

## 2025 年春季南京大學交換心得

### 學校簡介

南京大學是中國頂尖綜合性大學，始創於 1902 年，前身為三江師範學堂。以文理見長，理工醫協同發展，尤擅天文、化學、電腦、環境科學等領域。

### 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在「化學化工行業就業創業指導」課程中，多位專家講解了職業規劃、求職技巧、創業思維等實用知識，讓我對未來的發展方向有了更清晰的把握。

「分子光譜與成像」課程則用生動的比喻和清晰的講解，將複雜的光譜原理與實際應用完美結合。老師從歷史發展講到最新技術突破，不僅加深了我的專業理解，更重新點燃了我對科學探索的熱情。

### 國外研修之生活學習（課外）

**校內活動：**南京大學 2025 年春季學期台港澳交換生迎新活動／美潤南雍×南大 YouthTalk | 以古琴為媒，共赴跨越千年文化之約／南大春風雅集／南京大學 2025 年畢業生春季雙選會／第二屆零碳科技解決方案創新大獎賽講座／聲演劇·寒食／奇跡公開課：學生創業的從 0 到 1 講座／江蘇省農科院野餐活動／仙林校區國家安全日主題升旗儀式／“職場新生必修課”系列第一期活動之【法律知識科普講座】／江蘇·南京臺灣周／“六藝芳華·春遇金陵”春日文化體驗活動／當牡丹亭遇見仲夏夜：你我皆是“曲夢戲中人”／ NJU 春日舊書市集／“職場新生必修課”第三期，就業創業政策全解讀，助力夢想啟航！／ITALK 技術沙龍：大模型部署與使用／南京大學第 44 屆校園十大歌星賽十強誕生賽觀賽／南京大學第八屆生涯規劃嘉年華／南大挺入晉級賽！5 月 7 日“ai 荔枝”辯論會／“面”面俱到，“塑”藝非凡—— 非遺面塑體驗課／蘇魯攜手——臺灣大學生山河文化研學營／2025 年棲霞區第六屆港澳臺青年端午趣味運動會／設計之美講座／第二屆南京大學心理脫口秀大會／“舊時光”長歌行配音社九周年慶晚會／南大 MBA 科技與人文系列講座／岩石上的史詩：賀蘭山岩畫中的遠古密碼講座／南京大學 2025 年春季學期台港澳交換生歡送會

**南京：**總統府／玄武湖／古雞鳴寺／南京城牆／先鋒書局／朝天宮／新街口步行街／明故宮／南京博物院／侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館／中國科舉博

物館／夫子廟／烏衣巷／王導謝安紀念館／陽山碑材／梧桐大道／美齡宮／明孝陵景區／音樂台／牛首山／南唐二陵／寶船廠遺址公園／渡江勝利紀念館／浦口火車站文化旅遊區（朱自清《背影》）／長江大橋／科巷／江甯織造博物館／六朝博物館／南京圖書館／中山陵／南京歡樂谷／南京大牌檔

**山東：**泰山／濱州魏氏莊園／山東航空學院／濱州淵馨香堂非遺工坊

**河南：**河南蜜雪冰城大咖國際生產基地／國家方志館南水北調分館／雲臺山／麗景門／關林／龍門石窟／少林寺／塔林／漢三關／鼓樓夜市／開封府／清明上河園／河南省博物院／鄭州中歐班列集結中心／比亞迪迪空間

**湖南：**長沙學院／湖南省博物院／湖南大學／嶽麓書院／楓溪江漂流／花瑤古寨／八角寨／茆山／黃興南路步行街／文和友／杜甫江閣／橘子洲／太平老街

**陝西：**MOMOPARK 藝術購物中心／參觀西安美術學院設計學院畢業展／萬象城／長安雲·西安科技館／陝西師範大學／長安大牌檔／陝西歷史博物館／賽格國際購物中心／吉利汽車西安製造基地／大雁塔／大唐不夜城／無界西美-西安美術學院畢業季本科畢業作品展／秦始皇兵馬俑／西安明城牆／碑林／鐘樓／鼓樓／鐘樓小區美食街／回民街／西安博物院／小雁塔

以上是我交換期間參加過的活動與去過的地方，挑出幾個簡易分享：

在古琴體驗課時，是我第一次接觸古琴，老師不僅講解了古琴的歷史，還教我們看獨特的中文樂譜——上方的"大、食、中、名、小"對應左手五指，配合數字表示按弦位置；下方則標注右手指法和琴弦。我們學習了散音、泛音，以及"勾""挑"的基本指法，還嘗試彈奏了《滄海一笑》。古琴悠遠的聲音讓人沉浸其中，這次體驗不僅讓我更認識古琴，也勾起了興趣，這是一堂很有收穫的課程。

