

南京大學簡介

南京大學（Nanjing University），簡稱南大，位於中國南京市，是中國歷史最悠久、學術實力最強的綜合性大學之一，屬於「雙一流」「985工程」和「211工程」重點建設高校。

南京大學在理、工、文、社科等多個領域具有卓越的科研實力，特別是在天文學、地球科學、生命科學、計算機科學等方面享有盛譽。學校擁有鼓樓、仙林、浦口、蘇州四個校區，校園環境優美，學術氛圍濃厚。

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

在這段交換學習的過程中，我修習了一堂專業課——影視製作、一堂通識課——商務禮儀與職業彩虹。在課程中最深刻的感受是南大師生關係緊密，還有就是老師們授課的用心。

首先是師生關係緊密。南大老師不僅在課堂上傳授知識，更會在生活中關心我們的成長。在「商務禮儀與職業彩虹」課程中，每堂課程結束老師都會陪我們走到地鐵站搭車，在路上我們可以聊很多課外的事，這段時光是我回台灣後常常會想起的一段回憶。

其次，南大的課程設計著重于思考與啟發，老師們常常提出開放性問題，引導學生從不同角度去思考問題，並鼓勵我們發表自己的見解。在「影視製作」中，學習鏡頭構圖理論時，老師並不會直接告訴我們答案，而是通過一張又一張電影片段截圖，讓我們自行探索、討論與發現。這種學習方式讓我更能在生活中應用這套理論，而不只是紙上談兵。後續在生活攝影、期末製作等實際操作時，讓我能更快速的上手。

最後，我特別喜歡每堂課程的實踐部分。在「商務禮儀與職業彩虹」課程的期末考核是交出自己的人生規劃，我為此苦思構想了一星期，卻也對未來人生發展有了更多方向與信心。而在另一堂課「影視製作」的期末製作中，我學會了如何與團隊成員協作、如何溝通與協調，也提高了自己的創新能力與解決問題的能力。這種在實踐中獲得的成長，不僅豐富了學習經歷，也對我的生涯探索

提供一些新方向。

國外研修之生活學習（課外）

在交換過程中，我深深感受到手機在生活中扮演了非常重要的角色，無論是購物、用餐還是交通都離不開它。

在大陸幾乎所有的商店和餐館都支援手機支付，這讓我感受前所未有的便利。出門不用帶著有重量的零錢，只需輕輕掃描二維碼，就能完成支付，省去了攜帶現金和信用卡的麻煩。

用餐時，手機也發揮了重要作用。通過手機應用可以輕鬆查找周圍的餐館和美食，並查看其他顧客的評價與推薦，尤其是小紅書和大眾點評，上面有非常多美食和當地特色推薦。另外，在大眾點評裡面時常會有美食團購券，能夠用更便宜的價格享受美味的餐點。

在交通方面，手機同樣是不可或缺的。平常出門我習慣透過高德地圖查看公車和地鐵的執行時間和路線，合理安排行程。我還體驗了使用手機應用叫車的便利。只需在手機上輸入目的地，就能快速叫到車，省去了在街頭等待的時間，而且價格比臺灣便宜多了，讓我在外旅遊時交通更加自由靈活。

基於手機在大陸生活中是非常重要的東西。我在交換生活中，甚至開始出現電量焦慮。由於手機使用頻率極高，電量消耗也相對較快。為了確保手機隨時可用，我會隨身攜帶充電寶，這樣在外出時才不會因為手機電量不足而引發支付危機。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 成為獨旅好手
2. 在課堂學會影視製作的各種知識
3. 認識許多大陸的學生朋友、還有其他在大陸讀書的台灣學生
4. 有了大陸門號及銀行帳戶，之後過去旅行比較方便

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？

赴陸交換期間我遇到的困境是身分上的，由於延畢大五加上交換期間只有半年，前往許多景區時，他們需要花費非常多時間確認。另外就是大陸當地學生會登錄學信網，但我們沒有身分證號所以不能登，因此通常無法透過線上購買學生票，只能提早到景區排隊，或者直接購買原價票券。

在現場遇到工作人員不承認學生證時，我學到的是不要輕易妥協，放棄自己的權益。只要態度夠堅定，通常他最後還是會讓我們購買學生票，畢竟我們的身分完全沒有問題，他需要任何證明文件我們都能提供。然後補充一個經驗談，在證明文件上，台灣的學生證跟交換校寄出的邀請函，比交換校的學生證好用，建議出去玩都帶著備用。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

文化衝擊部分主要是在性格方面，大陸人比較直接，有甚麼需求都會直接爭取或行動，不像台灣人會更客氣、更顧及他人的感受和眼光。很多交換生剛到大陸時，常常會因為太客氣而吃虧，但對方其實也沒有要欺負我們，只是單純不知道我們有時麼需求。後來我們也都學會直接表達，地鐵要下車就請別人讓一下，在餐廳要點菜要加水就直接跟服務員說，省去台灣常用的「不好意思」會讓溝通更有效率。

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？

交換帶給我最大的改變是更懂得向外尋求幫助。在人生地不熟的環境下，有任何問題靠網路搜尋答案實在太慢了，甚至常常會得到錯誤資訊，因此我在旅途中漸漸學會向陌生人問路、問美食、問資訊。原本內向的我，在交換步入尾聲時，已經能夠自然地和路人聊起天來，這是出去遊歷前我想都不敢想的事。

另外一個收穫是更懂得為自己發聲。大陸人因為地大人多，所以經常有各地、各層級間的資訊傳遞不清楚的情況，如果遇到不合理的事情，一定要積極去溝通，只要願意爭取就有機會得到好結果。

感想與建議

這次的交換經驗，無論課內課外都令我受益良多。雖然我很喜歡大陸高校的上課方式和內容，但因為有太多城市值得親自走訪，所以我會建議同學趁交換期間交通方便又便宜，多出去遊歷，不要被困在校園裡，非常可惜。有些地方現在不去，未來可能就沒有動力探索了，既然是交換學習，更要試著把心胸放寬一點，多看看學科以外的世界是甚麼樣子。