

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助  
學生返國報到單

填寫日期：2023/08/14

獲補助出國年度：111學年 下學期	
姓名：林曦	臺師大學號：60926009L
臺師大系所：台灣語文學系	
臺師大學院：文學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

# 國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期：2023/08/14

獲補助出國年度：111 學年 第二學期	
中文姓名：林曦	英文姓名（姓，名）：LIN XI
臺師大就讀科系所、年級：台灣語文學系碩士班，三年級	臺師大學號：60926009L
修習國家：中國	
修習校名：廈門大學	
修習學院：社會與人類學院	
修習科系：人類學與民族學系	
修習期間： 112年 02月 ~ 112年 07月	
護照入出境時間：	
出境：2023年02月21 日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關
入境：2023年07月05 日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
社會組織研究	宋雷鳴	2	2022-2023春季學期
消費社會學	陳素白	2	2022-2023春季學期

## 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

在前往廈門之前，對於過往師大赴外中國的心得盡可能做到爬梳資訊與了解交換情形的情況，尤其過往學長姐赴廈大交換的心得，更是看了幾遍參考和累積充足資訊後才準備好出發；故從最一開始準備成為赴外交換生到當時在疫情時代前往中國赴外之不明情況，本次分享打算做為疫情時代赴廈門大學之交換經驗作為分享，先決條件上存在個人經驗選擇之偏差與當時環境氛圍的有限，學弟妹在參考時若有需要可以再斟酌。

首先關乎學校報到與周邊交通的部分，建議學弟妹到校前先與對方學校承辦聯繫，並確認學校地圖**報到大樓樓層、時間與宿舍地點**，由於宿舍入住，需要先有學生證(校園卡)才能辦理手機門號，並且才能辦理當地銀行卡，而能夠以微信或支付寶支付**住宿費用**；此點有順序關係，請務必需要照順序辦理（當然，如果有當地親友幫忙則此塊另當別論），剛到廈門入住時會需要比較麻煩，除須要行動支付住宿費用外，到校手續很多人工執行的流程，坐落在學校不同點，初來乍到來往之間沒辦法搞清楚的需求耗費相當多的時間搞清楚狀況。

關於學生宿舍公寓位置的部分，由於廈門大學校園佈及平地到山邊，宿舍區除了與校區相連之外，還有另闢一區名「學生公寓」海韻區域，碩博士與大學部都有機會住在該宿舍區，因為屬於校外，所以離校內教學區有段距離，可考慮以步行或自行車經過芙蓉隧道到校內（這是最快到校的方式），或是搭校外公車到校（公車費用1元，需要再步行一段距離從校外到校）。由於學生公寓宿舍群較老舊，基本上沒有電梯且為高樓層（除了其中幾個少數宿舍樓比較新有電梯之外，其他都是樓梯），每天外出都要爬很多樓梯，扛行李時很有悲憤的心情哈哈，可以適當請求親友或廈門大學室友等的幫助（如果搖得到人的話）。建議在報到的初期可以適當探索環境、多認識同學朋友、多多交流，方便拓展認識的交友範圍。

在生活方面，由於學校與其周邊都相當熱鬧，日常飲食、生活物品購入完全不是問題，如果有需要較為便宜的選項，可以自行上網購買，校內物流也非常方便；且恰逢青年節、婦女節與消費購物節情況，可以多觀察消費情況與社會氛圍，自然也提供交換生能夠躬逢其盛的時間點，如果想趁機採買也可以購入。廈門是一個觀光城市，來往的遊客眾多，往來學校外的白城沙灘公交站也是熱門景點，所以學校外尤其靠近景區的食物都比台灣貴一些，也會因為離台灣很近的緣故，會有不少以台灣風味為名的飲食（但像不像台灣的味道就不一定，很少能夠吃到味道相似的），也有台灣的連鎖店過去開店，如天福茗茶等。而在與網外朋友

