

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	蔡蕙宇	學號 School No	410285003
原系所 Home Department	幼兒教育學系		
前往國家 Nationality	中國		
前往學校 Host University	東北師範大學		
交換系所 Host Department	學前教育學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2015_年 year / __9__月 month 至 To _2016_年 year / __1__月 month		

一、 申請動機



之所以會想申請到一個以前被稱為「北大荒」的大陸東北地區，主要是因為我想體會和台灣截然不同的生活風情和文化，我認為既然要花半年的時間以一個交流生的身分出去，那我會更加希望在這半年回去我分享的是別人較少接觸到的環境，而真正達到一個交流的目的。

二、 東華申請流程

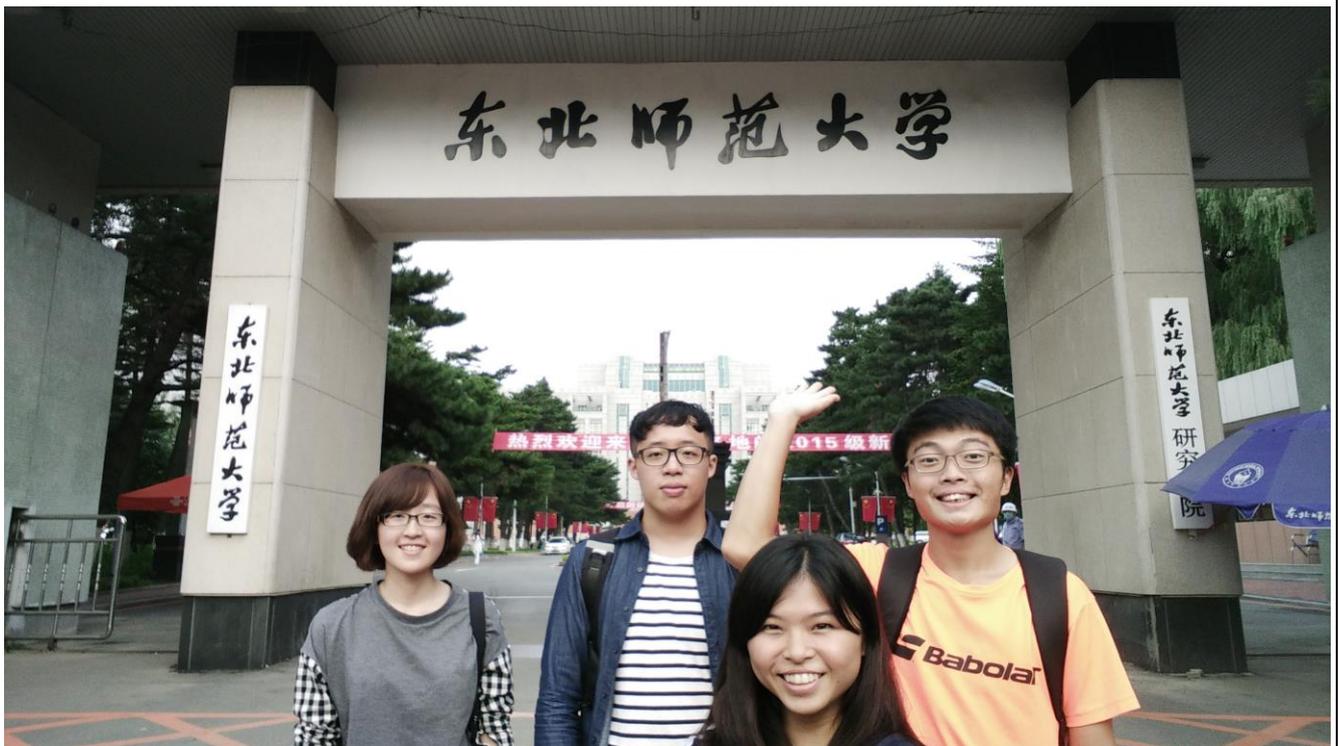


我選擇出去交流的學期是我的大三上學期，所以我在大二下學期時，就開始密切的注意國際處公告的消息，國際處每一次的公開甄選都是在學期初的時候，所以如果有意要出去交換者，在學期初時都要特別注意，否則容易錯過申請文件截止日期。

