

26-1 學校簡介

北京師範大學 (Beijing Normal University, BNU)，以下簡稱北師大，位於北京市海淀區，是大陸最早成立的師範大學。北師大前身為 1902 年創立的京師大學堂師範館，1923 年正式改為師範大學，1949 年改為北京師範大學。是一所以教育學、心理學為主的學校，特別是以心理學為著名。

校園內設有校醫院，中西醫皆有，交換生看病只需要花費 2 人民幣，此外還包含兩間超市、五間食堂、一條小吃街。

26-2 國外研修之課程學習 (課內)

課程(選課)

到北師大報到後學校才會給有效的帳號和密碼。大學部(本科生)和研究生的選課方式是不同的，大學部是網上選課，研究生則是要到交換的學院找負責研究生選課的人，聽完課後可以直接請負責人幫你加選，如果要跨學院修課或是修大學部就要先詢問修課老師的意願，老師同意後一樣找修課的學院負責人。基本上會在開學前舉辦一次說明會，其中就會說明選課的方式。

宿舍

北師大目前只有開放勵耘學院(第三公寓)和新松公寓給非公費留學生和交換生，若想要體驗大陸學生的宿舍或是想換到更便宜的宿舍是無法的。雖然只有兩棟宿舍提供住宿但不用擔心沒有宿舍可以住，學校的港澳台辦事處會先幫你預留床位，基本上都是安排住在勵耘學院。

勵耘學院的格局是兩人一間，除了衛浴設備和小冰箱、電視是共用的之外，房間是獨立有個人空間(後面有圖片可以參考)，每層樓也都有洗衣間、廚房可以使用，但洗衣機並非免費使用，需要到櫃台購買洗衣卡一張 70 人民幣，其中 20 人民幣是押金，共可以洗 10 次。

住宿費則是以天數來計算一天 85 人民幣，一學期住宿費大約就是 $85 * 128 \text{ 天} = 10,880 \text{ CNY}$ 約 5 萬台幣，學校會要求在入住後一星期內繳費完成，雖然住宿非高的嚇人，但北師大提供的宿舍服務還蠻好的，會提供每人一整套的床組(床墊、棉被、枕頭、床單、被套、枕套)，每天會有清潔人員來清理垃圾，也不用清洗被套、枕套、床套，每周會有固定一天可以拿去備品室替換；另外冷暖氣免費享用，冬天也不用擔心暖氣不夠暖，在宿舍內根本夏天可以穿著短褲短袖。

因為是和外籍生一起住的，所以室友有可能不是台灣人，但基本上港澳台生是一起報到辦入住的，所以跟外國人當室友的機會大，不過鄰居就都會是外國人。

網路

北師大的網路流量是用買的，每個月初買一次，網路的費用除了第一個月是固定 10 人民幣 10G 流量，之後可以自己選擇，分別為以下四種：

10 人民幣 10G、20 人民幣 25G、60 人民幣不限流量

另外，北師大有自己的網站可以免流量觀看影片，但僅限於校園內使用。翻牆軟體除了下載中山的之外，也要多安裝一兩個做為備用，以防中山的 VPN 突然無使用。

食堂

北師大校園內共有五間食堂，距離宿舍最近的有留學生食堂、教工食堂，另外三間食堂距離宿舍也只要約 10 分鐘的路程，食堂內只能用校園卡付款，所以校園卡要隨身攜帶外也要記得儲值。在勵耘公寓、新樂群食堂內都有可以加值的機器可以充值。

基本上學校的餐廳很便宜除了留學生食堂相對貴了點之外，有時食堂也會提供午餐的優惠，像是

打五折的優惠等，在食堂 15 人民幣就可以吃的非常豐盛非常飽，另外食堂晚餐只有供應到晚上 7 點之後則是換供應宵夜，不過校園內除了食堂也還有一條小吃街會營業到晚上 10 點，有麵包店、水果店、自助餐等各種的小吃，所以不用太擔心沒有晚餐可以吃。

醫療

北師大有附屬的醫院，中醫、西醫皆有，港澳台交換生是可以拿校園卡用 2 人民幣看病且是免費領藥，一定要記得跟櫃台人員說你是台灣交換生，否則就要自費看診拿藥，但不建議看校園內的西醫，醫生開的都是成藥之外也會吃不習慣。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

飲食

北京的口味比較偏重油重鹹，尤其是北京特別喜歡孜然味，炒菜、烤肉串、雞排、想的到的都會加，不喜歡孜然味的人要提醒店家。

另外不吃牛羊的人在北京吃涮肉、火鍋要小心！有些店家只會提供牛肉、羊肉，再加上大多都是共鍋少有個人小火鍋，所以不吃牛羊的人在選擇餐廳時要特別注意。

想吃宵夜或是天氣太冷空氣糟糕不想踏出房門，這時可以選擇叫外送，中國的外送服務非常便利，只要下載 app，除了有外送服務的功能還有可以搜尋附近的美食，也還會有各種優惠可以使用。

