

東吳大學學生赴陸交換研習心得分享報告

中華民國113年12月29日填

姓 名	涂芸榛	學號	10153308	系級	企四 C
研習單位 名 稱	南京大學				
期 間	自民國 113 年 8 月 29 日 至 民國 114 年 1 月 12 日				
地 點	南京				

一、活動簡介

2024.02.26-2024.06.30 至南京大學交換學生 商學院

此次交流活動為我校與南京大學之間的一學期交換生計畫，旨在透過跨地域學習與文化交流，提升學生的國際視野與多元競爭力。在這段期間，我學習了當地前沿的專業知識，同時深入了解中國的教育體系與產業實務，為未來的學術與職涯發展奠定了堅實基礎。

二、研習成果

課程名稱	學分	課程內容
國際市場營銷	3	老師教學很認真，人也很好相處，上課會透過實際案例讓我們對理論有更深刻的了解，考核方式小組報告，每1~3個人一組，每個報告主題和報告日期老師會在第一堂課就給大家選，先搶先贏，然後老師也會給報告主題的一些資料，總之報告不是太難，這堂課另一個評分標準是上課參與，像是回答老師或同學的問題，不論回答得好不好，老師都很鼓勵大家發言。
國際貿易	2	比較理論類型的課程，老師上課就是講 PPT，考核方式就是期末考 PPT 的內容，算是一堂中規中矩的課。
天文洞察	旁聽	因為自己對天文學有興趣，且聽說南大的天文學專業很強，於是去旁聽了這堂天文學的通識課，上課內容還算有趣，癢時能學到一些天文學相關的知識，考核方式是兩個人一組製作一部3~8分鐘有關天文學的科普影片然後要上傳到 b 站，但旁聽的同學不用做期末作業，所以對我來說相對輕鬆一點。

三、心得

一直以來就很想參加交換，特別是平常很愛看中國的綜藝和戲劇，對那邊的生活充滿了好奇。所以當有機會來南京交換時，我很興奮很期待！我是先從台灣飛到上海，隔天再坐高鐵到南京。到站後我直接跟著指示牌找到搭黃色出租車的地方，因為行李很多，又覺得能用現金支付比較方便，就沒多考慮直接打車到了南大。雖然稍微貴一點，但對於剛到陌生地方的我來說方便很多！

氣候

9月的南京還非常熱，不過到了十一長假後，天氣開始慢慢涼下來。南京的秋天其實很短，涼沒幾週就直奔類似台灣冬天的溫度了。那時候差不多是雙11，剛好是個採購時機，禦寒的品或衣服可以趁著折扣買齊！南京的冬天還是很冷的，每天平均都5度左右，太陽下山後大多都0度上下，出門都一定要戴手套，不然手會凍得很痛，然後南京其實不常下雪，前兩年的大雪都是例外，但在我要回去前的半夜，南京北邊或山上有一點點飄雪，不過在仙林看不到就是了。

食

這邊的飲食偏重口味，重油重鹽。剛開始會不太習慣，不過學校的食堂比外面的餐廳清淡一點，而且超便宜。大家都說456食堂和民族食堂比較好吃，但這兩個離宿舍比較遠，所以我不常去。我個人最愛十一食堂的麻辣香鍋，自己挑食材、價格便宜，10塊錢人民幣就能吃得飽，重點是宿舍過去很方便。四食堂的雞蛋煎餅和民族食堂的蘭州拉麵也很不錯！如果想點外賣的話，要去17棟旁邊的外賣櫃取餐。或者問學伴進一些外賣群，裡面的小程序點餐，有些能直接送到宿舍樓下。

住

女生交換生都住在四組團的20棟研究生宿舍，三人一間，有自己的衛浴和陽台。衛浴的環境說不上太好，我和室友們刷了很久的廁所才稍微為把它打掃的能讓人接受一點。四組團的位置在學校的最裡面，比起男生住的一組團冷清很多，但該有的基本都有，像是超市(有兩間)、瑞幸、中國移動、快遞站、食堂、外賣櫃。

