

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期 2018/2/15

中文姓名：章熒蘭	英文姓名(姓,名): CHANG,YING-LAN
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系 三年級	臺師大學號：40507143E
修習國家：中國大陸	
修習校名：南開大學	
修習學院：經濟學院	
修習科系：經濟學系	
修習期間： 2018年9月 ~ 2019年1月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
宏觀經濟學	胡望斌	2	一學期
貨幣銀行學	萬志宏	3	一學期
投資學	李學峰	3	一學期
消費者行為學	李東進	3	一學期

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

對我來說，如果有什麼事是在大學階段非做不可，不做一定會後悔的，那就是赴外交換了。因為赴外交換，能讓自己離開舒適圈，更可以實踐行萬里路勝讀萬卷書的這個道理，增加自己的視野，因此為了把握機會，並且考量了自己的語言能力跟經濟狀況之後，決定選擇到中國進行交換。

這次到中國進行交換，是我第一次踏上這塊土地，原本對中國就存有許多的想像，或許有包含些許的偏見，因此帶著一顆緊張忐忑的心，開始了為期四個月的交換生活。

校園環境

我選擇交換的學校—南開大學，位於四個直轄市之一的天津，為中國的九八五重點大學，也意味著是全國頂尖的大學之一，享有豐沛的資源。南開大學主要分為兩個校區，一是位於市區的八里台校區（舊校區），另外一個是位於郊區的津南校區（新校區），搭乘公車往返兩個校區大蓋需要 40 分鐘的車程，而我選擇交換的經濟學系是位於市區的舊校區，整體來說舊校區的優點就是地理位置佳，想去天津市內的各種景點都非常方便，但是校園裡的硬體設施就相對較舊（如宿舍、教學大樓等），而新校區的校園地理位置較不方便，但是設施就總體來說都是較新的，所以在選擇系所時可以針對自己想讀的科系和個人對生活的需求進行綜合的考量。

修課

南開大學對於港澳臺交換生的系統方面還不夠完善，因此選課比較特別的地方是，要在約略開學的前兩週內直接至想要修課的課堂上請老師簽港澳台辦公室發的表單，並且跟老師說明自己要修習這堂課並且需要參與考試和得到成績，自己的選課都確定了之後再將表單交回港澳臺事務處彙整即可，比較不方便之處就是無法進入學校的教務系統中選課並且查詢選課狀態和成績。

這裡的學生跟台灣最大的不同之處就是他們教習慣提早到教室佔位子，因此有一些課程有可能需要提早半小時就抵達教室。而同學的學習風氣也很好，因此平常上課的二主樓晚上都是會開放到 11 點，可供同學去自習，就算非考試週前夕，自習的人數也是非常多的。

而在考試方面大部分的老師都會接受你用繁體作答，所以不太擅長寫簡體字可以不用太擔心，但是平常的上課講義和考卷都是簡體字的，所以基礎的簡體字是讀能力還是需要的。

若想要在課業輕鬆一點的度過，可以考慮盡量選通識課，因為這裡的系上

專業課真的都相當扎實，但若真的想學習專業知識的話努力一點也是都可以跟上的，像我這次在南開修習的四門課便都是專業課。

日常生活

南開大學裡都設有食堂，在八里台校區就有三棟食堂，裡面的選擇都非常多樣且經濟實惠，十幾塊人民幣就能買到份量非常足夠且口味也不錯的餐點，並且可以用學生卡消費十分方便。除了在校內用餐也可以選擇到學校周邊的餐廳用餐，因八里台在市區，學校周邊的餐廳也是非常多的。因為我是上學期去進行交換，天氣很快進入寒冬，也有很多人會選擇叫外賣，中國的外賣系統比台灣方便很多，配送費低外送門檻也低，而且可以叫到宿舍樓下直接領取，是很方便的選擇。

我抵達天津的時候是九月，因此夏天還沒有結束，仍是穿著短袖短褲的，但這樣的炎熱天氣並沒有持續太久，不到一個月的時間，天氣就轉涼，開始需要穿薄長袖或薄外套出門，接下來天氣的轉變變得更加快速，約兩個禮拜後就進入寒冷的氣候，常常須穿羽絨外套外出，冬天最冷的時候曾到零下 15 度，因此夏天衣物可以不用攜帶太多，而冬衣也可以視自己的情況攜帶，因為這邊購買衣服也不會太貴或不方便。另外需要注意的是天津的空氣品質不太好，建議可以攜帶或購買口罩。而天津的濕度很低，因此皮膚乾是蠻常見的狀況，可以注意保濕，也因為濕度低所以天津很少下雨或下雪，整個交換期間我只在天津看到一場非常小的雪，也是讓我覺得有點可惜的地方。

