

交換心得

交換學校：湖南大學

交換期間：2025 年 9 月－2026 年 1 月

前言

2025 年 9 月至 2026 年 1 月，我前往中國大陸湖南大學進行為期一學期的交換學習。這是我第一次長時間離開台灣、在外地生活與就學，對我而言不僅是學術上的交流，更是一段全方位的生活體驗。從最初的期待與不安，到逐漸適應當地的生活節奏，再到學期結束時的不捨，這段交換經歷讓我更加理解不同文化背景下的生活方式與學習態度。



電話卡

學校外面有專門在幫學生辦電話卡的地方，只需要跟他說你是台灣來的學生，然後給他拍台胞證，大概半小時內就能辦好，當下會讓你儲值一點錢在裡面，每個月會自動扣費。



銀行卡

南校區那邊有跟學校配合的中國銀行，也是和他說你是台灣來的學生，按照他的步驟填寫資料，大概一個小時內就能開戶成功，然後跟著專人去激活銀行卡，這樣就可以正常使用了。

食

初到湖南時，飲食文化的差異是最先感受到的部分。湖南菜以重口味、辛辣聞名，對於平時飲食較清淡的我來說，一開始確實需要一段適應期。許多餐點都帶有辣味，即使是看似清淡的料理，也常加入辣椒調味。然而隨著時間推移，我逐漸能接受當地口味，甚至開始嘗試不同種類的湘菜，體驗當地飲食特色。即使不習慣吃辣，在學校的食堂或外賣平台上仍然能找到許多來自中國其他地區的餐點。除了校內用餐外，校外也有餐廳或小吃街可以做為選擇。

衣

本次交換約於九月底抵達湖南，當地天氣已逐漸轉涼，日常穿著以薄長袖為主，因此實際上不需要攜帶太多夏季衣物，冬季衣物也可以到當地再做添置。

進入冬季後，今年整體氣候屬於較為溫和的暖冬型態，長沙的氣溫多半維持在十幾度左右，直到十二月時才有低於十度。很幸運地在本次交換期間天氣整體相當穩定，大部分時間為晴朗天氣，僅偶爾出現降雨。晴朗的天氣讓日常通勤與外出活動都相對便利，也使整體生活體驗更加舒適。

住

湖南大學分為南北兩校區，因為我讀的是金融系，因此是在財院校區也就是北校區。我被安排住在財院校區裡的校內宿舍，是這裡最新的宿舍，有電梯、獨立衛浴。今年只有我一個交換生，所以輔導員將我安排跟一個本地學生同住，雖然是四人房但只有我們兩個人住。進出宿舍都需要刷學生卡，有住宿方面的問題可以去詢問宿管阿姨，他們都會幫忙。

行

在中國大陸不管是地鐵、火車、高鐵、飛機都需要過安檢，所以出去玩建議都要預留足夠的時間。尤其是飛機的安檢很嚴格，人多的時候會等非常久。搭乘地鐵只需要在微信或支付寶裡新增該城市的交通卡就可以，非常方便。搭乘火車、高鐵、飛機需要攜帶台胞證。打車方面也是非常方便，直接在滴滴打車、高德地圖等軟體裡打車即可。

育

在收到錄取通知時，交換手冊裡會有選課方式，可以在選課時間內自行依步驟選課。但我當時一直沒辦法登入，所以是在報到後在輔導員的協助下去找教務老師完成選課的，這方面無需過多擔心，在開學前都還有時間可以處理。

因為已經沒有學分方面的壓力，所以我只修了固定收益證券、形勢與政策這兩門課。與我們上課的方式不太一樣，他們分為大班課跟小班課，大班課是三個班一起上，而小班課則是只跟自己班的同學上通常是用來報告。在東吳已經習慣用原文書上課，所以一開始用簡體書上課會有專業術語方面適應的問題。老師上課說話也會有一些口音，需要習慣一下。考試方面他們是會在教務系統上公布考試時間以及教室，需要自行留意。十七週、十八週為期末週，如果提早考完就可以自行利用在學期結束前的這段時間。

