

香港中文大學返國報告書

一、學校簡介

香港中文大學在 QS 整體排名第 46 名（2017 年），其中商管科系更排行第 39 名，其深受英國殖民的影響為英式教育，開設課程 90% 以上為全英教學（僅通識課程可能是以粵語或中文教學），科系非常多樣性，課程包羅萬象。

該校資源非常豐富，除了校級、系級，尚有書院級提供的資源，每位學生在入學時會被分配一個書院（即宿舍），如同哈利波特裡的魔法學院，而書院對學生的影響更甚於其他，每個書院有各自的理念風格與生活規範，錄取條件跟競爭程度也大不相同。該校硬體設施頗新，建築具設計感且每棟都附有不同特色，校地居於香港的大學之最，包山包水的特性與中山頗像，如同非常狹窄且繁忙的香港城市中的世外桃源，據當地學生說，中大的宿舍可能是他們人生中住過最大最豪華的房間（但每間書院的情況不同）。

我居住的是包含共膳體制的，距離捷運站、商管科系教學樓最近，海拔最低不用爬山的善衡書院，兩人共用一房，內部設施包含每層樓的共用廚房及衛浴設備、撞球娛樂室、健身房、桌球、桌上足球與音樂室，雖然不是最新但也算校內中幾個年輕書院之一，絕對比中山宿舍住起來舒服多。

二、國外研修之課程學習（課內）

中大學生從大一時期便會去業界實習，截至畢業前每位學生平均將累計二至三個實習經驗，由於香港的畢業證書會印上 GPA，企業也非常看重此項目，學生課業壓力頗大，交換學生在課堂組隊可能要有心理準備，有些本地學生會認為交換生不可靠而產生組內溝通問題，但若全跟交換生組隊，可能會湊不到討論時間（許多西方交換生來主要是為了探索亞洲、旅遊）。

我在此學期選了三門課，且將課程集中在一、二，因此剩下的時間做為假期安排，這邊想提醒學弟妹事前選課與確定結果之間會有非常大的變數，包含時段的分配（安排出校外探索的時間是否有間斷或與其他交換生嚴重錯開）、課綱與實際不符、課程的負擔程度（中大的課程作業都很多需花時間讀書）、前兩週上課的適應狀態（老師的節奏過快有無基本知識）等等，因此最好在第一週選課時，多去聽課（只要有點興趣且時間沒有衝堂就去聽）、搶課，中大沒有其中棄選的制度，所有課程需在前兩週加退選時考量、處理完畢。若需要修進階課程，需要帶中山的成績單證明已先修過，抵免完才能選該課。

我選到的課的教授方式與台灣並無太大不同，僅是全部改成英語授課、英語報告與英語作業，令我有點失望。但有其他交換生分享 Management (Lucy Shen 所開設) 有趣的讓人大開眼界，因此想找到物超所值的課程，唯一解法還是在前兩週多去聽課、跟其他交換生或當地學生交流課程資訊。

三、國外研修之生活學習（課外）

我認為來香港交換最大的收穫在於課外，以下專就文化交流的部分說明：

【與本地人】

剛開始以為有中文和英文，語言交流上不會有太大問題，到後來發現其實香港人平時都講粵語，師生僅有在課堂上使用英語，年紀較大的本地人（非學術或觀光性質的當地店家、書院 staff）聽不太懂中英文，因此處理生活事情、加入社團或參與非以交換學生為主要對象的活動，可能都是粵語溝通，會造成一些排外現象。

對於大家熟知香港的服務生態度不佳的刻板印象，我認為還是要看店家，但在餐廳吃飯跟陌生人併桌是無可避免。初期真的頗難認識當地學生，因為他們都有自己的小圈圈（不管任何國家都一樣，交換生的交友通常還是交換生），但是可以透過語言交換或國際學伴（需自行申請）或課程小組能夠認識一些當地學生，而通常透過前者方式認識的交情能夠持久，小組則是情況而定。

【與交換學生】

當時雖然知道中山有三人申請中大交換，但我們都想真正把自己投入舒適圈外，沒有事先聯絡，是到當地才認識。這學

期來香港交換的學生，台灣人有十幾個（包含中大、城大、港大），我們透過臉書後來開了一個聊天室，通常會一起揪團出遊，但到後期都是小團小團的行動，想要出去玩的人需自己主動。

此行的目的主要為練英文和獨立生活，本來計畫要認識許多西方交換生並一同出遊（中大的國際生非常多），但由於下學期校方舉辦的活動少，認識彼此機會遠小於上學期（有點放生）、中大當學期交換生中有 20% 來自美國同一所大學互相認識的學生自成小團體、無可避免地有些人會因不同顏色面孔而拒絕交流、文化差異造成話題過少聊不下去、口說不流利造成表達恐懼等等，事實上的交好的西方學生不多。