的聯繫上，師大校園vpn翻牆軟體：F5 Access和師大app，就我的經驗是到那邊後完全死機，需要另購當地的翻牆軟體，可以再洽詢親友或當地同學購買，也建議提早在出發前，準備好在中國可以在翻牆後的線上閱讀資源（比如說電子書），以便如果在外地，手頭文本有限還可以線上閱讀。

在廈門的課程生活，由於本身是研究生身分前往交換，又希望把握學習機會與資源，於是選擇廈大的新聞專業學院權威老師的課程、以及民族所老師所開的基礎理論課程，文本閱讀loading較重，但也可以從課程和文本中了解學科差異與專業培訓的差異。（先提醒：在回台灣之前記得要去跟授課老師要課程大綱，才能再回台灣之後順利登錄學分）印象最深刻的是新聞傳播學院的課程要求學生考試、報告PRE的期望不低，也期盼新聞學院碩士生的專業性，能夠從課程裡學習到很多東西，無論是在學習態度、新聞專業傳統、消費社會學的市場面向，都在不斷每周的觀察心得裡持續提煉對消費社會的認識。回台之後，恰逢海基會辦理7月18日的台生研習營，作為剛回來的交換學生，與一群躍躍欲試、準備即將赴中的莘莘學子相處又是不同感覺，在中國求學可以感覺到其不同的社會氛圍、資訊依賴與傳播媒介、消費社會特徵與人文氛圍的不同社會價值呈現方式，有不少可以從生活中一點一點慢慢體會與交流的層次，廈門是很適合能夠漫步或慢跑在海邊，一邊思索、一邊與朋友對話聊天慢慢度過生活的城市，如果有機會能夠藉由校籍交換機會前往的學弟妹，一定要把握去看看；尤其廈門地處離台最近福建沿省一帶，相關實習機會與工作機會也提供不少惠台政策，可以參考相關資源把握機會多多媒合、尋找能夠合作交流走走的項目多看看。以下就廈門大學的生活經驗整理成幾項，方便參考：

\*學校食堂餐廳推薦，以下僅供參考：

芙蓉推薦：芙蓉很適合作為晚餐後聚會討論的地點，晚間旁邊會有油炸攤位（雖然並不推薦），食堂內會有冷氣，很多學生會在那邊聚會討論報告一邊吃一邊聊。主食的部份覺得偏向一般，如果要離宿舍區一個近距離的選擇會是個選擇，早餐的部分如玉米餅或其他建議去南光購買，咖哩餅不錯吃。

勤業推薦：沙茶麵（1F），其他菜色可圈可點。

南光：不推知名的老婆餅，推熔岩蛋糕和玉米餅；一般自助餐口味比較像臺灣人的口味，和其他食堂相比較清淡且少油，菜色豐富，這也是為何吃飯時間常人潮洶湧，需盡量趕在用餐前排隊比較方便提早用餐。學校開放後的假日常人潮洶湧，會與觀光客一起用餐。

\*宿舍房間：

房間的設備非常簡單，書桌、書櫃、上下鋪、衣櫥、椅子。需自行購買檯燈、網路線、生活用品、也可以準備鎖來保管自己的貴重物品。

\*天氣：

如果是下學期交換的學弟妹，廈門不出太陽的話就會滿冷的，跟台灣冬天很像，出太陽才暖，一直到四月底才開始正式變暖，五月開始進入夏天不離冷氣、潮濕悶熱的天氣型態，請盡可能把握天氣舒適的時光多多探索。不用帶太多衣服到廈門，以免造成日後回程不便，可以考慮當地購買和探索當地品牌，也是交換的樂趣之一。

銀行帳戶：

學校校內有中國銀行、中國工商、中國建設，都是大銀行，可以就自己最方便的銀行辦理，但每一間會有核帳戶的處理時間差。我個人是辦招商銀行，可以當日核卡、方便將攜帶的人民幣現金方便存入、當天入住宿舍，適合有急需銀行卡的學弟妹辦理。

