

交換心得分享_南京大學_孫于婷



- 姓名：孫于婷
- 政大系級：公共行政學系四年級
- 交換學期：108 學年第 1 學期
- 交換學校：南京大學
- 交換院系：政府管理學院行政管理學系
- 聯繫資訊：lovelywinnie1020@gmail.com



出國前

- 必備品：藥物（胃藥、普拿疼、退燒藥）、些許衣物、**台胞證（超！級！重！要！在大陸一定要隨身攜帶！）**、隱眼、自己習慣的化妝品及保養品、床單、枕頭套、被單等
- 可以先寄信詢問上一屆交換生或是詢問大陸學伴，是否有二手物品買賣的社團，然後可以先在裡面購買在大陸用的相關民生用品（如：衣架、床墊、檯燈、吹風機、洗衣籃等）
- 在台灣先下載好 **VPN**，之後才可以使用如 **google**、**IG**、**FB**、**youtube** 等相關軟體（推薦 **VPN**：**快啞 VPN**、**Pulse Secure**）。下圖為在大陸常用的 APP，可先在台灣下載好，避免到大陸無法使用吃到飽網路而耗費流量（QQ）：



愛用 VPN 推薦：



- 在台灣先換好足夠的人民幣，因為學校通常會在報到第二天才帶大家去銀行辦卡，所以前幾天會先用到紙鈔；且到時候存錢是要直接存人民幣，但在大陸換錢比較麻煩，所以建議先在台灣備妥人民幣，到大陸後可以開卡後直接存入；但若怕帶大把鈔票在身上會不安心，可以選擇帶個一兩張一百元人民幣在身上，等開卡後再請台灣或大陸的家人、朋友用匯款或轉帳的方式轉錢(備註：我的方式是出國前帶 5000 人民幣在身上，然後開卡後再請在台灣的家人視需求每個月匯款給我)
- 買中港卡（視個人需求）。學校通常會在報到第一天或第二天帶我們去辦電信卡，所以到大陸後第一天如果擔心沒有網路的生活會影響到跟家人報平安或手機重度成癮者會受不了的，建議可以先買個 7 天的吃到飽中港卡，而且不用翻牆，一下飛機就可以使用囉！（備註：大陸的電信是不會有吃到飽的選擇的，所以如果喜愛看 YT 或是網路用很兇的人要克制一下了 QQ 不然也可以用買流量的方式，如 1GB 多少人民幣這樣，不然超過流量是會降速的喔）
- 務必確定行李的重量，建議在家可以先量量有沒有超過航空公司規定的重量（像我事先沒量，整個就像在搬家，結果就超重，然後在機場被加了快 3000 台幣的托運費 QQ）

接機



- 南大的學伴制度很成熟也很貼心，學伴會提前先跟妳連絡，確認班機的抵達時間
- 接機時間有分成不同天的不同時段，可以跟學伴進一步確認自己的時間，避免找不到人的狀況發生



選課程序與狀況

- 第一個禮拜跟政大一樣可以去課堂上試聽，確定自己真的是要上這門之後再去把這堂課加到選課系統裡（不同於政大先選再試聽的流程）
- 南大目前沒有加簽制度，如果沒有選上外系的課但還是想修的話，要等選課系統「補選時間」開放後，到指定網站（學校到時會說明）進行補選，先搶先贏
- 通常交換生選課相較當地學生會比較容易上自己想要上的（外系的課也是），所以不用太擔心選不到自己想要的課，如果真的選不到，也可以透過旁聽的方式學習
- 選課方式是用微信裡有一個「南大信息門戶」的小程序（可以先追蹤，更新最新消息！），會在裡面做選課，詳細的步驟到時候迎新會講解的，不擔心！
- 南大的期末考時間是由教務處统一安排，所以具體考試時間會在考試前一個月公布在學校教務平台（不同於政大會在上課第一個禮拜就決定期末考的確切日期）

