



留学生生活手帳です



目次



01. 北京での生活

02. キャンパスライフ

03. 学習について

北京での生活

1.ビザとパスポートの重要性

外国人留学生が中国に入国するには、X1またはX2学習型ビザが必要です（詳細は中国大使館にお問い合わせください）。X1ビザをお持ちの場合、180日以上滞りが認められますが、X2ビザの場合は180日以上滞りはできません。X1ビザで入国する学生は、入国後30日以内に居留証明書を申請する必要があります。30日以内に居留証明書を申請しなかった場合は不法滞在とされ、最大10000元の罰金が課せられ、強制出国を要求されます。

2.健康診断について

X1ビザをお持ちの方は身体検査報告を行う必要があります。留学生事務室はすでに皆様の健康診断を予約しており、学校に到着してからは時間と場所の詳細を伝えますので、要求に従って行ってください。すでに本国で体格検査をされた方は、診断の結果（原本）を持参し、「北京国际旅行卫生保健中心」で認定を行ってください。健康診断或いは認定を終えた後、「北京外国语大学留学生办公室」にて「学习类居留证件」を申請してください。

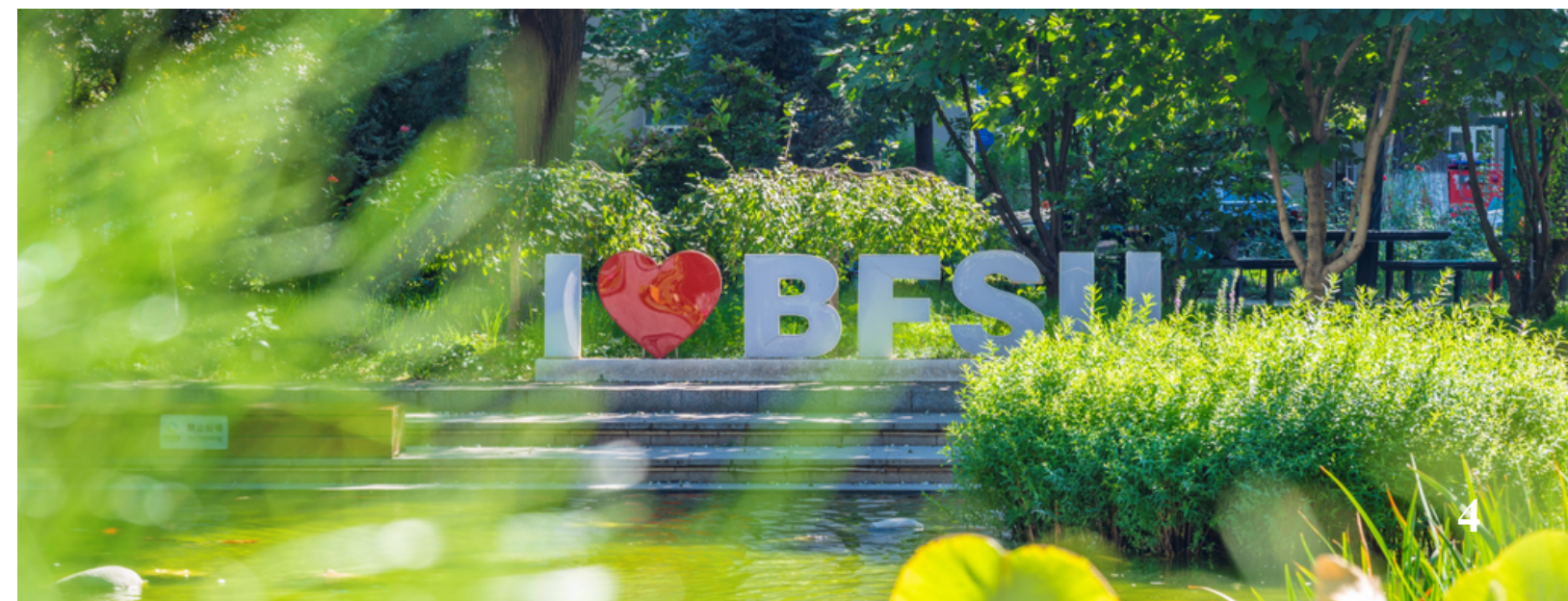
- 機関名：北京国际旅行卫生保健中心海淀门诊部
- 注意事項：

(1) 健康診断前の飲食はお控えください。
(2) パスポート、証明写真2枚（3.5cmx4.9cm）、JW202表/JW201表及び合格通知書原本及びコピーを持参してください。

(3) 健康診断の場所と時間についてはショートメッセージをご参照ください。また、事前にオンライン予約が必要です。「学生服务中心」1階の張波先生は皆様の予約に協力できます。

*料金について（ご参考まで）：学習類居留証明書：400元/半年，800元/年中国出入国管理部門が実際に受け取る金額を基準とします。健康診断：0-400元/人 中国衛生検疫部門が実際に受け取る金額を基準とします。

- X2ビザで入国し、一学期のみ滞在する学生は、上記の健康診断を受ける必要がありません。また、特別な事情でX1或いはX2ビザを申請できない場合は早めに「北京外国语大学留学生办公室」までご連絡ください。すでに入国された場合はパスポートを持参して「北京外国语大学留学生办公室」にお越しください。メールアドレス:visa@bfsu.edu.cn



