

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

交換學生心得報告

姓名	蔡行芝	學號	110513245
就讀本校系所	海洋與邊境管理系(所) 四 年級		
研修學校	南京大學	研修系所(學程)	法學院
研修期間	自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	5		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

「讀萬卷書，不如行萬里路」，父母總希望我能趁著在學期間把握機會出去走走看看，增廣見聞，原本因為身性害羞而不把交換列在自己大學規劃當中，但因父母的鼓吹，而決定踏出舒適圈，就這樣開啟了這段交換的旅程。



二、研修學校簡介

南京大學是「221 工程」、「985 工程」高校，學校涵蓋眾多領域，擁有二十多個獨立的學科類學院（學系），校園主要分為鼓樓校區與仙林校區，校園面積遼闊，教育資源豐富，師資優異，在中國亦屬頂尖大學之一，錄取分數高。

三、姐妹校研修之課程學習(包含選課狀況、上課情形、學習成效、社團、課餘活動等事項)

(一) 選課狀況

利用教務處的教服平台，登入自己的帳號密碼(初始預設皆是學號)，在一到宿舍時發的校園卡上就有，可以先登入查看選課資料，南大給交換生在選課方面有很大的自由，全校的課跨系跨院皆可選，只要注意選課開放時間即可。

(二) 上課情形

大陸的學生普遍積極認真，可以發現他們上課滑手機的人數相對台灣來得少，且學生大多都準時到課，核心課程更是要提早到教室佔位，否則會有位置不夠的可能。而大陸學生做筆記多半利用筆電，如此也較手寫筆記來得迅速方便。

(三) 學習成效

本學期交換我主要修習 5 學分，皆為外系課程，本科法律系課程則是選擇用旁聽的方式。

課程名稱	學分數	授課內容	分數
發展心理學	3	此課為心理系的核心課程，老師利用 PPT 上課，期中為紙筆測驗，選擇加申論題型，期末則為個案分析報告，相關議題報告為加分機制，可自由選擇是否要做。	91
大學生形象與禮儀	2	這門課是通識課程，老師是台灣人，上課方式活潑自由，教學內容貼近生活，讓學生學習穿搭、修容、下午茶禮儀等，隔週上課，兩週繳交一次平時作業，期末為兩千字心得報告。	92

其他旁聽課程包括物權法、法理學，主要是希望聆聽不同老師的授課方式以及兩地不同的法律體制比較。在這學期的課程中，不單單只是獲得課程知識的吸收，亦可深深感受到大陸學生的競爭力以及他們的積極度，當老師上課發問時，他們總能回答出具體答案或是做出相當有建設性的提問，讓我感受到自己的不足與缺點。



(圖：形象與禮儀課下午茶課)

(四) 社團

因為本身許多時間都花在去其他地方旅行，怕會撞到社課時間，因此沒有特別參加社團，感到相當可惜，但南大本身包含了一百多個社團，同學不妨多多參與，也可以從中認識許多陸生，跟他們有更多的交流。

(五) 課餘活動

1. 學伴制度：南大對交換生相當友善，每個交換生都配有一個學伴，在剛到南京時有任何疑難雜症皆可以詢問學伴取得協助，且幾位交換生會被分成幾個小組，學伴團每個月都會有小組聚餐，可增加組間感情。

2. 晚會活動：校方會舉辦各式晚會，像是迎新晚會、中秋晚會等，每次晚會都會有節目、團康遊戲、點心以及小禮物，讓交換生一同玩樂、交流。
3. 秋遊：南大每學期都會舉辦一次探勘活動，採報名抽籤制，抽中者只需負擔交通費便能享受四天三夜之旅，而我們這屆的地點是西安。我很幸運的抽中了此次的行程，校方安排的住宿與飲食都很好，且皆有導遊帶著玩，可以說是相當值得，如果活動期間沒有撞到課程，強烈建議要記得報名！

四、 姐妹校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)

(一) 生活環境

南京大學主要有兩個校區，一為鼓樓校區，是歷史較久遠的校區，離市中心近，生活方便，主要為研究生上課地，另一個則為仙林校區，也就是大多數時間我們所生活的範圍，幾乎所有的交換生住宿與課程都會在這個校區，其為新校區，環境較新，但離市中心較遠，交通與飲食較不便利，像是出去玩時要搭火車，必須花上一個小時的車程，若是要搭飛機，更是必須花上兩個小時才能抵達。以下簡單介紹在校生活：