行

南大校門口就有地鐵站，但從地下道走過一條大馬路，而地下道只有樓梯沒有電梯，斜坡也不太適合拖行李。所以如果是剛來報到，建議直接打車到校門口，會輕鬆很多。四組團離主要的教學樓和校門口都蠻遠的，平常上下課大家基本上都會掃共享電動車或哈囉單車，或是在1112食堂外面有校園巴士可以搭，一趟0.5，上車掃車上的付款碼就行，冬天或是拖行李的時候非常方便，但它有固定班次，大概30分鐘一班，晚上九點半是最後一班，如要搭的話要注意一下時刻表。如果想去市中心熱鬧的地方，從校區搭地鐵大概需要一小時左右，如果不想爬樓梯走地下道，住四組團的可以在西南門打車到地鐵站，車費10人民幣以內。從學校去南京南站或南京站要轉一次線，差不多也是一個多小時。而如果要到祿口機場，路上要轉兩次地鐵，轉車時要走不少路，大約需要兩小時。所以如果打算出去玩，時間安排要規劃好。

樂

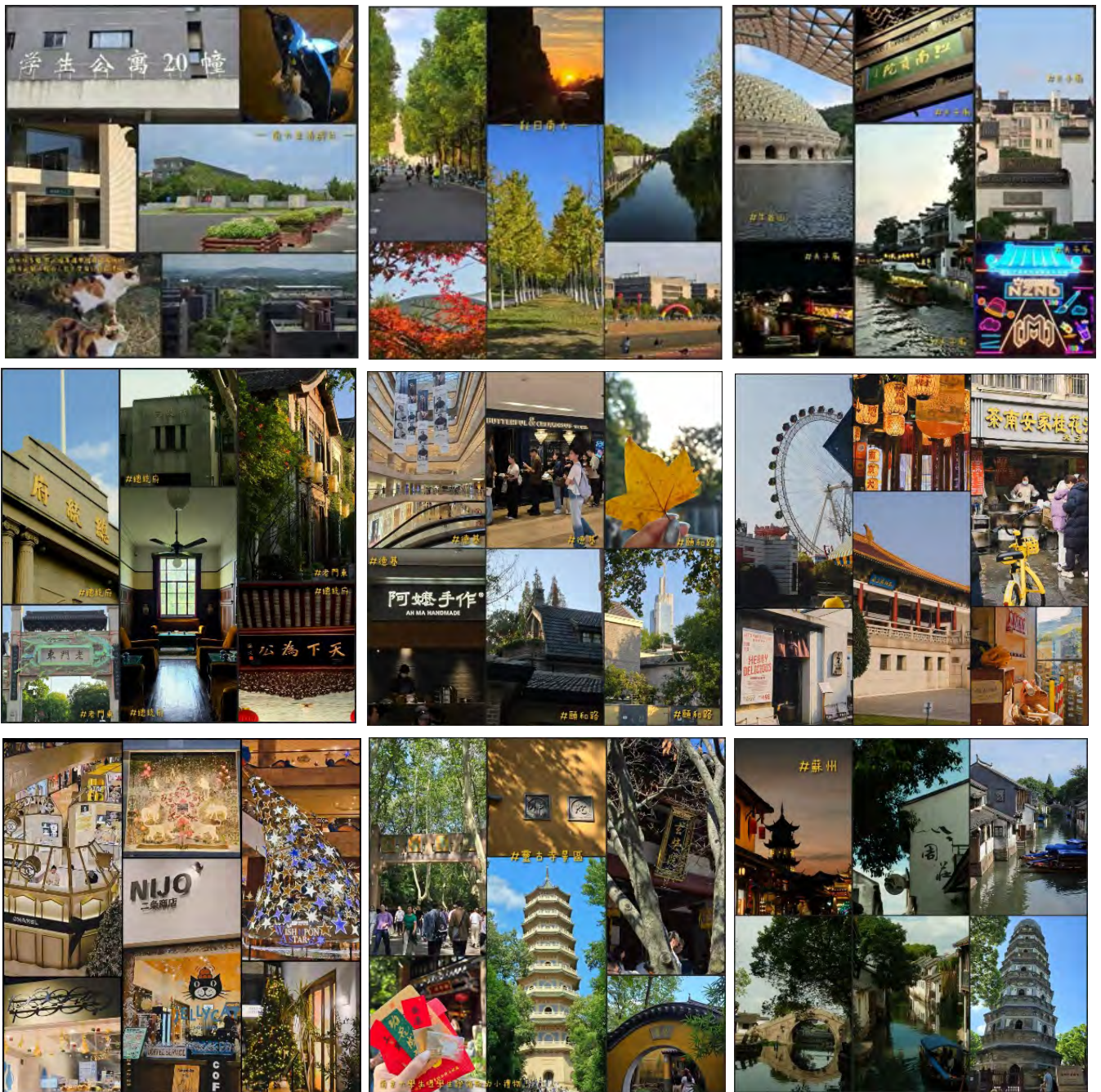
南大附近有兩個商場，萬達茂和仙林金鷹。萬達茂比較近，裡面有餐廳、電影院和KTV。而金鷹更大，有好幾棟，餐廳很多，有時候廣場上還會有市集或活動。如果想出去玩，萬達茂附近有南京歡樂谷，有很多雲霄飛車，很刺激很好玩，不過如果是冬天去的話要注意保暖，我去了一趟因為玩雲霄飛車吹了太多風，感冒了好幾天。南大也離南京很有名的鍾山風景區不遠，園區很大主要分為靈古塔、中山陵、明孝陵三個景區，建議可以分兩天逛，一天逛完太累了。如果是秋季交換的，非常推薦秋冬季節的時候去，梧桐樹和落羽松的景色很美！同時也可以去樓

