

輔仁大學赴姊妹校留學補助心得報告

交換生完全攻略

姓名	戴辰諭	撰寫日期	107年03月12日
院系所級	社科院 院 心理學 系/所 四年級		
國外研修學校	中文：人民大學		
	英文：RUC		
國外研修系所 (課程)	雙主修(社會系): 定性研究方法、勞動社會學、環境社會學、城市社會學、性與性別社會學、教育社會學、社會分層與流動、量化研究與寫作 輔修(德語系): 德語會話I、德語閱讀、德語寫作 選修(類似通識): 朋輩心理輔導、校園心理健康專題 旁聽: 人事測評		
研修期間	自 107 年 02 月 26 日至 107 年 07 月 08 日止		

一、研修學習概況與心得

1. 選課

(1) 課表

教务系统->教务系统->课表查询->学生课表查询->课程表

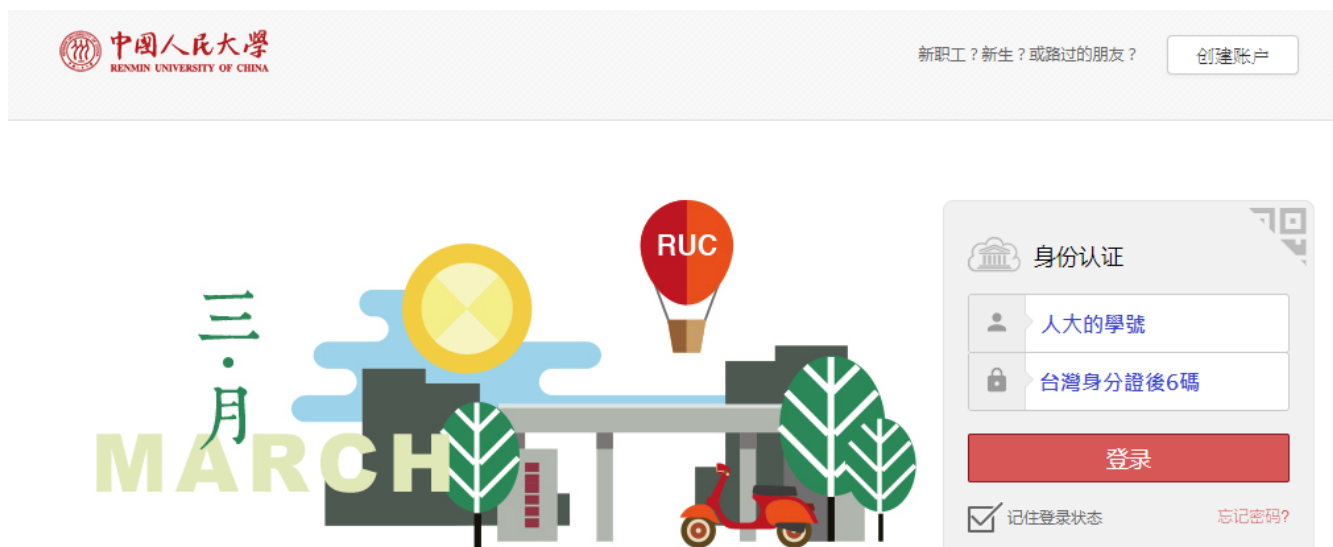
[用户信息] 院系:理学院 专业:应用心理学 年级:2014 班级: 姓名:戴辰諭 学号:2017221020

[戴辰諭的课程表 提示:在相应课程上点击可以查看本课程的教学大纲!]

大课节	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 2	周次:第01~18周 全周 课程:德语写作I 楼名:明德国际楼 教室:0304 教师:STEFAN SKLENKA		周次:第01~18周 全周 课程:德语会话 I 楼名:明德国际楼 教室:0306 教师:STEFAN SKLENKA	周次:第01~18周 全周 课程:德德阅读II 楼名:明德国际楼 教室:0304 教师:赵蕾莲	
3 4		周次:第01~18周 全周 课程:人事测评 楼名:公共教学二楼 教室:2111 教师:李英武		周次:第01~17周 全周 课程:环境社会学 楼名:公共教学二楼 教室:2205 教师:王晓霞	周次:第01~18周 全周 课程:教育社会学 楼名:公共教学二楼 教室:2204 教师:朱斌
5 6					周次:第01~18周 全周 课程:社会分层与流动 楼名:公共教学二楼 教室:2204 教师:朱斌
7 8			周次:第01~17周 全周 课程:朋辈心理辅导 楼名:公共教学三楼 教室:3302 教师:周莉		周次:第01~18周 全周 课程:量化研究实践与写作 楼名:公共教学二楼 教室:2204 教师:朱斌
9 10			周次:第01~17周 全周 课程:校园心理健康专题 楼名:公共教学三楼 教室:3302 教师:徐紫薇	周次:第01~17周 全周 课程:城市社会学 楼名:公共教学三楼 教室:3309 教师:唐杰	
11 12		周次:第01~18周 全周 课程:定性研究方法 楼名:公共教学三楼 教室:3307 教师:黄盈盈	周次:第01~18周 全周 课程:劳动社会学 楼名:公共教学三楼 教室:3301 教师:潘锦棠	周次:第01~18周 全周 课程:性与性别社会 楼名:公共教学三楼 教室:3310 教师:黄盈盈	
13 14					

2. 選課流程

(1) 登入 go.ruc.edu.cn



(2) 進入微人大 (選教務)

<http://v.ruc.edu.cn/me>

常用的(黃標)



(3) 查詢 全校課程表 (看有興趣的課程資訊以及課程大綱)

教务系统->全校课表查询->查询条件

在线帮助

学年:	2017-2018 ▾	学期:	春季学期 ▾
院系所部中心:	心理学系 ▾	课程类别:	请选择 ▾
课程号:	<input type="text"/>	课程名称:	<input type="text"/>
任课教师工号:	<input type="text"/>	任课教师姓名:	<input type="text"/>
星期:	请选择 ▾	教学楼:	请选择 ▾
开始节>=:	请选择 ▾	开始节<=:	请选择 ▾
结束节>=:	请选择 ▾	结束节<=:	请选择 ▾

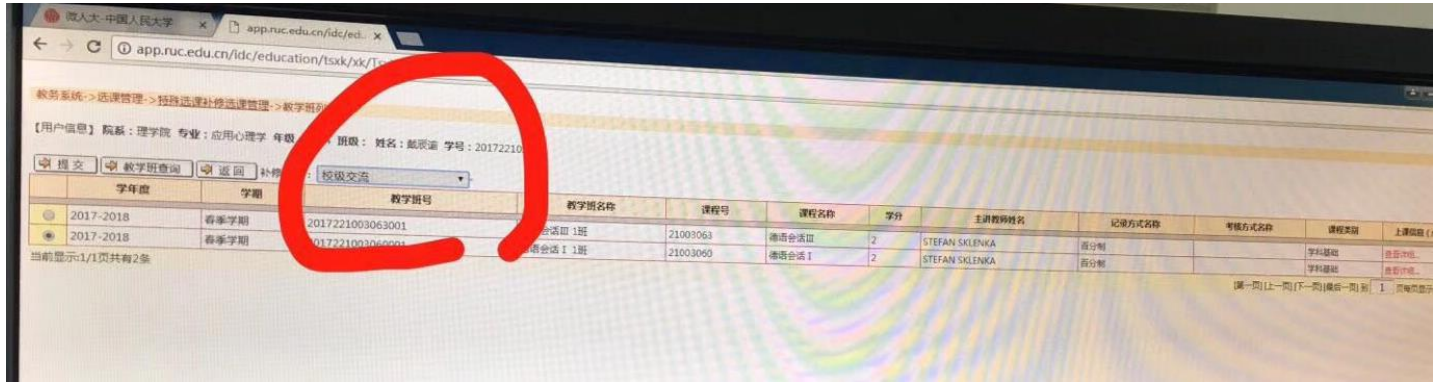
(4) 再去 補修選課/交換生選課 網路選課

交換生選課階段已經是他們的補選階段囉!

