

我是台北市立大學音樂系三年級上學期到北京首都師範大學交換的沈嘉欣，以下為交換心得。

## 一、日常生活篇

1.手機：因鄰近開學有從各地來的大一新生號，學校裡會有很多推銷辦理手機號的人，我們當時先到附近的中國移動，看看會不會有其他更好的方案，不過他們的學生方案就只有一個，所以在學校辦就行，方案是\$200/年，每月30G，或\$300/兩年，如果覺得30G不夠用，可以用學校wifi，第一個月會先給10G的免費wifi，需要連接學校wifi才能登入學校網頁辦理事情，如需充值是一塊錢2G，所有的學校帳號密碼都是學號和臺胞證後六碼。

2.銀行卡：須先有電話卡，校本部與北一區中間有蠻多銀行可以選擇，或是可在學校直接辦理工商銀行，當時在學校沒找到工商銀行辦理處所以直接到工商銀行辦理，銀行辦卡需要先填寫預約單。

3.支付寶：需要銀行卡和手機號的實名制認證，在大陸可以說是完全不需要用不到實體現金。

4.公交卡：可至離學校最近的花園橋地鐵站辦理京津冀，（可搭乘至北京、天津、河北，需要\$20押金，只有特定的地鐵站才能退押金退卡，無Apple pay）或北京一卡通（可用手機下載APP或Apple pay）。

## 二、學校生活篇：

首先，先說在學校最不可或缺的兩張卡：

1.一下飛機碰到接機同學，他們會給一張校園卡（非學生證，要先給押金\$100，最後要回國時時需要讓國際事務處的人確認沒有圖書未還，才會退押金），需要用支付寶充值。

在學校食堂吃飯、澡堂洗澡都需要用它付錢（只支持校園卡，微信與支付寶都不能用）、圖書館門禁及借書、宿舍門禁卡。

2.在學校宿舍喝水需要水卡刷飲水機，買一次就是\$50或是\$100，如果到期未喝不完也可以退剩下的錢。

再來說說食衣住行育樂：

1.食：學校有食堂、清真食堂、以及外駐的餐廳（膳園、杏園.....），通常這些地方超過正常用餐時段就會收攤，可以去學校附近的餐館或是物美超市買吃的，如果不想出門最方便的還是叫外賣，常見的外賣有美團、大眾點評、餓了嗎，都可以選擇。

2.衣：說到衣服，個人是本來就沒有打算在大陸買所以都是帶台灣的過去，唯一買的只有冬天的羽絨服，因為北京室內都有暖氣，台灣的衣服都可以應付；買衣服的網站我和室友幾乎都是在淘寶上面看，裡面的店舖及商品非常多，自己小心一點比較、比價就行，比較貴的Ex:羽絨服，就等雙11（或是有節日再買）會便宜很多。

需要洗衣的話，首師大洗衣機統一用的是海爾洗衣，操作流程洗衣機附近都有寫，付錢需要掃上面QR Code，一次\$3，可用微信支付或是apple pay，我發現在大陸用apple pay都會有一些折扣，像是洗衣服有時候就會是半價洗衣，買東西的時候也會。

3.住：前幾屆的台灣交換生住的是國際宿舍，但因這學期中中國教育部有新規定，所以從北一區國際宿舍搬至校本部出版社樓，上下鋪共6名台灣交換生一起住，櫃子和書桌都不大。宿舍報到時需要交手機號與一寸大頭照，宿舍阿姨才會給鑰匙，要先試試能不能開鎖。11p.m.~6 a.m.為門禁時間。

4.行：有些同學住在校本部但是上課在北一區、北二區，路程大約1公里多，可以選擇走路或租腳踏車，只要掃單車上的QR Code 就行，如果很常騎車可以買月卡（像我不喜歡走路，買的是滴滴出行的月卡，最便宜買過\$7一個月無限騎），也可以選則用美團、支付寶、微信租車。

在北京市搭公車用北京一卡通或是京津冀都行。另外，大陸每個省都要用當地省的交通卡，不可以跨省，跟台灣悠遊卡可以刷全臺不一樣，最方便的是用微信的乘車碼，各省都通。

最後是計程車，我搭過普通計程車，用跳表計算，完全不知道到目的地是多少錢。我覺得最好用的是滴滴出行，會先在APP上幫你算路程大概多少錢，不會被亂收。

5.樂：出去玩最難排的應該是時間還有金錢，想去的景點太多、要準時回學校上課、住宿費。

有一次去大同，景點距離之間都蠻遠的，如果自助的話不划算，團是在美團上面找的主要解決交通問題，很省時。北京到大同搭綠皮火車的話需要六個小時，隔天早上7點的團，所以前一天晚上我們搭11:30左右的火車，6:00多到大同，類似這樣可以省住宿費。

6.育：在中國的上課方式大致與台灣相同，以音樂系來說課程還算多元，不過對交換學生選課方面有較多的限制，一部分跨科系的課程及進階英文課程並不開放交換生選修，這點對我來說有點可惜，原本希望選修一些歷史課程，或許能用不一樣的角度了解中國歷史。同儕互動方面，在中國的學習過程中的確較能感受到同儕之間競爭的壓力，但有課業及生活上的問題時他們也會不吝嗇的提供幫助，課餘時間也會當地學生有一些兩地文化、生活差異上的交流，透過他們的分享更了解中國各階層生活上的差異。

因為在大陸也有修習主修，在期末時主修老師還幫我安排在一位學長的音樂會上擔任演出嘉賓，非常感謝老師讓我學到很多不一樣的新技巧之外還矯正了之前的缺點，而且還有如子特別的回憶。



首都师范大学  
CNU  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY

黄若龙

硕 / 士 / 独 / 唱 / 音 / 乐 / 会

导师/朱孟文  
艺术指导/马立群 嘉宾/张巧、沈嘉欣

2019.12.27 18:00  
首都师范大学学生活动中心3楼

主办：首都师范大学音乐学院



节目单  
Programme

1. Ombra mai fu ..... 亨德尔 曲  
陈树成 饰

2. Songs of travel: I The Vagabond ..... R. L. Stevenson 词 R. Vaughan Williams 曲

3. Songs of travel: II Let Beauty Awake ..... R. L. Stevenson 词 R. Vaughan Williams 曲

4. Songs of travel: III The Roadside Fire ..... R. L. Stevenson 词 R. Vaughan Williams 曲

嘉宾  
沈嘉欣: 我亲爱的爸爸 ..... 普契尼 词曲

5. Di Provenza il mar ..... 威尔第 曲  
普罗旺斯陆地与海洋 —— 选自歌剧《茶花女》

6. 教我如何不想她 ..... 刘半农 词 赵元任 曲

中场休息

嘉宾  
张巧: 长相知 ..... 汉代乐府 石夫 曲

7. Der Vogelfänger bin ich ja ..... 莫扎特 曲  
我是一只捕鸟人 —— 选自歌剧《魔笛》

8. Non tamo piu ..... 托斯蒂 曲  
我不再爱你

9. Deh! Vieni alla finestra ..... 莫扎特 曲  
请你到窗前来吧 —— 选自歌剧《唐璜》

嘉宾  
张巧: 越人歌 ..... 先秦 词 刘青 曲

10. 怀念曲 ..... 毛羽 词 黄承熙 曲

11. 最后一个梦 ..... 张鸿西 词 陆在庆 曲

12. 江河万古流 ..... 苏叔阳 词 王立平 曲

7.天氣方面：北京非常少下雨，交換期間下雨次數不超過5次，氣候很乾燥，保濕用品一定要有。