3. 北京の気候について

気温と降水について

- 全体的に四季がはっきりしていて、夏は高温で雨の日が多く、冬の気温は低くて空気が乾燥します。春と秋は短いです
- 春：平均気温：3℃-13℃、最高気温26℃、最低気温-6℃、平均降水量：46mm、平均降水日数：12日
- 夏：平均気温：18℃-28℃、最高気温31℃、最低気温17℃、平均降水量：124mm、平均降水日数：12日
- 秋：平均気温：15℃-25℃、最高気温26℃、最低気温-6℃、平均降水量：93mm、平均降水日数：10日
- 冬：平均気温：-1℃-8℃、最高気温14℃、最低気温-16℃、平均降水量：21mm、平均降水日数：6日

注意事項

- 冬は非常に寒いので、ご注意ください。外出するにはマスクをしたほうがいいです。
- 夏は雷や雨の時には、雨具を忘れないでください。外出にお気をつけてください。
- 年間を通して乾燥しているため、水分補給に ご注意ください。また、強風天気が多いため、天気予報に ご注意ください。

4. 交通

(1) 地下鉄

地下鉄はQRコードをスキャンすることで乗車できます。地下鉄の安全検査を通してQRコードをスキャンし、駅を出る際にもQRコードを再度スキャンすることで、合計2回コードをスキャンします。

地下鉄搭乗アプリは下記があります。支付宝（中国の銀行カードを紐付けなければ決済サービスが利用できない）



亿通行（銀行カード、ApplePay、支付宝、WeChatpay などの支払い方法を紐付けることができる）



(2) バス

バスはQRコードをスキャンして乗車できます。乗車時にQRコードをスキャンし、下車時にQRコードを再度スキャンすることで、合計2回QRコードをスキャンします。バス 搭乗アプリには、支付宝（中国の銀行カードを紐付けなければ決済サービスが利用できない）、亿通行（銀行カード、ApplePay、支付宝、WeChatpayなどの支払い方法を紐付けることができる）、北京一卡通（WeChatpayなどの支払い方法を紐付けることができる）などがあります。詳細は上に同じ。

北京外国語大学東キャンパス西門

①「为公桥」駅



②「魏公村路西口」駅



北京外国語大学東キャンパス東門 「魏公村」駅



北京外国語大学西キャンパス 「苏州桥南」バス停



(3) 自転車、電動サイクル

道がよく混雑する北京では、自転車、電動サイクルの利用がおすすめです。ご自分の自転車、電動サイクルがない場合は、シェアサイクルをご利用できます。シェアサイクルは学校、地下鉄駅、バス停、住宅街、商店街などに置かれています。これはタイムシェアリングモデルであり、新しい環境保護共有経済の形であると言えます。スマホでQRコードをスキャンし、オンラインで代金を支払います。注意しなければならないのは北京外国語大学校内ではシェアサイクルの使用は禁止されていますので、校外にある指定駐輪スポットにシェア自転車をお止めください。

(4) タクシーアプリ:

- **高德打车:**高德打车はすでに多くの移動サービスプラットフォームにアクセスしており、全国的にタクシー、経済型、快適型、ビジネス型、豪華型など多様な車種があり、また即時、予約、送迎、代行タクシーなど多様な状況に対応できるサービスを提供しています。高德打车を使用すると、複数のタクシーアプリを使用する必要がなく、革新的な集約タクシーモデルと言えます。ワンクリックマルチプラットフォームモデルの同時呼び出しは、ユーザーがより早く車を呼び、ユーザーの待ち時間を短縮することができます。特にラッシュアワーには、集約タクシープラットフォームが便利です。
- **滴滴打车:**滴滴打车はタクシー、専用車、滴滴快车、追い風、代行運転、バスなど多様な業務を含むワンストップ移動プラットフォームとなっています。従来の電話呼び出しと道端での呼び出しを比較すると、滴滴打车はモバイルインターネットの特徴を利用して、オンラインとオフラインを融合させることで、オンライン上で運賃を支払うことができます。
- **曹操专车:**このサービスはインターネット+新エネルギー交通のサービスプラットフォームに属し、「インターネット+移動」の分野に力を入れ、新エネルギー専用車、新エネルギー自動車の時間分割賃貸などのサービスを集約し、ユーザーに安全、便利、低炭素、高品質のワンストップ移動ソリューションを提供しています。
- **美团打车:**美团打车を通じて、ユーザーのニーズを満たし、ユーザーにワンストップで「食事も娯楽もなんでもある」体験を提供します。

*注意事項：偽タクシー、「黒車」にご注意ください（以下は3つの「偽タクシー」を見分けるテクニックです）①偽タクシーは正規タクシーの外見を真似できますが、カードリーダーの使用、領収書の発行ができません。そのため、偽タクシーの運転手は常に「お支払いは現金のみ」と言います。乗車する前に「カードは使えますか？」と確認することをお勧めします。②偽タクシーからもらう領収証はすべて偽物です、車両情報に載っているタクシー会社の名前と領収書と照合すればすぐわかります。③正規タクシーは助手席に営業免許書と車両情報を張っていますので、それを確認するのも偽タクシーを見分ける方法のひとつです

5.医療、衛生保険

保険

外国人留学生は北京外国語大学指定の「団体総合保険」を購入する必要があります。指定の「団体総合保険」を購入しない学生には、入学手続きをいたしかねますので、予めご了承ください。入学当日に現場で購入していただくこともできます。費用:400元(一学期), 800元(一年)

