

國立東華大學  
National Dong Hwa University  
國際交換交流學生至姐妹校心得報告  
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	何思慧	學號 School No	410536005
原系所 Home Department	財務金融學系		
前往國家 Nationality	中國		
前往學校 Host University	南京大學		
交換系所 Host Department	商學院—電子商務與營銷系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2109__年 year / __2__月 month 至 To __2019__年 year / __6__月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410536005@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	住宿費 600RMB 水電(洗澡約 1~2RMB/日，電費約 30RMB/月)		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	15000NTD(來回)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約 10000NTD/月		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	旅遊約 25000NTD		

至少 1500 字

首先，對於選擇大陸地區的優點在於相對其他地方價格實惠的生活開銷、旅遊花費及通用的溝通語言，你一共要花費多少完全取決於你想怎麼生活。在南大，你可以選擇三餐都依靠食堂，如此你將會深感自己非常富裕，因為對女生而言，一餐幾乎 10RMB 上下就能享受到跟臻麵館雞排飯同等的飽足感，在此提醒如果吃自助餐，可以跟阿姨說不要太多，不然真的會吃到想吐…(秉持不浪費的心態)(個人食量應該算正常每次點兩道菜加一碗飯就已達極限)，且聽聞南大食堂是數一數二好吃的校園食堂(僅限仙林校區，市中心的鼓樓校區就…嗯)，一開始真的會有所驚艷，不過吃到後面也有很大的機率會投向外賣懷抱(基於懶惰以及吃膩)。食堂的食物偏鹹及油，但還是可以在眾多食堂中找到屬於自己所愛的味道(比如說四食堂的華夫餅跟瓦罐煨湯♥)，「四食堂」有豐富的早餐系列(有跟台灣口味雷同的手抓餅、還不錯吃的涼麵涼皮)，「五食堂」的食物好吃又多元(羊肉麵、黃燜雞、砂鍋、辛拉麵等等)，「六食堂」價格低廉但個人覺得食物偏重鹹(鐵板飯的量驚為天人，價格也是便宜的驚為天人)，裡面也有吃桌菜的地方，叫金陵小廚，還不錯，可以多人一起吃!「九食堂」是新建的，有許多外面進駐的店家，裝潢較好但相對來說價格也是最貴，食物還行，不過燈光美氣氛佳，許多地方可以討論報告。另外九食堂那棟還有教公二餐廳及清真食堂，「教工二」是打菜居多的食堂，沒有什麼特別的優缺，優點可能是對於住在 11 棟的我不知道該吃什麼又要一個人吃的時候就會選擇這裡，「清真」則

是拒絕豬肉，口味有稍微清淡，對於一個在豬瘟盛行的時期去大陸的我們也是一個頗不錯的選擇。「十食堂」也是普普通通，但基於地緣位置也是很有機率會去吃(位在圖書館附近)(覺得鐵板飯的肉很嫩~)，「十一食堂」則是吃過一次就不想再去了，就不多說了。外賣的食物首推「能量巴士」，清淡又兼具飽足感，葷與素的搭配穠纖合度，大力推薦^\_^至於其他的就待大家慢慢發掘了，看店家評分大概就能略知一二，有很多種類跟店家供你選擇，只是價格可能就不是每個都很可愛了。貼心小提醒，去食堂最好避開巔峰時期，你會好過很多的。

在生活方面，其實南京與臺灣不會有太大的差異，基本上我適應得非常良好，且南大對於交換生也算是準備周到了，從下飛機接待到辦理各項資料，一個禮拜之內就可以很安心自在的過接下來的日子，唯一較特別的可能是這裡的大眾澡堂，其實適應後也就不足為奇，反而會覺得是一個很特別的經驗，還可以相互聊天，大家一定要放開心胸去體驗這個文化~另外在這裡是屬於使用者付費，所以洗澡、喝水、用電都需要用校園卡付費，算下來其實也不會太昂貴的，畢竟這裡的住宿費十分低廉!而這裡宿舍(以我住的 11 棟為例)是屬於三個房間為一套間的雅房的概念，衛浴是公用，外面有一大廳，真的沒辦法接受大眾澡堂也可以在寢室的淋浴間洗，但這方面費用、清潔等等問題就要你們達成共識了，絕對要勇於發表意見多加討論~個人推薦一房一廁所，廁所有三間所以分下來剛剛好，髒了也可以寢室內協調打掃，主要是每個人都要去維護共同環境，不然很容易鬧不愉快。而套間也可以定期請阿姨來打掃(會在澡堂常遇到的阿姨)，一次 30RMB，12 個人平分下來其實也不多，阿姨人很好還打掃得很乾淨推推。而這裡洗衣服有專門 APP，一樣是電子支付，可以隨時追蹤洗完的時間，它也會提醒你去拿衣服。學校裡也有洗鞋子、縫補衣服及乾洗的地方，洗一次鞋 20RMB 起跳，縫補跟乾洗則可能需要問阿姨(個人只有洗過我的小白鞋，洗完跟新的一樣!)

