

一、活動簡介

在2024年秋季學期，我有幸參加了南京大學的交換學習計劃，並在該校完成了一學期的學術與文化交流。此次交換計劃的主要目的是透過學術學習、跨文化交流與實地探索，提升我的專業知識、國際視野及跨文化溝通能力。在這一學期中，我選修了幾門專業課程，並積極參與校園的各種學生活動與社會實踐。

南京大學作為中國頂尖的高等學府之一，擁有深厚的學術背景與豐富的文化底蘊。在這裡，我不僅感受到濃厚的學術氛圍，也了解了中國的歷史、文化與現代發展。

二、研習成果

- 1.課程學習:在這學期我選了五門課程，分別是投資學、貨幣銀行學、電子商務、國際貿易及服務營銷，在這幾門課程中，除了學習到了各科的專業知識，同時也學習到與不同地區及不同文化的同學交流，並合力完成課程中的報告。
- 2.參加港澳台辦舉辦的2024南京大學迎中秋台港澳青年蘇州行的活動，深入探索蘇州這座古典與現代交織的城市，領略其獨特的文化魅力與歷史底蘊，感受其現代化前沿的創新發展。
- 3.參加由江蘇省海外聯誼會、江蘇省台灣同胞聯誼會主辦的2024年“尋訪人文江蘇厚植家國情懷”在蘇台籍師生國情考察活動，前往運河之都—淮安市參觀考察，體驗優美的生態風光和深厚的人文底蘊。
- 4.前往揚州—一座充滿歷史文化和美食魅力的城市，參觀中國大運河博物館，品嚐當地著名的揚州炒飯及早茶，領略當地之美。
- 5.前往杭州—一座兼具自然美景與豐富歷史文化的城市，感受西湖之美並體驗漢服拍攝。參觀杭州博物館及法喜寺，深入體驗其悠久的文化傳承與自然魅力。
- 6.前往北京—一座兼具古代傳統與現代發展的國際化大都市，參觀故宮博物院，深入了解中國古代皇室的生活。參訪圓明園，欣賞了清代最高的園林設計水平，同時也深刻感受到了中國所遭遇的歷史屈辱。到北京最著名的藏傳佛教寺廟參拜—雍和宮，欣賞中國現存規模最大、保存最完好的藏傳佛教建築群。品嚐著名美食—北京烤鴨及銅鍋涮肉。

三、心得

作為一名交換學生，這一學期的經歷豐富了我的視野，也讓我在學術和生活上都有了很大的成長。在這段時間裡，我的生活圍繞著「食、衣、住、行、育、樂」六個方面展開，每一部分都充滿了挑戰與驚喜，也為我的人生留下了難忘的記憶。

食：味蕾的多重體驗

校園生活的日常離不開學校食堂。學校的食堂提供多樣化的菜餚，價格實惠，無論是家常炒菜還是地方特色菜肴，都讓我感受到了食堂的貼心與便利。然而，校外的美食世界更是讓我大開眼界。交換期間，我有機會前往多座城市體驗不同的地方美食。在揚州，我品嚐了當地著名的揚州炒飯和早茶，這些美食不僅展現了揚州的飲食文化，也體現了江南地區精緻的生活方式；在北京，我體驗了地道的北京烤鴨和銅鍋涮肉，濃郁的滋味深深吸引了我；而在杭州，我被精緻的杭幫菜所折服，同時也在街邊的小吃攤品嚐到了地道的本地風味。每一頓飯都像是一場文化之旅，讓我深刻感受到中國飲食文化的多樣性與豐富性。

衣：實用與適應的新挑戰

初到交換地時，我並沒有帶足夠厚的衣物。當氣溫驟降時，我發現自己需要添置更多保暖衣物。於是，我學會了使用當地的網購平台拼多多，購買價格實惠且實用的冬衣。這不僅幫助我解決了實際問題，也讓我對當地的購物方式和物流效率有了更深的了解。適應當地的服飾風格，既是一種文化體驗，也讓我學到了生活中的靈活應對。

住：三人間的共享生活

這學期我居住在校內的三人間宿舍，這對於習慣獨立空間的我來說是一次全新的體驗。宿舍的空間雖然不大，但與舍友共同生活的日子充滿了溫馨與樂趣。我們來自不同的地區，擁有不同的背景，但在彼此的理解與包容中，我們建立了深厚的友誼。日常生活中的相互幫助，例如分擔打掃任務、分享家鄉美食，讓宿舍真正成為了一個「家」。