医療サービス

ご気分が悪い場合は、キャンパス内の病院または学校近くの病院で診察を受けることができます。学校周辺には黄庄にある『海淀医院』や西苑にある『中医医院』などがあり、北京市内には『协和医院』『北京医院』『中日友好医院』『同仁医院』などの総合病院もあります。必要に応じて病院を選んで受診してください。診察を受ける際は、ご自分の医療保険の範囲と使用方法にご留意ください。診察を受ける前に、加入した保険会社に医療保険の中国、北京での使用方法と注意事項をお問い合わせ、保険契約の関連条項に厳格に従ってください。また、細かい問題(診察代は保険範囲内か否かなど)もお確かめください。

学校周辺の病院

1. 北京外国语大学校病院

住所:西キャンパス、留学生マンション6号棟の裏。

電話番号:010-88816979

時間: 午前8:00-12:00、午後14:00-17:00 (救急診療24時間可)

*注意: 校病院での診察受付には北外キャンパスカードが必要です。*詳細については、学校病院のWechatアカウント「北外健康 ABC」をフォローしてください。



2. 海淀医院

住所:北京市海淀区中关村大街29号, 北外からおよそ3キロ離れます。944路バスに乗って、海淀黄庄で下車してください。

電話番号:010-82619999; 010-62583004

病院レベル: 二級甲等レベル

3. 北京大学人民医院

住所:北京市西城区西直門南大街11号。634 路バスで終点まで乗ってください。

電話番号:010-88326666

病院レベル: 三級甲等レベル

4. 北京大学第三医院

住所:海淀区花園北路49号。

電話番号:010-82266699 ; 救急診療の電話番号:010-62751919

病院レベル: 三級甲等レベル

5. 北京协和医院

住所:北京市東城区帥府園1号 (東院), 西城区大木倉胡同41号 (西院)

電話番号: 010-69156114(代表番号); 010-114(受診予約);
010-65296114 (東院) ; 88068177(西院)

病院レベル: 三級甲等レベル

6. 卫生部北京医院

住所:北京市東城区東单大華路1号。

電話番号:010-85132266（代表）；010-6528171（お問合せ）

病院レベル：三級甲等レベル

7. 中日友好医院（卫生部中日友好医院）

住所:北京市朝陽区和平路北口桜花東路。

電話番号:010-84205566（代表）；010-84205288（お問合せ）；010-84205253（診察）

病院レベル：三級甲等レベル

8. 北京友谊医院（首都医科大学附属北京友谊医院）

住所:北京市宣武区永安路95号。

電話番号:010-63016616（お問合せ）；
63040910（予約）；63014411（代表）

病院レベル：三級甲等レベル

9. 北京同仁医院

住所:北京市东城区东交民巷1号。

電話番号:010-11616669

病院レベル：三級甲等レベル

北京救命救急センター 電話番号:120 または 999

6. 通信

(1) SIMカード(シムカード)

移動、電信、联通は中国の三大通信会社です。

シムカードの取り扱い方法:中国でシムカードを取り扱うときには、実名認証が必要です。外国人留学生はパスポートを持参して移動、電信、联通の店舗でシムカードの作成および通話コースの選択ができます。留学生は入学当日にパスポートを持参して現場で中国移动のシムカードを作れます。北京外国語大学キャンパス内には通信会社の店舗がないため、北京理工大学または中央民族大学校内までお越しください。「データ量」について:通話コースに含まれているデータ量は中国全土(香港、台湾、マカオを除く)で使えます。「指定データ」について:「指定データ」とは限られたアプリでしか使えないデータのことです。

注意事項: 中国のSIMカードは種類が多く、一般的には、国内音声と全国（香港、マカオ、台湾地区を除く）のデータが含まれており、コース以上の通話やデータを利用した場合、追加料金が課せられます。全国データ量（香港、マカオ及び台湾地区を除く）は単独購入もできます。新学期シーズンになると学生プランがあります。合計40Gのデータがあります。*シムカードはすべてのスマホ機種に対応できます。*北京外国語大学のWIFIはキャンパスのほとんどの場所で接続できるので、キャンパスではデータの使用は少ないです。

(2) 社交アプリ「微信」(ウィーチャット)

- 「**微信**」(ウィーチャット)アカウントのログイン: 携帯電話の認証が必要です。一つの電話番号で一つの「微信」(ウィーチャット)アカウントしか登録できません。
- 「**微信ID**」: 友人は「微信ID」を入力すればあなたの「微信」アカウントを検索し、連絡先に追加することができます。アカウントを新規作成した後で自動的に「微信ID」が生成されます。「微信ID」はアカウントの唯一の証憑で、普通一年に一回だけ編集することができます。
- 「**微信**」での友達追加の方法: 相手の微信名刺のQRコードをスキャンする、または「微信ID」で検索します。
- 「**公众号 (公式アカウント)**」: 多くの便利なサービスや校内外の情報を「公众号」から入手できます。北京外国語大学各学部の「公众号」には学習情報、学部活動が掲載され、成績と時間表を調べることも可能です。北外留学生組織や各サークルの「公众号」にも様々な情報が掲載され、試合、演出、活動の応募、チケット購入、アンケート機能も付いています。また、「北京外国語大学图书馆」のような機関「公众号」もあり、図書館個室の予約、図書検索、講座のお知らせなどのサービスを提供しています。

7. 支払い

(1) 外国籍でカードを作る

下に挙げた微信、支付宝などの中国決済サービスの使用を保障するためには、学生ご本人の中国国内の銀行カードを紐付ける必要があります。留学生はパスポート、ビザ、実名認証された中国番号、外国人居住登録表、在学証明書、学生証など、口座開設に必要な資料をもって、銀行で口座を開設することができます。外国籍口座開設サービスを提供する銀行は、中国建設銀行、中国農業銀行、中国工商银行などがあり、詳細については各銀行にお問合せください。