住宿方面，八里台校區的宿舍比較老舊，但是該有的設備都有，冬天室內也都是有供暖的（長江以北都有政府的供暖系統），所以不用太擔心。比較特別的是宿舍是沒有衛浴設備的，所以洗澡都必須去名為「浴園」的校內公共澡堂洗澡，並且浴園的洗澡區域雖有隔間，但是是沒有門的，所以大家都會坦誠相見，對我來說這也是在中國一個非常有趣的體驗，但如果真的會在意的話也能自備浴簾去掛，洗澡也是刷學生卡計費，用多少水扣多少錢。

在交通方面，因為學校校地大，平常在校內常會選擇騎乘共享單車的交通方式，手機下載應用程式及可扣款騎乘，校內的車輛也非常多。而在天津市內的交通方式有騎單車、搭出租車、網約車（即用手機應用程式叫車）、地鐵、公車和火車，非常多元也非常方便。

在這裡線上支付真的非常方便（如支付寶、微信支付）幾乎所有的交易都能利用線上支付，甚至連乞討的人都能接受掃碼轉帳，所以不帶錢包出門也是這裡生活的常態。

旅遊

來中國交換除了學習和體驗當地風土民情之外，我最期待的就是玩遍大江南北，但是旅遊的花費不低加上我選修的都是專業課，所以我規劃了平均一個

月去一次較遠的旅行，包括十月的十一連假和室友一起去的九天大西北之旅（蘭州、青海、敦煌），看到了許多令人震懾的美麗景色，在蘭州鐵橋上看滾滾黃河向遠處奔騰，在青海看一望無際的蔚藍青海湖，在敦煌的沙漠中與駱駝相處並在星空下的沙漠裡的篝火晚會狂歡。

十一月也一樣跟室友一起去了四天的青島之旅，看遍了海岸線上留下的洋房建築，在金黃色的沙灘上消磨時光，也享受了一餐又一餐便宜實惠的海鮮大餐。

十二月南下踏上了尋根之旅，我的奶奶是安徽人，這趟去了安徽拜訪親戚，終於親眼看到了奶奶口中說的牌坊和鳳陽古城樓，感動又激動的直接流下了眼淚，這趟旅行還順路去了南京，沈浸在歷史的洗禮中。

最後一趟旅行是在學期結束後自己一個人進行了一場南方的七天旅行，去了上海、杭州、烏鎮跟蘇州，感受了上海的都市步調和繁忙之感，也在外灘看著繁華的夜上海和東方明珠，遙想著上海發展的過程。去杭州到西湖想像著白娘子和許仙的浪漫愛情和體會蘇軾在散文中呈現的絕美意境。烏鎮是經典的江南水鄉，可以看見舊時矮房挨著河流的家戶生活狀態，河上的小船輕輕的划，充滿著浪漫的古風。最後在蘇州參觀了許多江南著名的園林，彷彿跨越時空跟古人們共享了閒暇玩賞的意趣，並且親自走訪寒山寺，坐在楓橋的碼頭邊聽寒山寺的鐘聲，揣測著當時張繼避亂離鄉的心情。

除了這些長途的旅行之外，天津本身也是一個十分有魅力的城市，租界留下的建築綿延著海河河畔，著名的義風區和五大道都可以看到美麗的洋房，這既是天津引以為傲的美景，也是外國列強侵略的疤痕，又美又悲傷。也有許多軍閥、文人的故居在此，可以一一參訪。古文化街和天后宮保留了天津舊時的色彩，值得逗遛。還有天津的地標天塔和天津之眼，等著你去打卡！

我也去了三次北京，因為北京跟天津只需要半小時的車程，所以可以當天來回或規劃兩天一夜的行程，北京相較天津發展的還是先進許多，也可以走訪紫禁城和街巷胡同，彷彿置身另一個時代。

特別經驗

經過這四個月的交換我認為我們原先對中國都有太多的偏見了，其實這裡大多數的人對台灣人都非常友善，也時常主動幫助我們，我在這段時間也在南開大學交到了一些中國的朋友，其中還包括一個新疆的女孩，我們總是樂於互相分享自己的家鄉是什麼樣子，並約定了以後有機會我們要到彼此的家鄉拜訪彼此。我還參加了咖啡社，他們定期舉辦咖啡課程，並且時常相約一起出遊，舉辦派對，給了我很多溫暖！

在南開大學我還做了一件令我非常難忘的事，那就是我參加了南開大的十大歌手歌唱比賽，雖然最終沒有成為十大歌手，但是拿到了第十二名的成績，很開心能跟這裡的學生一起切磋，也認識了很多志同道合的朋友，是一段非常

珍貴的回憶。這個歌唱比賽舉辦的非常盛大，不論舞台還是賽制都是大規模的，感覺得出來中國的學生在舉辦活動上也是投入了非常多的心血，並且有很強大的執行力。

結束四個月的交換，只覺得很慶幸自己當初交出了交換的申請，並在這片土地上生活了四個月，很難真的用言語形容這一切有多精彩、難得和珍貴，如果有機會的話，親自來這裡生活吧！你就會明白我所說的話了。

四、照片（如有，請提供）



十大歌手比賽



北京紫禁城





新疆朋友



烏鎮夜景