

# 國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期：2024/07/18

英文姓名(姓,名): 劉穎智 Liu, Ying-Chih	臺師大就讀科系所、年級: 歷史學系四年級
修習國家: 中華人民共和國	
修習校名: 南京大學	
修習學院: 歷史學院	
修習科系: 不適用	
赴外學期別: 113 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 年 月 ~ 年 月	

## 二、修習課程名稱

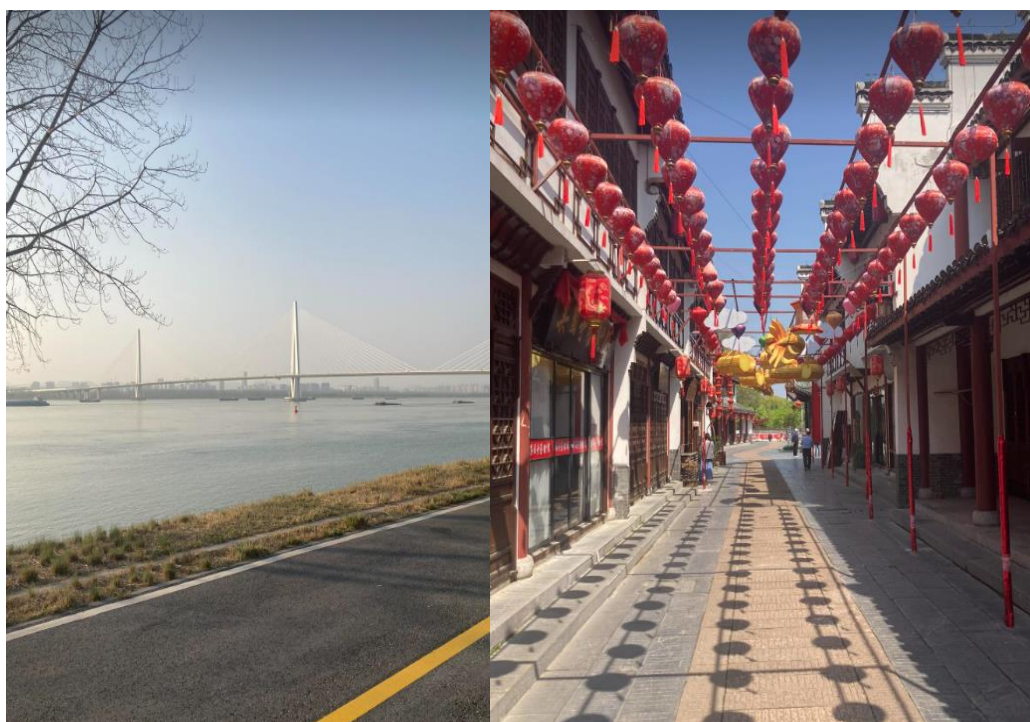
修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
影像中的教育學	劉霄	2	2024-1
當代東亞國際關係	劉立濤	2	2024-1
海域亞洲史專題	陳波	2	2024-1

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

#### 一. 為什麼是南大、南京

南京大學是中國最悠久的大學之一，其前身國立中央大學更是當時東亞的第一大學。南京城是個富有人文氣息與歷史痕跡的城市，而南京大學則是有獨具一格傳承而下的學術風氣。以上種種都吸引我來到南京大學這座中國頂尖高校。而回首這數月，感謝台港澳辦公室對我們的幫助，也感謝南大給我們這個機會來體驗這次充實的旅程。

現在作為一個在這生活四個月的新南京人，我想說，歡迎來南京，來環行江心州呼吸長江的氣息、在鍾山跨越翠綠林道、在雞鳴寺撿一朵櫻花、踏上玄武城牆、登閱江樓看壯闊長江與大橋、到高淳品古鎮風情、到江北看新區壯闊、到河西看金融脈動、到新街口見都市生活、到鼓樓看南大漢口路校門。在南京，無論你搭上哪個顏色的帶魚，在哪一站下車，南京總是充滿新奇，歡迎來到南京，歡迎成為「南京大蘿蔔」。