(2) 微信(ウィーチャットペイ)

ウィーチャットペイの登録: ウィーチャットペイを利用するには、実名認証が必要です。外国の方はウィーチャットペイを利用する前に、銀行カードを紐づける必要があります。

(ご注意: ウィーチャットペイに対応できない銀行カードもあります)

ウィーチャットペイを利用する方法

- 1.画面下の“我”→“钱包”→“收付款”をタップし、支払いQRコードを出します。
- 2.メイン画面右上の“+”→“扫一扫”をタップし、店舗のQRコードをスキャンし、面部認識或いは暗証番号で支払います。(ご注意: 支払い用パスワードの安全保護にご注意ください)

「零钱」:

「零钱」はウィーチャットに入っているお金です。他人からの「红包」と送金はすべて「零钱」に入ります。「零钱」は、チャージ、支払い、引き出しなどができます(クレジットカードからのチャージはできません)。

(3) 支付宝(アリペイ)

开通支支付宝の登録:

支付宝を利用するには、実名認証が必要です。外国の方はネット上の実名承認画面で、身分証明書で実名認証を行ってから銀行カードを紐づけます。

支付宝を利用する方法:

- 1.メイン画面の“扫一扫”をタップし、店舗のQRコードをスキャンし、指紋認証か暗証番号で支払います。
- 2.メイン画面の“付钱”をタップし、QRコードを出します。（ご注意: 支払い用パスワードの安全保護にご注意ください）

「花呗」:

「花呗」は金融サービスです。500-5000元の利用可能額があります。「消費してから支払う」という体験を楽しむことができます。

「支付宝账户余额」:

支付宝に入っているお金の残高です。他人からの送金はすべて「支付宝账户余额」に入ります。「支付宝账户余额」はチャージ、支払い、引き出しなどができます（クレジットカードからのチャージはできません）。

残高照会: メイン画面の下に“理财” → “总资产”

(4) 学校付近の銀行

西キャンパス付近: 中国建設銀行(北京外国语大学支行)

住所:北京市海淀区西三環北路19号北外国際ビル1階東側ホール

東キャンパス付近: 中国工商銀行(北京魏公村支行)

住所:北京市海淀区魏公村街1号韋伯豪家園2号楼1階(中 関村南大街側)

(5) ATM

- 東キャンパス文化広場: 中国建設銀行、中国工商銀行、光大銀行、北京銀行
- 東キャンパス学生地下スーパー:中国建設銀行
- 東キャンパス学生食堂:北京銀行
- 西キャンパス外研社ビル:交通銀行
- 西キャンパス国際ビル:中国建設銀行

キャンパスライフ

1. 校門開放時間

東キャンパス

西門: 24時間

南門: 6:30-23:30 (自動車通行止め)

東門: 6:30-23:30 (校内自動車通行書のない自動車通行止め)

西キャンパス

東門: 24時間

南門: 6:30-23:30 (校内自動車通行書のない自動車通行止め)

2. 水、電気、Wi-Fi

①水

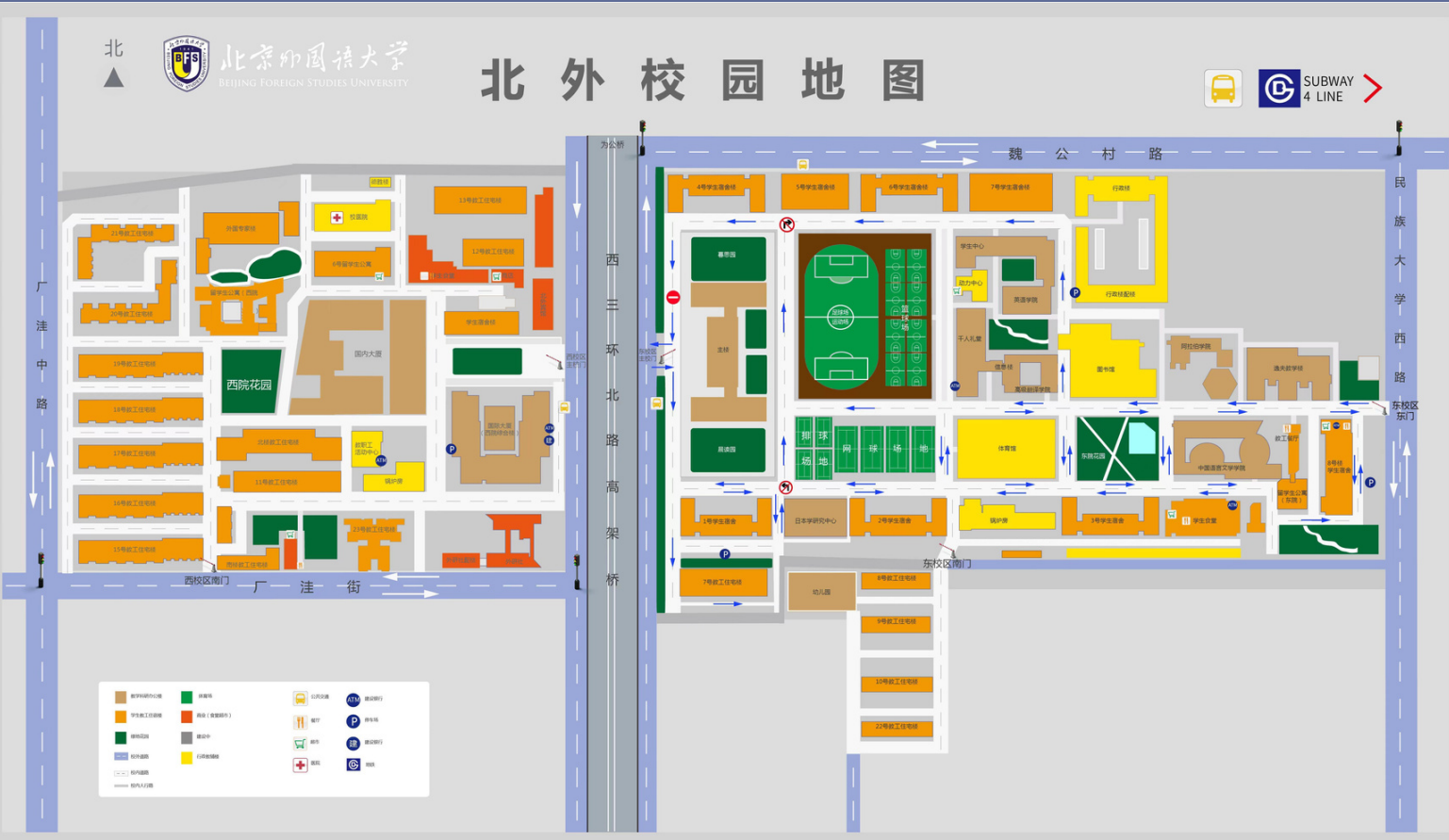
北京の蛇口からの水は直飲できません。学生寮の公共エリアにウォーターサーバーが多く設置され、お湯を提供します。また、100元の保証金を支払えば(返還時に戻ってきます)、ウォーターサーバーを借りることができます。京东スーパーは配送サービスを提供します。ウォーターサーバー用ボトルウォーターが必要な場合は、下記番号にお問い合わせください。お部屋まで配送してくれます。連絡先:010-88817999。金額は約15元です。

