

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	楊懿玲	學號 School No	4990A013
原系所 Home Department	臺灣文化學系四年級		
前往國家 Nationality	大陸		
前往學校 Host University	吉林大學		
交換系所 Host Department	社會學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2014</u> 年 year / <u>3</u> 月 month 至 To <u>2014</u> 年 year / <u>6</u> 月 month		

#### 行前

1. 護照、台胞證：護照我是自己辦的，台胞證則是一定要委託旅行社辦理，建議接近出國前再辦理就好，因為台胞證的期限是三個月，太早辦理就得要早點到當地公安局辦延簽。
2. 機票：許多人都會找自己家裡熟悉的旅行社辦理，但我是第一次出國，所以只好找間比較知名的旅行社購買機票，我找的是花蓮的東南旅行社，我購買的是六個月的機票，因為購買前有先跟阿姨表明學生身份以及此次出國目的，於是阿姨便幫我們訂購了高端經濟艙的票，這個艙等可攜帶的行李是兩件 23 公斤的行李箱，所以讓我從台灣總共扛了 46 公斤重的東西過來大陸。若是有申請到學校機票補助的同學也不用擔心，購買前我們便向國際處這邊確認過了，這也屬於經濟艙的部分，事實上它還比經濟艙便宜呢！建議大家購買前多方比價，因為相同的艙位和我們一起交流過來的文大生在某間抽成很兇的旅行社買可是貴了兩千元！
3. 要準備多少錢：因為吉大這邊住宿是需要自費的，所以光住宿費的部分得至少準備一萬七千元台幣左右，而來交換免不了的就是旅行增廣見聞，加上一些林林總總的生活費，個人建議帶個十萬元台幣過來才不至於讓生活過得太艱苦。
4. 行李帶什麼：
  - I. 基本上我就是將台灣會穿到的冬衣帶過來，另外買了一些貼身的發熱衣、褲、襪子等，相當保暖的外套肯定是必備的，毛帽、手套也都是需要的，至於暖暖包這類的物品就建議別帶了，是派不上用場的。
  - II. 東北的氣溫是乾冷，如果有在擦保養品的人，千萬要帶上自己慣用的保養品過來哦。
  - III. 鞋的部分如果沒帶雪靴過來，建議要帶雙較不透風的鞋哦，不然出門時腳可是會凍到沒知覺的，如果有習慣穿涼鞋出門的女孩，就別帶涼鞋了吧，這邊的路面清潔不比台灣，沒意外的話你是會不敢穿涼鞋出門的。
  - IV. 藥品：去大陸，你可以衣服帶不夠，也可以錢帶不夠，但藥品絕對肯定一定要帶齊的，只要你想得到的，感冒藥、腸胃藥、過敏藥……，不只口服藥要記的帶過去，擦傷口的

藥膏最好可以也準備得齊全一點已備不時之需，會這麼迫切的建議大家帶藥，除了因為從台灣無法以郵寄的方式將藥品寄過去以外，對於大陸的醫療我也是有切身之痛，在交換期間我曾因為甲溝炎被搞到差點需要返台治療，話就講到這，因此建議大家務必要好好準備藥品再出國囉！

- V. 伴手禮：初次到人生的不熟的地方，不管是學校或者是同學，肯定都會在你最需要幫助的時候伸出援手，這時候適當的給些伴手禮，就是很重要的一件事情囉，我建議大家可以帶些台灣的明信片過去，那是交新朋友時肯定會用到的東西，不會昂貴，又可以展現出台灣的風情，另外女孩子也可以帶點面膜過去，大陸人對於台灣的面膜可說是愛不釋手啊！