江心州與高淳區，個人在南京最喜歡的兩個地方。

## 二. 南京之旅的啟航－在南大開始生活的準備

### (一) 生活用品與宿舍生活

所有的交換生目前都以安排在仙林校區為主，所以以下都是以仙林校區為主書寫。鼓樓校區距離仙林搭地鐵約40分(可以在金馬路換四號到鼓樓或是搭到新街口換乘至1號線)，有部分學系的課程與學院在鼓樓校區，這點需要在選課時注意。(浦口跟蘇州千萬別選，真的很遠!)。下面就幾個點來說明南大的校園吧，請先看看下面這張圖，這是南大生活中你最常用到的幾個點。



#### 1. 快遞站

大陸的快遞業之發達使人震撼，也將會是在我回到台灣後最想念的服務之一。在南大校內有多個快遞站，最靠近我所在的一組團的是菜根譚快遞站。我自己是在淘寶上使用台灣的 visa 卡訂購後寄到菜根譚快遞站(基本上再網購平台輸入「南京大學菜根譚」就會有選項自動鍵入快遞收取地址了)。菜根譚是我來到南大後除了食堂去的最多的一個地方。中國各地的特產、美食、工具透過快速且方便的物流，迅速的寄到南大校內的菜根譚，只要憑取鍵碼找到自己的包裹再到前台或機台出庫就可以完成，要是一次訂購大量包裹，還能花一點小錢請師傅送到宿舍樓下。校內還有其他的快遞站，可以根據自己的宿舍樓選擇!此外現在南大也有南大郵局了，郵政的包裹在郵局取，只要微信小程序綁好掃碼就可以取貨啦!

## 2.校園生活機能

南大校內宛如社區一般，教育超市能夠滿足各式各樣的需求。從床上用品到地板插座，從書寫用品到飲料水果無所不包。同時校內除了教育超市也有其他小型的超市與水果店、咖啡店以及被戲稱為「麥麥食堂」麥當勞的存在。原先校內就有羅森、水果店、飲料店、零食店、影印店、理髮店等等(但非常不建議在校內剪，走出去和園的評價都比校內好非常多)，再加上現在又新開的7-11與南京大學郵局。可以說在南大校園內基本上可以滿足你的所有需求。但是要提醒的是南大郵局沒辦法直接寄信件到國外，如果有貼郵票就可以去投郵箱，但通常項交換生常寄的台港澳的信件需要去專員處理，我自己是搭地鐵到學則路，去學則路郵局在櫃檯投遞。

另外需要提醒的是，由於開學時新生較多，教育超市的棉被枕頭等可能會缺貨，若是有需要來再購買床上用品的學生，可能需要更早一點去搶貨。好的超市與教育超市都有販售，兩間價格略有不同，品質也不同，請跟自各自需求購買。當然更建議是買上一屆交換生留下來的，同常更經濟實惠!



## 3.宿舍、組團.

南大校內有分組團，其實就是建築群的意思。但是基本上交換生短期內很難搞懂。交換生基本上只要知道一組團跟四組團就好了。簡單來說生活機能最發達的是方肇周體育館、一棟、456食堂的一組團。大間的教育超市、電信、銀行、麥當勞都在這裡。而四組團則是本次女生住宿的20棟地方，是電梯宿舍，在校園比較偏遠的地區，但還是有11食堂、小間的教超、瑞幸等等。因為每年的宿舍分配都不一定，我們這屆是男生在一組團1棟，沒有電梯的四人房(住三個)。而女生在的20棟的基礎設施較好，但熱水是用熱水器，用水量大的話可能會需要等燒水，好處是有電梯。

#### 4. 食堂

南大校內有許多食堂，基本以456-9食堂兩組最常去。請在南大的期間多探索，每個食堂都有好吃的也有雷。

幾個食堂大概推薦的有4食堂的骨頭湯粉、雞蛋煎餅、5食堂的烤鴨飯、羊肉麵、中式麵點、量很大的炒飯；6食堂的肉包(超好吃!)、鐵板飯、中午才有的雞排飯(肉包窗口)、如果人夠多可以吃6食堂的團菜也很實惠；9食堂的巴黎貝甜、麻辣香鍋；民族的炒米粉/牛肉麵；10食堂很清幽物價稍微便宜一點；11食堂的去一次就好體驗卡。



#### (二) 金融、電信、證件等生活必需品

##### 1. 出發前準備:護照、台胞證、中港卡、VPN、預先實名認證等

###### (1) 證件

入境中國請一定要有台胞證，這是在中國的身分證明，也是中國官方唯一承認的證件。此外出境台灣也一定要有護照，役男四個月以上的出境還需要申報文件，要帶有政府核可的文件至機場!此外建議還可以攜帶電子檔個人照片、健保卡與身分證掃描、學校邀請函(購買留學生機票者)。