以生活機能來說，南大身處一個非常舒適悠閒的環境，但與市區是有段距離，地鐵大約 35 分鐘可以到市區(新街口)，但從地鐵站到宿舍也是有段距離的(校園比東華還大^\_^)這時哈囉單車就派上用場了。哈囉單車是這裡的共享單車，非常方便，掃二維碼就可以解鎖騎車，基本上校園內都可以隨停(雖然他說有禁停區但我從來沒看到哪裡有...不過還是要小心，違規的話也是不便宜)能節省你非常多時間，費用也很便宜，也常會有優惠，常騎的話建議買月卡，一定會比單次消費便宜很多的。學校附近可以搭地鐵到附近比較繁榮商業的區域，比方說仙林中心、學則路，地鐵才兩三站而已，算是足夠方便了。學校裡有教育超市、零食店、飲料店，外面的和園(好比志學街)也有大的超市及許多商家可以選擇，基本上生活起居是不需要擔心的!

在課程方面，學校非常貼心，我們來時其實已經是到補選的階段，但交換生可以自由選課，基本上都會成功加選進去(除了體育課是要用抽的)，所以可以好好開始發掘自己有興趣的課程，有兩週的時間可以給你試聽考慮，我個人只有選擇能抵免及自己所缺學分的課程，其他都是以旁聽的身分參與課程，下面就粗略介紹一下我所選的課。「國際金融」是我在這裡唯一修的專業課程，也是我唯一有機會能抵免的課程(慘)，老師是 MIT 留美回來的，一開始也是被他前兩週的話術所受騙(沒啦開玩笑，講的真的頗不錯，但老師好像比較適合演講)，後面的內容因為圍繞課程，理論居多，會覺得稍顯無聊，但老師人算很不錯的了，幾乎不怎麼點名，期中報告一次、一次作業(甚至給了超長時間繳交)、期末筆試，也許算是符合水課的範疇吧^\_^。再來是我很愛的「傳統射藝」，老師人超好，雖然不點名，但是會令人捨不得不去!課程太好玩太有趣了，這是一門通識，但是女生也是可以選的喔絕對不要被他的選課系統所騙(上面寫限男...)所以課堂中男生佔絕絕大部分，前面會先介紹歷史、射箭基本姿勢等等，後面就是無限循環的

練習，後期不時會有射中紅心贏箭的小活動(可以安全帶回台灣)，最後評分標準則是期末射箭比賽，看誰中的分數最高，就有機會獲得木箭回去(老師人真的很好…這學期分數80分起跳，佛到不行)，總之是一門我大推的課～再來我還有選一門體育，我選了排球，不過我本身有參加系排所以覺得就沒什麼好分享的了，就是一般的體育課，比較需要注意的是這裡上體育課需要測800/1000(女/男)，在這裡真的會被激發潛能的，因為多數學生以前都為了高考而練跑，所以基本上大家跑的速度都很快，不服輸的我也因此破了自己的人生紀錄^\_^以及這裡上體育課就需要去操場打卡，大概佔總成績10%，需打30次，請注意期間限定是6~13週，不要像我以為可以打到期末結果導致最後只打了不到10次…。另外我有旁聽一門手語課，老師是兩名聾啞人士，男老師是會說話但聽不見，很幽默，女老師則是完全的聾啞，人很好很氣質，每堂課都是兩位老師一起輪流教課，非常有趣，不過手語是有地區性的，這裡教的是中國手語打法，在台灣也許不是太適用，但能因此了解手語的一些結構、用法，我覺得很值得，主要也是老師人很好～滿推薦的一門課。再者是日語通識課，我在學校上過蔡和諧老師的日語一二三級，但我認為這堂課的女老師日語發音不甚標準，進度偏快，如果是初學可能需要認真一點學習了。最後是金融投資與風險防範，這門課推薦商學院的學生上，有上過財務管理、投資學等等課程的會比較沒有障礙，老師授課靈活，會請學生每周上台報告一主題，也會很邏輯性的講解課程觀念，我覺得是一堂對金融有興趣很值得修的課，但內容頗複雜，考試可能不是太簡單，可以考慮是否要選課或者旁聽即可。