申請的流程就是國際處上公告的流程：①·繳交申請文件：文件當中也可附上擔任社團幹

部或者參加志工活動的證明，這些都有利於自己加分。②·面試：第一階段通過後，國際處就會進行面試階段，我認為國際處老師面試基本上都不會刁難學生，面試的目的是為了確保你想要交流的動機，畢竟出去交換代表的是學校的門面，所以基本上在面試這階段都不用太擔心失敗，抱持平常心即可。③·繳交給姐妹校的申請文件：在東華申請通過後，下一階段就是請求對方學校的通過，所以這階段就要填寫姊妹校的申請表格。由於這階段是要等候姐妹學校的所有辦公程序結束才會接收到結果通知，所以在第三階段的等候時間通常會是最長的、也是最忐忑的，因此為了以防萬一，期間所遇到的下學期選課還是一樣要照常選課。（我當時收到錄取通知是在整個大二下學期結束前的一星期才收到東北師範大學寄給我的錄取通知單）

三、 東師介紹



東北師範大學，聽其名就知道是位於大陸的東北位置，更準確說明是在吉林省的長春市，長春也是吉林省的省會，既然是省會，就不用太大的擔心，畢竟省會一定是比省內其他城市發達一些的。東北師範大學是大陸的「211工程」重點建設大學（在大陸的大學當中，如果被列為「985」或者「211」的學校，基本上都是政府較為注重的重點大學，大學中的設備也會相對好很多，畢竟政府給的資源和關心也獲取比較多。其中985大學又比211大學更為頂尖，如果列為985大學，也有可能同時列為211大學。例如北大清華。）

東北師範大學有兩個校區，本部校區位於長春南關區（市區上），淨月校區則比較偏僻（距離本部要半小時車程左右）。本部校區主要是教育學院、地理學院、自然學院、歷史學院、體育學院等，淨月校區則是音樂學院、美術學院、商學院等。兩個校區間，學校會有校車接送，或者校外也有公交車（160路線）可以搭乘。

東北師範大學內有一間超市、兩棟學生餐廳（每一棟都有三層樓，裡面有各種店家，各種

地區料理，也有販賣飲料水果等，價格也非常經濟又實惠，一飯兩菜一葷只要人民幣七元。）、體育館（裡面什麼設備都有，跑步機、飛輪、重訓室、籃球場、羽球場、排球場、室內跑道等。）、咖啡廳（宿舍區旁有一間房角石咖啡廳、圖書館內也有一間咖啡廳。）、快遞公司（如果到了大陸，淘寶是少不了的，而取貨的地方除了校外南門，校內也有專門快遞中心滿足我們購物的需求）。

四、 出發前準備

機票購買：到長春有國際長春龍嘉機場，桃園機場飛到那只要三個半小時就到了，距離不是特別遠，機票來回大概台幣兩萬元以內。提醒：如果是購買來回機票者，一定要確定對方學校的結業時間，因為來回機票都是有效期的，不要買到只有三個月的，這樣就很麻煩了！

台胞證：由於我出發前兩個月的新政策，去大陸地區不需要簽證，也就是說只要我台胞證沒有過期，我就可以買了機票直接飛，到當地也不需要每隔三個月簽證一次，這樣對我們來說省事方便了很多。

東華繳費：出發前的寒暑假記得要把東華的學費繳清再出去交換喔！

宿舍保留：由於我在出發前時我有搶到大三宿舍，但這半年我不住，我可以去行政大樓宿舍組申請宿舍保留，但保留的這半年期間，宿舍組有權利讓他國來東華交換者入住我的床位，這我們不能拒絕，不過半年後回校，可以確保自己不會無家可歸。不過有一點很重要，一旦申請成功後，表示交換的這學期不需要繳費，所以在學雜費那欄要看清楚，不要白白幫別人繳了錢還不知道（我當時暑假就發生這問題，所以我在暑假時打回宿舍組請他幫我重新打一份新的繳費單給我。）

選課退課：由於先前為了以防萬一所以和大家一樣一起在東華選課，但因為交換申請成功了，所以在退選時間一定要記得把先前的選課全部退掉，否則會產生選了課，但人不在東華的窘境，小心半年交換回來後身上背了一屁股被當掉的科目。