\*手機門號：

學校校內有中國移動、中國電信、中國聯通，我自己是辦中國移動，沒什麼狀況，校內芙蓉食堂附近可辦理，客服人員親切可以全程協助把sim卡安裝到手機上成功聯網。

\*寬頻（大陸：寬帶）：

可和宿舍舍友討論共同安裝、平分每月月租費用，方便電腦聯網速度。

離校手續及退宿：基本上，由於相關離校手續並未有明確規定，到我準備離校時也是經過詢問承辦才知道需要跑的關卡；就這一部分來看，和前人的交換心得會有些出入，學弟妹之後辦理離校手續時請以當時承辦規定為準。由於我有在廈大借書的關係，所以離校手續需先在跟廈大承辦告知後，前往圖書館歸還書籍完成，宿舍清空寄完東西搬光後，再前往公寓學生事務處，辦理退還鑰匙，最後將兩樣證明交給廈大承辦即可。

\*補充提醒：

圖書館的章蓋了之後，校園卡就無法再進出圖書館，校園卡裡面若有儲值金額請記得先花光。回台灣前需多留意檢疫規定，如有要寄送回台的包裹提早辦理，如有要帶給親朋好友的伴手禮，請務必一定要多留意檢疫相關規定，何者可以寄送、何者不能帶回台灣、何者只能親自攜帶等等，如果沒搞懂違規，經詢問包裹通常會直接銷毀並不一定會告知，請務必提早準備。

海關常見問答		
分類	應申報檢疫	無須檢疫
動物及其產製品	1. 活體動物及生鮮之動物肉類。 2. 加工動物肉類(含一般真空包裝)：炸雞皮、豬肉鬆、肉乾、火腿(腸)、水餃、肉粽、含肉之月餅、燕皮(以動物肉類製成之生鮮食品)。 3. 未去除內臟之蛙、鰻、鱧、鯉、鯪。 4. 含動物肉類之液態湯類、火鍋湯底料、肉骨茶包、其他醬料、泡麵。 5. 生乳及鮮乳。 6. 皮蛋、鹹蛋及溫泉蛋(蛋黃未完全凝固者)、鴨仔蛋。 ※註：動物肉類包含牛、羊、鹿、豬、馬、驢、騾、雞、鴨、鵝、火雞、鴿、鸚鵡、鼠、駝鳥、鸚鵡、袋鼠、鱷魚(獵捕動物)... 等肉類。	1. 供人食用之 <b>高溫滅菌罐頭食品</b> (詳細罐頭檢疫規定請洽防檢局)，例如：鰻肝醬。 2. 含牛油、 <b>豬油之火鍋湯底料</b> 、其他醬料，或以牛油、豬油製成之糕點(無動物肉)，例如：椪糖糕。 3. 經加工調製之水產品(含罐頭)：魷魚片、魚鬆、魚酥、蝦醬(無動物肉)、蝦膏(無動物肉)、魚板、魚子醬、炸魚皮、魚類罐頭。 4. <b>粉狀之濃類食品</b> ，例如： <b>僅含調味料或藥膳成分之肉骨茶包</b> 。 5. 保久乳、奶粉、乳酪、起司。 6. 新加坡鹹蛋魚皮零食(蛋黃完全凝固者)。
植物檢疫	1. 新鮮水果(禁止輸入)、新鮮蔬菜或新鮮堅果類。 2. 乾燥之食用種子類(紅豆、綠豆、奇亞籽、茴香籽、乾燥玉米粒、法明子...)。	1. 水果乾(葡萄乾、紅棗乾)、果醬、無種子之乾燥花、乾燥蔬菜(香菇)、海苔。 2. 經焙炒之腰果、咖啡豆；經研磨之香辛料粉(胡椒粉、辣椒粉、茴香粉)。
其他	1. 含蜜蜂或蜂蛹之蜂蜜(建議逕洽防檢局)。	1. 蜂蜜、含蜂巢之蜂蜜。 2. 軟糖、乾燥河粉、麵線、粉麵、年糕。