## 日常生活

- ◇ 食：東北因為氣候的關係，食物的烹飪方式較為油也較為鹹，建議大家到餐廳去點菜時可以要求店家少油少鹽不加味素，這樣吃下來比較安心；此外，大陸人會吃許多稀奇古怪的肉類，如：狗肉、驢肉等，為避免誤食這類食物，建議同學點餐前先與店家做過確認；基本上去交換的三個半月時間我沒吃過路邊攤，因為大陸的路邊攤有「地溝油」的可怕傳言，加上衛生條件真的不如台灣的好，讓我實在不敢恭維：聽同行的友人說食堂的分量俗又大碗，大家可以去嘗試看看；最後提供大家幾家吉大南校北門那邊好吃的餐廳，姜福記小油餅、釜山美食、江南私房菜。
- ◇ 住：吉大的友誼會館宿舍有分兩種，分別是 25 及 35 元(人民幣)一天的房間，兩者個差別僅在於 35 元一天的有空調(冷氣)，但事實上冷氣在東北基本上派不太上用場的，冬季的宿舍備有暖氣，室內的溫度足以穿短袖都不覺得冷，東北的早晚溫差大，即便是中午高溫熱到 30 度，晚上仍是可以不開電扇並且需要蓋涼被睡覺的，所以建議未來要前往交換的同學，選擇 25 元一天的房間即可。
- ◇ 行：學校所在的吉林省長春市雖然處於東北，但是這裡的鐵路系統發達，大陸的各級列車通通都有停靠長春站，想到各地去旅行的同學大可以不用擔心。建議大家有機會可以體驗一下中國的臥鋪，那可是台灣絕對不會有的體會！
- ◇ 手機：在吉大南校的北門出來有一排賣手機預付卡的店面，建議大家在購買的過程中要貨比三家不吃虧，如果人多一起去買，可以跟店家殺價哦！選卡的時候建議大家買黑卡就好，就是不綁定名字，額度用完即可丟掉的預付卡，避免不必要的麻煩，現在的預付卡幾乎都是有加上網的，在選擇的時候最好選「全國」流量的卡，這樣出了長春市以外的地方上網才不用再被額外收錢，因為大陸地廣，只要出了另外一個省，不管是話費或者是上網費用都是要另外加錢的。

## 結語

其實，在上飛機之前，我仍一直在猶豫這一趟大陸行是否為正確的選擇，但，如果你現在問我，我絕對會說這是趟非常值得的旅程，體驗異文化當然是這些日子以來我很重要的收穫，第一次上只有坑洞、沒有隔間的廁所，第一次上完廁所沒有水可以洗手，第一次坐隔夜的火車，第一次體會到什麼叫做爭先恐後的上車，這些是我生活在台灣二十二年來從來沒有過的體驗，全部都在大陸的三個半月裡讓我體驗了一番，看到這裡你或許會對於大陸的生活條件感到疑慮，但是千萬別害怕，如果一直都沒體驗過你怎麼知道我們在台灣有多麼幸福呢？勇敢的走出國門吧，你將會有意想不到的收穫。

除了異文化的體驗豐富了我的交換生涯，旅行這件事也在三個半月的生活中替我增添了許多光彩，充滿古文化氣息的北京、充滿俄羅斯風情的哈爾濱、完全是仙境的長白山、對面就是北韓的集安、擁有壯觀數量兵馬俑的西安、唐朝的城市洛陽、有歷史記憶的天津，旅行帶給我的不僅是玩，還有體會，每當到了新的省份，新的城市，都得重新適應一次在地的人文風情，這時候才真的能深刻的體會到大陸的地廣的意義，建議大家真的不要怕花錢，認真的去玩、認真的去行萬里路，你會得到更多更美好的收穫，特別是身為學生的我們，有太多的地方可以買半票進入，這一點就足以讓人值回票價了！好好運用自己是學生的這個優勢，趁機多走走、多體會，拓展自己的視野，相信去當過交換學生的你們，也會有所蛻變的。

去大陸之前，不免會有許多身旁的人會告訴你許多小道消息，像是治安很差、歹徒會當街搶走你的手機等，提醒大家多注意自己的人身安全固然好，但是也別讓自己太過神經質了。

2014.06.26 楊懿玲