

國立東華大學國際交換學生心得及問卷
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	賴佳欣	學號 Student ID	41090A040
所屬系所 Home Department	社會學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	41090A040@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	中國		
前往學校 Host University	南京大學		
交換系所 Host Department	社會學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2023__年 year / _9__月 month 至 To __2024__年 year / __1__月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	112-1		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023/03/29		
申請所需資料清單 Required Documents	在學證明、成績單、讀書計畫和任務企畫書、補助申請表、體檢表、保險證明		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	無		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	無		
申請文件 Required Documents	無		
申請時程 Application Timeline	無		
課程資訊 Course Info.			
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:		
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	最少兩堂課		
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:		

課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校 提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	3375
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	16888
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	140000(含旅遊)
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>學校簡介</p> <p>南京大學 (Nanjing University)，為中華人民共和國教育部直屬的全國重點大學，位列世界 一流大學建設高校 (A類)、211 工程和 985 工程，是一所歷史悠久、聲譽卓著的高等學府，同 時培養了許多不同領域的人才在國際上享負盛名，因此我很早就有想前往中國高校進行交換的 想法。還記得那時候我們來交換的時候正值夏天，陽光明媚，走進校園的時候陽光照射在樹上， 所看之處無不閃閃發光進而給人一種充滿活力的感覺，仔細觀察學校的建築時，會驚喜地發現 南大仙林校區的建築大多是棱角分明，方方正正，且色調上以灰色調為主，搭配使用深灰、淺 灰、紅白色，給我的整體感覺是很沉靜和舒服的，後來才知道這樣的配色背後有著誠篤、謙和 及低調的寓意。</p> <p>南大生活</p> <p>來南大修了兩堂課，全部都是社會學院開設的課程，身為修研人文社會學學科的學子來到被 譽為中國社會學的奠基者，及列為國家重點學科的所在學院學習不免感到興奮！在修讀的過程 中我可以看出老師對社會學的知識量有多麼淵博，課堂上不僅會鼓勵同學發表想法，也經常將 時事融合進理論中引導我們去思考和批判，其中一堂課在作業的布置上強調閱讀的效用，因此 每週都有要事先閱讀的材料並透過分組的形式寫出討論報告，想藉此鍛鍊我們的討論和辯論能 力，也定期要求我們繳交論文，希望以古典社會學家為對象，融會貫通他們的理論並進行思考、</p>	

對話和追問，雖然一開始有被作業量嚇到，但老師在得知我是交流生後改以繳交一篇論文為評分方式，壓力減少了不少但我還是盡我可能地閱讀大量書籍，寫了兩篇論文後繳交。另外一堂課雖然只要求在期末繳交一篇相關主題的論文，沒有額外課堂作業，但老師在課堂上講授的內容實在有趣，很多內容都是在台灣的課堂中沒有聽到過的，因為是從人口問題為出發點，老師是這方面的專家，講的內容更全方位且更精準地直擊問題核心，最重要的是老師在知道我們是從台灣來的交流生後，特別喜歡跟我們交流也喜歡點我們來回答問題，師生間能夠很好地交流。

這兩堂課都使我更加深入鑽研幾位社會學家的理論和見解，幫助我建立了更穩固的社學理論系統，並加強我在思判和論述上的能力。除了修讀這兩門課外我也會去旁聽商學院的課，還記得第一堂課就被同學們的英語口語能力給嚇到了，因為課堂上的大部分人都能很流利的用英文回答老師的問題和發表想法，清楚地讓我意識到「我真的是在中國的高學府進行學習阿!」。此外在南大的食、住、行和樂上都很不錯，學校一共有 12 個食堂可供學生選擇，每間的菜色種類都很豐富，只要你想的到的食物學校裡基本都有，甜品、咖啡和速食餐廳也有開設在校內，外賣也超級方便，真是拿出一隻手機就能送來所有自己想吃的那種程度；交通方面也相當便利，校內配有租借單車和電動車而學校外有地鐵站，所以不論是去上課還是跟同學組織出遊都很方便，非常適合我這種懶惰走路的人~

課外活動參與

修課之餘，我會參加南大台港澳交流協會舉辦的活動，也會參加台生聯誼會組織的活動，因為我覺得不只要讀萬卷書也要行萬里路，才能幫助自己學以致用。這一學期共參加了學校舉辦的中山陵、蘇州和徽文化訪查活動，在這些活動中我不僅認識了許多交換生也認識了學伴，每次跟學伴的交流都讓我感到非常愉快，彼此分享著家鄉的美景和美食以及在南大學習的種種，都讓我對中國有更深入的認識，同時在學校的安排下我們前往了博物館、城市規劃館、台青創業者公司和名山等，讓交流生有機會親自走進中國各地城市看看，親身感受當地的人文風情和歷史脈絡，感謝南大台港澳交流協會和台辦為台生組織的這些活動，讓我能在這次的交換旅程中又收穫更多美好。

旅遊一直都是我這趟交換旅程的計畫之一，除了有參加組織舉辦的活動外，我也會跟同學一起去旅遊，目前為止去過了內蒙古、上海、鎮江和天津，印象最深刻的無疑是遠在一方的內蒙古之旅。記得當時我們是剛到南京不久後就組織了這趟旅行，大家懷著忐忑的心情準備出發，好在整趟旅程還算順利雖然有發生一些同儕間的摩擦和旅行社溝通不完全的問題，但幸好最終有和平解決。整趟旅程中我們看到了金黃色的白樺林，隨著微風吹來一同搖擺的整片黃色小草，以及隨處可見的牛、馬、羊，那幾天眼前所見之景觀都很難能夠用言語形容出它的美，手機也無法真正拍下它們的美，肉眼看絕對比照片展現的震撼好幾倍。最後還是想謝謝有遇到說走就走的夥伴們，實現了我一直以來很想去內蒙古念頭，讓我的青春留下了一段很寶貴的回憶，給我的 21 歲瘋狂了一次。

心得總結

這次的交換給我帶來了很多收穫，不論是在學業、人際和生涯規劃上都鋪上新的一層色彩。交換的這一學期，我很喜歡認識這邊的本科生，在每次和他們的聊天中都會瞭解到中國的競爭程度有多麼激烈，他們不管是在什麼時期幾乎都在「捲」，也就是台灣所謂的「高競爭」，這讓我清楚地意識到兩岸在生活上的步調和壓力還是有一定差距，台灣相對中國來說壓力沒這麼

大，這些都促進我思考對未來生涯的規劃和如何提升自己的競爭力。此外短短的幾個月，我也發現兩岸存在一定的文化差異，例如在排隊、職場和交通上都令我有些不太適應，但轉念一想離開熟悉的地方來到陌生之地本來就會需要時間來適應，且每個不同的地方一定會存在一些生活和觀念上的差異，日子久後自己也就適應了，一點都不後悔選擇出國交換這件事情，反而多虧了自己當初的決定，才能在這邊見過很多風景、遇到優秀的人、變的更勇敢去爭取事情，我真的很享受這段交換旅程。