網路選的到的，要記得去讓他們的教秘/系秘，給通過喔! 這樣才算成功加上這門課。

如果選課時間過了卻仍然顯示待審核表示沒有成功加到這門課。

如果網路選不到的就要去跑紙本加簽喲，給老師簽名再拿去給教/系秘。



如何选课流程：

1. 该界面显示本学期已选择的补修课程（首次选课时该界面没有内容），继续选课请点击“进入选课页面”按钮；
2. 进入选课界面后点击“教学班查询”按钮，学生在查询界面可采用多种查询方式，但查询条件不宜过多，以免造成某一条件错误引起查询失败，请在查询结果中选择需要选的课程，选中第一列中的选择框，点击“提交”，完成选课；
3. 选择完成后，审核状态为“待审核”，开课院系审核完成后，状态显示为“通过”。

全选 选课类型：补修

课程号	课程名称	选课结果	主讲教师编号	主讲教师姓名	教师所在院系	学号	学生姓名	性别	年级	专业
21002071	环境社会学	待审核	19930063	洪大用	社会与人口学院	2017221020	戴景滢	女		
21002076	城市社会学	待审核	20130095	储卉娟	社会与人口学院	2017221020	戴景滢	女		
21011525	德语阅读II	通过	19990043	赵蕾莲	外国语学院	2017221020	戴景滢	女		
21013869	劳动社会学	待审核	19830020	潘锦斌	劳动人事学院	2017221020	戴景滢	女		

当前显示:1/1页共有4条

课业学务

通过课程、讲座、读书会、自习、实践等方式，融入到人民大学自由活跃的学习氛围中来，会是你交换期间持续增值的一笔财富。合理的选课是重要的第一步。本科生和研究生选课途径不同，且彼此不能跨选。

本科生选课

网选 **其他课程（专业课等）**

纸选

全校选修课
包括通识教育大讲学、原典选读、公共艺术教育、发展指导。统一填写到一张申请表上，每门课找任课教师签字后，到教务处信息科（科研楼B座606室）找黄老师协助加选。如要选体育课，请先到体育部确认，然后再找黄老师协助添加。

若无此课，需前往 <http://pan.baidu.com/s/1o6BuNBc> 下载选课申请表并打印填写。若为学院专业课，同一学院的单独填一张申请表，每门课找任课教师签字后，到所在学院教务科找本科教务秘书协助加选。

所有选课必须在3月9日前完成。如需退课，必须在3月16日前自行在微人大系统中完成。逾期将没有补救措施。

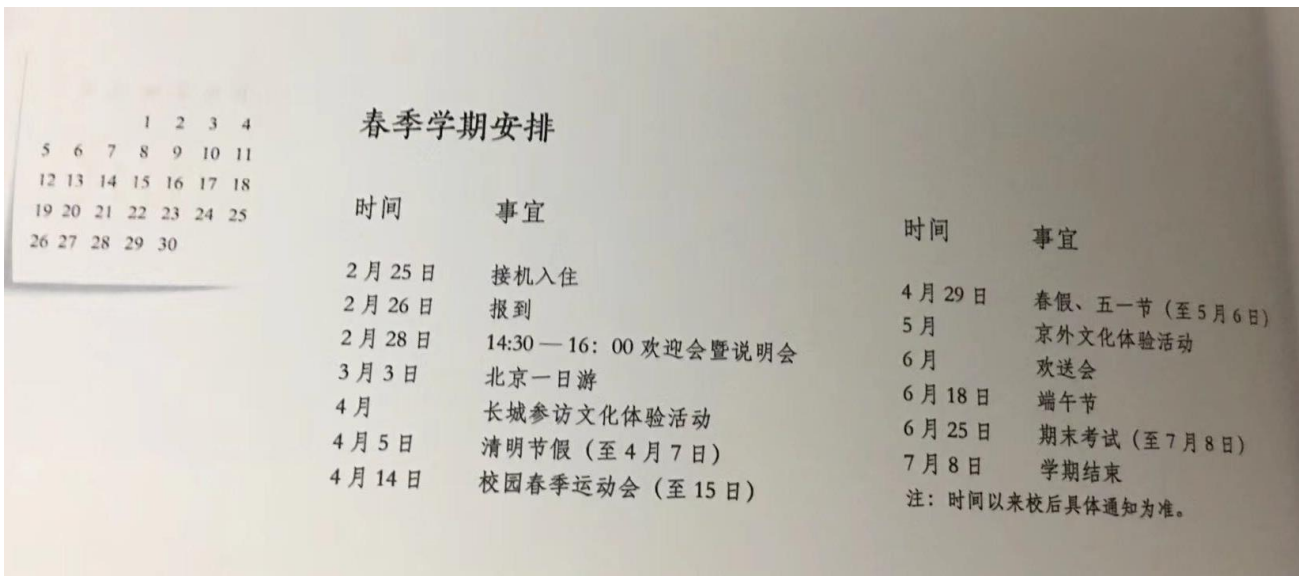
数字人大 常用 教务 校务 财务

国际小学期 我的课程表
学生成绩查询 学生选课
个人选课结果查询 学生退课
全校课程表 四六级报名
重修、副修以及其他补选课
转专业学生申请
本科生课堂教学质量评估
补修选课（含交换生选课）

在选课试听阶段，确定本人要选的课程。“微人大”——“教务”——“补修选课（含交换生选课）”，查选此课。

若有，点选，并到开课院系找本科教务秘书，请求审核通过。

順手附上交換生行事曆 (*春節放了一個禮拜多的假)



二、研修學校 (機構) 概況與心得

1. 生活/校園環境

(1) 網路

校園網路 RUC

校園網路RUC: 校園網的網路RUC開頭

寢室: 數字組合(比如131)

只要是學校網路都要登入學生帳密, 包含寢室, 畫面同上面選課登入go.ruc.edu.cn頁面。

學校每個月都會提供免費的15G, 免費的用完後需要網上充值, 多加的10G, 1G一元, 超過25G後, 1G二元。每個月都會重新計算, 上個月用剩的流量好像會結轉到下個月。(好像是, 但又好像不是?)