上課情形

- 我這學期修了「奧美創意作品賞析」、「公務員職業能力與職涯發展」、「電子商務」，每堂課都蠻新鮮的，而且老師都很有自己的想法與見解，學到的東西蠻紮實的，建議可以多選修不同系的課，體驗當地多元的教學方式和文化！
- 南大老師普遍的教學方式比較活，且 ppt 會做得比較簡潔，主要會教你理論然後自己要學會運用於考試的申論，通常不會考要死記硬背的東西
- 和政大的學生一樣，也是有很多學生上課滑手機（笑），但也有不少學生很認真聽課之外，也會把自己的見解分享給大家或是向老師提問，我覺得這是值得我們學習的地方！
- 通常因為修課人數太多，老師不太會點名（偶爾點一下，大概一個月一次，但也有每堂課都要簽到，要看各科教授的規定），所以要拿漂亮成

績的人還是建議乖乖去修課，畢竟體驗他校課程及文化也是交換生的其中一個有趣的地方 hehheh

學習成效

- 認真聽課基本上都可以很有收穫，且老師也會不吝於另外花時間跟你討論你有興趣的議題或是想法，所以積極一點是可以得到自己想學的東西！
- 在課堂上通常老師很喜歡丟一個問題給大家思考，並且請自願的同學分享，並且再衍伸更多的問題，這樣的上課模式非常有趣也很活潑，不會只是死板板的盯著 ppt 上課，我覺得這是一個非常棒的體驗，從中也會很紮實的學到老師所要教導的理論及案例套用



參加社團

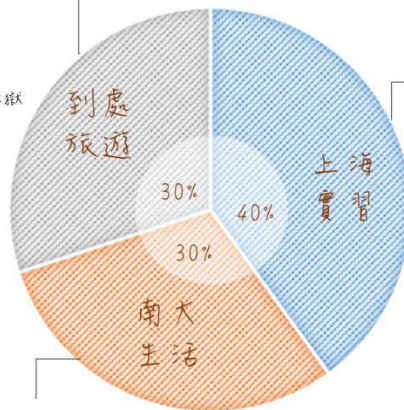
我因為交換的主要目的是體驗南大生活和去上海實習，因為時間安排的關係所以沒有參加社團。但南大有很多社團可以玩，如果想加入的話也會有類似社團聯展的活動，可以多看看多問。不管有沒有參加社團，南大的學伴團其實都會帶交換生去不少地方吃喝玩樂，**南大港澳台協會**也會舉辦許多大大小小的活動，包括定向越野、迎新晚會、國情考察（其實就是一個只要付交通費的四天三夜旅遊）等，絕對可以豐富交換生的日常生活和在校體驗！



課餘活動

我的交換生活主要劃分為三塊，包括到處旅遊、上海實習以及南大生活：

- 北京-首府名韻
- 南京-六朝古都
- 上海-繁華風情
- 蘇州-東方水城
- 泰山-中國五嶽之首
- 稻城亞丁
- 眼睛上天堂，身體下地獄



- 實習企業：Apple行銷公關實習生、Shopee (上海) 公關實習生
- Apple是在台灣找到及面試的，但是進了蘋果後發現工作內容和我想像中的落差很大，比較偏向數據分析，猶豫了很久才決定離開。後來很幸運地找到蝦皮，在裡面的實習非常的紮實，也學到了公關領域的不少知識和技巧，雖然每個禮拜來回南京和上海，但我覺得非常充實也很值得！
- 大陸有不少app是專門找實習及工作用的，包括實習僧、BOSS直聘等，可以依照自己的需求選擇求職app！

- 上健身房hehheh南大的健身房是免費的，而且平日不會有很多人，多運動才可以吃更多(笑)！
- 除了健身房，我也有去上瑜珈的私練課，這是我每個禮拜最~期待的事情！
- 交換期間也參加了小型的商業競賽，學到還蠻紮實的企畫技巧，競賽資訊是由南大提供，所以之後有興趣的人可以多多關注南大小程序的資訊喔！
- 和室友吃遍南京的美食、玩遍南京的景點，在交換生群當中，會和自己有最多接觸並且最常膩在一起的就是室友了！
- 南大的學伴制度相當成熟也很貼心，學伴群常常會舉辦很多聚會和活動，像迎新、慶生、交換禮物等等，絕對不會讓你覺得無聊！

到處旅遊(僅列出**印象深刻**的景點及美食，建議上網多蒐集自己的口袋清單)

北京

故宮、圓明園、恭王府；四季明福烤鴨(必吃！)