*上記の価格は参考に供します

連絡先:010-88817999

②電気

学生寮は無料で一定の電気を供給します(詳細は寮の管理センターまで お問い合わせください、およそ40-60ワットです)。それ以上に必要な場合は購入が必要です。



③WIFI

学校のWi-Fiに接続するには、東キャンパスの「信息技术中心」での登録が必要があります。必ずパスワードと学生証をご持参ください。30円で1ヶ月間を通して無制限に楽しむことができます。夏休みなどの時は、<https://mynet.bfsu.edu.cn>から一時停止もできます。同時に最多二つのデバイスがWi-Fiに接続できます。

- WIFI名称: BFSU
- アカウント: 学籍番号
- パスワード: 「数字北外」の登録パスワード

*上記の価格は参考に供します

3. キャンパスカード

入学してから、キャンパスカードが配布されます。キャンパスカードは皆様の学習と生活に重要なだけでなく、学校での重要な身分証明書でもあります。食堂や校内売店で使用でき、図書館の入館、図書の貸出の唯一の証憑でもあります。カードのチャージ機は各学生寮の1階、食堂1階、本館1階、8号棟地下の学生サービスセンターなどに設置されています。キャンパスカードを紛失した場合は、まず紛失届けを行い（「数字北外」で操作できます）、その後、東キャンパスの「信息技术中心卡务中心」または地下スーパー入口のカード再発行機で再発行できます。

*ご注意: 「卡务中心」のサービス時間は9:00-17:00 (平日のみ); カードの再発行費用は30元です。



4. 留学生寮

BFSUは東西2つのキャンパスにそれぞれ設置された5棟の異なる特徴の留学生寮：国交楼、白楼、6号楼、国内大厦5号楼&6号楼。

東キャンパス

国交楼：食堂はすぐそばにあり、ランドリーや印刷店にも近いです。南側には静かで小さな花園があります。

電話番号：010-88817800

西キャンパス

白楼：外国専門家ビルの隣に位置し、とても静かです。

電話番号：010-88817778；15810123424

6号楼：校医院の南側にあり、食堂にとっても近いです。

電話番号：010-88818842

国内大厦5号楼&6号楼：外国専門家ビルの隣に位置し、とても静かです。

電話番号：010-88818842

5. 買い物

(1) キャンパス内での買い物

キャンパス内に合計3つのスーパーがあります。東キャンパス、西キャンパスのどちらに住んでいても、買い物はとても便利です。

① 地下京东スーパー

8号棟地下1階に位置し、北外最大のスーパーです。食料品や文房具、生活用品などが購入できます。また、メガネの取り付けやパソコンの修理、プリントアウトなどのサービスもあるので、とても便利です!