類別	說明
食	食堂或校外飲食，大陸餐館價位不高，且份量普遍很大，花小錢就能吃很飽，佔所有生活費的比例不會太高，後續詳述。
衣	剛去時為八月，可穿著短袖短褲，但轉眼間天氣逐漸轉涼，長袖開始一件件加，到十二月，街上許多人已經穿上羽絨衣，而一月時則變得寒冷，開始有零下的溫度出現，上課教室與宿舍房間開始供暖，強烈建議一定要帶夠保暖衣物與發熱衣褲，以及護手霜、乳液，記得保濕，不然手腳很容易凍到乾裂。不要小看南京的冬天，尤其是下雨的時候，那樣的濕冷相當難受，甚至感覺比北京零下的乾冷還要不舒服。
住	本次住宿為仙林校區六棟宿舍，住宿費一學期 750 人民幣，電費充值另計，後續詳述。日常用品可以選擇購買學長姊的二手物，價格會便宜很多，可以在這交換的一學期將就著用，而想要買日用品，大部分在校內超市就能買到，或是可去學校對面的好又多超市，遠一點則可至靠近市中心的賣場，價格或許會便宜一點，但交通時間較久。
行	南京也有許多著名的景點，像是總統府、夫子廟、中山陵等，但景點通常因學校偏遠，交通也較久，但基本上地鐵皆能到達，且景點門票學生憑學生證多半有半價優惠，因此出遊一定要記得隨身攜帶學生證與台胞證。而大陸手機支付盛行，出門可以說是帶著一支手機即可。
育	南大學生上課教室主要分布在教學樓，也就是逸夫樓與思源樓，大陸的學生有提早到教室溫習功課的習慣，因此上規模較大的核心課想要坐前面的座位也必須提早大約半小時到教室，否則可能還得自行搬桌椅入座。而平時沒有課的空教室亦可供學生自習，若圖書館找不到好位置時，空教室也是不錯的選擇，同學們可以利用「南大信息門戶」查詢空閒教室。而南大的圖書館有五樓，館藏豐富，時時充滿書香氣息，圖書館就算非大考階段，仍然充斥著認真向學的學生，想要搶到好位置都必須早起去佔位，到了大考階段，更是一位難求，而圖書館也是避暑與避冬的好場所，夏天時空調強烈，冬天時則是暖氣開放，且有網路供應，擁有良好的讀書氛圍與環境。
樂	1. 購物； 離南大仙林最近的購物中心是仙林中心，但想要有更多的品牌或較大規模的

可以選擇新街口，那裡可以說是購物天地，購物中心林立，但這些購物中心賣的也是較高價位的，淘寶的價格對學生還是親民許多。

2. 線上購物：在大陸買淘寶相當方便，有的甚至今天下單隔天就到貨，取貨地址可以直接填寫學校，校內有一整條的快遞街可供取貨，只要憑簡訊、校園卡到指定的驛站尋找包裹即可。
3. 休閒娛樂：大陸的 KTV 價格也相當便宜，離學校最近的在學則路便有好幾間，而看電影則可選擇學則路、仙林中心或是新街口。
4. 運動：學校的體育館可以打各式球類，且有健身房，收費各不相同，但都不貴，可以多多利用。另外學校也設有游泳池，一樣須付費使用，冬天時為溫水游泳池。
5. 旅行：買車票、飛機票可以善用各旅遊 APP，有些包團行程也可以在上面購買。



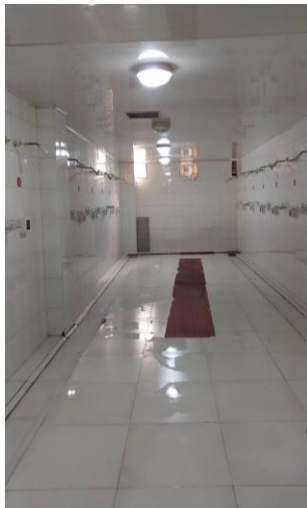
(圖：雙十一後快遞街盛況)

(二) 住宿

1. 房間：這次女生交換生被分在六棟宿舍，宿舍的結構是一戶三房，每一房皆是四人，共用兩間衛浴與三間廁所，而自己的獨立空間屬於上床下桌的形式。

2. 洗澡：

剛開始的兩個禮拜，我們和本地生一樣，房間內並沒有熱水，要洗熱水必須至大澡堂插卡付費才有，對於大澡堂文化，我始終沒有成功鼓起勇氣踏入，因此在剛去的那段時間，每天都洗著冷水澡，好在在兩個禮拜後，學校因為擔心台生無法適應，替交換生們所住的房間皆加裝了熱水器，從此，我們便能在房間的公共衛浴享受熱水了。但冬天時，熱水器燒水慢且耗電量大，房間必須頻繁的充值電費及排隊等待熱水，因此，想要暢行無阻的洗澡，與大家坦誠相見的大澡堂還是一個好選擇！