###### (2) 電信類

VPN 我是載小火箭(付費)，然後再買架設的伺服器。同時請把師大 vpn 準備好當備案(這一定能連上)。出國前下定了中港卡，保證了在剛落地的幾天的網路使用。中港卡本身就不用翻牆，建議買5天就足夠使用了，電信基本是到校當天就能申辦完成。

此外，請在台灣完成支付寶跟微信的實名認證，測試是否可以不收簡訊認證付費，因為在中國的初期可能會用到台灣的 visa 卡消費，並且銀行卡要再開卡後7-14天才可以存錢使用，所以像校

園卡儲值等等的可能就需要用到 visa，如果找不到人換餘額的話，可以掃別人的付款碼用 visa 付，再叫他把錢用紅包送給你收款。(200內免手續費，但匯率還是會稍貴)。校園的洗衣機是沒辦法用境外 visa 付費的，所以可能還是需要有一點餘額付款。另外因為多數的軟體需要電話綁定，如果有打車需要請先聯繫學伴或是看有沒有中國手機號的朋友幫你打車，不然出租車都會載外地客。(第一天帶大件行李通常會用到打車，有些 app 似乎可以不綁定叫車，可以先研究)

Extra:有些中國區的軟體台灣 APP Store 無法下載，如果要轉區定閱會被取消，請注意這點。



(小火箭，內建並沒有 VPN，還需要去找其他伺服器訂閱)

### (3) 關於機票

來回機票我是分開買的，但都是買廈門航空轉機機票。去我是買廈門航空的轉機機票至南京，可以買留學生機票，只要把相關文件發給他們再打電話就可以了。(可以先發信給廈門航空客服詢問，他會跟你講要求)留學生機票可以多帶一件行李，同時轉機機票也比直飛南京便宜很多。我們是提前一天到南京的，有一點預算的話可以住校內會議廳或是和園雅朵。稍微預算少一點可以往學則路、仙林湖找。

### (4) 雜物、藥品

出發前，可以先拿健保卡到診所開旅行藥，我是開了過敏、感冒、腸胃、暈車的藥。另外還帶了普拿疼，基本上春、秋兩學期可能都會碰上南京降雪。保暖很重要!手套跟帽子請準備著。此外中國的電壓插頭跟台灣都不同，可以帶個萬國插頭，電器電壓的話手機的充電器、Apple 的頭基本都是相容的不用特別帶。

## (5) 常用 app

生活類:美團、美團外賣、餓了嗎、大眾點評、南京大學 APP

網購類:淘寶、拚多多、京東

出行類:高德地圖、攜程、去哪兒旅行(很推薦!比攜程便宜)、哈囉(共享單車)、12306(鐵路預定)、南京地鐵通(查路網)、南京市民卡(綁 NFC 卡，百度南大校園卡 NFC 有教學，綁成功之後可以用這個 NFC 刷校內消費、宿舍門口以外的門禁)

通訊支付:微信、支付寶、QQ(不一定需要)

Extra: IPhone 內建的 Imessage 不須翻牆就能跟牆外的人溝通很好用。此外 Facetime 語音不能打，但可以打 Facetime 視訊電話。所以如果跟家人聯絡又不常開 vpn 除了 Wechat 外可以使用 Imessage 跟 Facetime。



以上是一些在中國常用的 app

## 2. 落地申辦

### (1) 電信

申辦前請確定你有沒有要保留門號。通常校內的話術是強迫你簽約，那你回國後不繳這個號就廢棄。我們是辦移動的方案，南大校內的方案還是很不錯的，基本用不完，但不是只有移動可以辦台灣人，其他間也可以，可以選擇自己比較喜歡的業者。

我自己回國前是跟客服協商了一段時間，他才同意我改成八園方案，其他同學因為時間比較敢，就沒有跟客服有足夠時間周旋，後來可能就需要放棄中國的門號。若有保留中國門號請記得開啟台港澳漫遊，才能在回到台灣後插卡收到簡訊喔！