営業時間：8:00-23:00

② 棠棣スーパー

7号棟の南側にあり、グラウンドの向かいにあります。食品や生活用品が購入できます。体育館やグラウンドで運動した後、食べ物や水を買いたい時に便利です。

営業時間：8:00-23:00

③ 西キャンパス京东スーパー

西キャンパスの南門付近に位置します。

営業時間：7:00-22:30

(2) キャンパス外での買い物

① 魏公村付近のお店情報

五星スーパー：東キャンパスの東門から北へ進むとすぐ見えます。主に生活用品を販売します。

超市发：東キャンパスの東門から南へ進んで、一つの交差点で左に曲がって1-2分ぐらい歩くと着きます。各種類の商品が揃っています。

② 中関村付近のお店情報

944路(运通109线)バスまたは地下鉄4号線で海淀黄庄まで下車し、『新中关村购物中心、欧美汇购物中心』に着きます。

③ 西直門付近のお店情報：

563路バスまたは地下鉄4号線で西直門まで下車し、『凯德 MALL』に着きます。

④ 西单付近のお店情報：

地下鉄4号線で西单まで下車し、『西单大悦城、西单购物中心、老佛爷百货』などに着きます。

(3) ネットショッピング



淘宝app



天猫app



京东app



拼多多app

(4) 宅配便&郵便

東キャンパス宅配便速達所：東門に位置し、ハラル 食堂に隣接し、出前ロッカーもここありますよ。

西キャンパス宅配便速達所：『近邻宝』 宅配便ロッカー、19号棟前に位置します。

東キャンパス宛先：北京市海淀区西三环北路2号北京外国语大学 东校区

西キャンパス宛先：北京市海淀区西三环北路19号北京外国语大学 西校区

郵便番号：100089

郵便関係：

住所：東キャンパス 本館1階124

受け取り時間：平日8:00-11:00、14:00—17:00

*ご注意：書留、印刷物、投函書留、送金書、銀行カード、EMS類は署名して受け取る必要があります。

6. 飲食

学校での飲食

学校の食堂で中国各地のおいしい料理はもちろん、外国料理も楽しむことができます。各食堂でテイクアウトサービスもできます。ほとんどの窓口にはプラスチックのドギーバッグと割り箸が用意され（別途梱包料がかかります）、弁当箱を持参することもできます。そのほか、キャンパス内に3つのカフェがあります。当緑カフェ（東キャンパス体育館北側地下1階）&Mannerカフェ（東キャンパス地下スーパーの隣）&瑞幸コーヒー（西キャンパス外研社書店内）では、コーヒーや各種ドリンク、チーズケーキ、クロワッサンなどの軽食を提供します。また、本館、中文楼、逸夫楼、英語楼、国際大厦などには自動販売機やセルフコーヒー機器も設置されています。東門近くの地下スーパーでは、多くの外国輸入食品も購入できます。東西校門の外にはレストランがあります。さらに西キャンパスには、新たに中国料理「福江南」、火鍋「海底撈」、西洋料理「YUM YUM」の3つのレストランがオープンしました。

学校の食堂

① 東キャンパス 学生食堂

学生食堂は東キャンパス国交楼の近くにあります。食堂は全部で4階があり、各階に特色のある料理が並んでいます。1階と2階では、コスパのある料理を提供します。3階と地下1階は風味食堂です。様々な飲食需要に対応するために、より豊富な料理を提供することに力を入れています。学生は中国各地の料理だけでなく、外国特色のある料理を体験することもできます。

学生食堂営業時間:

一、二階

朝食: 6:30-8:30

昼食: 10:50-12:50

夕食: 16:50-18:50

三階、地下一階

ノンストップ営業 7:00-20:00

② 東キャンパス ハラル食堂（清真食堂）

全校教員と学生向けに開放され、東門入口を左に曲がった8号棟の1階に位置します。ハラルフードを専門に提供し、多くの中国人学生や外国学生に愛されています。

清真食堂営業時間

朝食:6:30-8:30

昼食:10:50-12:50

夕食:16:50-18:50

③ 東キャンパス 教職員食堂（教工食堂）

中文楼の近くにあり、平日（月曜日から金曜日）の昼食を除いて、学生向けにも開放されます。料理はとても良く、手頃な価格で、無料スープも提供されます。教工食堂では、朝にサンドイッチ、ハンバーガー、ソーセージ、オムレツ、コーヒー、牛乳など西洋式の朝食が好きな方は見逃せません。

教工食堂営業時間

朝食: 7:00-9:00

昼食: 10:50-13:30（土日のみ学生に開放します）

夕食: 17:00-19:30

④ 西キャンパス 食堂

西キャンパスの国内大厦の1階と地下一階にあり、合計2階があります。

営業時間

一階

昼食: 10:50-13:00

夕食: 16:50-20:00

二階

朝食： 6:50-8:30

昼食： 10:50-13:00

夕食： 16:50-19:00

デリバリーサービス

デリバリーも非常に良い選択肢です。学校の各校門や東門にある出前ロッカーに料理を直接届けることができます。デリバリーアプリでは、様々な飲食品の出前サービスを多く提供しており、オンラインで注文して支払うのは非常に便利です。アプリをダウンロード、或いは微信ミニプログラム（小程序）を使うだけで、必要に応じて異なる配達場所や時間を選ぶこともできます。各レストランをクリックすると、料理の写真を閲覧することもできます。以下のアプリはおすすめです。



美团app



饿了么app

7. 学校の施設(体育館、図書館、印刷店、ランドリー、理髪店)

体育館

体育館にはジム、水泳場、卓球場、バトミントンコートなどがあります。体育館のフロントで会員カードが発行できます。

*ご注意：ジムと水泳は営業時間終了の30分前に入場を停止します。学期ごとに開放時間を調整することもありますので、掲示板にご留意ください。

*予約やほかの詳細は、「北外体育館」 Wechat公式アカウントからご覧ください。

体育馆各场馆对外开放时间

项目 \ 时间	周一至周五	周六日
	12:10—13:10 17:00—22:00	10:00—22:00
网球场、球类馆		
健身房	12:00—22:00	10:00—22:00
游泳馆	12:10—13:10 17:30—19:20 20:10—22:00	10:00—12:00 14:00—16:00 17:00—19:00 20:00—22:00
总服务台	10:00—22:00	