安排接機：到時候一定都會有當地老師的聯繫方式，如果沒有，也要自己從該校網頁找到然後聯繫上。當時我就是有了國際處凌老師的 Wechat 所以我就可以很即時在台灣跟老師聯絡，並且確認了接機時間地點，這樣下機後領了行李就可以直接前往集合地點。

衣物準備：畢竟是自己不熟悉的地區，所以當地的環境氣候一定要了解清楚，不過畢竟東北這種零下 20 度的氣候，台灣也是愛莫能助，所以厚衣褲、手套、帽子、雪靴等，就還是到當地在買吧！省得行李超重，而且也不夠保暖。去的時候就先帶幾件衣物，長袖短袖都各帶兩套，因為剛去時一樣有秋老虎很熱，所以台灣帶過去的衣服還可以暫時使用，不夠就當地再添購。

藥物準備：東北的食物又油又鹹的，剛開始去的時候真的很不習慣，所以腸胃藥要記得帶著，還有感冒藥等，自己按照自己的需求準備需要的藥品。最重要的是口罩要記得帶，長春的空氣其實比北京還要可怕，長春的污染常常都是全國第一的，尤其是開暖氣的頭幾天，由於要燃燒煤炭，所以空氣中又嗆鼻又霧濛濛的，很糟糕。這時候就不要嫌棄 N95 口罩長太醜了，

當路上的行人都戴著時，你也準備一下吧！保命比較重要！

VPN：都知道中國地區沒有辦法使用臉書和IG，所以事前在台灣下載好VPN是非常重要的事情，其中東華就提供了一個免費的VPN，且非常穩定，我在中國屢次不爽，每次都一定翻成功，只要登錄自己的學號和密碼就可以使用了，手機和電腦都一樣，只要先到東華圖書資訊中心網站中，有一個「SSL VPN」的下載及教學網頁，按照他指示的步驟就都可以使用。（如圖）



The screenshot shows a web browser displaying the 'NDHU SSL VPN教學說明' (NDHU SSL VPN Teaching Guide) page. The page includes navigation links for various services and a Juniper logo. The main content area lists instructions for using the SSL VPN service, including a note that it is for students and staff, and provides a list of supported devices and operating systems. Below the text, there is a section for 'Q1: 如何安裝SSL VPN?' (Q1: How to install SSL VPN?) with a sub-section for 'windows7用戶請使用管理員身分執行IE' (Windows 7 users please use administrator identity to run IE). A screenshot of a Windows file explorer shows the 'SSLVPN01' folder, with a context menu open over the 'SSLVPN01' file, highlighting the option '以系統管理員身分執行(A)' (Run as administrator).

五、 抵達後安置(手機卡、銀行卡、宿舍、報到、選課、學伴)

手機卡：由於中國國土廣大，所以在選擇手機卡時要注意它的省內省外搭配方案，以網路來說，我的手機卡省內4G（再送0.3G）、省外1G，如果像我們這種常跑出去玩的，就要特別注意自己的省外流量夠不夠自己使用了。至於手機電信的選擇知名的有：中國移動和中國聯通，這方面也可以詢問當地學生哪一家電信的訊號比較好再做選擇。

因為我去的時間剛好是9月，遇上大一開學季，所以當時學校外就有人在贈送免費的Sim卡，所以我拿到的手機卡是免費的，每個月5.3G的4G移動網路，通話量也夠使用，遇到8月、11月等月份還會再多送1G。如果這些都還不夠的話，也可以直接在淘寶上面購買充值，非常方便。

提醒：手機號一定要優先辦理，在大陸辦理其他相關手續時，都需要填上大陸手機號，所以一旦沒有手機號，就很難辦理成功。例如銀行卡。

銀行卡：在大陸辦理銀行卡非常容易，台胞證、大陸手機號準備好即可辦理。不需要太多其他東西，只是有時候人很多，等待時間很長就是了，選擇哪一家銀行則看自己的需求。

我最剛開始辦理的是華夏銀行的儲蓄卡，因為華夏銀行有個特色就是每日第一筆費用任何

機台取錢不用手續費，所以我認為這對我很方便，畢竟能在小地方省一點，省下來也可以節省很多。

但由於華夏銀行其實在大陸來說是非常小家的銀行（相比交通銀行、中國銀行等。），導致後來我們要申請淘寶時就很不方便，加上每間大學他們都會有合作的銀行，於是我們又去辦理了交行的銀行儲蓄卡。例如東師就是和交行合作，他們學生的校園一卡通都是綁定交行，所以我們在食堂刷卡吃飯沒錢，就可以直接轉帳過去一卡通當中。