南京

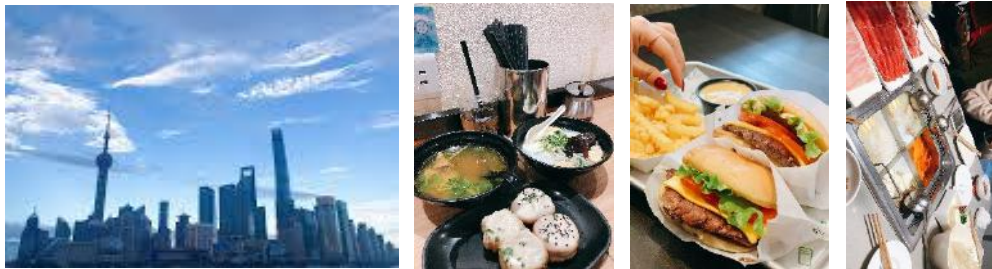
秦淮河、中山陵、玄武湖；小龍蝦、鴨血粉絲&雞鳴湯包、南京大排檔





上海

東方明珠；小楊生煎(皮脆到喀茲那種)、Shake Shack(必點起司波浪薯條！)、海底撈(到大陸必吃，這就不用多說了吧 hh)



蘇州

寒山寺；蘇幫菜



泰山

從晚上 10 點爬到凌晨 5 點看日出！絕對值得一遊！（但真的一次就夠了 xdd）

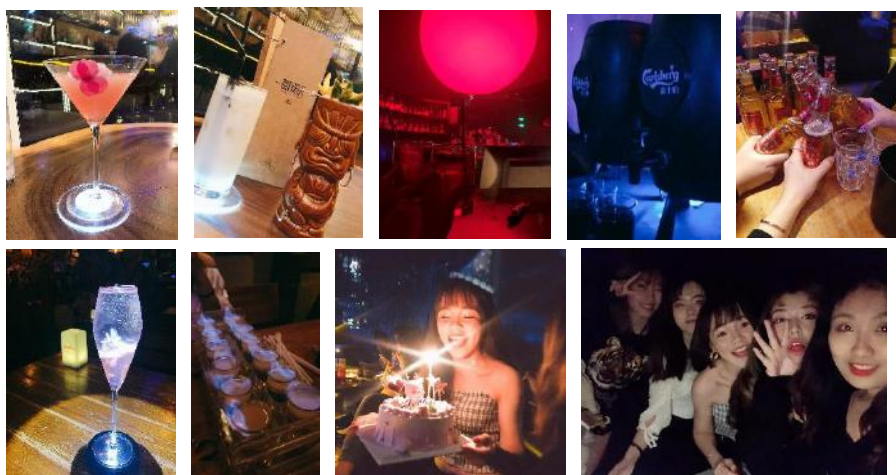


稻城亞丁

所謂的「眼睛在天堂，身體在地獄」。但美景絕對值得！前提是身體不好，尤其對高山症特別敏感的人，建議要衡量一下自身狀況再上山喔！我們登到最高的山有 4000 多公尺，且必須購買**氧氣瓶**、**暈車藥**以及**黃金油**（減緩高山症。導遊會提供購買管道，比氧氣筒有用，建議購買！但一瓶不便宜，小小一罐要 68 元人民幣，相當 300 台幣左右）除此之外，**保暖**記得也要做足！

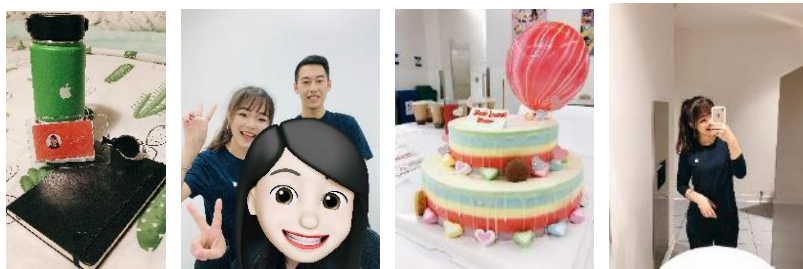


如果不排斥去酒吧或是夜店的朋友，也可以去體驗一下當地的夜生活 xdd 酒吧非常的便宜，一杯 300 元台幣絕對有找；另外，大陸的夜店叫做「蹦迪」，裡面的氣氛、玩的方式和台灣不太一樣，而且包廂也非常的便宜，500 元台幣以內一定可以有 4 人的小包廂，可以去體驗一下！（笑）第一次在夜店包廂被慶生就獻給南京了，真的是個很棒也很難忘的回憶！！

