

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書
Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad
Report on Exchange Experience

北京外國語大學留學心得

Report on Exchange Experience at (北京外國語大學)

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學國際事務系四年級

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

Wenzao Ursuline University of Languages_ Department of International Affairs_ Fourth year

獲獎生姓名：蕭○○

Name: Hsiao ○○

研修國家：中國大陸

Host Country: China

研修學校：北京外國語大學

Host Institution: Beijing Foreign Studies University

獲獎年度：114

Award Year: 114

國外研修成績：成績平均

GPA Received at the Host University: GPA

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，中文標楷體至少 3000 字或英文 **Times New**

Roman 至少 2000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

Outline of the report: Please describe your experience according to the following sections with a minimum of 3000 words in Chinese or 2000 words in English and six pictures (each with captions). Font size: 12

1. 緣起 Origin

(可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理等準備事項進行陳述)

(This section may include the preparation for exchange, pre-departure procedures, visa application, etc.)

一年前的寒假交換申請截止的前一天，縱使四年以來在還沒進大學之前就一直考慮是否要前往交換，或許是看到別人有所收穫也或許是想逃離自己糟糕的狀態跟不想輸的個性，所以不論是因為金錢、職涯規劃、人際關係、家庭關係，在截止的前一天我還是決定申請了交換。3 月就得知了結果，其實要辦理的證件不多，也因為我是第一次出國以及去中國，更新了護照、台胞證買了旅平險、機票跟大行李箱就出發了。

在護照上有小小的阻礙，因為護照名跟一直以來用的英文姓名不同，所以原本想更新不過太麻煩就沒有。機票輸錯了英文名所以又花費了一筆錢來更新。

相比之下台胞證辦理順利的多了，不過凡事都有第一次，經過這一趟我變得比較不會過度焦慮了。

2. 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution

(可就該研修學校特色、接機、報到與住宿等事項進行陳述)

(This section may include the features of the host institution, airport pickup, check-in and accommodation, etc.)

在中國的大學是以 985 跟 211 以主要區別跟排名的，它們的差別得問好幾個人才有合適的答案，而每個人的答案都不同，我的答案會是 985 是指此學校的強項是在全世界中前幾名的學校，211 則是中國全國中前幾名的學校，這次去的北京外國語大學就是 211 大學，是一間對北京來說小小的大學。

雖說北外是以語言為強項，但此次我是在國際商學院裡主修工商管理專業，而國際商學院也是北外最大的一個學院，是一間蠻神奇的學校。

去北京那天我搭了最早的班機，10:55 抵達了北京，一落地拿完行李就看見接機的北外同學，人非常的多，也有留學生，可能緣分吧跟旁邊的台灣交換生聊在一起最後變成了室友。不過等待的時間些許長，大約 1 點多大家才上遊覽車（接駁車），我跟未來室友也累得從機場睡到了學校。

到了學校跟留學生群分開來，我們倆沿路詢問才找到宿舍放了行李後跟找到報到處，蠻幸運的報到後有一個台灣在北外的碩士生帶我們認識這間學校還有處理手續等瑣事。

這次學校住宿安排在 8 號樓，唯一還是唯二北外東校區有電梯的宿舍樓，也被大家稱為公主樓，因為周圍環境非常便利，樓下是學生超市、後門有快遞站、外賣櫃、美食城、兩間以上

的超市跟餐廳，後來離開北京的前一週也才發現距離後門不遠有一個大型的地下超市。

3. 國外研修之課程學習(課內) **Courses You Took**

(可就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

(This section may include procedures of course selection, course content, class size, learning outcome, etc.)

台灣交換生在北外一直以來的傳統是紙本選課，有因此看錯跑錯教室而旁聽一堂好玩的漢語課。

我選了兩堂課，其他課以旁聽的形式以此減輕課業壓力，因為在文藻我還必須完成畢業論文以及尋找實習工作，但這兩堂課的含金量比我想像的來得更高，彌補了我覺得在文藻學習中遇到的瓶頸，分別是商業規劃及項目管理、全球創新創業。

前者有更深入跟完整的學習內容，從前期規劃到後期項目中需要計算的資料跟方法。

後者提供我未來發展創業的他人經驗以及模板。

其他旁聽的課程如跨國併購和商業談判，前者提供我怎麼理解從哪裡找公司指數並以此評估併購合適程度，以及用不同計算方法評估。

商業談判我認為是有趣的實踐課，兩人一組不同角色，賣家以及採購者之間的斡旋，文藻的講座中體驗過一次，北外則是第二次。

所有的課程都對我來說有一定的影響。

4. 國外研修之生活學習(課外) **Extracurricular Activities and Social Life**

(可就參加之社團、課餘活動與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享，並介紹交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食及各項支出費用等事項。)

(This section may include details about the clubs you attended, social life, exchange of culture with local or other international students, residential life, transport, food, and living costs, etc.)

