

國立東華大學  
補助國際交換交流學生心得報告

報告人姓名	周婷婷	學號	49633011
系所及年級	國企四		
交換交流期間	自 99 年 8 月 25 日至 100 年 1 月 20 日		
研修學校/前往地點	南京理工大學		

一、心得報告(約 1500~2000 字)

※ 行前準備

**機票**：桃園至南京已有直飛航班，但我們最後選擇至香港轉機，票價比起直飛航班較為便宜，也有較多航班時段可供選擇。

**簽證**：至中國大陸需辦理台胞證，已有台胞証者辦理加簽即可，效期為三個月；若尚未有台胞証則需準備護照、身分證、大頭照至旅行社委託代辦，加簽和新辦理的工作時間皆在一個禮拜左右，建議在即將出國前再辦理。由於在台辦理的通常為三個月的觀光簽證，所以在簽證即將到期前必須再辦理依次加簽；剛抵達學校時先請學校開立在學證明，至公安局辦理居留證明，單據要妥善保存，在簽證到期前兩星期左右持居留證明和在學證明至南京市公安局辦理加簽，加簽工作時間為一個禮拜。特別需注意的是在大陸地區住宿旅館或是青年旅舍都需要提供台胞證，所以辦理加簽時須特別注意避開安排旅遊。

**金錢**：當初攜帶了兩千元左右的人民幣在身上，到了當地至銀行辦理開戶後再請家人從台灣將所需生活費匯入。在當地可以使用銀聯卡消費的店家滿多的，且不需要支付手續費；但是相對而言 Visa 或 Master 等境外信用卡使用起來就比較不方便。

**服裝**：南京也是大陸的火爐之一，但是我們到達時候已經八月底，已不會太過炎熱，十月時天氣就已開始轉涼，當時帶的衣服是冬夏各半，禦寒外套也有帶著；但是其實當地的衣服價位頗低，選擇樣式也算多，如果擔心行李箱位置不夠放，可以到當地購買。

**生活用品**：沐浴乳、洗髮乳等盥洗用品在學校內的超市即可買得到，可抵達後一次買齊就好但是化妝水、乳液這些東西建議自己帶過去，因為平常台灣慣用的品牌在南京雖然也買得到，但是價位通常都會高出許多，另外南京的氣候比起台灣較為乾燥，所以保濕用品也建議帶齊。

另外最重要的就是個人藥品，可以到熟悉的診所請醫生開感冒藥已備不時之需，另外依照個人體質準備胃腸藥、暈車藥…等等，人在異地特別容易水土不服、抵抗力不佳，一定要在事前做好萬全準備。

**伴手禮**：由於出門在外難免會麻煩別人，且常會認識一些新朋友，建議帶一些台灣的名產像是鳳梨酥這類的，或者是一些有台灣味道的小首飾或手機吊飾等等，作為表達自己心意的方式。

## ※ 當地生活

**飲食**：南京口味偏重，料理都偏鹹、偏油，可能剛到會不太習慣，可以跟廚師提醒一下請廚師幫你煮清淡一點；在學校食堂一餐十元以內就可以吃得很飽了，跟台灣相比起來算是便宜很多的。如果食堂吃膩的話學校一號門、三號門、四號門附近有滿多小吃點，也可以去嘗試一下，另外新街口、明瓦廊、夫子廟附近也有很多吃的地方，可以自己慢慢探索，大陸也有很多評論美食的網站，像是大眾點評網，喜好美食的人可以上網搜尋。

**住宿**：學校安排我們住在青年教師公寓，房內設施還滿不錯的，有冷暖氣的空調、冰箱、洗衣機、電視……和內地生的住宿環境相比算是非常好的；且公寓旁邊就有一個教工食堂、還有一些小雜貨店、中國工商銀行的分行；不過離教學區比較遠，走路約需 20 分鐘。

**交通**：南京理工並沒有像東華一樣提供自行車給交換生，所以剛到沒多久我們就請當地的接待生就帶我們去買了自行車當作代步工具，但後來我覺得自行車是可買可不買的，雖然住宿區離教學區和辦公區有段距離，但基本上都是步行 20 分鐘內可抵達的範圍。

校外的交通基本上都是搭乘大眾運輸，學校的三號門附近就有公車站，也在地鐵 2 號線下馬坊和孝陵衛兩個地鐵站之前，出外交通算是滿方便的；另外可在地鐵站購買金陵通公交卡，這就像台北的悠遊卡一樣，搭地鐵和公車不用再準備零錢，在某些超市或飲料店也可以此付費；搭乘公車的價格為 1 或 2 元人民幣(空調車和無空調車價位有區別)，地鐵則是依距離從 2~4 元不等，刷金陵通卡的話還另有折扣。

若是要到南京以外的城市旅遊可選擇搭乘火車或飛機，南京火車站在地鐵一號線，從學校出發約在 30 分中內左右可以抵達，到機場的話則要到火車站或中華門搭乘機場巴士。

**通訊**：在大陸辦理手機卡十分方便，學校內就有中國移動的據點，大陸的 SIM 卡也可在台灣手機使用撥打電話，如果需要用手機與台灣親友聯絡的話記得提醒承辦人員開通國際通話，不過費用頗高要注意。我在大陸是使用 Skype Out 與親友聯繫，在台灣就先儲值好金額，可撥打全世界的手機號碼和室內電話，費率方面在網路上皆可搜尋得到。如果離開南京旅遊的話，大部分住宿的旅館或青年旅舍都會提供付費撥打國際電話的服務，比較起來通常都會比使用自己手機撥打便宜。

網路的部份需要用學生證號至通訊中心申請，並且儲值金額，一個小時是 0.3 元人民幣。

**學校生活**：南京理工採取密集課程，一門課通常只需上課 5-10 周，開課時間通常為學期前兩個月或後兩個月，在這樣的制度之下，交換生可以在課程結束之後自行安排規劃；無論是想至外縣市旅遊或是探索南京，在時間上的安排都比較有彈性。

大陸的教學方式同學在學習上傾向於背誦的方式，加上當地的大學生在大四上學期就很積極的在找工作，學校對大四生會安排較少的課程，學生很少到學校上課，所以課堂參與感很低。建議可以自己上教務處網站看一些自己感興趣的課程修習、或者可以旁聽系上其他年級的專業課程。

## 二、建議

南京理工的交換生制度我覺得還不算很完善，和國際教育學院的老師接觸很少，基本上就只有在報到和離校有互動而已，基本上其他時間都沒有在接觸，我覺得這一點非常可惜；學校也沒有像東華一樣有國際交換生的歡迎會，無法讓我們透過學校所辦的活動認識其他交換生。

在學校幾乎所有事情都要自己處理，雖然是一個學習獨立自主的機會，但還是希望對方交換學校能夠適時的提供我們一些協助；或者是在連假日辦理出遊或者聚餐，才能增加彼此的熟悉感。還有大陸學校網站並不如東華網站一樣可以在各處查詢到一些最及時的活動消息，他們大部分都是透過海報方式公佈，這一點同學們可能要自己多加留意。

## 三、其他