

# 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：2020/7/5

中文姓名： 薛明宜	英文姓名(姓, 名)： Syue, Ming-Yi
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： 40607139E
修習國家： 中國	
修習校名： 南京大學	
修習學院： 商學院	
修習科系： 經濟系	
修習期間： 108 年 9 月 ~ 109 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
普通天文學	姜冰、謝懿	2	2019 秋
電子商務	宋培建、王全勝	3	2019 秋
貨幣銀行學	王宇偉	3	2019 秋
智慧樹在線課程：走進故宮	智慧樹網路教師	1	2019 秋
智慧樹在線課程：敦煌的藝術	智慧樹網路教師	1	2019 秋

(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）

#### （一） 交換出發前

約於出發交換前兩至三個月時，就會先收到南京大學寄來的交換錄取通知單（南京大學的錄取通知單會比較其他的交換校晚寄到），接著就會加南京大學老師的微信，有問題都可以直接透過微信與南大老師聯繫。大約在交換前一個月，南京大學就會有學伴團的同學透過微信聯絡我們、加入微信群組，接下來就會開始有比較多重要事項會透過微信群組通知，如果發現自己在出發前一個月還沒進到群組，可以直接用微信詢問南大的老師（我們這期交換就有蠻多人沒被加進群組的）。另外，南京大學有提供學伴團接機，會有約 2~3 天的接機時間，也會在群組通知，一知道接機時間就可以趕快訂車票囉，建議盡量時間許可，可以選擇配合學伴團接機時間的班機，除了南大會派大巴接大家從機場到學校外（南京祿口機場到南京大學仙林校區要一個多小時的車程，蠻遠的），也可以在機場就見到自己的學伴，初到一個陌生環境，能有一位當地的學伴陪伴會安心許多！而我認為交換前能做的事情是對自己的交換生活做一個規劃吧！先大概計畫出自己在交換過程中，有想達到哪些的目標、想得到那些收穫、想去哪些地方旅行……，我覺得有先做這個規劃，能讓自己在交換的生活中更有目標，也不會在交換結束後才發現自己錯過了哪些機會或是有遺憾。

#### （二） 交換過程中

##### 1. 食

南京大學仙林校區一共有 9 個食堂，4、5、6 食堂是大家最常去也最平價的食堂，平均一餐約 50 塊台幣就能吃得非常飽了，但南京的食物非常油與辣，好像他們的調味料都不用錢的感覺 XD 我剛去的前一兩個月完全不能適應那裡的食物，不過待久了就能逐漸找到適合自己口味的食物，像是 5 食堂的黃悶雞米飯就蠻適合台灣人的口味。因此如果有想去南京的同學，可以先準備一些腸胃藥，以防身體無法馬上適應那裡食物的口味。對了南大食堂付錢是要先在校園卡中儲值後，使用校園卡感應付款的。

南大仙林校區對面的和園也有蠻多好吃的東西，如果吃膩學校食堂的食物，也可以穿越校門口的地下道到和園去吃飯，但價錢平均就會比學校食堂多出 2~3 倍。

另外，中國的外賣也是非常盛行的，如果想吃食堂以外的東西，可以透過「餓了嗎」、「美團外賣」等手機 APP 叫外賣，而且外賣是可以直接送到宿舍樓下的。

##### 2. 衣

由於我是秋天出發的，剛到南京時，南京還是非常熱的夏天，但差不多在 10

月時南京的氣溫就會開始急速下降，甚至是會下雪的，因此冬夏的衣服都需要帶一些。但由於淘寶或其他電商平台都很方便的原因，所以大家去交換一定都會買衣服，因此一開始衣服可以不用帶太多，到那裡如果有缺少再買就可以了。不過如果可以的話，建議可以自己先帶發熱衣或發熱褲過去，以防氣溫下降的太突然，可以先保暖用。（南京冬天的溫度平均多是在 5 度以下，但南京是乾冷，所以差不多就是台灣較強寒流的體感溫度。）

### 3. 住

我們這一期交換女生是住在 6 棟宿舍，四個人為一小間，三小間為一大間（都是台港澳的交換生），大間共用衛浴，我們這期很幸運，南京大學在交換生住的大間都幫我們加裝熱水器，因此交換生就不需要跟南京大學的學生一樣洗大澡堂（大澡堂是沒有隔間的）。

至於寢具那類的生活用品，可以關注師大赴外交換的社團，有些同學會在上面問有沒有下一期要交換的同學，可以跟他們買二手的生活用品；或是南京大學的學伴團也會把有需要購買二手生活用品的同學與前期交換的同學拉在同一個群組，大家可以在那個群組裡做買賣。建議如果可以接受的話，就事先把生活用品買好，到達南京大學時學伴就會帶大家去領取前期交換生留下的二手生活用品，如此剛到南京的第一天就能比較快安頓下來。

### 4. 行

通常如果要離開學校到南京的其他地方，主要的移動工具都是地鐵或公交車，在南大仙林校區大門對面就是地鐵南大仙林校區站，雖然是二號線地鐵的倒數第二站，但交通還算是蠻方便的，南京多數的景點搭乘地鐵都能到達。但如果想要直接抵達你的目的地的話，也可以選擇打車（類似 Uber）的方式，透過「滴滴打車」或是「美團」等手機 APP 都能打車，而且打車是可以直接到宿舍樓下接你或是直接載你到宿舍樓下的。