學校最常參加的活動是由 SICA 所舉辦的，所結交的朋友部份也是在這個學校組織認識的。

第一次是學校的破冰活動、第二次是奧運博物館的活動。

另外是參加國際商學院的 team building 活動，第一次到北京動物園、第二次是八大處公園，其中認識了來自柬埔寨、荷蘭、俄羅斯等地的朋友，都是很特別的經驗。

宿舍 8 號樓有 6 人寢，依稀記得 2 樓有 4 人寢，每樓配置的洗衣機、烘衣機、飲水機、洗鞋機數量都不一樣，可以問舍監阿姨，也能用小程序查跟預約各個設備。

小程序從微信裡面查叫做海樂生活，冷氣跟暖氣是在房間裡也能用小程序，叫做海享租，裡面還有其他餐廳飲料店學生優惠，也是莫名找到的。

我所住的是 9 樓，朋友住的是 16 樓，個人覺得可以挑宿舍的話能挑低樓層，僅有 4 台電梯人多時能爬樓梯，上課快遲到可以跑樓梯，洗澡時可以不用爬太久。

8 號樓分南北門，北門電梯比較快因為只到達 13 樓，南門電梯較慢因為到達 16 樓太多人排隊，樓下就有垃圾分類。

洗漱部份- 房間內有廁所跟一間只有洗手跟全身鏡的洗手間，另外不能在房間吹頭髮每個人都要到一樓，開學一個月內 9 點到 12 點是洗澡高峰期，洗澡要到 11 樓，最長排過到通往另一棟的門口，建議下午洗，12 點沒有熱水、吹風機也會斷電，有時候 11 樓以上會斷水因為用水量過大，遇過北京分區斷電一次，為了檢查各地區發電箱，不過時間不長。

學校走大概 4 分鐘就會到地鐵魏公村站（4 號線），大概是我最常搭的一條線路了，也可以搭公車、搭計程車，搭計程車能用百度地圖也可以用滴滴 app，校外非常多共享腳踏車建議一抵達就可以先實名認證，因為需要好幾個小時甚至三天的時間，驗證完可以買月票真的騎得到，可以省下不少錢。

因為在校區很容易打到車，大多如果以拼車的方式是最便宜的。

手機門號能夠在學校辦理，也能在校外辦，學校裡不一定比較便宜但比較方便，因為在中國沒有手機號碼日常生活是會接連卡關的，在北京中國移動網速比較慢，實測中國聯通比較快，還有另一家中國電信也能使用。

中國有很多家銀行，如果可以一落地可以先辦理，有些可以帳戶當天使用有些需要等一週，此次使用的中國工商銀行需要等一週時間，會因為一週時間所以日常瑣事會小卡關，可以辦中國建設銀行，因為在學校西校區內就有分行，可以不用打車、走路到其他銀行。

這次在中國主要使用的 app

日常使用-微信（小程序）、支付寶

學校專用-企業微信（學校食堂吃飯、洗澡、飲水機、學校行事曆、搜尋老師名字直接聯絡老師、blackboard*類似文藻雲端學園等其他功能）

外食-美團外賣、大眾點評（吃飯前先領券可以又省下一餐的錢）

外出-百度地圖（覺得比高德地圖方便）

購物-拼多多、天貓、淘寶（拼多多最便宜，天貓最貴）

旅行-12306、攜程、圓周旅跡（購票以及安排行程）

演出買票-大麥網

學校有東校區、西校區，專業原因主要課程都在西校區，西校區內有一個小公園可以盪鞦韆，教室附近通常會有小賣櫃不過需要非常常用微信跟支付寶達到 500 信用分門檻，中國國內目前也是少數人能達到，所以零食、飲料可以在校門外的全家購買。

5. 研修之具體效益(請條列式列舉) Advantages Gained on Exchange (Please use bullet points.)

1. 脫離矛盾的自身狀態：一直以來我是一個容易內耗、重度焦慮的人，走一遭了解自己需要

什麼，重整自己的朋友圈，有新的生活步調，更注意到生活周遭發生的小事，讓自己更能感受到快樂。

2. 拓展知識：在文藻的三年，我認為有很多學習上的瓶頸，不論是課堂、人際關係，在兩邊的學校我都試圖尋找更多的學習資源，就算在北外僅僅只有 5 個月的時間，但僅是上課、旁聽就讓我知道有更多不同的線上資源，因為中國以數位發展為主，線下資源較不多。

3. 自我成長：其實在出發之前我也曾經想過最大的困難可能是面對這麼卷的國家，當看到他們這麼努力我會不會變得更焦慮，答案是有，但僅持續一陣子，讓我發現著重在自己有興趣、有能力的領域其實才是人生中最重要的事，而不是看到別人厲害就想學，一下子分散了自己的注意力，也分散了學習的強度。

4. 交友交際：這趟來北京不論是在學校裡甚至在旅遊中，結交了來自福建、廣東、浙江、馬來西亞、柬埔寨、哈爾濱、新疆等地的朋友，對我來說發現了更多不同的觀點，從聊天中發現共同點也更清楚自己想要、需要什麼樣的生涯、職涯發展。

5. 文化差異：中國跟台灣的文化還是有一定的差異，有些時候語言方面還是有聽不懂不太會寫的地方，例如考試時需要手寫但也會因為不會寫簡體字需要換字書寫，偶爾需要花費多一點時間。

6. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

經過這趟第一次獨自出國，幾乎所有事情獨自安排下，讓我確信我真的有能力自己一個人去很多地方、處理很多事情，不論結果是好是壞，凡事都有第一次，而這個第一次我看到的是不同思考方式、事情處理方式、在外保護自己的方式，讓自己的個性變得沈穩，允許一切的發生，這個第一次讓我以後在外能夠減少更多機會成本，也得到很多讓自己走下去的動力。



學校食堂賣的糖葫蘆



北外東校區西校門



北外地標池塘



北外 83 周年校慶



北京故宮



北京國家圖書館

備註 Notes :

1. 請依規定標題書寫，但格式仍請自訂。

Please complete the report according to the headings regulated above, though you can make your own format.

2. 容量限制：8MB

Capacity: 8MB

3. 勿呈現個人基本資料 (身份證字號、出生年月日、電話、住址等)

Do not include personal information, such as ID number, date of birth, telephone number, and address.