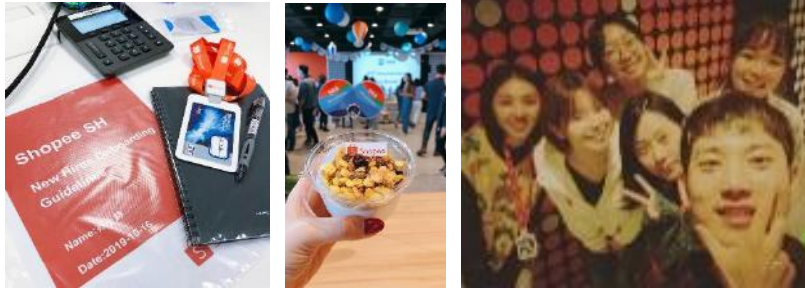
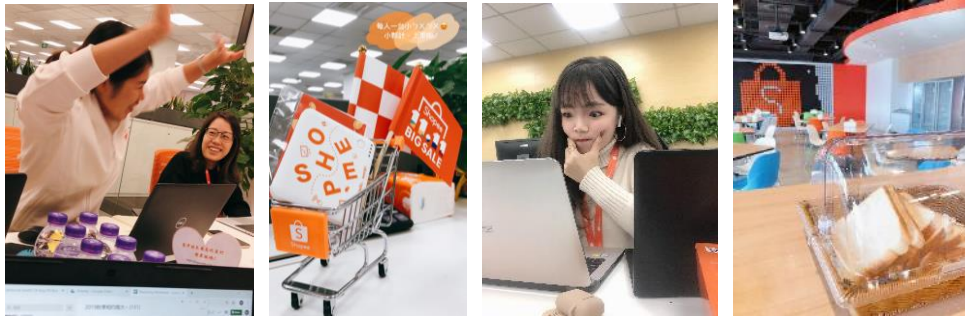


上海實習

Apple



Shopee



南大生活

聚力寧台商業競賽



瑜珈教練課 (空中瑜珈為主)、健身房



與喜歡的室友們





南大生活環境

- 南大的校園很~~大~~，平常可以借腳踏車騎去上課或是出校園
- 校園內有教育超市、瑞幸咖啡（咖啡成癮者們的愛店！）、飲料店、影印店、一堆食堂、文具店、快遞街
- 在大陸的學校，幾乎什麼都是**使用者付費**！冷水、熱水（校園內的不用，但宿舍的要錢）、宿舍電費、宿舍客廳電費、洗澡熱水器電費、宿舍水費 blablabla，都是要另外付費的（QQ）
- 南大校園外圍有一區（和園）都是吃的，也有許多連鎖手搖和燒烤、串串，是大家聚會但又不想跑太遠的好去處！

南大住宿

- 南大交換生的宿舍非常的舒適，寢室裡面也蠻新的，主要是上面床鋪下面書桌的形式
- 房間的形式是這樣的：一個大空間裡有一個共用客廳、三間四人房、兩間淋浴間和三間廁所，舉例：302 房有 3021、3022、3023 三間房間，然後淋浴間和廁所是共用的
- 去年南大專門為交換生住的那棟樓裝了熱水器，所以可以不用去洗大澡堂（真的很！爽！）但可以去洗一次體驗看看裸露的感覺 xdd
- 通常交換生的室友也會是交換生，所以大家會玩在一起，有缺點也有優點，缺點是少了和大陸朋友交流的機會，優點是因為大家幾乎都來自台灣，所以會比較有依靠的感覺