因此我的方法就是領錢使用華夏銀行、支付寶使用交通銀行。

宿舍：我去的時間非常剛好一棟新的留學生公寓剛落成，所以我們住進了一棟全新的宿舍，每個人都是單人間，內有：單人床、書桌、冷氣、暖氣、電視、獨立衛浴、衣櫃等。除此之外，整棟宿舍都是免費 wifi，這對我們來說是一大福音，就不用一直開著自己的移動網路了（不過人太多，有時網路很弱。），整棟20層樓，男生一層，女生一層，每層樓當中有洗衣間（飲水機、洗衣機）和廚房（冰箱、微波爐、電磁爐）。



提醒：棉被須自己添購，當時我們為了方便直接在大廳購買，一整套被褥400人民幣，有枕頭、棉被、墊鋪。不過我們買貴了，有人自己到外面超市買，一樣枕頭、棉被、墊鋪，加上掃把、臉盆等生活用具，總共不到300人民幣，所以可以根據自己的需求選擇自己覺得最好的方式。

報到：剛開學就是會很常往國際處去報到，因為要繳交一些台胞證資料等，然後也需要到自己的系所去報到，並且拿到這學期的課表進行選課。

選課：到系所拿到課表後，就可以開始選擇你想上的課程，由於交換生的關係，我們可以選擇其他學院的課程，所以對於其他學院有想要修得可成也可以去拿到課表。確定想要修課的課程後，就在上課時間去報到，剛開始前兩周一樣都是試聽週，所以可以多去聽聽感興趣的課程在做決定，確定後，就告訴任課老師自己是交換生，想要選擇你的課程，然後請老師把自己加入班級名單中，接下來就是正常去上課，到了學期末考試時會有自己的考卷，領成績時也要另外向老師索取，這樣才算完整的修課流程。

學伴：抵達當地，國際處老師為了讓我們能夠更快熟悉環境，所以都會安排一對一學伴，而且老師通常也會選擇曾經到過台灣交換的學生來擔任學伴，這樣彼此也更容易有共同的話題，也更能夠幫助到自己熟悉環境，自己有問題也能夠有個當地學生幫助。

六、 授課介紹



東北師範大學的課程安排和東華截然不同，一節課總共90分鐘一次上完，不像東華是每60分鐘中間休息10分鐘，90分鐘上完後就是半小時的中間休息時間，要換教室的人或者想小睡一下的人這些時間都是非常充裕的。另外他們整學期的課程安排也不一樣，有些課程是從第一周上到最後一周，有些課程是單周上課、雙數周不用上課，有些課程是只上其中的某一週開始到某一週。所以在選課時都要特別的注意是否有衝堂到。這是和台灣普遍的大學來說最不一樣的地方。

在東北師範大學，老師都會非常準時上課，老師上課遲到對於整個教學品質來說會造成非常大的扣分，所以在東師的老師都會準時整點就開始講課，也會講到一節課完整結束才下課，不會有遲到早退的情形發生。

另外，他們的教學樓中都有類似警衛的人在「看首」，所以一旦是上課時間，任何人都不能隨意進出該教學樓，非常的嚴謹。（剛開學的那週，由於我們想要多旁聽一些課程，所以我

們就在上課時間進入了教學樓，結果就被警衛給轟出去了．．．真的很可怕！)