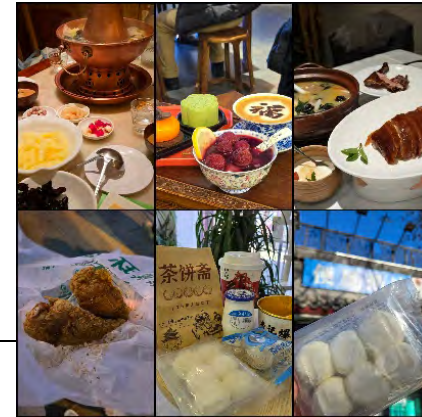
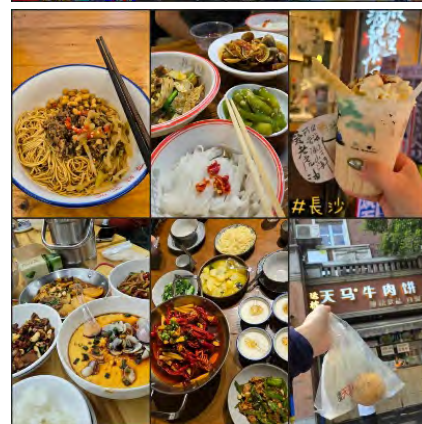
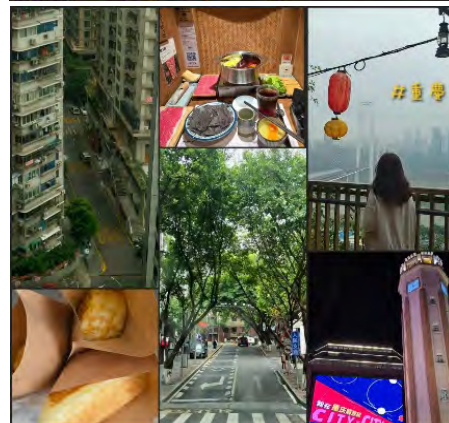
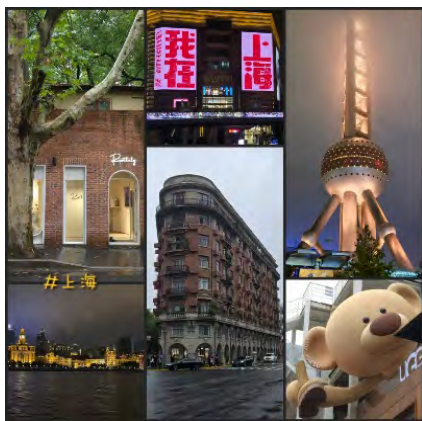
霞山賞楓，也很美。