注：健身、游泳每场次结束前 30 分钟停止入场，请您选择好时间购票。每学期会根据学生课程安排，调整开放时间，请您及时关注动态。

スタジアム会場価格一覧

人员类别 Tariff category		本校統招生 Unified entrance students	本校教职工 University staff	其他人员 Others
运动项目 Event				
乒乓球 Table tennis		6 元/时	15 元/时	40 元/时
羽毛球 Badminton	普通时段 (Off-peak hours)	14 元/时	30 元/时	80 元/时
	黄金时段 (Peak hours)	30 元/时	40 元/时	100 元/时
网球 tennis	普通时段 (Off-peak hours)	15 元/时	20 元/时	80 元/时
	黄金时段 (Peak hours)	60 元/时		120 元/时
健身房 Fitness club	单次消费 (Once)	15 元/次	25 元/次	50 元/次
	月卡 (one month)	158 元	250 元	420 元
	季卡 (three month)	238 元	390 元	660 元
	半年 (half a year)	400 元	650 元	960 元
	年卡 (one year)	600 元	980 元	1450 元
游泳馆 Swimming pool	单次消费 (Once)	8 元/次	18 元/次	50 元/次
注：1. 乒乓球、羽毛球和网球消费请先办理体育馆储值卡，持卡消费。 For table tennis, badminton and tennis reservations, please consume with your Gym center per-paid card which can be purchased at the reception. 2. 办卡须另付 10 元卡费。There will be a 10 yuan charge of making the card. 3. 羽毛球、网球黄金时段： 周一至周日 14:00—22:00 Badminton, tennis hall peak hours: Monday to Sunday 14:00—22:00				

*会場予約、その他詳細は「北外体育館」WeChat公開番号をフォローしてください。

図書館

図書館は東キャンパスの池の向かいにあり、開館時間 は月曜日から日曜日の7:30-22:30で、祝日には変化するこ とがあり、「数字北外」または図書館のWechat公式アカ ウント（「北京外国語大学図書館」）までお知らせします。館内には不定期に講座が行われます。図書館のウェブサイ トはlib.bfsu.edu.cnです。ウェブサイトで図書関連情報 を検索し、図書番号で本を貸出できます。また、期限内に返 却してください。

図書館は5階建てで、各階には様々な書籍や資源がありま す。

1階には中外文新聞や多言語の貴重な書籍があります。

2階は中国語書籍の貸し出しエリアで、中国の海外文化伝 播に関する特蔵書籍もあります。

3階は英語専攻学生の宝地です。アメリカ、オースト ラリア、イギリス、カナダ研究センターの蔵書だけでなく、テ ストに役立つ英語のツール本もあります。

4階は多言語図書貸し出しエリアで、特に日本語やフラ ンス語などに興味のある人におすすめです。

5階は世界多言語教材資源センターであり、北外修士と 博士の卒業論文もあります。

書籍の貸し出しについて

读者类型	借书 (册)	续借 (次)	预约 (册)	借阅限制
教师	30	2	3	不限
博士生	30	2	3	不限
硕士生	20	2	3	不限
本科生	20	2	3	不限
职工	10	2	3	不限
退休人员	5	2	3	不限

*ご注意：書籍の貸し出し期間はすべて30日です。
期限になっても読み終わっていない場合は、各階のセルフレンタル機で延期することができます（1冊の本を最大2回借りることができます）。期限切れになっても返却しない場合は、滞納料金を払うだけでなく、貸出資格も停止されます。

印刷店

東キャンパス地下京东スーパーの横

営業時間：9:00-22:00

東キャンパス学生服务中心地下一階

営業時間：9:00-22:00

ランドリー

各学生寮に洗濯機が置かれています。アリペイが使えます。

また、東キャンパス学生服务中心楼地下一階と西キャンパスにもランドリーがあります。

理髪店

東キャンパス

場所：8号棟学生寮の向かい側

営業時間：9:00-21:00

西キャンパス

場所：食堂の横 留学生寮の階下

営業時間：9:00-21:00

学習関連

1. 自習のできる場所

- **図書館:**2000席以上の閲覧室、18室の研究室があります。学術報告庁、学術討論庁、訓練教室、展示室、教師エリアなどの施設も併設しています。
- **逸夫楼:**空き教室は1階のロビー画面に公開され、7:00-23:30の時間帯に利用できます。
- **中文楼（中文楼）:**自習室は1階大ホールと一部の中文楼教室があり、開放時間は7:00-23:00です。
- **十二大教室:**学生センター棟の東側にある階段教室のことです。24時間利用できる自習室です。しかし、一般開放時間は7:00～23:30となっています。24時間の自習を希望する場合は、当日の23:00までに行政棟保安室で予約する必要があります。
- **当緑カフェ:**くつろいだり、ディスカッションをしたり、小さな声で朗読したり、インターネット授業を受けたりすることができます。営業時間は毎日10:00-21:30です。
- **小庭（小花园）:**小池塘、英院小花园、阿語楼そばの小花园、本館晨読園、暮思園。広々とした屋外、静謐な花园は、声を出して朗読するのに相応しい場所です。
- **空き教室:**本館、英語楼、阿語楼、西綜などの教室棟にある空き教室も自習場所になりますが、教務所から伝えられる使用時間を守る必要があります。
- ※“快自习”というウィーチャットのミニプログラムでは、毎日の自習室の利用状況を見ることができます。

2. キャンパス情報

(1) 「留学北外」

「留学北外」ウィーチャット公式アカウント 外国留学生活動相談、留学生事務室からのお知らせなど、または留学生に必要で有益な指導とサービスを提供しています。



留学北外

...