七、 長春環境介紹

天氣：我們到長春是8／29日，那陣子都還是氣溫非常高，一樣也有25度以上，所以那時候都還是必須穿著短袖，早晚偏涼，所以披件外套就可以，一直到9月中都還可以這樣穿著。到了10月時就開始偏涼了，防風外套為主要，那陣子剛好遇到10／1中國國慶連假七天，所以我出去玩的穿著就是裡面長袖、外面防風外套、下身就一般牛仔褲都還可以。2015長春的第一場雪下在11／8（這日期已經比去年要晚了半個月），這時候的氣溫都已經維持在零度以下了，羽絨衣是必須的，牛仔褲等薄褲子也抵不住了，只能在當地買個刷毛褲穿。到了12月，更是維持在零下20度左右，當時我從台灣帶過去的毛帽也已經受不了了，必需又在當地買內刷毛的毛帽才夠厚，手套也要準備皮手套，否則那風灌進去手套內一樣會讓手指受不了，雪靴也是必需品。

其實我們發現雖然是零下20度，但是只要沒有風吹，其實都還不會讓自己受不了，最可怕的是風一吹，真的是刺骨的冷阿．．．．．

長春在比較內陸的地方，所以空氣相對非常乾燥，護唇膏、乳液都是必需品。這乾燥的程度就是睡個覺起床，喉嚨都會乾燥的很不舒服，所以需要在室內放一盆水。如果是女生的話，就找一瓶好的護髮帶過去吧，因為髮質很容易變得很差，也很容易斷髮。

霧霾：雖然每個人都知道北京霧霾很嚴重，但是北京霧霾還比不上長春的霧霾，長春因為工業發展的原因，所以空氣污染很嚴重這是其中一個原因，還有是因為供暖的因素，所以必須要燃燒煤炭和枝葉，所以在供暖的剛開始幾天更是最嚴重，空氣完全霧濛濛的，鼻子聞起來也十分嗆鼻，眼睛看了也很不舒服，所以N95口罩就非常重要了。

但是下雪後的空氣，就會乾淨了很多，因為雪會把空氣中的髒污都帶下來，所以剛開始的第一場雪也都特別的髒。



食物：長春號稱中國物價最便宜的地方，的確，在長春吃飯常常是經濟又實惠，東西俗又大碗，經常是吃不完還會非常飽的狀態離店。而且受到地理因素影響，所以長春有很多的韓國料理店，也有狗肉店、驢肉店、烤鴿子店等台灣不常見的餐館。基本上也因為氣候高緯關係，所以料理都會偏油偏鹹，剛開始會覺得他們油和鹽巴都不用錢是嗎？！那調味的豪爽程度完全會讓自己下巴掉下去，所以後來我們都學會了告訴師傅「麻煩少油少鹽！」不然這樣吃下去回去健康還得了……



交通（公車、計程車、輕軌、火車、飛機）：

在長春搭公交車非常便宜，一元或兩元人民幣就可以搭乘，而且公交路線也非常多、頻率也不會很慢，只是上下班尖峰時間會很多人就是了。

長春搭計程車叫做「打D」，長春計程車起步價也很便宜，五元起步，一公里多一元，由於真的太便宜了，所以政府為了補助他們，規定還要再多收一元的燃油費算是補貼。但是這樣還是很便宜，因為如果是和朋友一起搭乘，到了最長春外環的地方，一個人也只要5元人民幣吧！

長春有輕軌，也就是類似我們的捷運，只是長春的輕軌非常不方便，因為這幾條輕軌路線都是繞著比較偏僻的地方繞行，沒有經過市區，所以幾乎很少有機會會去搭乘長春輕軌，不過東北師範大學的淨月校區有設立輕軌停靠站，只是對於要回本部的同學依然不方便。

長春由於是吉林省的省會，所以火車也幾乎都會停靠長春站，因此長春火車站也算是非常大站的火車停靠站，如果要出去其他城市玩，都不會有太麻煩的問題。購買火車票可以在火車站內購買，也可以在其他地方的火車待售口購買（手續費五元），學校旁就有一個火車票待售口，購買火車票因為是實名制的，一人一票，所以在購買火車票時一定要記得帶台胞證等證件才可以。要搭乘火車時，也要出示證件還有車票才可以進入站內，並且進站也必須過安檢，所以在節假期間出去玩必須要提前去火車站安檢驗票，否則人會非常多。