登入RUC開頭的校園網自帶半翻牆功能, 可以無條件使用Google相關服務, 包含Youtube網站,

據可靠消息指出，觀看Youtube影片是不耗流量的(!) 然而鄰近期末，我都快要離開才知道== 但是台灣的一些網站、通訊軟體/APP還是會被封鎖。(比如FB、Line、Dcard、痞客邦、卡提諾。。。) 至於連寢室的網路就基本就是跟一般的大陸網路一樣了: Google所有服務、台灣許多網站都連不上。

(1-2)翻牆

所以就需要透過翻牆來跨過限制，翻牆其實就是下載VPN軟體，透過連結國外的location改變網路位置。(個人)推薦的Iphone翻牆軟體-VpnProxyMaster。Android-天行。電腦版可以考慮用Opera瀏覽器，但僅限於網頁瀏覽。不過我另外有購買一個月的ExpressVPN，據說這是在大陸最推薦的翻牆軟體。不過個人的使用經驗感覺不太好，可能是因為單價有點高，但翻牆速度跟瀏覽速度，未達預期所以不太推，但這款比起免費的VPN真的是方便許多，因為可以同時在3個載具翻牆、手機平板電腦都可以，所以必要的時候還是決定使用了。但若沒有特別需求的話，上面推的翻牆APP基本就夠了或校園網。

(1-3)其他翻牆工具

不過VPN翻牆的一大前提就是你得先連上網路，且網路要好，如果低於兩格的訊號的話很容易連一連就莫名其妙地斷了，或是使用時覺得翻了等於沒翻，在信號不好的地方基本上也是翻不過的。

如果覺得翻牆麻煩的人也可以考慮下[中港卡](#)

這是所有翻牆工具中我覺得最簡單、最方便、用得最爽，可是單價也是最高的一項工具。不過我還是大推，因為比起翻牆、連校園網，中港卡的瀏覽速度最快。之所以會覺得前兩種方法麻煩的原因是因為我老是在翻牆或者連校園網後，網速變慢，不然就是台灣被封的網站可以用了換大陸的網站跑很久，Wechat的新訊息一直進不來/發不出去。像我就因為有下載大量資料、上傳大檔案的需求，所以很需要像中港卡這類翻牆工具。

不過其實最推的應該還是台灣手機開漫遊，一天不到200TWD(?)，使用上來說跟在台灣使用網路的環境一模一樣。

整體排序下，開漫遊:用飛的、中港卡:用跑的、校園網:用走的、(免費)VPN軟體:用爬的。視個人所需有不同的推薦程度，如果以省荷包為主，校園網跟免費VPN軟體就夠了。

(2)氣候

氣候部分大致上可以分成三部分來講，第一個是氣溫，2月底剛到北京的時候超冷!!! (但據他們說已經沒那麼冷了，因為最冷的時候是放寒假時零下的氣溫)即便全副武裝，從上包到下、帶手套、貼暖暖包、狂喝熱水，都還是覺得特冷的。在出發前因為嫌棄羽絨衣太厚，佔行李空間，一時衝動的我，手殘地把它抽出，到了北京根本後悔死了!殊不知羽絨衣其實才是最抗寒，穿著最方便，比穿毛衣、風衣、更禦寒、更高效。而且穿戴方便，要馬穿著，要馬收起來，比起全副武裝的穿著更省時便利。

第二點是乾燥，其實乾燥這點有利有弊，乾燥的話就不像台灣那麼濕冷，容易感冒，(但其實這個寒冬我們全寢室的人，基本都感冒過)、濕衣服曬一個晚上就乾了，不會像台灣的衣服收進來還濕濕潤潤的。還有就是乾燥氣候專治我這種(在台灣)早上起床就要擤很多次鼻涕的過敏體質，省下了起碼一兩包的衛生紙用量。不過乾燥氣候也有造成許多不方便的一面，比如靜電，在台灣的靜電頂多毛髮被吸起來(應該啦!我已經很久沒被靜電電過了)，可是我剛到北京的日子，平均一天被靜電電到的次數都多過我在台灣整年被電到的次數了，而且還是有感靜電那種，被電到手會抽動的那種。(開個門被靜電、關個窗戶被靜電、打開筆電被靜電、擰開水壺加水也靜電、騎腳踏車被靜電、在教室上課找位置坐下都被電，凡是有金屬的地方我都無一倖免)，這樣的情況大概持續了快一個月，不過也不必太擔心，就前期比較不適應，後期等身體上的電荷達到某程度的平衡就不再一直靜電了，比較無感。

另一方面則是乾燥的空氣讓身體很不舒服/不適應，就是很容易嘴唇脫皮、皮膚乾燥，會覺得鼻子特乾、喉嚨乾渴、眼球乾到眼珠子轉動困難。解決辦法：時時刻刻塗護唇膏、擦乳液、擦精油、喝杯水、點眼藥水等。

最後一點是北京空氣，蠻多人都嫌棄北京空氣不好，有霧埋、沙塵暴、嚴重超標的PM2.5等等，我必須承認，這的確是真的，但並沒有想像中的那麼嚴重，只能說，天氣好的時候晴空萬里，天氣糟糕的時候整個城市像座死城，沒人敢在街上溜達。但生活過一陣子才發現，霧埋、沙塵暴並不是天天都有的，就跟台灣的颱風一樣，一年來個那麼幾次而已，像颱風一樣是會移動的，當風暴圈進入的時候我們乖乖躲在室內，關緊門窗躲避即可，外出時帶個口罩防範，多喝開水促進新陳代謝這些就行了！霧埋大多好發在冬春之際，季節性過敏的人要特別小心，不然很容易中標、引發氣喘、皮膚過敏等等。

(3)校園位置、地理空間

來源: <https://wenku.baidu.com/view/65ec5195daef5ef7ba0d3c20.html>



(3-1) 宿舍

我們的宿舍在紅三樓，這是一棟研究生宿舍，一樓就住我們這些港澳台的交換生，樓上都是陸生的師兄師姐們，然後紅3樓跟東區澡堂連在一起，只不過中間隔了男區，所以我們得先出紅三樓再進去洗澡。宿舍跟浴室都蠻乾淨整潔的。雖然說大不大，但也沒很小。麻雀雖小，五臟俱全。臺灣人和香港人住，但是同校的不一定會和同校的住。每個人入住時都會拿到自己房間的鑰匙。房間的配置大致上可以參考這篇https://mp.weixin.qq.com/s/6K5A4kzAVIz_ZThm9M3qhg 不過住宿費我記得好像只繳600rmb，可能是因為只住這一學期而已。如此篇↑簡介所說，四人房，外三內一，中間隔了廁所、走道、上面有冷氣，走進去還有曬衣房。裡面的曬衣房也有洗手台，本身有條繩子繫在窗邊，覺得不夠的話可以再去買個掛勾跟繩子來綁。

窗邊/每個床位旁有暖氣，會持續供暖到4月(還是3月底?忘了)。冷氣不知何時可以開，可能一直都有，反正我們那時是5月多覺得熱了，去按就可以用了，不用另外付費，也不會限電，基本上，沒有人特別去關它就會一直開著。宿舍的供電也是如此，一直都有電，據說其他本科生是11點多就熄了。不過11點會有門禁，還有澡堂也只能洗到11點就會自動斷水。晚於11點回來的人按門鈴，阿姨就會出來開門了，進來登記下就可以了。

然後床邊(應該是每個床位都有)2個插座，上2下3，2孔的大小跟台灣一樣，可以直接插，然後我是拿下面3孔接延長線，(可以參考[我淘寶買的2.8m這個](#))夠延到桌面上。然後桌面沒有燈管，也是要另外準備的，(也可以參考下[我淘寶上買的小燈管](#)附有磁鐵，剛好桌櫃是鐵質的可以吸住。建議自然光，光色不錯。)

