

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：24/02/2025

英文姓名 (姓, 名) : CHING WAI KI	臺師大就讀科系所、年級：社教系 大四
修習國家：中國	
修習校名：南京大學	
修習學院：人文社會科學院	
修習科系：社會學系	
赴外學期別： 113學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2024 年 9 月 ~ 2025 年 2 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
中國社會學經典導讀	沈毅	2	2024- 2025學年 第一學期
新聞採訪學	莊永志	2	2024- 2025學年 第一學期
事實核查	周奕欣	2	2024- 2025學年 第一學期

(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）

其實我去南大交換，更多是當做體驗生活+放空，因為我確定自己大四上會申請研究所，而且會申請非常多間，（國內外加起來申請了共11間）因此整個交換期間幾乎都在寫備審資料，可能看上去會有點無聊。

我兒時因父親工作調動，也曾到內地待過一段時間，因此這並不是我第一次去內地，但由於中間間隔的時間比較大，整體來說還蠻新奇的，例如：

1.全電子支付模式

給現金真的會被罵，超好笑）

2.大到只能騎電瓶車上課的超大校園

學校內有兩座山...???學校入學通知就提醒我們買電瓶車，剛去第一天沒買，從校門騎自行車騎到南大社科院系辦騎了32分鐘...

3.天天滿座，人滿為患的圖書館

由於我要寫備審資料，基本每天都會去南大圖書館，從早八坐到晚九附近，但有些同學真的是不回家的，連續三天都誰在圖書館，餓了就點外賣，睏了就在座位上坐著睡，南大圖書館廁所還可以洗澡，只能說卷的太誇張了...不過看著大家都這麼努力，自己也不好意思落後於人，讓我在沉悶的備審生活中堅持了下來，整體來說氛圍非常棒，能耐住寂寞，來這邊交換一定會大有進步！

學術方面：

雖然整個交換期間，我都在到處飛來飛去（去研究所面試、考試），但我出席率和成績應該都還行，至少沒有給師大丟臉（三門課都只請了一次假，而且至少提早一周就提前和老師說了，授課老師都有同意我請假，然後平均成績也有90+，和南大本校同學比也沒有遜色多少）

生活方面：

因為我是去放空體驗生活，讓自己全力寫備審資料的，所以我生活真的就如上文所述，三點一線，基本每天都早八晚九待在圖書館，可能有時候真的寫到要瘋了，就去看個電影，或者騎電瓶車凌晨在校內的山上飆一下車（非常安全，內地的馬路都超級無敵寬，五台四個輪子的車並排走都沒事，而且我都凌晨去，真的完全沒人那種時間段），再不然就去大眾點評，找高評價餐廳大吃一頓？但整體來說基本都在寫備審資料啦，朋友幾次揪我去旅遊我也沒去，校內活動我也都沒參加，就每天每日沒寫在寫...

開銷概算：

1.住宿

學校宿舍（600人民幣/一學期）（我有繳，但我是外宿的）

外宿（1800/月）（五個月共花費約9000人民幣）

2.飲食（因為我都點外賣，所以相對比較高...?）

正常三餐（150人民幣/天）（五個月共花費約22500人民幣）

飲料（25/天）（五個月共花費約3750人民幣）

3.電費（南京天氣需要開暖氣，故比較高）

9-11月（8人民幣/天）（三個月共花費約720人民幣）

12-2月（25人民幣/天）（兩個月共花費約1500人民幣）

氣溫到零下，我租的還是日式的木地板的房子，不方便穿拖鞋走來走去，所以基本全天開暖氣

4.必要的花費

電瓶車（3000人民幣）

沒這東西在內地外宿絕對活不下去，從校門到系辦如果騎自行車大概有4.2公里（這邊的4.2公里是地圖直徑，但你騎的時候肯定要繞路，實際距離至少6公里以上）...建議開學三天內先去買電瓶車，如果經濟比較拮据也建議買一台二手的，不然出去吃頓飯都會累死，不開玩笑

從淘寶上購置的生活必需品（共計約1500人民幣）

被褥、床墊、枕頭、曬衣籃、椅子、衣架、拖鞋、五個月所需的紙巾、洗衣粉等...（雖然我是外宿的，但住學校大概一樣要花這麼多錢，因為南大的宿舍基本家徒四壁，連椅子都沒有，除了床架、衣櫃、桌子以外，所有東西都需要自己買）

5.其他花費

電瓶車充電費用（3人民幣/次）（五個月共計約150人民幣）

每隔三天，需要充電一次電

上網費（78人民幣/月）（五個月共計約390人民幣）

翻牆費

VPN（不穩定，但無限供應）（68人民幣/月）（五個月共計約340人民幣）

翻牆上網卡（穩定，但非常貴）（64GB/488人民幣）（合計使用兩張，共976人民幣）

南大的上網費

南大要在校內連 WiFi 每個月要繳30人民幣，他校內的網域會擋你自己的網，所以你進了學校不連他的 WiFi 就與世隔絕了，只能用他的網...（五個月共計約150人民幣）

水費

約7人民幣/月...?（五個月共計約35人民幣）

5.娛樂費用

寢聚（我們室友很多都搬出去住了，但偶爾還是會出去一起吃飯）（200人民幣/次）
（整個學期下來共花費約2000人民幣）

合計：46611 人民幣

折合台幣：210873 新台幣（其實我算少了非常多，例如國內長距離通勤的費用，我考量到不是必要花費，因此就沒有計算在內了，實際花費應該一定破300000新台幣的...?)

小結：

說真的，我原本只是為了找個寧靜之所，再不用顧忌成績的情況下，專心準備研究所的備審資料，但實際在內地近半年的生活，讓我見識了不同的風土人情、大江山河，也在過程中認識了很多新朋友，現在回首，遠比我當初想象的有趣。

誠然，內地的學校確實相當的卷，相當的高壓，但在這種環境下，自己進步的也會更快。且在內地通勤的費用相當便宜，每次放假都可以到不同的省份遊玩，坐高鐵連跨幾州幾省，花費也不到1000台幣，有些省份一餐的飲食開銷，更是不到30台幣，非常適合預算有限，但喜歡到處遊山玩水的同學前往~

四、照片（如有，請提供）



南大開學典禮



和室友的寢聚



出去旅遊時被室友偷拍...?



南大圖書館的夕陽

(只要你比太陽更加努力，總會走出屬於自己的路，也祝各位學弟
妹一切順利~)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

真沒有，我基本不怎麼拍照的，更別說錄影了

六、其他

無