接著是旅遊玩樂的部分，聽完各方朋友去各地遊玩後的心得，在此分享一些總結，如果要前往較遠的地區玩樂(需搭乘飛機)，最好趁旅遊淡季盡早出發，以我這學期為例，三四月的機票就較便宜，越接近暑假，機票上漲的幅度越大，下降的機率也是小了非常多，所以如果有規劃出去玩，可以先往遠的地方走，目前所知大家去過很推薦的地方是青海、四川、重慶，杭州則是反推(太商業化)，分享一下個人是很愛南京這個城市，街上的法國梧桐、便捷的交通，以及與臺灣有著深厚的連結，是一個很舒適自在的城市，也許回台灣後還是會想念這裡的吧！

最後是一些中國與台灣之間的差異，在這裡，行動支付相當發達，手機在這裡極為重要，幾乎任何事情都要使用手機來完成，叫外賣也極其方便，有時候多人打車甚至比地鐵便宜，也有許多台灣沒有的便捷設計，比如圖書館外有專門設計放雨傘的空間，可以放入空格，記住編號即可(福建室友說有些地方甚至是有鑰匙設計，以防被別人拿走)，微信的群組收款也解決每次聚餐收錢的困擾，觀光區也常有充電寶租借站(在這個手機極為重要的地方非常受用)，這裡會員卡、優惠券也都在手機內，完全不用擔心沒帶到實體票券。淘寶也是方便至極，通常下訂完隔沒幾天貨就會送到，有什麼需求基本上淘寶可以解決所有。還有很多方便的地方也許我一時想不起來，只是想表達許多人對於中國是抱有一種嫌惡、覺得落後抑或唾棄的心態，也許一些觀光客大媽大叔品行真的不是很優，但也不能因此以偏概全的說中國人就是這樣，我覺得這對於其他人是很不公平的，這樣的心態想法也非常不健康，來中國一趟，你會發現其實這裡也有一些很棒的人，一些很有熱忱、認真、好心的人，甚至會覺得佩服，值得尊敬的人，也並不是所有人都政治偏激，只是母數越大，我們也會看到越多行為不正的人，但是希望大家對於中國也不要太過於排斥，不要只看到它的缺點，也要去欣賞它的優點。我在這一趟交換期間也從來沒被問過敏感的政治問題，我的在地福建室友反而很開明的告訴我他對於中國政府及兩岸之間的想法(就算爸爸是黨員但她還是很有自己的想法)，其實不是所有人都像我們想像被政府洗腦或者想法偏頗，在南大我真的都遇到很多友善的人，在想法上也改變了許多，這趟交換真

的使我成長了許多，也會是我生命中寶貴難忘的經驗及回憶。

不知道會不會真的有人看完我這一些落落長的心得分享，因為我在出發前也翻了許多人的心得，很喜歡看大家詳細的解說，不過隻字片語也無法完整傳達這一次交換的感想，我盡我最大的努力了，希望大家看完有所收穫～（感謝大家看完我的瑣碎日記）最後來一個 APP 懶人包供大家欣賞(集結我與友人的)，可以適量下載，也可以自己發掘更多～

- ✓ 必備:支付寶、微信、淘寶、各類 VPN(推薦可以下載學校提供的，我覺得滿順)
- ✓ 外賣:餓了嗎、美團
- ✓ 旅遊:攜程、飛豬、馬窩蜂
- ✓ 地圖:高德
- ✓ 不知道該怎麼分類:大眾點評、小紅書

記得帶一些慣用藥品及化妝、保養品，這裡醫療方面不像台灣有健保所以價格是昂貴許多，希望大家好好保護身體不要生病，帶好藥品!化妝、保養品、隱形眼鏡也一定要帶齊，這裡關稅課頗重，進口商品真的買不下手…所以進口的產品最好都帶好!最後，好好享受你的交換旅程吧～