外邊公共區(在櫃檯阿姨的旁邊、樓梯下面)，有兩隻吹風機+鏡子，兩張座椅、微波爐，3台洗衣機。超過11點後來吹頭髮偶爾會被阿姨念。洗衣機旁有大垃圾桶，後期好像太多垃圾，變兩個大垃圾桶?洗衣機要載APP掃描，再用各種手機支付付款，手機太舊的人建議換個新的，不然載不動APP每次都要麻煩別人幫你啟動。最後，就是一個挺重要的機器，(忘記那叫啥了)，放在吹風機旁，反正就是綁定你的學生卡跟銀行卡的重要機器，洗澡跟食堂吃飯會用到學生卡，所以一定要儲值好夠用的金額，像我有一次就洗澡洗洗沒水，以為停水，沒想到竟然是餘額不夠，只能尷尬的找隔壁間借卡。

宿舍的後面(北邊)有打水房，只有熱水，如果需要喝冷水/溫水的人，就要叫水來了。可以向人大後勤水站叫水，會附飲水機，30桶附小飲水機，40桶跟50桶是附大飲水機，兩者長得一樣，只差在50桶後面多個製冷按鈕。一般來說30桶就夠喝了。

還有浴室，差點忘了，就坦誠相見文化，久了就習慣，不習慣的人可以考慮買水桶把衣物帶進淋浴間換，浴室大多有附簾子，不過後半部沒有。剛進來有置物櫃，(跟輔大的游泳池差不多)，置物櫃的底部其實是可以放鞋子的，但好像很少人會放，基本上大家都會直接穿著塑膠拖鞋來洗澡，人多了地板就很髒。裡面淋浴要插卡，左半邊的卡曹是感應區，右半邊就是個儲卡曹，純粹讓你放著沒特別作用。上面會顯示溫度(?)跟扣掉的金額(?),是上方淋浴，不能移動/調方向。晚上倒數的2小時人潮會比較多，夏天的晚上人更爆多，有一次我10點多才去排，結果排到快紅三樓旁的大馬路，排超久的，進去洗只剩下10分鐘不到，緊張死我了!!!以戰鬥澡的速度沖完><”人多起來真的很恐怖。

(3-2) 教室

教室部分其實沒甚麼好講的，就對照自己課名查教室即可，校園整體空間也不會太大，感覺可能跟輔大差不多大，就占地面積來講，感覺還比輔大小一些，主要的樓群都聚集在一起，所以跑堂的話也還行，時間都挺充足的。特別要提醒的是，明德大樓群是新大樓(一看就是重金打造的)，要嗶卡才能進入大樓，學期初拿到的學生卡是沒辦法通行的，要去明商1樓做開通，才能自由進出大樓。然後沒記錯的話，明德群樓4樓以上是可以互相通行的，除了如論講堂。

順帶一提，這邊的學生超認真的，幾乎隨時隨地都可以在任何一間教室看到任何一個人坐在教室自習，包括周末，包括午休時間。連沒開冷氣的時候，也還是有一堆人來教室裡自習。教室基本都開放的，不會有提早打烊或周末休息的情況，透過微人大的公眾號也可以查詢空教室(但感覺不太準)。

(3-3) 校園機能

東、中、西、北、南區食堂，(我個人常去東區，大多吃2樓)。

泡咖啡廳，有免費WIFI，但共享的WIFI區不利翻牆，蠻多留學生也都會在咖啡廳聚餐的，留二好像都住蠻多韓國留學生的，大多聚集在漫咖啡、Circles咖啡這附近，但消費好像也略高…

圖書館，這個內裡跟外表一樣華麗的圖書館，第一次去覺得像劉姥姥進大觀園似的(戴姥姥進人大

圖)，裡面有手扶梯、朗讀亭，挑高式的樓層設計，木質牆壁，反正一看就是覺得超高級的，書也是多到不行呢。(連上校園網可到知網載文獻。)校園訂購的多媒體庫也是多到不行，比如新東方、知網、CNKI(好像跟知網差不多?)、壹學者、微書房，反正一堆資料庫，看起來圖書館也是砸了不少錢，不論是硬體建築、或是軟體設備，總之，看到了大概就能懂我那震撼的心情了。

路上的腳踏車，黃色的Ofo、橘色Mobike，個人偏愛橘色多一些，但好像很容易就被騎走，然後關鎖的話要小心是否確實鎖上了，因為有時上課一急沒關好，或是橘色的關好了沒有登出都會一直持續被扣費，也要小心開鎖後暫放在路旁被路人騎走，只有黃色能強制登出，橘色的只能等人良心發現了。

超市/便利商店，蠻多點的，校內的比較像傳統的雜貨店，校外有7-11、鄰家便利店比較現代化的商店，校內的超市可用學生卡、好像也可以手機支付那些的。推匯賢商店，推匯賢餃子。附近也有水果店，都類似雜貨店的樣子，匯賢外面也有水果攤，跟台灣菜市場擺攤的蠻像的，靜園老社區這邊也有些家庭店面，就一個窗口跟他們點餐，可以外帶牛肉麵、麻辣湯這些。

(4)校外周邊

北邊有北大、東北邊有清華，公交地鐵都到得了，自己騎腳踏車也行。

然後中國人民大學北邊就是海淀黃庄站，那裡開始應該就算中關村區了，可以算是商圈，也有比較多好玩的，比如商場、百貨公司、書店、劇院、電影院、中關村…等等。學校東門出去(的對面)其實就有百貨公司了。西門出去也有個城鄉倉儲(買床墊)，聯通營業廳(辦手機)，西門裡頭有中國工商銀行。

(5)食衣住行育樂

食: 如上述講的校園食堂、2樓大多比1樓好吃，但消費(可能)也較貴，2樓有些可以用支付寶/微信，然後咖啡廳、麵包店、獨立式餐廳、家庭小店面，晚上10點後會有類似夜市擺攤，烤串、烤冷面的。周末可以跟朋友、室友出去百貨公司合吃個大餐，再不然就是外賣，要下App，美團、餓了麼、百度糯米、大眾點評，人多一起點比較划算，會有滿減優惠。

衣: 冬天帶個羽絨衣就沒有其他衣服什麼事了。

住: 出去玩可以考慮用攜程、去哪兒訂房，如果上面沒特別標註中賓外賓最好自己是先打電話去確認，不然入住時拿不出(大陸的)身分證可能會入住不了哦。如果有長途旅行的話我推動車軟臥。

行: 走路、腳踏車(黃、橘居多)、打滴(計程車)、公交(1元起步)、地鐵、百度APP。

出去玩搭火車/飛機的話也可用攜程訂票，如果行程臨時有變的話可以先別急著取消，試試能不能把日期改遠再取消，可能還拿得回一些錢。然後訂火車千萬不要用學生票價去買，因為我們沒有真正的學生證，所以是買不到的，即使事先訂下可是到櫃台取票還是會出不了票哦!