但我也因此認清自己的個性、愛好，即使最後與預期不同，我認為也沒什麼不好的，比起為了迎合而去做自己不喜歡的事，搞得社交壓力大或身心疲憊，不如享受一個人獨立在國外生活的經驗。另外，透過語言交換、i-lounge 每週兩次的文化體驗活動，我也認識了不少非亞洲的國際生和交換生。

在交換學期中，我最要好的朋友是一位來自韓國的女生，我是通過台灣人室友（每間書院安排室友的方式不同，有人是對本地學生，有人是跟其他國籍的交換生）認識對方，因為個性相合且我會主動規劃出遊計畫，因此我們經常一起出遊；中大在下學期會有一個 Reading week（為期一週的讀書假期），通常交換生都會在此時規劃到其他國家的長期旅行，我們便在那時一起去了新、馬。由於我們都想精進英文口說，所以對彼此很有耐心，聊天並沒有負擔（但要小心包容過頭，當面對說英文很快的人時有落差感）。

四、交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **英文能力提升但有限**：口語訓練（剛認識交換生的話題、日常對話、上台報告範圍）；閱讀訓練（不排斥看長篇英文、學術上找資料也習慣使用英文資源）。
2. **脫離「台灣」舒適圈**：重新體會、發現並真正珍惜從小長大的家鄉的美好（生活品質良好、美食很多），也打破了移民國外的想法，重新奠定國外對自己的吸引力僅限於旅遊、交流、短期工作。
3. **內心意義上的獨立**：更認識自己，學會愛自己，擁抱寂寞，再也不孤獨，也能減少對親友和戀人的依賴。（聽起來像屁話但是真的滿受用）
4. **獨立生活的能力**：原本到中山讀書本來就已經體驗離家的生活，但此次又增進了廚藝（廚房有電磁爐，可以煮的菜色更多樣化）。
5. **文化交流**：更認識世界、接受價值觀不同並尊重包容，不只關注強國文化。
6. **打破對「出國交換」過於美好的想像**
- 7.

五、感想與建議

整趟交換下來，最大的感想就是上述的第六點「打破對出國交換過於美好的想像」以及「如果有機會出去認識世界，還是要出去」。

出發前我對於交換學生抱持過於夢幻想法，總覺得去了交換就會有大大的提升。然而，交換期間可能會發生很多難以事先預防的意外（突然得到的機會或事情之間相衝突），而且每個時期的心理狀態、看重的事情會隨時間、能力而改變，導致與原本設定的目標或想像不符。

以前聽了看了很多心得文，大家都只說好的一面，或是先說有段不適應期但後來克服，沒有人特別強調不好的地方（又或是我主觀地把負面的部分忽略、對自己有信心終能克服）。這造成我回國時，發現實際經驗與預期的生活（例如能在香港天天吃美食、購物零關稅但實際上物價的高超過稅金的程度）、目標達成的程度（希望英語口說突飛猛進或讓變得很會和外國人聊天）有落差而灰心喪志了一段時間，但最終發現都是自己過度幻想的患失感，當然也有可能因為環境、交換校、交換生的組成不同而有所不同。

中大是我當時只考多益，志願序第一的學校（選擇的原因有很大部分是因為中大的名氣和是英文授課），如果重新讓我選擇或是之後仍有時間、金錢，我可能會去澳洲或美國這些官方語言是英語的國家。誠心建議大家真的要去考托福或雅思，增加自己的選項，因為路選擇輕鬆地走，就不能期望獲得的比別人更大。若真的只有多益，我認為寧願選擇歐洲也不要

繼續去亞洲，因為當選到的課程並非想像中有收穫（這非常看運氣），目的就不會太擺在課內，而是課外的文化體驗、語言學習等等，此時校名就沒有想像中的重要。

一學期僅有四個月的交換時間，成長的幅度有限，但是已足夠跳脫狹窄的舒適圈和同溫層、更認識台灣周遭的國家，成為更好的自己。過去我對香港和韓國僅有片面的了解，出發前也沒有特別有興趣，現在透過交流，讓我對不同國家文化產生了興趣。我會說這一趟也許不那麼光鮮亮麗或特別，但也值得。

六、相片



語言交換夥伴聚會



與同書院的交換生、國際生相約吃飯



與中大 Full Time 台灣畢業生合照



與台灣交換生出遊



與韓國友人到新加坡旅遊



參加城大台灣交換生的社團合唱表演



i-lounge 舉辦韓式泡菜 DIY 活動



善衡書院的 High Table (高級桌宴)