在南大校園裡，因為南大仙林校區的校園實在是非常大（例如從 6 棟宿舍走路到教學樓要半個小時），所以大家通常是以單車在校園裡代步。南大校園裡有共享單車「哈囉單車」，分為淺藍色與深藍色，淺藍色的是只能在校園裡面騎，深藍色的則可以騎出校園以外。而且哈囉單車是沒有一定的停放歸還位置的，只要在路上看到就可以租借，然後停在任意適合停放腳踏車的位置就可上鎖歸還，還蠻方便的。租借哈囉單車的方式是用手機的支付寶掃腳踏車上的二維條碼就可以租借，建議可以買包月無限次騎程的方案比較便宜，價錢約一個月 10~20 人民幣不等，時常會有包月優惠方案。

另外如果像去南京以外的地方旅遊，可以搭高鐵（G）、動車（D）或火車，可以利用「12306」的手機 APP 訂車票，但台灣人需要拿台胞證到車站櫃台取票，不能用自動取票機唷。由於實名制的關係，進站時需拿台胞證走人工通道進

站。對了，中國搭地鐵或進入車站都需要安檢，包包要過 X 光機檢查。

## 5. 課程

南京大學在選課方面對於交換生是非常友善的，交換生不會受科系年級或是擋修的限制，全校所有課程都可以選擇。課程可以分成專業課或公選課（類似我們的通識課），南京大學的學生在專業課程中是非常認真的，而且會非常踴躍發言，這是跟台灣上課氣氛很不一樣的地方，但他們在公選課程中的參與程度就會與在專業課中有很大的落差，所以很常會聽到交換生們說在公選課中遇到雷組員的情況。

而南大不像師大會有類似 moodle 的教學平台，而是每一個課堂都會用創一個 QQ 或微信群組的方式，老師有重要事情要通知或是要傳課程檔案給大家，都是透過群組來傳達訊息。

另外想推薦一堂我在南大上的公選課「普通天文學」，由於南京大學天文學類的科系與課程非常厲害，而這堂公選課是特別開給非天文專業的學生上的，假如對天文、觀測星星有興趣，蠻推薦可以上這堂課的，老師與天文系的同學會帶大家在晚上用天文望遠鏡觀測星星月亮，還能自己操作望遠鏡（南大仙林校區沒有甚麼光害，很適合觀測星星），蠻好玩的，作業也不會很重。

## 6. 學伴團

南京大學台港澳辦事處設有非常好的學伴團制度，除了出發前的聯繫，以及抵達當天的接機，在交換期間還會舉辦各式各樣的活動（例如迎新晚會、晚宴、聖誕節活動等等）。通常是一個學伴帶三個交換生，三個學伴與其帶的交換生組成一個小組，各個小組的學伴在交換期間都會安排許多的活動關心大家以及連繫大家的感情，有問題也能直接詢問他們。

在這次交換我很幸運，遇到很棒的學伴，我的學伴是一位碩班的學長，除了去機場接機之外，還幫忙我們搬行李，在整個交換期間，與我們小組的其他學伴姊姊也常常找我們一起吃飯、一起去唱歌、出去玩，關心著我們在南京的生活，讓我們整個小組大家的感情都非常好，直到交換結束了大家還是有保持著連絡。真的非常感謝學伴們的幫助，讓我在交換的生活可以順利又精彩！

## 7. 行動支付

行動支付在中國真的是非常盛行與重要，出門可以不帶錢包或任何東西，但一定要記得帶手機出門。剛到南京時，學伴就會帶大家去辦電話卡與銀行卡，接著綁訂好支付寶與微信支付後，就可以獨立在南京生活啦！（多數交換生都是直接帶上限 2 萬人民幣過去，辦好銀行卡後直接存如銀行中）

在中國多數場合都是使用行動支付來消費的（但還是要準備一些現金在身

上，以備不時之需)，行動支付除了可以買東西，也能搭地鐵、公交車，因此手機是在中國生活是個不可或缺的重要工具啊。

## 8. 旅遊

在交換期間大部分的人都會去其他地方旅遊，如果離南京不遠，可以選擇搭動車、高鐵或臥鋪火車前往，遠一點的話可以選擇飛機。在訂住宿時，可以先打電話去詢問接不接待外賓，有些飯店是只接待中國人（內賓）的。

在這次交換中我要去了一些地方旅行，除了最想去的上海外，還去了像是無錫、杭州……等等的地方，我認為旅行也是交換中蠻不錯的經歷，除了能去一個新的地方觀光遊玩外，也能認識更多不同的文化與民情，這些旅遊經驗也讓我在交換中體驗到與學到更多新的事物與視野。

我認為這次交換是豐富我大學生活很重要的一段經歷，很多能力與經歷都是因為這次交換而收穫到的，半年的交換生活無法用這短短幾千字的敘述就很清楚地描述出來，我覺得如果有機會，真的不妨可以給自己一個機會出去看看，讓自己踏出舒適圈，當自己親身體驗過之後，那些經歷、視野與成長的收穫都是扎扎實實屬於你自己的！

#### 四、照片（如有，請提供）

南京大學校園：



南京景點：

明孝陵



棲霞山



上海、無錫、杭州



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他