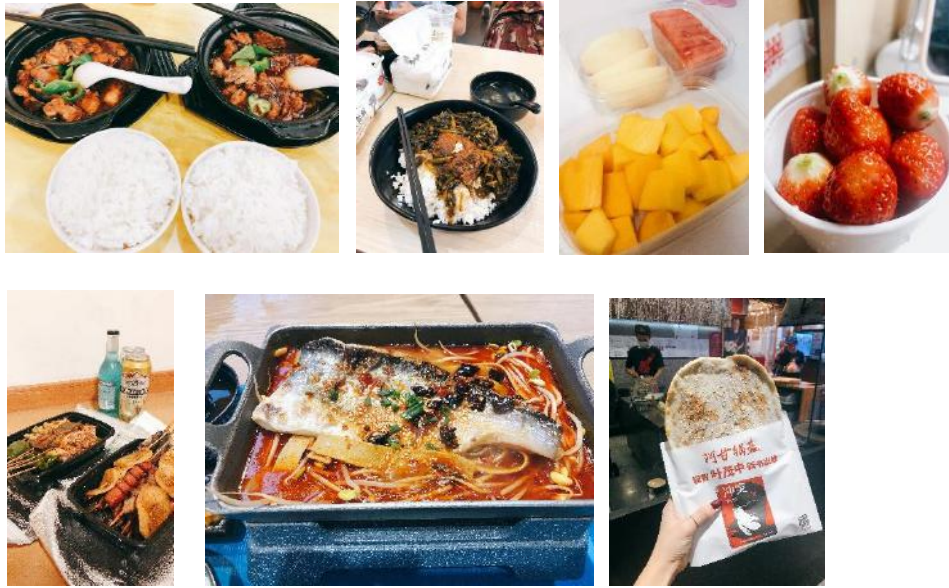


南大交通

- 南大有校內公車、腳踏車和電動車，非常的方便。如果懶得從捷運站走進宿舍，還可以打個滴滴（類似台灣的計程車，但起步費非常的便宜，是台灣的一半），非常的爽快！
- 南大交通的缺點我覺得是學校離地鐵站雖然只有一個馬路之隔，但仍須過地下道，非常的遙遠，而且如果有提行李會非常的不方便，還要走一大堆樓梯（但沒有像政大的好漢坡如此囂張就是了 xdd）所以如果有拉行李，會從地鐵站打滴滴到宿舍門口，每次大約要 9 元人民幣（約 36 台幣左右）
- 離南大最近的地鐵站是 2 號線的「南大仙林校區」，非常的偏僻，但去新街口逛街不用轉車，還蠻方便的

南大飲食

- 南京的飲食非常的鹹！！雖說大家都說南部的菜偏甜，但這裡真的都重口味，鹽巴醬油好像不用錢一樣，廚師們都加得很快樂哈哈。之前有一次吃褒仔飯，醬油超~~多，一坨喔密瑪的讓人心生畏懼 xdd
- 大陸的飲食主要以米飯和麵食等澱粉為主，其次是馬鈴薯（當地人稱作「土豆」），對於在台灣幾乎不碰澱粉的我一開始有點不習慣，但畢竟入境隨俗，其實還是很美味的！（然後回台灣直接肥一圈 xdd）
- 南大裡面有幾個食堂：四、五、六、九、十食堂，想吃自助餐的可以去四、五食堂；想吃簡餐類的像是煲仔飯或是義大利麵可以去九食堂；有五食堂和九食堂都有賣水果，吃飽後可以順便去買！（推薦圖中的這種一支一支的哈密瓜！超方便而且超甜的~~但有點小貴，一支要 20 塊台幣）
- 南大的食堂都是要用校園卡（辦理入校手續的時候會統一發放），非常重要！所以如果要吃食堂一定要記得帶喔！
- 在大陸，外賣（如美團外賣、餓了麼）非常的方便！不管是下雨天還是大晴天，外賣永遠都是大家吃飯最好的夥伴 hh 從正餐、點心、飲料到藥品、生鮮蔬果、日常用品等，都是可以「叫外賣」的！但要注意的是，外賣小哥習慣會將餐點送到你家門口，所以如果是一個女生在外面住宿的話，建議不要把住址寫得太仔細，可以請他送到社區門口或是大樓門口會比較安全喔！
- 在水果方面，大推大陸的草莓！！比台灣便宜一半而且很甜！！在大陸最能肆無忌憚地吃的高級水果就是草莓了（笑）