長春機場的交通也非常方便，搭火車20分鐘就可以到，從長春站到龍嘉站下車，下火車

站沿著指示牌走就是國內機場了，要飛任何地方也都非常方便，而且安檢時間也都不會太久。台灣人要買機票也只需要台胞證即可購買，到機場的航空公司櫃台出示台胞證並告知要飛往的城市就可以取到機票。

育樂：東師的位子就位於市中心，兩大條主要線路（自由大路、人民大街）的交會處，在學校附近的購物區有桂林路，在其他地方搭乘公交可到的購物區也有紅旗街、重慶路等，百貨公司林立、商店也非常多，對於東西沒有帶足夠的人，都不用擔心，因為長春有太多的商圈可以逛了。



八、 總體心得

為期140天的交換生生活在長春畫下完美的句點了。在這140天當中感觸蠻多，體會到了兩岸的學校各有的優缺點。

例如在校園環境資源的部分，以圖書館為例，東師的圖書館我認為提供了很多給學生們做文學參考資料，內容足以讓學生們課後補充更多教科書內容，但卻缺少了一些教科書之外的休閒娛樂，例如東華的圖書館中就有旅遊圖書、繪本書籍、料理書籍、健康養生，甚至棋藝書畫、音樂美術鑑賞等書籍都有。這是我覺得東華圖書館很棒得地方。

在課堂學習的分享，我認為在東師多了一層制式化的規則，例如剛開學我在學前教育系上了一門「幼兒繪畫課」的課程，對我而言，剛開始我會以為這是一門可以自由發揮得繪畫課，

並且因為在東華我們有一門課程叫做「繪畫治療」，理所當然，在上課前對於這門課的期待就是希望能夠學到從幼兒繪畫當中可以學到的東西，因為幼兒的繪畫是最天真、最沒有被汙染過、最能夠表達出他們內心感受的一幅繪畫，而當上了第一節課，我對於他們的課程蠻失望的．．．因為那堂課程教導的方式非常的公式化，投影片上顯示著畫出一隻牛的 SOP 流程圖，先畫一個圓形，再畫一個身體，最後加上牛角等，且當老師請我們台下同學照著畫時，老師針對每位同學的作品，會提出「你的頭可以再圓形一點、你的身體可以畫小一些會更完美」等等。

但在台灣接受教育的我們就會覺得說畫畫應該依照著自己的想法而畫的，畫畫是沒有一個絕對如此的定律，教導在小朋友身上更應該如此，怎麼會強迫大家都要畫出來一樣的呢？所以當時我就很納悶這樣的教學方式。

這樣的方式也一樣執行在我見習的幼兒園當中，幼兒園課堂的勞作課也都是老師一步步的指示小朋友，拼貼課中告訴小朋友色紙大小要一樣大，不要有些大有些小、黏貼的顏色也要繽紛，不要全部都是同一顏色，但這樣的教學方式卻打斷了小朋友自己的創意思維、侷限了小朋友們想要發揮的作品，所以我會覺得這樣的教學方式或許能夠再更好。

東師的國際處針對留學生交換生的活動有很多，例如這裡的國際處提供我們去北京兩日參訪，接待香港的冬令營活動且跟著他們所有行程，還有留學生的體育競賽項目，留學生的聖誕聯歡會表演等，東師的國際處對於我們來自外地的朋友都相當照顧，除了接機之外，也安排的送機，老師在學期初和學期末也都會安排和我們一起面對面吃飯聊天，對待我們都非常得好，所以我會相當的推薦未來的學弟妹可以考慮這所東北師範大學，選擇這所大學我完全不後悔，真的很棒！

如果還有更多的疑問，可以用以下方式聯繫我，我會很樂意回答你：

Facebook： 蔡蕙宇(Patty Tsai)