行：在路上的探索

交換期間，我頻繁使用地鐵、高鐵、火車等交通工具來探索城市。校內還有便捷的校內巴士和電瓶車，讓我能夠快速到達各個教學樓和宿舍區。值得一提的是，我第一次嘗試了騎電瓶車遊覽校園，這種自由的交通方式讓我更加深刻地感受到校園的美麗與活力。在城市之間的旅途中，高鐵和火車的快速與舒適讓我得以輕鬆往返多地，開啟了每一次新的冒險。

育：學術的挑戰與突破

這學期我選修了五門課程，分別是投資學、貨幣銀行學、電子商務、國際貿易及服務營銷。在課堂上，我學到了豐富的專業知識，並與來自不同地區和文化的同學合作完成了多個課程報告。這種多元化的學習環境激發了我的思考能力，也讓我提升了與他人溝通協作的 ability。最令我自豪的是完成了一份個人報告。過去，我對於上台報告感到極度緊張，

但在這次交換學習中，我克服了自己的恐懼，順利完成了報告的講解。我認為這是我此次交換生活中最大的突破，也讓我對自己更加自信。

樂：多城之旅的文化感悟

交換期間，我利用課餘時間參觀了許多城市和景點。

- **揚州：**在這座充滿歷史文化和美食魅力的城市，我參觀了中國大運河博物館，品嚐了地道的揚州炒飯和早茶，並感受到了江南水鄉的獨特魅力。
 - **杭州：**西湖的美景令人流連忘返，我還體驗了漢服拍攝，穿越時光，感受古代文化的魅力。此外，我參觀了杭州博物館和法喜寺，深刻領略到這座城市悠久的文化傳承與自然之美。
 - **北京：**作為國際化大都市，北京的故宮和圓明園展示了中國古代皇室生活與園林藝術的巔峰；雍和宮的莊嚴與藏傳佛教的文化深深打動了我；地道的北京烤鴨和銅鍋涮肉也讓我的旅途更加豐富多彩。
-

結語：豐富與成長的交換旅程

這次交換生活讓我在各個方面都收穫了寶貴的經驗與成長。從食物的探索到學術的突破，從衣著的適應到旅途的發現，每一步都豐富了我的人生閱歷，也讓我更加了解自己與世界的多樣性。交換的時光雖短，但這些經歷將成為我一生的珍貴回憶，也為我的未來注入了無限的可能性。

四、照片實錄





五、檢討及建議

這學期的交換學習讓我有了許多新的體會，特別是在與中國學生互動的過程中，我發現他們在學習上的態度和行為方式與我有所不同，並且這些差異給了我很多反思和啟發。特別是在課堂中，當需要上台報告時，我注意到中國的學生幾乎都能夠毫不猶豫地站上講台，表現出極大的自信。他們不僅能夠順利地完成報告，還會在報告中充分展示自己的觀點和想法，這樣的表現讓我深感佩服。

更讓我印象深刻的是，他們在課堂上也會積極發言，勇於表達自己的意見，並且與老師進行討論。這種積極參與的態度，讓課堂氣氛更加活躍，也促進了他們的學習效果。我注意到，不管是提問、回答問題還是發表自己的觀點，他們都能夠大膽地站出來，毫不畏懼自己的觀點是否會受到挑戰。這種勇於表達的態度，無論對於學習還是個人成長，都是非常有益的。與他們相比，我自己在課堂上常常會有些保守，對於上台報告總是感到抗拒，並且在課堂上很少主動發言，更多時候是聽別人發言，自己則保持沉默。這樣的習慣讓我有時錯過了許多向老師或同學請教、表達自己想法的機會，也使得我的學習變得相對較為被動。

經過這次交換，我逐漸意識到這種行為的局限性。我開始明白，勇於展示自己不僅能夠幫助我在學業上取得更好的表現，還能促進我與他人之間的交流與互動。其實，主動發言和勇於表達自己的觀點，不僅能增強自信，還能幫助我更深入地理解所學的知識，並且能夠從他人的回應中獲得寶貴的啟發。

因此，我決定在未來的學習中，努力改變自己，向中國的同學學習，勇敢地走出舒適區，積極參與課堂討論，並且敢於站上講台發表報告。這不僅是一種學術上的挑戰，也是一種自我提升的過程。我相信，這樣的改變將會使我在學習上更加積極主動，也能讓我在人際交往和自我表達方面得到更大的成長。