交通

在北師大生活的主要的交通工具：腳踏車、公車、地鐵

腳踏車有 ofo 和摩拜這兩種 app 可以擇一使用，這兩個皆適用於全中國不會僅限於北京使用。

北京也有交通卡，僅適用於北京的公車和地鐵，可以在地鐵站買到，每次充值需要以 10 的倍數，在地鐵站以外的地方充值需要另外收手續費 2-10 人民幣不等，所以能在地鐵站充值就在地鐵站充值。另外交通卡是可以退還的，一樣到地鐵站辦理會再退回押金 20 人民幣。在北京的公車上車刷卡下車也要記得刷卡，公車一趟投幣 2 人民幣，刷卡 1 人民幣，而北京地鐵的算法也是按距離來計算的，基本上是 4 人民幣起跳。

北師大附近共有三個公車站牌，兩個地鐵站。距離宿舍最近的公車站是鐵獅子墳，出校校門口就可以看到，搭 4 站就會到地鐵站-積水潭，如果不想搭公車也可以選擇騎腳踏車，15 分鐘的路程，另外一個地鐵站-牡丹園也是搭 3-4 站公車就會到，同時也是機場大巴停靠站，不過不用擔心學校會安排接機的服務。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

體驗在外生活與不同的風俗文化

增進自我信心，學習獨立

增進國際觀，嘗試不同的上課方式

26-5 感想與建議

這裡的老師和同學對待台灣學生都很友善同學也很喜歡跟你交流，在課堂中老師也會很喜歡問台灣學生的看法。在這裡即使同樣都使用中文，但會因為生活習慣環境的不同使得在思考的模式上有些不同，在生活上的用語也不太一樣。

在課堂中比較會遇到由於老師的鄉音太重，導致一開始真的會聽不懂老師上課的內容，除了鄉音，北方人講話真的特別的快，剛開始我都會請我同學講話講慢一點，不過這些聽久了就會習慣他們說話的語調和方式。

北師大的國際關係是設立在政府管理學院中，也只有研究所才有相關的課程可以修習，在經管學院是有開國際政治經濟相關的課程，但主要是英語授課為主，不過在北京是可以到其他大學旁聽課程的，北京大學、清華大學、人民大學…有開放課程供其他學校的學生旁聽，如果覺得北師大的課沒有想聽的或是想體驗不同學校的上課方式，可以考慮去旁聽外校，但沒有學分可以回來抵免就是了。

26-6 相片 (2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人)



左圖是開學後兩三天，北師大會提供免費領取生活用品的現場，大致會有衣架、掃把、拖把、水桶、曬衣架等，因為都是學生留下來的，因此有些高單價物品的數量不會很多，且限制每人只能領取兩件，詳細的領取時間學校會公布在宿舍的布告欄上。

右圖是跟著北師大的社團，周末去水長城兩天一夜露營。



左圖是北師大國際事務處舉辦的三天兩夜的哈爾濱考察，只要是在北師大就讀的港澳台生都可以免費參與。但不一定每年都會舉辦。



←北師大勵耘學院(宿舍)一天 85 人民幣
 一學期住宿費大約是 85*128 天=10,880CNY
 大約是 5 萬台幣(學校會要求在入住後一星期內繳費)

紅色粗框是個人的房間
 其他是共用的公共空間和衛浴設備

勵耘學院會有兩種房型，另外一種的公共空間會比較小，不會有沙發椅。

推薦的 app	說明
	<p>百度地圖相信大家都不陌生，不過在北京比較推薦使用高德地圖，因為它對於北京的各项導航資訊比較精準。</p>
	<p>手機營業廳是可以查網路流量和通話費，也可以充值網路流量 如果辦中國銀行卡就可以下載此 app 來查看帳戶內的餘額</p>
	<p>QQ 是大學生比較常在用的，但一般普遍還是使用 WeChat 的居多 WeChat 還有收付款的功能</p>
	<p>除了 WeChat 外，在大陸最常使用的付款方式就是支付寶，一樣有收付款的功能，不一定每間店家同時都會有 WeChat 或支付寶可以掃碼付費，有時只會提供一種。</p>
	<p>腳踏車 APP，需要押金 99-299 人民幣，可以全額退還的。</p>
	<p>外送 APP</p>
	<p>美食、旅遊攻略都可以使用此 APP 來查詢外，也可以購買優惠券，用餐結帳時可以查詢此 APP 結帳有沒有優惠。</p>
	<p>最左邊是中山的 vpn，另外兩個是我在北京使用的。</p>
	<p>各種的交通票券都可以在此訂，也可以搜尋房間跟訂房，是外出旅遊的好幫手。</p>