育: 校內課表。

通常以小節課時間為單位。兩節課的話，一次1.5小時中間不下課。三節課的話好像是1.5小時，中間休息10分鐘，再上50分鐘，但也有老師不休息的，一路站到底，想上廁所的就自己去上。

1~2節	3~4節	5~6節	7~8節	9~10節	11~12節	13~14節	1~3節	7~9節	11~13節
8:00~9:30	10:00~11:30	12:00~13:30	14:00~15:30	16:00~17:30	18:00~19:30	19:40~21:10	8:00~10:25	14:00~16:25	18:00~20:25

然後好像沒有(明文規定的)期中考週，也有些老師不期中考的，有期中作業或考試的話大多是在春假前公布，放假後回來陸陸續續繳作業、考試什麼的，可以把春假視作另類的期中考週吧!

而期末考週，大多是學期的最後一個禮拜，6月底那週，但也有些課本身上課週就比較長，期末考就會被延到7月初。然後有些課老師會直接拿上課週的最後一堂來考試，不會額外再排考試週，所以加總起來就是6月倒數2個禮拜到7月初。在上課週考試的就比較簡單，直接在原教室原地考試，如果是在教學週結束後考才試的這兩個禮拜(6月底~7月初)，會另外公布考試時間、考試地點，如果有課剛好衝堂的也要犧牲掉某一堂的考試時間，繳證明單或是跟教秘知會，會另外安排時間(據說就是統一安排所有衝堂生一間一起考試)，會考B卷。

最後是查成績，如果前面沒做教學評估，期末會看不到成績，破解方法用微人大公眾號”查成績”即可，不過只看得到單科學期成績。(成績都有出完的話)急著拿成績的人可以去藏書閣印成績單。

樂: 蠻多樣化的，校內有游泳館、健身房、體育館、小影院，據說有同學去加入人大的社團，可以跟著一起去玩，還有去蒙古騎馬的，出去幾天幾夜的旅遊等等。港澳台這邊本身也會安排所有的交換生出去玩，每學期都不太一樣，這學期有北京一日遊、長城、農業博覽會、博物館...等等。中間想回台灣的話只要攜帶台胞證就可以無限次出入境出境(?)，前提是台胞證不能過期，去鄰國的話還是要帶護照的，別的地區不認台胞證。

良心建議不要隨便加入路上發的旅行/旅遊，旅遊質量和價錢成正比，凡是先三思，衝動是魔鬼!

其他: 台灣人用的支付寶/微信支付無法在境外使用，包括香港、澳門、台灣，只要收款方不是大陸這兒的都掃不動哦! 包括國外網站上的網購，只能請陸生先幫你支付再打錢還他們。但銀行辦的卡(銀聯借記卡)，是可以攜出境外支付的，匯率會以銀聯官網公布的時實匯率為準，通常是沒有額外手續費，但匯率好像都不是很好，而且針對不同國家好像也有不同的日刷卡量/單筆金額限制。

寄行李回家，順豐、圓通那些都可以，起價較高，一斤(0.5kg)，30rmb的樣子，超過幾公斤價錢可能會便宜些，但要跟老闆殺價。這學期剛好遇到畢業季，畢業季的價格較划算(參考下面圖片)，我後來用順達集運寄回家，先用學校的畢業季貨，幫寄到該公司的點再跟著該集運寄回台灣，會便宜許多。寄送時間不清楚，但包裹比我早回家，可能2~3個禮拜左右吧。

三、國外生活體驗與心得

1. 修課心得

教學班名稱	課程名稱	教師姓名▽	教師院系
定性研究方法 1班	定性研究方法	黃盈盈	社會與人口學院
性與性別社會 1班	性與性別社會	黃盈盈	社會與人口學院
德語閱讀II 1班	德語閱讀II	趙蕾蓮	外國語學院
16公事	環境社會學	王曉霞	環境學院
勞動社會學 1班	勞動社會學	潘錦棠	勞動人事學院
社會分層與流動 1班	社會分層與流動	朱斌	社會與人口學院
量化研究實踐與寫作 1班	量化研究實踐與寫作	朱斌	社會與人口學院
教育社會學 1班	教育社會學	朱斌	社會與人口學院
校園心理健康專題 1班	校園心理健康專題	徐紫薇	學生處
城市社會學 1班	城市社會學	唐杰	公共管理學院
朋輩心理輔導 1班	朋輩心理輔導	周莉	學生處
德語會話 1班	德語會話	STEFAN SKLENKA	外國語學院

先說說德語課吧，這兩堂課真的是硬著頭皮修的，即便我已經輔了1年多的德文，來到這邊程度完全被吊打，上課不是像啞巴就是像文盲。尤其德語閱讀是跟德二同學們一起上，壓力之大到爆炸，(這

邊輔系都是隨本班上課的，沒有獨立開班)。尤其班上的同學上學期已經上過這老師的課了，也熟悉老師的教學步調與形式。特別是第一堂大大地震憾到我，8:00上課，我大概7:20起床，想說第一次到教室提早個10分鐘進去，也跟老師講下交換生選課的事，結果!沒想到!!第一件訝異的事，教室幾乎坐滿人了，我一開門還以為走錯間教室!!!但確定沒走錯之後就默默走到最後面找空位。第二件衝擊我的事，就是所有人都在看書，我想說這麼認真在看書，等會該不會要發個什麼前測卷考試吧?但沒想到，他們就真的只是在看書而已，因為那就是等下上課用的書。第三件徹底驚到的事情，就是，上課鐘打完(應該說鐘聲一變小)，老師就直接開始上課了!沒有說：各位好，我們要開始上課了、沒有跟大家介紹我這個交換生(其實有，只是下課後才請我跟大家打聲招呼)、沒有說明這堂課的要求，上課用書、考試方式、計算成績方式。書本打開就直接點人起來唸課文，唸完課文同學就自主逐句翻譯，老師按情形補充生詞、延伸詞組、糾正翻譯、概括重點。其實還有第四件震撼的事情，但我覺得可能是兩岸的教學方法不同我不適應而已，就是他們不用Nom./Akk./Dat./Gen.，是直接叫第一格、第二格、第三格、第四格，他們知道Nom./Akk./Dat./Gen.這些，也對應得上Nom./Akk./Dat./Gen.，可是我第一次聽到完全是矇的，是下課後抓著同學問才知道是這個概念，還被同學一臉疑惑”難道你沒有學過”的眼神看著我!也是一個蠻衝擊我的地方。雖然這堂課比較硬，不過後期老師視我情況，給我派了一個小天使學伴，借我筆記，教我不會的地方，陪我一起Referat，上課陪我坐一起，各種貼心。覺得一個最感動的地方就是，老師為了我(感覺是-)公布考試題型，微降難度，閱讀的最後一大題選出心理學怎麼看男女朋友交往的主題，雖然我從頭到尾就只看懂Psychologie相關詞彙，我是事後跟班上一位朋友吃飯聊天才知道原來是這麼個回事啊(恍然大悟XDD)覺得老師好暖心啊!夠放水了

另一堂會話課，相比之下比較有趣，教學方式多元，上課的主旨也是以將來同學們去德國交換會用到的生活對話、情景演練為主。有補充材料，內容都挺生活化的，每次都是有主題、單元性的。