(圖：傳說中的大澡堂)

3. 打掃整潔：自己房間的環境必須自己維持，公共區域則是跟宿舍打掃阿姨預約打掃時間，阿姨會負責刷洗廁所、浴室、洗手台，以及掃拖，一次 20 塊人民幣，由三個房間 12 人平分，但打掃阿姨只收現金，因此必須在阿姨來打掃前湊好現金以便付錢給阿姨。
4. 裝水：一樓宿舍有開水房，一樣使用校園卡付費裝熱水，許多人都會買大水壺打水回宿舍放，因此也可以考慮買一個，學校超市都有賣，這樣才不需要上上下下的裝熱水。另外，房間公共區域也新裝了飲水機，是可裝常溫水的，但味道不是很好，所以我們大都買幾瓶大罐常溫水放宿舍，要喝時再套裝好的熱水。

(三) 交通

1. 地鐵：在支付寶中下載各地乘車碼，進出站時開啟手機感應付費，而有的城市必須另外下載他們額外的應用程式再綁定支付寶付費。比較特別的是大陸的地鐵在進站時都必須過安檢，熟能生巧，剛開始會稍嫌不習慣，但久了便會一次比一次快。
2. 公交：大部分的城市都可以下載乘車碼付費，但少數城市必須付現，因此身上還是必須備點零錢。而大陸的公車與台灣較不同的便是他們是每站皆停靠，因此不須按下車鈴。
3. 打滴：可以下載滴滴打車或是高德地圖都可以叫車，大陸的打滴概念類似於台灣的 uber，在價錢方面也是相對便宜，因此有時候與朋友出門，人多時可以一起分擔車費，有時還會比地鐵便宜，是方便又經濟實惠的選擇。
4. 共享單車：南京校園廣大，不管事吃飯抑或是上課，騎單車可以節省許多時間，因此許多人在校內主要的交通工具便是哈囉單車，其分為校內區域騎行與校外兩種，如果使用頻率高可以選擇綁月租，大約 16 人民幣左右，相當划算，且去到其他城市旅遊時也可以使用，否則每騎一次就要付 1.5 以上人民幣。使用方式為掃描單車上的二維碼，解鎖付費即可。
5. 旅行時：
 - (1) 火車：火車又可再分快車、動車，座位亦可分硬臥、軟臥、一等座、二等座、無座，價錢不等，通常若車程不長，大部分學生都會選擇搭火車，是個省錢的好選擇，但是必須稍微忍耐一下車上的環境以及訓練一個可以忍受久坐的屁股。若時間長達十小時以上可以選擇體驗看看臥鋪，雖然價錢稍高，但不會像硬坐必須坐到屁股痛，且相較飛機還是會便宜些。但大陸的火車環境並不像台灣的乾淨與無菸，滿車菸味或瓜子殼掉滿地是普遍的現象。



(圖：臥鋪體驗)

- (2) 高鐵：高鐵的速度相對火車也縮短了許多，且環境也較火車好，但價錢稍高，若是距離偏中程的旅行，或是對環境較要求的同學，高鐵是不錯的縮時選擇。
 - (3) 飛機：機票的價格通常越早買越便宜，因此盡量提前規畫行程，且關注機票價格，

而為了省旅費，通常特價機票的時段很多皆為半夜抵達或起飛，因此夜宿機場的經驗也是我們許多窮學生為了省錢的共同回憶。

- (4) 買票：車票與機票可以下載馬蜂窩、去那兒旅行、飛豬、攜程旅行等多種 APP，比較各個票價與優惠，選擇價低者購買。

※注意：因為我們是持台胞證，在取火車票方面較不方便，必須攜帶台胞證至櫃台取票，所以必須提前到達，以免錯過班次。

(四) 飲食

1. 校內：

- (1) 食堂：學校食堂總共有九個，每間都有各個窗口，四五六食堂為三層樓的食堂，因為地點離教學樓與宿舍均不遠，也成為用餐時間最多人聚集的食堂，每間食堂都有自己的人氣餐點，像是五食堂的羊肉麵、辛拉麵窗口，每到飯點必定是大排長龍，而我個人則推薦六食堂的黃燜雞米飯，僅十元人民幣就能吃到滿滿一鍋的雞肉。不得不說，大陸的學生食堂真的是便宜又大碗，不管是早午晚餐，都有多種選擇，但對於我來說，較不適應的便是大陸的菜每個都充滿了油，剛開始去時可能會與馬桶緊緊相依，但吃久了也就免疫了。另一點則是，大陸的吃飯時間都偏早，早上六點多食堂就開賣了，七、八點是尖峰，像水煮蛋較熱門的品項九點多、十點便會賣完，晚去可能就會撲空，而晚餐則是四點半便開賣，許多窗口只營業到六點半。而許多食堂也有販售水果的攤位，在交換時也不要忘記飲食均衡，有時想吃水果在食堂便能買到，但價錢仍稍高於外面的水果行。