南大校園

- 在南京大學里和大陸學生交流的機會比較少，主要是課堂上的分組、學伴（我的學伴來自成都，常常會分享成都好玩的事情還有他的生活，非常有趣！）這兩種方式才會和大陸的學生交流。如果想要跟當地學生有更多的認識，建議可以參加學校的社團，相信一定會有很棒的收穫！
- 南大有很多小貓咪，非~~常~~的可愛！！宿舍裡面都會有小貓溜搭，有時候還會自己跑過來蹭妳，還會跟妳玩，真的是南大最能療癒我的小可愛 hh
- 在南京非常幸運地看到了 2019 年的初雪！那時候幾乎整層宿舍的交換生都馬上衝出去玩雪，還堆了好多小雪人（雖然長相有點詭異）大家完全不在乎外面只有-3 度的氣溫 xdd 早上起來還有沒融化的雪，超級美！



上海實習

- **Apple**

在 **Apple** 實習期間，我發現裡面的人都非常的活潑，而且很歡迎台灣來的朋友，他們會很認真的問妳台灣哪裡好玩、哪裡好吃，也表示他們之後會想來台灣，到時候可以一起玩！而且 **Apple** 裡面的夥伴來自許多不同的地方，所以也會了解到不同地方的文化和狀況，也偷偷和他們學了不少各地方言（雖然現在已經忘得差不多了哈哈），但在和他們交流的過程中非常的愉快，印象也很深刻。

- **Shopee**

在 **Shopee** 實習的那幾個月，由於大陸的蝦皮是 **to B**，加上企業的體制及分工也比較精細縝密，所以大家的關係相對於 **Apple** 大家都是朋友的氛圍，會比較像上司和下屬的關係，這也限制了能和蝦皮更多夥伴交流的機會。雖然在蝦皮接觸的人比較少，但我覺得我所接觸的人都對台灣人很友善，唯一一個令我比較尷尬地點就是政治。主管有一次還偷偷把我叫到旁邊（還以為我做錯了什麼超緊張），她當時真的很好奇台灣人怎麼樣看待反送中的事情，也很好奇台灣人是怎麼評論大陸的政治體系，剛好我是活生生的台灣人，就被拎去了 **xdd** 當時我的回答是偏中立的，畢竟我隻身在外，安全還是第一（怕），而且這次交換的目的絕對不是想和大陸人爭議政治這塊，所以就不會想和他們多交流這一塊。但整體來說他們也很歡迎台灣人過去玩、體驗他們的文化和生活，所以還是一個很棒的體驗！


- 兩家企業實習都有薪資，但大陸實習的薪水相較台灣會比較低，有些甚至不給薪，所以如果不能接受的人就要慎選實習喔！



支出項目	金額(台幣)	備註
出國前		
民生用品	1000	可和學伴詢問，或是向政大上屆交換生購入
保險	6000	海外旅遊急難救助、海外突發疾病返國繼續治療保險金、實支實付型傷害醫療保險
機票	11000	來回
出國期間		
每個月的生活費	10000x6 =60000	10000元/月，2019.08-2020.01共5個月
每個月來回南京上海的車票費 (實習必要支出)	650x2x4x5 =26000	650元/趟，一個禮拜來回，一個月共8趟，2019.08-2020.01共5個月
每個月的上海住宿費 (實習必要支出)	12000x5 =60000	12000元/月，2019.09-2020.01共5個月
旅遊費用	70000	上海(8天，15000元)+南京(隨時，20000元)+北京(6天，12000元)+蘇州(3天，8000元)+稻城亞丁(4天，跟團，15000元)
總支出	234000	

附上我蒐集的每個禮拜為了實習來回上海南京的車票(根本可以當撲克牌來打了 xdd)：





對於社科院辦理與該締約學校之間的交換
細節，如甄選、薦送、聯繫等事宜的建議

院際交換相對於校際交換，資源以及資訊顯得非常不足與不同步。例如校際交換會舉辦行前說明會，讓交換生可以知道應該要先有什麼事先準備，以及交換後的義務有哪些，並且在有疑問的時候當下提出，除此之外，也會邀請學長姐回來分享，減少出發前對於陌生環境的焦慮及不安。我覺得如果可行的話，院際交換也可以效仿校際交換舉辦行前說明會，亦可邀請有交換經驗的學長姐回來做分享，否則我都是透過校際交換的朋友才順便知道一些事前準備及事後義務有哪些，這點我覺得可以再做加強，其他地方如甄選、薦送及聯繫等事宜都沒什麼問題，也辛苦負責的老師了！