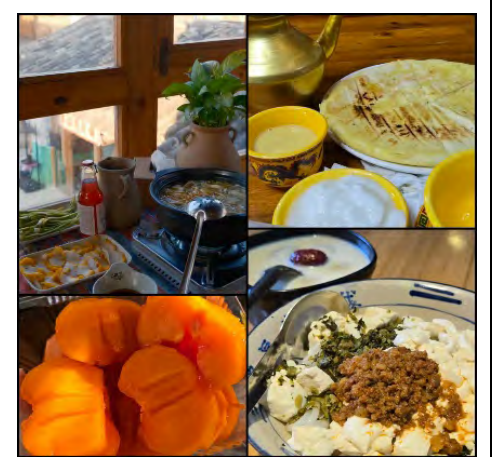
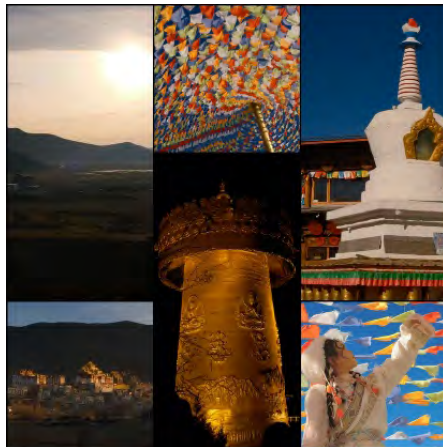
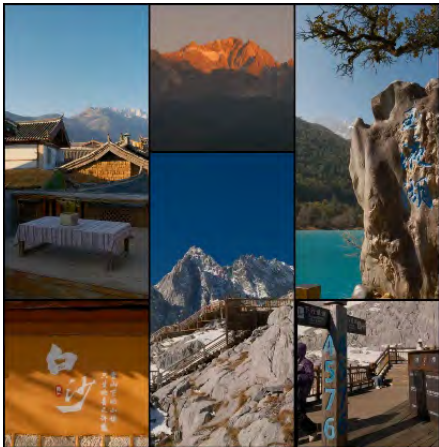
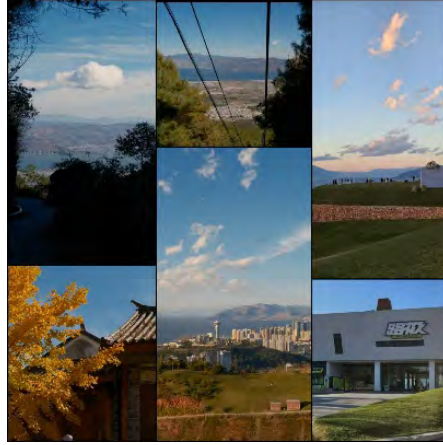
旅行

都說讀萬卷書不如行萬里路，在交換的期間，我在空閒時間去了天津、重慶、成都、上海、蘇州、杭州、長沙、岳陽、雲南、北京，有些地方是去看演唱會、有些地方是去純旅遊，當然南京很多地方我也去了，我覺得每個地方都很有意思，都有屬於自己的特色，我看到了很多也學到了很多，旅行的時候要注意這邊很多景點或博物館都丁要提前預約，有些很熱門的景點可能得提前好幾天預約才預約的到，所以旅行前要稍微查一下資料，避免跑空。這趟交換之旅對我來說特別有意義，不僅體驗了南京的生活，還學會了適應新的環境，探索了這座城市的點點滴滴。每一天都充滿新鮮感，這段回憶一定會成為我人生中最特別的一部分。