#### 開銷：

1. 機票費用：去程 9,200 元、回程小三通船票+機票約 4,500 元，共 15,000 元左右。
2. 生活費用：生活費約可以抓大概 10,000 元/個月，看個人花費，自煮費用較低，外面用餐大概 20 多人民幣一餐，若吃比較高檔的消費會落在 80-190 元人民幣不等。
3. 住宿費用：印象中是 650 元/學期，水費、電費、和宿舍內自行接的 wifi 分享器另外計算開銷費用。建議住宿方面物品能減即減，畢竟需考慮幾個月後就離開，到時候物品也只能放二手交換群販售或丟棄。
4. 交通費用：公車 1 元/每趟，如果租腳踏車另計，若購買小電驢(電動自行車)也另計，如果有考慮收一台電驢建議買二手的，畢竟只是短期交換，等離開時還可以再賣出。

四、照片（如有，請提供）



學生公寓海韻宿舍內部長相





廈門大學校內電動車很多，學生常以此通行宿舍到教學區



上下課時間遇到三餐，校內路上交通尖峰時刻

## 2023年廈門大學 港澳台學生就業暨實習專場招聘會

時間：2023年5月6日（星期六）14:00-17:00 地點：廈門大學（思明校區）科學藝術中心一樓多功能廳

1. 廈門大學	15. 三棵樹塗料股份有限公司	28. 福建省敬和社会组织孵化与创新中心
2. 福建省海峽兩岸人才交流合作協會	16. 福建鼎卓建築科技有限公司	29. 廈門金美信消費金融有限責任公司
3. 泉州市景台人力資源服務產業園	17. 福建漳平茶博士綜合農場有限公司	30. 廈門分形信息科技有限責任公司
4. 平潭綜合實驗區人才發展集團有限公司	18. 廈門市艾菲學留學服務有限公司	31. 上海弘升光學眼鏡有限公司廈門分公司
5. 興業銀行股份有限公司廈門分行	19. 福龍馬集團股份有限公司	32. 廈門輕工集團創業投資有限公司
6. 廈門建霖健康家居股份有限公司	20. 廈門市湖里區致和社工服務中心	33. 冠聲（廈門）文化傳播有限公司
7. 廈門火炬高新區	21. 廈門陽光明欣投資管理有限公司	34. 森美達生物科技（廈門）有限公司
8. 廈門輕工集團有限公司	22. 福建優淨星環境科技有限責任公司	35. 廈門漢嘉家居國際貿易有限公司
9. 君龍人壽保險有限公司	23. 新東方教育諮詢（廈門）有限公司	36. 廈門微風金韻文化產業有限公司
10. 武夷學院	24. 鑫譽泰（福建）集團有限公司	37. 廈門美德教育投資集團有限公司
11. 鸞燕醫葯股份有限公司	25. 福建優佳匯電子商務有限公司	38. 福建台明鑄管科技股份有限責任公司
12. 湖北經濟學院	26. 清大同創（廈門）信息技術有限公司	39. 華峰華錦有限公司
13. 廈門藝基希爾頓酒店	27. 廈門信飛資訊科技有限責任公司	40. 廈門趣店科技有限責任公司
14. 廈門再洲溫德姆至尊豪廷大酒店		41. 廈門海潤魚悅文化傳媒有限公司

主辦：廈門大學學生處  
廈門大學團委  
承辦：福建省海峽兩岸人才交流合作協會  
廈門大學台灣研究院  
廈門大學中華文化促進學社

校內經常舉辦實習招聘會，有機會可以和同學朋友一同前往，了解當地就業市場需求與期望(需準備履歷，是現場面試)；其有分各學院專場招聘會，也有分港澳台學生招聘等等不一，可針對各項目取向前往

- 五、影音電子檔（如有，請提供）
- 六、其他