公布北京外国语大学国际学生活动资讯，留学生办公室工作通知，相关规章制度、政策法规，拓展学生与大学间交流渠道，为国际学生提供必要而有益的指导与服务。

(2) 「北京外国语大学学生会」

「北京外国语大学学生会」ウィーチャット公式アカウント 文化やスポーツ活動、映画鑑賞イベント、学習活動などの重要な情報は、この公式アカウントからお知らせします。自習室照会サービスを利用することもできます。テキストボックスに「自习（自習）」を入力すると、当日の自習室手配表を取得することができます。



北京外国语大学学生会

...

北京外国语大学学生会 (The Student Union of Beijing Foreign Studies University) 官方公众号平台。关注北京外国语大学学生会，学生之家，师生之桥，干部之校。

(3) 「SICAxBFSU」

「SICAxBFSU」ウィーチャット公式アカウント 北京外国語大学 SICA 国際交流協会（Students'International CommunicationAssociation，SICA）とは、北外対外交流系サークルの先導者であり、多くの資源や活動情報を提供します。留學生活動をタイムリーに知ることができ、イベントの申し込みもできます。



北京外国语大学SICA国际交流协会是北外对外交流类社团的领航者，有众多的留学生资源以及留学生活动，欢迎各位看官关注并加入我们，让我们一起为我们的大学生活添加更多的风采

3. サークル及び担当者の連絡先

社团名称	社长	邮箱	手机
SICA国际交流协会	陈可钰	1487707993@qq.com	15707069081
向树环保社	种洋	1036765459@qq.com	18731813259
校史馆志愿者协会	王芊烨	2031312605@qq.com	18810899281
北外电影协会	李卓骏	237301930@qq.com	18801210260
北京外国语大学戏曲协会	魏一鸣	w2022040608@163.com	13351982562
自强社	李明举	l779792533@163.com	18909405452
北外歆墨书画协会	金小婷	2904471307@qq.com	18058226885
职业生涯发展协会	李轩宇	2673939669@qq.com	18811775062

北外青年安全协会	李欣芮羽	stillwater2022@163.com	18908769028
北京外国语大学校友交流服务协会	马佳钰	2935020064@qq.com	15530172359
创客俱乐部	吕晨曦	3241595449@qq.com	13805940939
BWusical音乐剧社	潘佳颖	pjy20031024@126.com	13396823055
北外红十字会	申滢玮	2684243031@qq.com	18275335368
北外心理协会	罗靖哲	735295690@qq.com	15285347889
北京外国语大学招生宣传协会	陈牧	1915423709@qq.com	13522350240
北外相声社	杨若怡	yry0831@bfsu.edu.cn	15243372716
北外爱乐现代音乐协会	赵可骧	904740001@qq.com	15313133173
北外广播台	卢祉旭	alshurug@163.com	13844447195
砺冰汉服社	刘雨霏	fionafey@qq.com	17610286906
北京外国语大学校辩论队	纪博韬	1372921783@qq.com	15315015407
北外丽泽法律社	傅家琦	fujiaqi5035@163.com	15973214071
说唱社	初炫林	384016990@qq.com	18561869177
爱心社	蔡晓彤	13026242595@163.com	13026242595
北京外国语大学跆拳道协会	鲁荣升	2941129633@qq.com	18214348627
北外咨询俱乐部	曹昕睿	caoxinrui0820@163.com	15004099536
北外口译与跨文化传媒工作室	祁子桢	2547845217@qq.com	15534039303
北京外国语大学模拟联合国协会	李欣潼	3514329603@qq.com	010-88817822
BFSU百万蘑菇跑团	刘畅语	1625433463@qq.com	19910719326
北京外国语大学商务谈判队	张乘榛	20080078@bfsu.edu.cn	18838287509
桌游棋牌社	张晓芃	2718880841@qq.com	15960841605
北外太极拳协会	褚宁幸	13809314078@163.com	13811648800
My wing动漫社	申浩煜	akarill@163.com	15701364579
北外摄影协会	王瑞煊	1649942117@qq.com	15313138991
北外飞盘社	孔维文	kevincon0422@outlook.com	13681556124
丝绸之路青年学社	孟周翔	Mengzx2021@163.com	13520222765
北外乒乓球协会	任尔荣	renerrong@gmail.com	(010) 88816255
北外TechLab	骆雨萌	luoym@bfsu.edu.cn	18938784065
北外滑板社	侯霁芸	h3514378973@163.com	15388095767
北外模拟政协	景潇	1296697036@qq.com	17305298866
生态文明研习社	王冕	mian5@bfsu.edu.cn	16637250018
世界语言博物馆志愿者协会	李子涵	1214561590@qq.com	13141450820
北外记者团	黄莹	2901661190@qq.com	13459252868

備考:サークルの担当者は毎年替わります。この表に表示されている担当者の任期は2023年～2024年です。

4. 事務所一覧

- ① 留学生事務所 / Overseas Student Affairs Office
住所:東キャンパス学生サービスセンター2階201
電話番号:010-88816549
- ② 留学生寮管理事務所 / Service Center of Dormitory
住所:西キャンパス白楼1階
電話番号:010-88816881
- ③ インフォメーション技術センター/Information Technology Centre
住所:東キャンパス8号楼地下スーパー1階
電話番号:010-88816665

編集: 陈可钰 李钰昀 李唯佳 谭文梁可 黄莹
王鼎鑫 Gorge 亓美智 郭晓菲 川锅直也
瞿学富 韩智星 周旭 滕芸 翟若仪
孙佳怡

