走過紫禁城頤和園等景點後才知道，原來是因為面積太大，甚至地面凹凸不平，穿著球鞋走著都辛苦了，更不用說是穿著花盆底鞋的女性。

很謝謝這四個多月給予我照顧的人，或許是新認識的朋友，或許是路上不經意給我一個微笑、一個指引的人。在畢業前，我給了自己一個走出熟悉生活圈的機會，看看不同的世界，現在，回到台灣工作後，看著在交換時留下的照片，回想起四個月的經歷，期待著下一次和這些朋友們見面的機會。



2015.07 北京朋友來台灣玩相約夜市

· **經費參考**

1. 食

校內：女生一餐費用約為 10 RMB，男生大約是 15 RMB

校外：一般中式餐館價格約 18~20 RMB，如果是西式餐廳像是義式料理大概是 40~50 RMB

交大南門外的交大一條街有許多小攤販，價格大約是 10 RMB 左右

2. 住

我們是住大陸學生的宿舍，一學期價格是 600 RMB

宿舍裡有洗衣機，洗一次是 4 RMB

電費是需要去圖書館旁邊的一個小房間裡買的，4 人住的房間約一個月使用 100 RMB 的電(沒有冷氣)

3. 行

(公交地鐵一卡通需要押金 20 RMB，退卡時剩餘的金額以及押金都會全額退回)

公交是里程計費，1 小時以內車程的票價是 1 RMB

地鐵起跳價是 3 RMB

火車：可以參考這個網址—<http://www.huochepiao.net/>

~祝福去交換的大家都能獲得滿滿的收穫回來，要珍惜這個難得的機會~