不過...總歸還是能力的問題，前幾堂勉強跟得上，大概第三堂後吧(超過退選的時間了)，難度瞬間飆漲，已經不是直線上升還是曲線上升的問題了，覺得像是山谷和山峰的距離了。這堂課由於是德國人外師，雖然他聽得懂中文(?)，但這堂課幾乎全是德文沒人在講中文的，就連同學聊天問老師問題都是德文，從第四堂就嚴重感受到痛苦了><”比德語閱讀還痛苦，因為閱讀課還有事先查字典、讀課文的機會，會話課則是當堂課才發材料，沒有事先預習的機會，完完全全只能隨機應變，要不是一直依靠旁邊附近的同學，萬一當場被老師點起來啞口無言，大概真的會很淚崩吧。像在GruppenDialoge壓力真的頗大的，同學們完全就像是德國人，很開心地用德語聊天，還有說有笑的，還會跟老師群聚聊天，聊一聊老師也會笑的那種。我看老師時就完全只有低頭尷尬的份，覺得這堂課壓力一直處於高峰。

再來就是社會系的課了，呃!修了蠻多，先從盈盈老師先開始講吧!這個老師挺有名的，開的性社會課第一堂課就座無虛席，除了座無虛席甚至還有加簽加不到來旁聽的，旁聽之外還有晚來教室的站在教室後面的(!)名不虛傳的夯呀!不過幾堂課後就達到了教室平衡了，人不會滿到溢出來了!這堂課前半期比較一般，無非就是PPT上課，介紹性歷史、總論、一些科普，後半期比較有趣，請來各式各樣的演講、專題，中間三次給老師的老師，潘綏名潘老師代課，潘老師好像也是人大開創性研究的鼻祖，人氣更是達到了另一股高峰，下課還有一堆同學們搶著跟老師拍照，還有人拿書去給老師簽名的，最後一堂課全班還給老師拍手鼓掌跟下課鐘一樣長。再來幾次課也挺有趣的，比如請酷兒合唱團表演、分享。還有一個法律學老師(?)郭曉飛老師來演講《性與法》(這是我最喜歡的一節課哈哈!)，講的議題是關於同妻、騙婚，講到後來還會跟同學們辯論，覺得特別有趣且很有收穫。

跟一個來自咱們台灣拍的一部紀錄片《日常對話》，導演黃惠偵黃老師有親臨現場，跟大家互動Q&A，這堂課即便下課了同學們還是很熱誠地繼續互動。雖然我通常對那種看紀錄片的課堂比較不認真或是沒什麼興趣，可是這堂課完全是給了我一個很深刻、不同的體驗。我最佩服這邊的同學是他們思考的東西很有深度，不會問些很無腦的問題，像是問個導演(導演好像就是主角之一)，為何會想拍這部片的話，一般人可能就會直接問為何想拍這部片，可是這邊的學生就會先把整部觀影心得先講一部，概括一些重點，挑出一些矛盾的地方(比如導演其實跟她媽關係不好)，最後才會問說是什麼樣的機緣之

下來拍這部片的。第二個佩服的是，其他同學接著問下去的話還會再概括一次前一個同學提到的問題，簡述下導演回答過後的問題，再拋出一個新問題。一是羨慕同學們的記憶力，第二是佩服同學們思考邏輯和問問題的深度。順帶一提，這邊的同學有個習慣，就是在回答老師問題時或者向老師提問題時會站起來說話，感覺很有禮貌且尊師重道，也讓大家知道現在有人在提問，大家都會專心聆聽這位同學在講什麼，不會呈現老師跟學生對話，其他人嘖嘖喳喳講自己話的這種狀況。然後期末就是各組不拘形式的報告，老師只管時間，想上台報告、表演、錄製影片、小型辯論都可以。整學期都沒有考試，算是一堂(對他們來說)水課。

再說說老師的另一堂課，定性研究，這堂課算社會系的必修課，相對負擔較重些，要繳文獻綜述跟出去田野觀察，期末回來報告。雖然負擔量相對重些，但其實是一堂很扎實的課，老師做過很多紅燈區、媽咪vs.小姐的研究，時不時會跟我們分享一些研究經歷，除此之外，老師也蠻注重研究倫理的，在我們進入田野之前就會時不時提醒我們，後面幾節課老師也都穿插著講，我覺得比起我們學校專門獨立出來的專業倫理課，這樣的上法會比較好，比較貼合課程，會去注意小細節而不是只有擺統概略的帶過，老師在講自己的田野經歷時也都會帶到，分享些值得大家反思的事，為了做研究就必須有取捨，那麼自己就要做出怎樣相應的取捨。老師那兒有蠻多有趣的故事分享，對性研究有興趣的人可以考慮看看這堂課。除此之外，據說老師很討厭足量思維，在前幾堂課他就有提到一些大家常犯的錯誤思維，以後有想做質性研究的也可以來聽看看。期末展示的主題也都很有趣，有相親角的、高校養老、夜店嗨的，各式各樣，這堂課收穫最大的是融入進田野跟嘗試失敗，再從失敗學取教訓，下次如何應對。

再來是朱斌老師三堂課，一個比較悶騷的老師，但他一本正經地講冷笑話時全班都還是會哈哈大笑，忘了說這邊的老師不太給PPT的，我上過的課除了人事測評有用線上平台會放課件之外，沒有其他老師會給上課用的PPT的，即使有好像也都是期末才會放公郵，但屈指可數。這個老師第一堂課就有明文規定不給PPT也不給拍，雖然這樣講了，但後面幾堂開始大家還是開始拿出手機狂拍，上這老師的課基本都要帶筆電，打字作筆記快些。教育社會學很有趣，老師本身就是在做教育相關的研究，跟階層階級研究，上這課挺專業的，老師每周都會布置1-2篇文獻給大家讀，每週上課都會點人起來講閱讀了什麼，講不出來視同曠課，講不好老師會追問你問題，相較起來嚴苛些，但是認真負責帶大家一定弄懂文獻講些什麼的重點。印象最深刻的就是EMI跟MMI假說，很符合中國的現狀，這概念在周五老師三堂課都出現過，文獻裡頭也出現過幾次，考試也有考到，特別有記憶！分層流動這堂課跟教育蠻像的，但期末開卷，期中閉卷。教育那堂則是期中去做校領導資料蒐集的調查，期末閉卷。考法填充、簡答、論述。清一色手寫題，這也是這邊流行的考法，論述就有點像學測的作文考法，給你文章/題幹寫作文這樣。至於量化這堂課最輕鬆，純粹上課講，整學期沒考試，照自己的專業/自己有興趣的研究方向寫個文獻綜述，有空的話還可以請老師幫你看你寫的O不OK，期末交就行了，原本老師說會有點評，不過這學期好像來不及。學期前半講寫作的八股文，後半教STATA，自己帶電腦跟自己灌軟體，老師上課會帶大家實際演練的。

剩下的課比較無感，環境社會老師人很好，給分也鬆，整學期幾乎一直在讀文本討論，不會直接探討環境議題，而是討論環境與人的關係，後期注重公平正義的思辯，這老師是少數期末有給PPT的老師，可是考的東西其實跟PPT沒有太大關係，是重在文獻、文本的閱讀，結論：懶惰一時爽，期末火葬場。勞動社會學，期中輪流報告，期末考試，考老師那本著作的內容。老師教完這屆就退休了！