四、照片實錄







五、檢討及建議

建議盡快辦理手機門號和銀行帳戶，因為行動支付在這裡非常普及，幾乎無法用現金解決日常生活。以我為例，報到當天因為辦手機號卡花了太多時間，導致來不及去辦銀行帳戶。隔天是週六，校園附近的工商銀行沒營業，我只能跑到更遠的分行去辦。但因為那間分行的行員對台灣人開戶的流程不太熟悉，花了非常久才完成。所以建議大家提早到校報到，中午前先辦好手機門號，避免下午人多排隊，影響接下來的流程。

六、其他

APP 整理(建議提前先下載好)

- **nthu.cc、shadowrocket**：很重要的 VPN，訂閱價格很便宜，網速算快，雖然而偶會斷掉但稍微刷新一下就好，可以和朋友一起訂閱一個流量比較大的方案，因為它沒有限制使用設備的數量，安卓系統只要去 nthu.cc 的官網下載他們的 APP 就能用，IOS 要在下載小火箭，把

nthu.cc 透過小火箭才能用(官網有教學)。

- **大麥、紛玩島、貓眼**：買演唱會或音樂節等各式演出門票的官方渠道。
- **閒魚**：上面有很多二手出物、租相機、租手機、演唱會門票讓票。
- **小紅書**：有任何問題能在小紅書找到答案，查旅遊攻略尤其好用。
- **淘寶、京東、拼多多**：我主要都用淘寶，有時候臨時需要什麼東西會用京東，因為有的商品你在上午11點前下單，當天晚上就會收到了，拼多多的東西便宜但品質參差不齊，所以用來買一些無關緊要的小東西。
- **美團、大眾點評**：點餐喝飲料之前可以看一下店家的美團或大眾，常常會有優惠券或代金券，省錢的好幫手。然後美團也可以叫外賣。
- **中國移動**：我辦的門號是中國移動的芒果卡，在 APP 可以繳話費、看話費明細、看流量的使用情況、還有芒果卡每個月能任選各大串流頻道一個月會員也能在 APP 裡選。
- **高德地圖**：出行必備，除了用來查路線查地點，還會用來打車，通常會比滴滴出行便宜一點點。
- **12306、攜程、去哪兒**：訂車票推薦用12306因為選位置不用加錢，但可以先用攜程查想搭的車次，等開放售票的時候在去12306買，機票可以在攜程買，訂住宿攜程和去哪兒都可以，去哪兒有時候會便宜一點，訂住宿的時候記得要選可以接受外賓的，不然住不了。
- **U 淨**：宿舍洗衣服會用到，可以查看有幾台空閒的洗衣機，衣服洗好會有通知。
- **哈囉單車**：租共享單車必備，可以依自己需要買騎行卡。
- **南京大學**：校園卡充值、網費充值、電費充值、課表、考試排程、體育場地預約、圖書館劃位等等都在 APP 裡操作，然後如果出門忘記帶校園卡，也可以用 APP 的校園卡二維碼刷進校門或在食堂和超市消費。
- **菜鳥**：可以查包裹，它會自動連動淘寶，但除了淘寶以外的快遞要自己輸入，不過包裹到了都會傳簡訊通知，所以不太會漏掉，然後放在架子上的包裹會需要去櫃檯掃出庫碼也需要用到菜鳥，但其實不掃出庫碼也沒什麼影響就是了。
- **微信、支付寶**：生活中最常使用的兩 APP，支付、打車、點餐、租共享車、洗衣服等等都會用到，上面很多 APP 其實也能在微信和支付寶小程序用。

註：請於當年度規定時間內繳交2,500字以上「成果報告」，表格如不敷使用，請自行延展。

國際與兩岸學術交流事務處