### (2) 銀行卡

內地基本不用現金，現金也要看店家能不能找你。校內基本可用(除了食堂、只收校園卡的地方)，外面可能找不開。南大的校園卡與工商銀行有合作，所以基本上學校都是要求辦工銀卡。到學校對面的和園把證件、邀請函等待著就可以去申辦了。注意!銀行卡不是即開即用，會有審核期，期間不能存款取款，所以有帶大量現金的請先保管好一個禮拜左右。可以每天往工商卡轉1毛錢，如果轉帳成功就是開卡了，可以直接去校內工銀 ATM 存款。工銀卡可以綁 APPLE PAY 然後可以下載南京市民卡 APP 把南大的校園卡綁成手機 NFC，把工銀卡也綁到 APPLE PAY 內打錢進去 NFC 校園卡就可以利用校園卡 NFC 過校園門禁、地鐵閘門、以及全國有參加交通聯合的公車、軌道交通(基本上各地的地鐵都可以)。



綁完卡後設定成快速交通卡就可以不解鎖靠手機過地鐵閘門了!



NFC 的校園交通卡可以在幾乎全國各地的大城市搭車

### (3) 其他

因為這次我有想在中國開車，所以有把駕照帶去。只要持自己的駕照到南京車管所的窗台換證之後就能有一年的臨時機動車駕駛許可了!

### (三) 南大校內出行指南

#### 1. 校內交通



### (1) 校內巴士

南大有校內的巴士，收費很便宜(0.5/次)。巴士分為東西兩條路線，都是從南門開往11食堂的方向，基本上會經過校內重要及常用的站點。在南大 app 內有詳細的路線圖與時刻表可以查詢。

### (2) 校內租借代步車、共享單車

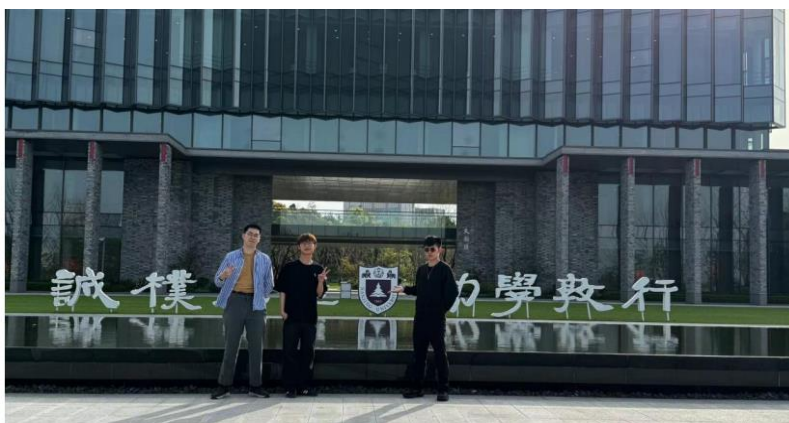
校內有滑板、電動摩托車、共享單車三類代步車。其中只有部分的共享單車是可以騎出學校的。在一組團居住的話基本上主要用到的是共享單車，建議可以直接買哈囉的全國月卡，這樣出去玩看到哈囉也能騎。而滑板跟電動摩托車則是用微信掃碼就能解鎖。速度上是電摩>滑板>單車，價格都是在單次計量單位1.5元左右。

### (3) 其他校區的前往方式

鼓樓校區(珠江路/鼓樓站下車後步行前往)與浦口校區(高新開發區站轉共享單車前往)皆可利用地鐵抵達；蘇州校區則可以去仙林站搭乘高鐵至蘇州新區站換乘有軌電車抵達。要注意的是，浦口與蘇州校區需要刷校園碼(app)，學生卡及 NFC 是沒辦法過的。



在南大期間去了南大的四個校區探訪



蘇州校區校門



鼓樓校區校門

## 2. 校園周圍鄰近設施

### (1) 和園

和園與南大相隔一個仙林大道，是一個大型住宅區。在地鐵站旁邊。是小型的社區中心，裡面有許多餐廳，工商銀行也在和園這裡。和園有幾間比較大的超市以及水果店，如果平時在校內不想吃食堂的話也可以考慮來和園吃飯。新開的袁記云餃很像台灣的八方雲集，如果不知道要吃什麼可以考慮來和園吃袁記或是旁邊的楊銘宇黃悶雞。