城市社會學，這老師也有給上課的PPT，可是整學期結束才給，六月初要交個觀察筆記，期末考試。最後是算是心理系的三門課，先從朋輩輔導+校園健康專題這兩門課開始分享，這兩堂算是有點連在一起的課，但也可以獨立分開上，只是偶爾兩堂課會對調時間上課，或是一週全上朋輩，下一週全上健康專題。朋輩輔導這堂負擔比較重，算是練習諮詢技巧，上課1.5小時，晚上Sec兩小時(後半期很常超時)，自己另外跟同學約Co (Co Council)，但透過這堂課可以跟同學們互相傾訴煩惱，然後去傾聽、

理解。要花比較多的時間練習，但覺得也是收穫最多的一堂課，有期中考跟期末考，期中考是精華，期末考算是總體的大複習。不會太難，如果你技巧都應用得很好，考試也就沒問題，會出些1~5分不等的加分題，期末前會有評估(面試)，評估沒過會影響到平常的成績，評估的問題不會太複雜，不會牽涉複雜問題或是危機問題，跟一般約CO類似，只要在評估前找清自己常犯的錯，流程走得順，基本上都會過。另一堂校園健康就輕鬆得許多，老師上課，期末兩人一組報告即可，這堂課算是一堂一堂的專題，講校園、父母、同儕、自殺，會牽涉到朋輩所教的技巧，還有一般諮詢時會遇到的問題，期末老師也是只管時間，呈現方式也不拘。這兩門課都值得一推，但也要評估下自己的時間跟精力，不然後期可能會像我一樣大爆炸，總之推推。

最後是旁聽的人事測評，這堂課也是設計很多元，老師有用個公眾號「課堂派」作為教學平台，每次上完課後會上傳上課講義，跟課外閱讀材料，此公眾號有獨立的網頁，也可以跟你的微信連動，提醒你交作業，很高科技的一堂課哈哈。

2.比較

(1) 兩岸用語

轉錢↔打錢	訊息↔信息	透過↔通過	資料↔材料	捷運↔地鐵	叫計程車↔打滴
公車↔公交	連結↔鏈接	涼課↔水課	冰水↔冷水	滷大腸↔肥腸	Google一下↔百度一下
主管/上司↔領導	調查研究↔調研	質性/量化研究↔定性/定量研究		youtube搬運↔B站搬運	
學長學姊學弟學妹↔師兄師姐師弟師妹					

(2) 微信

微信稱得上他們主要使用的通訊軟體，功能挺齊全的，有一些功能非常地驚艷我，特別來此科普下。

- ①面對面建群：覺得非常方便，通常老師會以該教室門號(比如3206)為密碼，大家同時輸入這通關密碼就會自動進入同一個群組，如果有時手疾眼快還有機會搶到當管理者。
- ②筆記本功能：把圖片丟上去再合成，可以自動生成長圖拼接效果，不用另外下載長圖拼接APP。
- ③語音轉文字功能：當你不方便聆聽對方發來的語音訊息，可以嘗試轉為文字，解讀率還行。
- ④小程式：就是小程式。
- ⑤紅包：我老是在一些奇怪的群組撿到紅包，手快點可以搶到0.1~2元不等。有些店第一次(微信)支付的時候可以搖一搖，也會抽到折抵紅包、滿減優惠、折價券等等。
- ⑥圖片/檔案不會過期：只要別人傳給你的檔案有點開，就永遠不會過期。除非你手殘，卸載wechat或是清除緩存才有可能不見。壞消息，你一個禮拜沒開手機，中間別人傳的訊息全部會消失，如果你手機不見，那就大悲劇了。

(3) 大學生涯

這邊同學的生涯規劃都很明確，明確到一個極致。畢業去處-考研、保研、出國、工作。大一大二就會去外面找實習，出國的人大二就去考雅思托福，大三的暑假就直接踏上考研保研出國，早早行動。

3.吐槽

(1) 飲水機

有件事想吐槽很久了，走遍全校，竟然都沒有正常的飲水機，只有沸騰熱水機!在這邊生活的人都極有耐力的R! 想喝個水要放涼放很久才能喝耶!!! 這是一種新的省水方式嗎? 還是逼大家一定要出去

叫水來就是了!!! 原本想說輔大的龍角散口味飲水機就夠難受了，沒想到在這邊只有沸水，超絕望的!

(2) 同學的微信名

這邊同學貌似都流行取一長串名字，每次加好友都要先備註一下。在還沒驗證通過之前，沒有事先備註的習慣，再加上很少人會用真名、真照片，害我每一次想找個同學，都要先去翻下紀錄，對上人才可能發訊息，這件事困擾我一段時間。現在通訊錄裡面已經有好多路人，我都已經不記得誰是誰了><”

(3) 安檢

這是最不習慣的地方(之一)，雖然這樣維護治安是個很有效的方法，可是超級浪費時間的，剛來的時候我還拖著好幾大箱行李搭地鐵，竟然全部都要安檢! 行李箱塞不進的還要另外拖到一旁打開來給安檢人員檢查，(哀!心好累~) 但其實不只有地鐵要安檢，許多公共交通(比如火車、高鐵、動車、船)，公共場合(天安門、故宮)、機場，也都是要安檢的，所以奉勸行李多的人最好直接打滴、公交車。

(4) 百度網盤

連結很容易失效，有期限，有密碼。檔案太大保存不了，共用的檔案會占空間。手機上的百度網盤APP不能直接上傳影片，只能開電腦版的傳。電腦版如果檔案太大會逼你下載百度雲才能下載檔案/資源。用用覺得很不方便! 每次用都很想念Google Drive。

4.檢討

(1) 課修太多:

這學期修太多課了><” 後悔! 應該多空下時間出去走走，跟同伴出去遠遊才對，覺得交換生還是以體驗文化跟玩為主會比較好，這是綜合所有認識的交換生朋友們一學期下來得出來的結論。

(2) 回來抵免

關於抵免這件事，真的很心累，抵免是以各系認定之，所以在出發前就要搞定，像我就是修完課才回來印抵免單跑流程各種碰壁，即便在出發前就已經跟系秘講好，回來還是有各種變卦，所以奉勸各位一句，抵免跟買飛機票一樣，早早弄好完事，省得後面一堆麻煩，出發前就先去欲抵免系所繳好抵免單蓋章或先要份認同書，最好不要空口無憑，回來會被抵賴掉，整個欲哭無淚，尤其當對象不是本系的系秘，各種被刁難。

(3) 準時













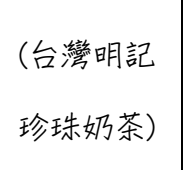
上課準時，火車發車準時，是到點就開動了的準時。約討論報告也超準時，時間到就不等人那種。各種準時。這裡的準時令人嘆為觀止!

5.推薦



APP						
						
查天氣	淘寶	攜程	支付寶	微信	(聯通)APP	百度網盤

						
宿舍洗衣機	知網	百度地圖	查公交	北京地鐵	翻牆	外賣
						
語音轉文字	人大的論壇	便利超商APP	二手平台	百度翻譯	知乎(小程序)	孔網舊書

吃

麻辣燙	麻辣香鍋	玫瑰酸奶	钵钵雞	烤羊肉串	薯愿	烤串
						
可愛多	國宴烤鴨	現烤玫瑰餅	桂花凍	驢打滾	東區米漿	中區珍奶
						

玩 (我這兒有份旅遊攻略，有興趣可再私我)

金茂大廈	北京798藝術園區
	

6. 生活趣事/小故事分享

[四川的同學真的很能吃辣]

我: 天啊! 麻辣燙已經夠辣了, 妳還加了3匙辣椒?