(圖：五食堂的營養湯)



(圖：五食堂排隊羊肉麵)

- (2) 外賣：外賣是懶人的福音，大陸的外賣相當普遍，宿舍門口也總是堆滿學生點的外賣，可以下載餓了嗎、美團是最多人用的 APP，常有新人優惠或其他特價活動，有的甚至免配送費，不想出門時拿起手機，只要到宿舍樓下，不用出門便可享用到各式美食，非常方便，食堂吃膩時可以嘗試外賣，種類五花八門，讓你有多重選擇。

2. 校外：南大仙林校區位於郊區，吃的東西較少，離學校較近的便是學校對面的一條街，它可以說是麻雀雖小，五臟俱全，大致能滿足吃膩食堂時的味蕾，再來則是只須搭一至兩站便可到達的仙林中心站與學則路站。但若想吃些網紅店或是更多樣的料理，仍然集中在市中心新街口附近，則需要花上一個小時左右的車程。
3. 旅行：旅行除了多走多看，吃也是很重要的行程之一，大陸面積廣闊，許多城市皆擁有自己獨特的口味與料理，因此行程安排時，我也會將美食列入行程中，追尋各地的道地美食與特色小吃，嚐嚐與台灣不一樣的口味，體驗在地風味亦是我每趟旅行前滿懷期待

的一部分。

五、 文化交流分享

人與人的交談，是最直接的交流，在這一學期的時間裡，我也去了許多地方旅行，除了交換所在地南京，亦去了蘇州、杭州、西安、上海、重慶、四川、武漢、北京、大西北，每一段的旅行，都帶給我不同的體悟，也留下許多特別的回憶，像是在火車上或趕車時與大陸在地人的邂逅，或許只是坐在隔壁的陌生人，但就在閒話家常個兩三句後漸漸熟識，他們總是好奇著兩地的差異，而這樣最平凡不過的交談，卻也是最直接體會與快速了解兩岸文化的方式。對於一些事情，或許與他人抱持著不同的角度與想法，但尊重與包容，是很重要的態度，在交流中，可以讓我珍惜許多在台灣生活的優點，像是網路與資訊的自由流通不受限等，但也不得不承認大陸科技與經濟的蓬勃發展，習人之長而以其短為戒，每個國家都有自己的優勢與劣勢，在交流時不需要帶有過度的色彩，和平愉快的交流，可以讓自己成長許多。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 訓練溝通能力與應對交流
2. 理解自身不足，重新調整
3. 膽量提升，個性改變
4. 訓練行程規劃能力
5. 學會自主管理、時間安排

七、 問題與建議

1. 出發前手機與電腦一定要先載好翻牆軟體
2. 在交換前先訂好目標及規劃，才能有方向的利用這珍貴的半年
3. 善用學校的資源，有演講或任何活動可積極參與
4. 港澳台協會辦的活動通常都很不錯且值得又省錢，可以多多參與報名
5. 旅遊是交換生開拓視野很直接的一個途徑，但切忌不要玩過頭，學業仍要顧到，不要忘記自己學生的本分

八、 其他綜合感想與建議

很感謝父母當時的建議，讓我沒有錯過難得的交換機會，雖然短短半年的時間，剛開始或許不時產生思鄉之情，但轉眼間卻覺得時間不夠用，離別時甚至有了不捨之感，大西北的旅行，讓我有大開眼界的感覺，特殊的地形與風貌，以及廣大的土地，讓我感受到自己的渺小，北京鳥巢的初雪，是我第一次親眼見到雪景，而下雪後爬長城更加濕滑，卻也留下另類特別的回憶，還有來自各國的旅行者，相互幫忙協助，那樣簡單的互動，卻讓人在寒冷的冬天倍感親切溫暖。一學期的交換時間，讓我有許多不一樣的體驗，除了自身的成長，也開拓了自己的視野，深悟自己的不足，將眼光放遠，才能看得更清，目標更遠。也因為交換，讓我重新有了努力向上的動力，一學期的交換，帶給我許多改變，跳脫舒適圈，總會有不一樣的收穫，人生就該把握機會勇於嘗試，人不能死讀書，走出世界，總會有意想不到的成長。



(圖：南京大學鼓樓校區)



(圖：寢室外賣聚)



(圖：下雪的長城)



(圖：大西北最美公路)