### (2) 仙林湖、經天路萬達茂

由於二號線暫時不會通到仙林湖，所以可以選擇公車或是搭地鐵到經天路再步行或轉共享單車到仙林湖萬達茂商場。這邊有影城與商場，迪卡農也在這裡。旁邊還有許多美食小攤，旁邊的仙林湖也是個休息的好去處，但就是相較於學則路交通比較不便一點，因此平常來的比較少。但如果是中國移動的用戶偶爾會有萬達影城的電影票打折，可以來這邊看電影。

### (3) 學則路、仙林中心

學則路與仙林中心是離南大最近、最易達的商城。仙林中心由數棟商城組成，比較偏百貨餐廳類型，附近也有許多小吃。學則路則是小吃更多一點，而且各個小巷子裡都有許多有趣的小店。算是對學生來說比較有吸引力的地方。同時聚餐也可以來學則路，這邊有許多像是韓式烤肉、外國餐廳等等可以選擇。

(個人覺得學則路的台菜不好吃)

## 三. 學校生活與金陵文旅

### (一) 南大的課程與學術風采

首先最重要的一點，南大沒有課程系統(MOODLE)之類的。所以開學

的時候請務必要到課去加入課程群組、記住課程要求等等。南大的課程通常是16周，17、18周考試交作業。選課的話相對簡單，這部分開學前陳老師都會跟你們講，有問題的話聯繫各系導員基本都能幫你處理。有興趣的課也能去旁聽。

中國的大學內部的競爭其實很激烈，學生很在乎成績如何。所以相對上就會顯得對於老師、其他不認識的人比較冷漠一點。南大的學術風格其實跟我在台灣接受的有很大不同，他們的思維模式與邏輯、研究方向都是很值得思考與學習的。如果有機會，可以嘗試跟老師與當地學生聊聊，想必你會很有收穫。

這學期我選了三門課，其中兩門是我的專業歷史，另一門則是教育相關的公選課。以我自己的學院來看，其實南大的課程 **loading** 並不重，而是更注重自己的讀書、探索的時間一點。跟陳波老師與劉霄都有過一些談話，其實中國的老師是願意跟學生對話的，只是他們的學生比較羞澀一點。而在教育相關的課程中，劉老師則是要求大家都要發言，聽到了很多中國的學生對於某些教育議題的想法，與我認知的並不相同；或是思考的面向不同，其實很有趣。如果有機會請務必要選一堂能夠和當地人對話或是合作的課程！



初抵南大於南大校內的香雪海

## (二) 走讀南京，探索金陵

南京是個文旅景點眾多的城市，其中又包含許多歷朝於南京留下的歷史遺跡。從總統府到明孝陵，更甚是南京的猿人洞。南京市內有諸多值得去的地方。旅遊絕對是交換的重頭戲之一，而所在的城市更是旅遊的初始點。幸運的是南京內真的有很多很有趣的地方，可以到閱江樓看長江風景，也可以到明孝陵看明代與民國建築。有興趣的也可以去一趟中國最大的博物院之一的南京博物院。而如果有歷史相關專業的交換生，我推薦去看一次大屠殺紀念館，裡面的東西非常值得我們思考。



攝於南京大屠殺遇難同胞紀念館

#### 四. 雲遊神州與中國百味

這次的交換期間，我去了中國的很多地方。也與本地人有很多交流，非常有收穫。在與當地人的對談中，其實能夠了解到自己的盲區，也能發現當地人的盲區。其實民間的人對台灣人還是很友善的，像我自己曾經去東北獨旅兩周，但到大連以北的時候發現有很多店都不收外國人，一度沒有房間可住。但最後還是找到熱情的東北大哥收留我還帶我去吃好吃的東北菜。是非常難忘的回憶。我自己是去了西南也去了東北，走過或路過中國12個省，以及數十個地級市，留下了很多難忘的回憶，也認識了很多友善的人。

中國的地景地貌有許多獨特的地方，比如說重慶的城市建築或是天山的天池、泰山的人文、大連的西洋風情等等，如果對韓國文化有興趣的，還可以去延邊體驗朝鮮族文化，吃正宗的韓餐，看路上韓文與中文相間的招牌，十分新奇。地貌、人文、餐食在中國都有很不同且多元的面貌。只要你願意去探索，你一定會很有收穫的。