朋友: 對啊! 我們習慣吃這麼辣~

我: 我要是這樣吃, 三天都不敢再吃麻辣燙。

朋友: 我們是三天不吃辣就渾身不舒服。

我: !!!

[期末考的時候]

(等同學考完出來還她筆記。)

同學: 妳剛剛第一個出來呀?

我: 對呀~沒想到我在台灣都最後一個交卷的, 來這裡反倒是第一個交卷的...

[在空教室趴著補眠]

大部分的時候, 週五三堂課結束後, 教室就沒人用了, 沒想到某個禮拜突然有教室借用。

那次我在老師下課走後, 趴在桌上稍微補眠, 再抬起頭, 整間教室竟然坐滿了人!!!!!!

WTF, 不就是下課睡了10分鐘, 怎麼還沒上課就冒出這群人?

有一種參加了美國街頭整人秀的感覺, 上個廁所出來世界就變了!

被嚇得書包先暫放教室, 趕緊衝出教室, 先去對面的空教室呆著了~

[B站搬運/油管搬運]

我: 你們真的都不用Youtube的啊?

同學: 不用啊! B站會有Youtube搬運。

我: 是喔~哈哈!我是都在Youtube上看B站搬運~

我們: (哈哈哈哈哈!!!!)

[外賣速度有夠快]

期末考週的某一天, 因為讀不完, 乾脆直接夜讀一整晚不睡, 隔天直接去考試。

由於為了撐下去, 早上直接點了兩杯外賣咖啡, 跟朋友一人一杯。

我剛填完訂單, 跟朋友說我訂好了, AA一下。

AA完之後, 電話就打來了, 「喂」, 「你的咖啡到了, 趕緊下來拿吧!」

我: !!!!!!! 什麼~ 這是邊騎邊倒咖啡嗎? 才send出訂單不到幾分鐘就來了~

朋友: 很好啊! 很節省時間呢~

四、照片分享



多變的四月天

期末考周的時候, 我。

這邊不流行期中考(?)



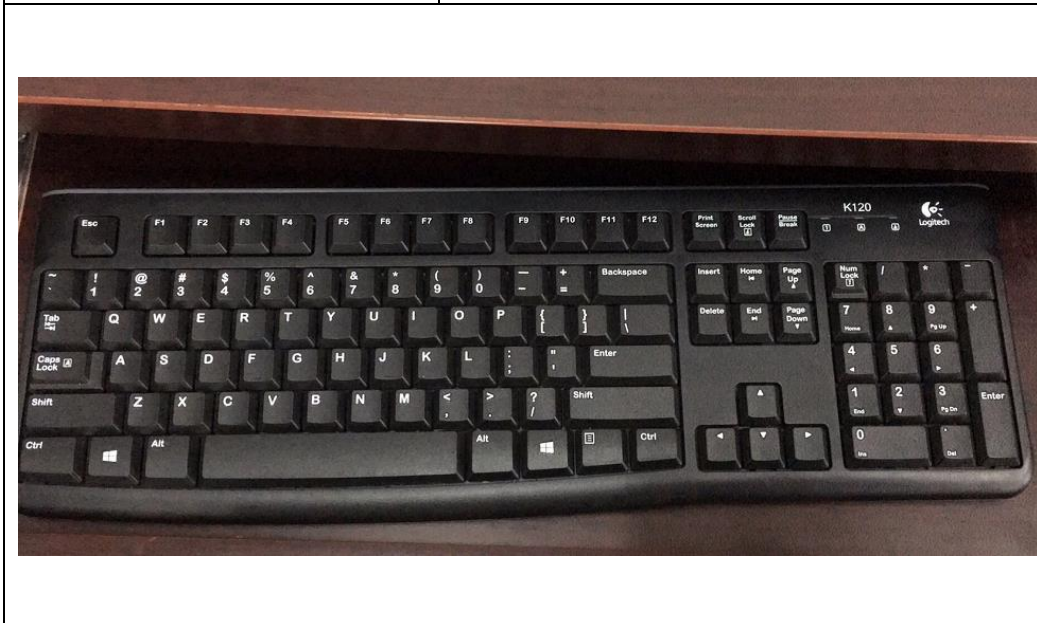
好吃的零食



客製美食，麻辣燙+烏冬面



圖書館展覽布景



像個文盲，5分鐘打不到幾個字



跟朋友交換畢服穿



德語閱讀課，人少，但同學們各個臥虎藏龍哦XD



傳說中的APA主席(?)



晴空萬里的時候



沙塵暴來襲時



人大地理位置(搞笑版XD)

人大后勤商贸中心水站

名称	原价	优惠价	桶容量
玉泉山	38元	28元	50元
雀巢	28元	23元	50元
乐百氏	26元	23元	50元
景田百岁山	23元	21元	50元
天然百分百	25元	18元	50元
1050	22元	18元	50元
香山龙井	20元	15元	50元

以上品牌除(乐百氏)水均买十送二
 买30桶送台饮水机一台;
 40桶送立温或台冰饮水机一台;
 50桶送立冰饮水机一台.
 (以上优惠活动期间同时使用免费清洗饮水机.)

有买就有送
 订水热线: 15810055770
 15810055160

校内水站 更有保障
 请放心水就到人大自己的水站!

查看原图 (606K)

水站價目表



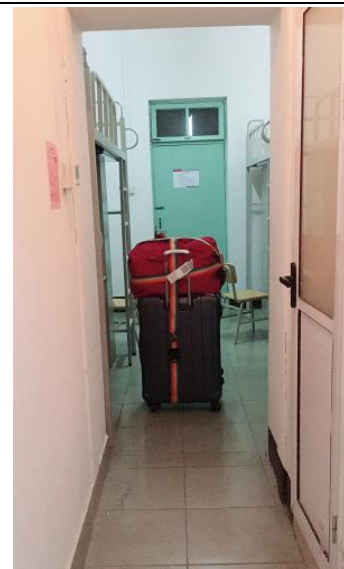
不同飲水機造型

目的地	金额	目的地	金额
广东省	3元/斤	湖北省	3元/斤
广东省	3元/斤	河南省	3元/斤
北京市	15元/斤	河北省	3元/斤
天津市	15元/斤	山东省	3元/斤
河北省	3元/斤	四川省	3元/斤
重庆市	3元/斤	贵州省	3元/斤
上海市	3元/斤	云南省	3元/斤
江苏省	2.5元/斤	山西省	3元/斤
浙江省	2.5元/斤	甘肃省	3元/斤
福建省	3元/斤	辽宁省	2.5元/斤
安徽省	3元/斤	吉林省	3元/斤
江西省	3元/斤	黑龙江省	3元/斤
湖南省	3元/斤	宁夏	3元/斤

畢業季擺攤



有趣的知識趣味競賽



離開人大

分享差不多就到這邊啦!

對人大交換有興趣或有問題的同學們歡迎再私我啦~

可以加我微信或發Email

微信：tina950429 (請備註交換生喔)

Gmail：tina950429@gmail.com

給學弟妹們的群組 (有機會可以請也有去人大的朋友一起分享)



此QR Code在7天內(9月25日前)有效，重新進入將更新。