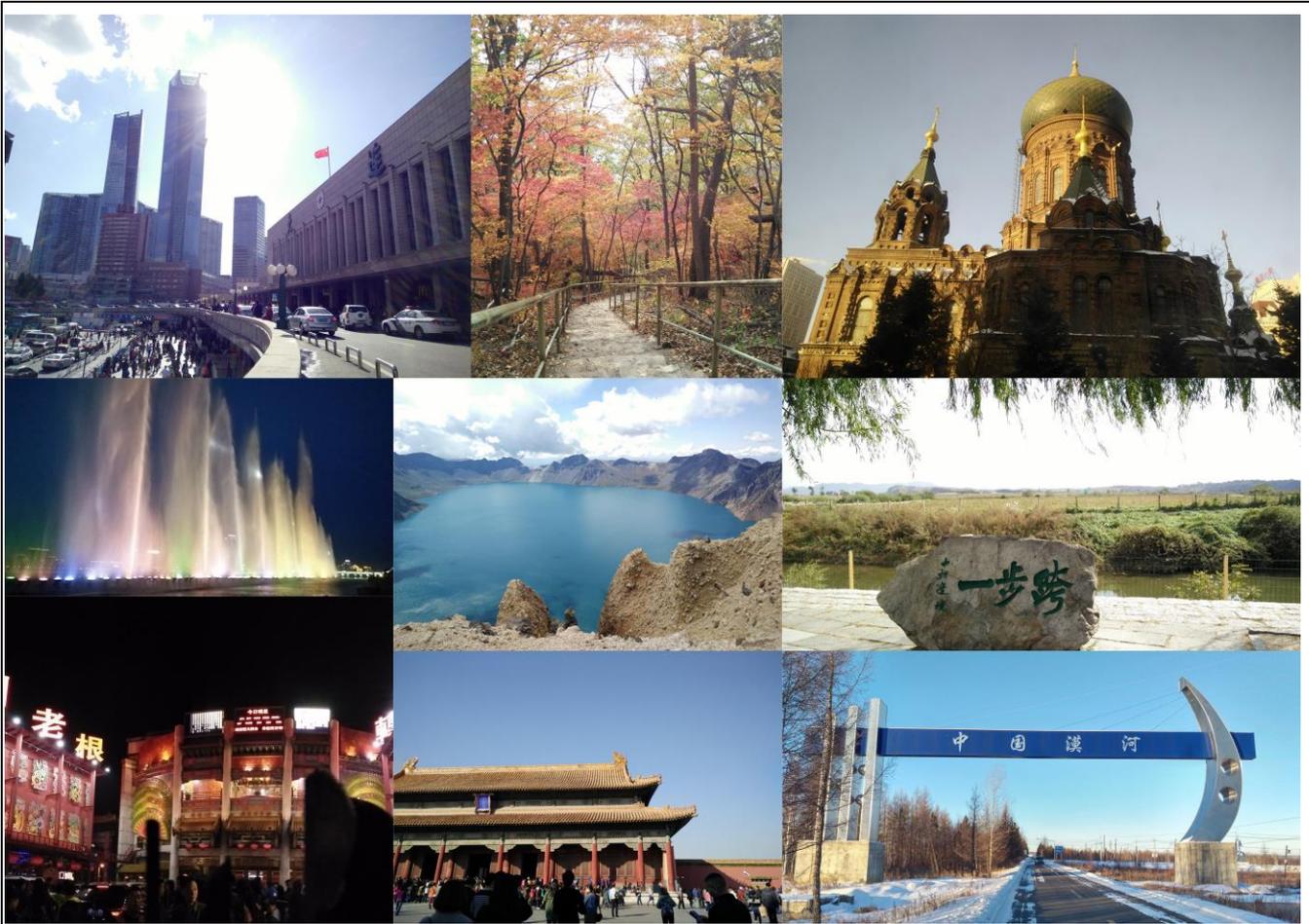
Wechat ID： huiyutsai

E-mail： bearbau8438@yahoo.com.tw

附註、旅遊景點：

這學期我們去過的旅遊景點有這些：

長白山、吉林、哈爾濱、大連、瀋陽、本溪、丹東、北京、漠河、雪谷、雪鄉。



(照片由左到右分邊為：

大連車站、本溪關門山、哈爾濱聖索菲亞教堂

吉林松花江、長白山天池、丹東一步跨

瀋陽劉老根戲院、北京故宮、漠河公路)

附註、必要開銷：

吃飯費：學校食堂6元起，外面餐館13元起。

住宿費：留學生公寓一晚32人民幣計算。(大致140晚)

交通費：計程車5元起，公車1元。

參考書費用：大概70人民幣可以買到上下冊的日文書。