中國的旅遊游費非常便宜，五天的旅程花費，以北京-天津為例，花費約在2500人民幣以內。而中國房費也相較台灣便宜很多。有機會的話請在南京的期間多出去玩。南京周遭的城市有蕪湖的小城風情、蘇州的陽澄湖、無錫的太湖、繁華的上海以及具有名勝西湖的杭州等等，這幾個城市基本上高鐵兩小時內可到達。而更遠點則可以體驗看看臥鋪列車去北京，或是搭著飛機去西北、西南城市。中國的國內航線很發達，可以透過 app 訂購便宜的機票，只是南京機場的誤點率很高，需要稍微注意。另外，江蘇境內的城市，江蘇省台辦可能會舉辦免費的旅遊活動，建議可以去參加，還蠻有趣跟好玩的，我自己去的是無錫場，去的時候太湖剛好是盛開櫻花的時候，非常漂亮，比較可惜的是沒吃到無錫有名的陽山水蜜桃。

最後想提醒，中國的訂房通常會寫接待外賓或是接待內賓、接待中國簽發證件及港澳台旅客。基本上篩選若是覺得麻煩請直接選外賓(但房費可能會稍微貴點，通常是比較好的飯店)，而後兩者建議事都先打電話問問可不可以收台灣人免得無法入住。另外出遊的時候請養成攜帶衛生紙的習慣，中國的餐廳提供衛生紙並非常態。



延吉 中朝文相間的網紅牆



哈爾濱的師大夜市



中國-北韓邊界



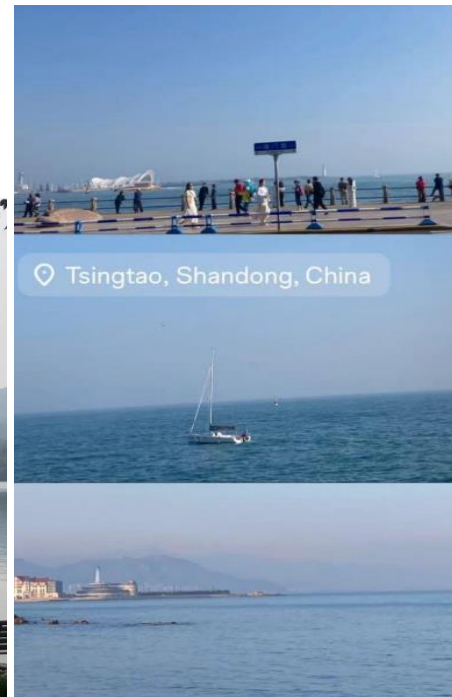
大連的百年有軌電車



末代皇帝場景-滿州國皇宮



杭州，西湖



山東，青島

四個直轄市



天津，世紀鐘



北京故宮



重慶，洪崖洞



上海，與師大一同前往的學長姐在外灘合影



泰山南天門與幸運遇到晴朗的天池



## 五.再見南京-你走你的經天路，我過我的油紡橋

南京、南大作為我四個多月以來的家，是我探索、了解中國的起點與終點。南京人是中庸平和的，所以你會很快的適應這座城市。南京地鐵五顏六色的「帶魚」也會將你運向一個又一個的點。你會發現，在這片廣大土地上，有怡然自得的天津人、直接大方的東北人、繁忙都市的上海人、活潑熱情的重慶人等等。這片土地很有趣，在探索他的過程，會了解我們曾經對於他的認知或真、或假，但只有真正探索，才能真正理解你的認知是否正確。

在南京，我有一群很熱情互助的台灣朋友，也有幫助我適應南京，友善南大的學伴。在交換過程中突破自己固有的枷鎖，去探尋新的世界，是很重要的，你可以結伴出行、單獨出遊、埋頭苦讀、深度探索南京、參加南大社團，你可以選擇你有興趣、你曾經不敢做的事情。交換的過程就是增進理解的過程，這個理解包含了你對於這個地方的人事物、以及對於你自己的理解。

南京，再見。高淳可愛的小狗們，再見。那些金陵的人們，再見  
廣大的神州風土，有一天我的旅程會繼續。

「我們是注定改變世界的一代人，但首先我們要有改變自己的勇氣。」-石悅



在南大認識的人們與學伴楊軼君同學

## 四、照片（如有，請提供）

照片穿插於上文中。

## 五、影音檔（如有，請提供連結）

無

## 六、其他

無