另一個讓我印象深刻的是《聲演劇·寒食》的演出。南大的同學們生動演繹了介子推"割股奉君"的故事——他寧可被燒死也不願出山受賞，晉文公為此設立寒食節紀念他。表演很有感染力，把這段歷史故事詮釋得淋漓盡致。我覺得這樣的演出如果商業化售票，一定會很有市場，因為連我這個觀眾都願意付費再看一次。

在春日文化體驗活動中，我通過互動遊戲瞭解了傳統六藝，我還認識了一位來自巴基斯坦的朋友。在非遺面塑體驗課，老師介紹面塑歷史的同時，我還親手完成了南大特色"小藍鯨"和"南青格鹿"的面塑作品，深刻感受到傳統手藝的匠心精神。

在 ITALK 技術沙龍：大模型部署與使用中，講者介紹了 LobeChat 聊天大模型插件、Videoguard 和 Awwwards.com 等工具。這場講座不僅讓我瞭解大模型的實際應用場景，更讓我認識到 AI 技術如何改變我們的工作方式。

"AI 荔枝"辯論會給我帶來深刻的思考。圍繞"在大學生活中發現自己不合群，需不需要改變"這個議題，正反雙方展開了精彩交鋒。這場辯論讓我重新審視自己的社交狀態，思考如何在保持本真與適應環境之間找到平衡。作為即將步入職場的大學生，這樣的思考對未來的發展很有幫助。

設計之美講座則從美學角度給了我新的視野。講者展示網頁設計的核心要素：版面設計意識、構圖平衡、設計原則與方法，並通過豐富案例進行賞析。這些知識對我未來規劃個人網站和作品集提供了專業指導，也讓我明白好的設計不僅是視覺享受，更是用戶體驗的關鍵。

在"蘇魯攜手"研學營中，登泰山的經歷讓我印象深刻。從天外村乘大巴到中天門，再徒步攀登十八盤至南天門。起初一步三階，輕鬆自在，但隨著汗水浸透衣衫，步伐逐漸沉重。戴上發帶，拉著鐵鍊，一步步向上，最終抵達南天門時，俯瞰腳下蜿蜒的石階，真切體會到"登泰山而小天下"的意境。

在山東航空學院，學習了無人機的發展歷程與飛行原理，最吸引我的是複合型無人機的設計——既能垂直起降又能水平飛行。通過 VR 模擬、實際操作，我實現了操控無人機的心願，雖然組裝的固定翼未能試飛有些遺憾，但獲贈的旋翼無人機讓我迫不及待開始練習。這次體驗讓我對無人機技術有了更深的認識與興趣。

參加"青年端午趣味運動會"是另一段珍貴回憶。通過運轉乾坤、趣味築塔、螃蟹背西瓜、珠行萬里、俄羅斯方塊、旱地龍舟等特色專案，增進兩岸青年之間的交流交往。雖然南京大學隊伍最終獲得第三名，但比賽過程中的團隊協作與文化交流遠比名次更重要。這些活動不僅是對端午傳統的致敬，更讓我們在實踐中體會到中華文化的深厚底蘊。

---

### 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 探索職涯方向
2. 提升社交與人際溝通能力
3. 培養獨立性、跨文化適應力

#### 4. 拓展學術視野

---

**海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；**

**如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？**

問題：亂吃東西得了腸胃炎，一直拉肚子與發燒，瘦了 5kg，在床上躺了 2 天才好。

解決：自己吃出發前在中山大學家醫科拿的旅遊備藥和喝電解水就好多了。

---

**海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？**

南京飲食文化和台灣還是有一些差異，有很多東西的口味我吃不太習慣，所以有時候會用閒魚 APP 買校內的麥當勞或美團外賣點健康餐。

---

**海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？**

增加人際溝通與表達的能力，在遇到困難時能尋求其他人幫忙解決問題、和其他人聊天取得有幫助的旅遊資訊、權益受損時能當下用邏輯思維反擊。

---

#### 感想與建議

我覺得大陸的蠻多旅遊景區做得還不錯，南京的景區規劃完善，許多景點如老門東、明孝陵的仿古建築與夜間燈光，營造出濃厚的歷史氛圍，讓人彷彿穿越回古代。比較特別的是，這邊有很多給臺灣青年舉辦的旅遊團，而且持臺胞證也可免費參觀多個景點，如夫子廟、王導謝安紀念館、牛首山、陽山碑材、總統府等。

山東泰山的壯麗和濱州的非遺工坊展現了傳統文化，而河南的龍門石窟、少林寺以磅礴的歷史氣勢令人震撼。清明上河園的沉浸式體驗，完美重現宋代風華，裡面還有騎馬打仗的表演、海戰攻城與穿著古裝精心打扮的 NPC 互動。這趟旅行不僅是視覺享受，更是一場跨越時空的文化對話，讓我對中華歷史有了更深的理解與感悟。