

繕打 **中文及英文** 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

南京大學 (NANJING UNIVERSITY, NJU) 是一所歷史悠久、學術實力雄厚的綜合性大學。最早可追溯至 1902 年的三江師範學堂，歷經多次更名，1950 年正式定名為南京大學。1952 年，學校在全國高校院系調整中，與金陵大學文、理學院合併，現擁有仙林、鼓樓、浦口、蘇州四大校區。學校倡導「誠樸雄偉，勵學篤行」的校訓，強調嚴謹治學與實踐創新。校園內既有百年歷史的鼓樓校區，也有現代化的仙林校區，為學生提供良好的學習與生活環境。作為中國「雙一流」建設高校，南大聲名遠播，學科涵蓋文、理、工、醫、社會科學等領域，學術氛圍濃厚。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

- 選修：
 1. 商學院 / 電子商務運營與管理
 2. 傳播學院 / 整合營銷傳播
- 受益最多的課程：整合營銷傳播

C. 國外研修之生活學習 (課外)

- 實踐活動：

安徽省馬鞍山市和縣調研 / 傳播學院
- 講座活動：
 1. 南京大學台港澳生「青春同行，相約江寧」活動 / 台港澳事務辦公室
 2. 2024 南京大學迎中秋台港澳青年蘇州行 / 台港澳事務辦公室
 3. 台灣同學在南京學習生活情況調研講座 / 台港澳事務辦公室

4. 萬達茂 WPKTV 台港澳生聚會 / 學伴團

● 旅遊：

1. 上海三日遊
2. 內蒙古八日遊
3. 揚州三日遊
4. 青海、甘肅八日遊
5. 四川、重慶七日遊
6. 雲南六日遊

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 跨文化的適應能力
- 培養獨立性與問題解決能力
- 豐富視野與生活經歷
- 認識來自各地的益友
- 接觸不同的產業環境
- 拓展研究資源

E. 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？

我認為是剛抵達尚未熟悉環境及操作系統時，來自於對課程安排與校區分配的不確定性。由於申請時未能完全掌握南京大學對於商學院研究生課程的安排，導致到校後才發現上課必須往返距離較遠的校區間。這不僅增加了時間成本，也讓學期初的選課與日程安排變得混亂、無從下手。

在接收到選課安排後，第一時間找台港澳辦公室的老師商討解決對策，像是：是否有校車、交通津貼或是能否換宿等，但可能執行上都會有點困難。最後，我找尋到折衷的方式，像是靈活地調整時間，妥善排定跨院系與專業科系的課程，減少校區間往返的頻率，並且與有相同處境的交換生同學組隊共乘減少交通壓力。這次的經驗讓我深刻體會到「資訊透明度」對於交換生的重要性。未來，如果有機會協助交換計畫，應該向學校建議提供更完整的課程與校區說明，幫助學生更好地做決策。此外，個人在適應新環境時，提前做好靈活應變的心理準備也是關鍵。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

可能因為沒有語言障礙，因此我覺得並沒有到文化衝擊的程度，頂多是有些訝異，稍微調整一下便可以適應。在南京的交換期間，我感受到的最主要文化差異來自於生活習慣。像是，馬路上的喇叭聲，在當地比較像是提醒注意來車的意思；還有飲食上可能比較偏油、重口味，份量也比較多，這部分就是多試幾個菜系，就會找到與自己口味偏好相似的食物了！

G. 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？

這次交換經驗帶來的最大轉變，是讓我學會更快適應變化，並且勇於表達自我。交換生活充滿未知數，無論是課程安排、生活習慣還是人際關係，都需要不斷調整與適應，這段經歷讓我學會如何快速應對突發狀況，不再害怕改變。同時，在日常生活中，遇到任何的問題，我也會更積極的尋求解答，主動求助，這不僅提升了我的自信，也強化了溝通能力。此外，透過課堂學習、旅行與學術參訪，我對中國的社會發展、歷史文化以及不同地區的特色有了更深刻的理解，進而拓展了國際視野，並為未來的學術研究與職涯發展帶來更多思考與啟發。

H. 感想與建議

感謝學校提供交換機會，這次南京大學的交換生活為我的學術與個人成長注入了新能量，也讓我對大陸文化和教育體系有了更深入的瞭解。這短短數月可以說是一段充滿挑戰與收穫的旅

程，不僅帶來學術成長，也讓我深入體驗不同的文化與生活方式，並結識來自各地的朋友。這次經歷讓我變得更加獨立，對未來的可能性充滿期待。雖然過程中有些小遺憾，例如：時間有限，無法最大程度的修習所有感興趣的課程，但整體而言，這段經驗極大地拓展了我的視野，讓我對當地有更深的認識。

針對交換生活，如果可以的話，我建議學校或交換校可以在指南手冊裡細化選課安排及規定，讓未來的交換生，可以在申請前務必確認課程安排、校區分配等細節，以避免到校後才發現不便之處。此外，積極參與當地活動、與本地學生交流，能幫助更快融入文化並獲得更深層次的體驗。同時，由於交換期間時間有限，建議事先規劃好學習、旅行與社交活動，以充分利用這段寶貴的經歷。總體而言，南京大學的交換生活不僅是一場學術交流，更是一趟個人成長的冒險，我鼓勵未來的交換生勇敢踏出舒適圈，去體驗、去學習、去成長！