樂

交換生活中最珍貴的部分之一，那便是可以去中國各地遊玩，去看看每個城市不同的風景、人文、美食。

長沙：橘子洲、五一廣場



武漢：黃鶴樓、長江大橋



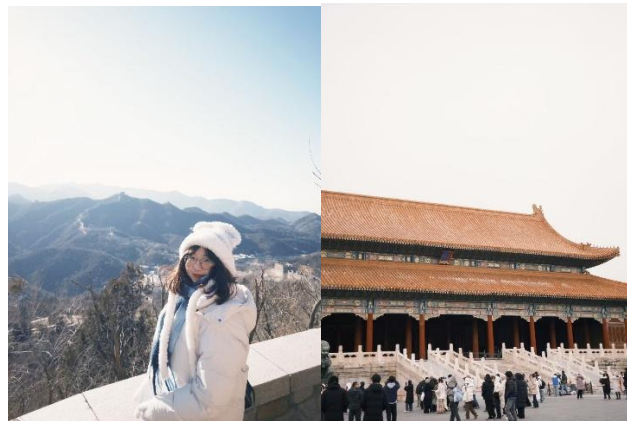
重慶：朝天門廣場、十八梯



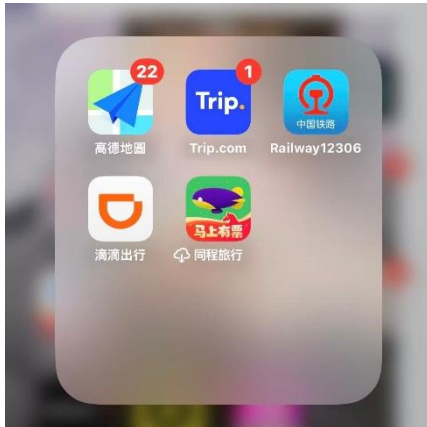
香港：旺角、茶餐廳



北京：八達嶺長城、故宮



常用軟體



旅遊方面：

高德地圖：導航

trip、同程：訂機票酒店等

12306：買火車跟高鐵票的官方平台

滴滴出行：打車

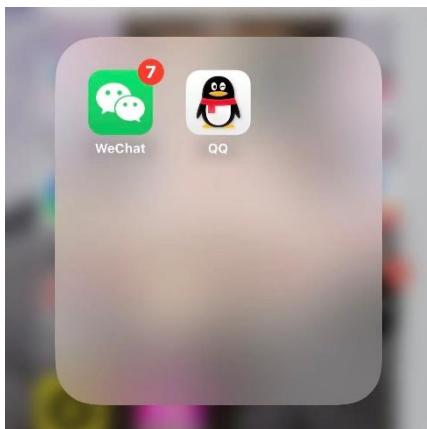


購物方面：

淘寶、美團、JD：都可以訂外賣

淘寶、JD、拼多多、得物：都是購物平台，網購方面只需要填寫宿舍地址，會將包裹寄送到學校附近的驛站，再依照取件碼領取即可。

菜鳥：查看包裹進度



通訊方面：

微信：非常重要、使用頻率最高的軟體，班群也是用微信，裡面的湖南大學小程序可以用來宿舍購電、學生卡儲值、網路繳費等。

QQ：系群是用 QQ，大部分是用來公布校園活動。



工具軟體：

VPN：我沒有另外購買，只有使用快猫 VPN 裡的免費 VPN，偶爾會有不穩，但大部分時間夠用。

中國電信：可以看自己的網路流量、話費。

360 瀏覽器：這裡不能用 google，因此使用 360 瀏覽器替代。

收穫

本次於湖南大學為期一學期的交換經驗，對我而言不僅是一次短期的海外學習，更是一段全方位的自我成長歷程。作為第一次長時間離開熟悉環境、獨自在外地生活的經驗，從行前準備到實際生活與學習的過程，都讓我逐步培養出更成熟的適應能力與自我管理能力。

首先，在生活層面上，我明顯感受到自己獨立性的提升。過去在熟悉的生活圈中，許多事情可以依賴既有的制度與人際支持，但在交換期間，無論是飲食安排、日常作息、交通規劃或生活開支管理，都需要自行決定與負責。這樣的過程讓我學會更有系統地安排生活，也培養了解決問題的能力。

其次，在人際與跨文化交流方面，交換經驗也拓展了我的視野。雖然語言並非主要障礙，但不同地區學生在生活習慣、表達方式與學習態度上仍存在差異。透過課堂討論、小組合作與日常互動，我逐漸學會在不同文化脈絡中進行溝通，並以更開放的態度理解他人的想法。對於個性較為內向的我而言，這段期間是一個練習主動交流與建立關係的機會。從最初較為拘謹，到後來能自然地參與討論與互動，我感受到自己在人際表達上的進步。

此外，交換生活也讓我更清楚地認識自己。在陌生環境中，生活節奏與社交方式都需要重新建立，這使我有機會觀察自己的習慣與性格，並思考哪些部分需要調整與成長。例如在面對壓力或不適應時，我逐漸學會以更理性的方式調整心態，並透過規律的生活安排維持穩定感。這種自我覺察的過程，使我對未來面對不同環境與挑戰時更加有信心。

從更宏觀的角度來看，這次交換經驗也讓我理解跨地域學習與交流的意義。透過實際在不同教育與生活環境中生活，我能更具體地比較不同制度與文化下的差異，而非僅停留在想像或書面資訊中。

回顧整體交換生活，雖然期間仍有適應上的挑戰與不確定感，但正是這些過程讓我逐步建立自信與彈性。從最初的陌生與不安，到後來能穩定地安排生活、完成課業並享受交換時光，我深刻感受到自己的成長。這段經歷不僅提升了我的獨立生活能力與跨文化適應力，也讓我在人際互動、學習態度與自我認識方面都有所收穫。因此，我認為此次交換並不僅是一段短暫的學習經歷，而是一個重新認識自己、拓展視野與培養能力的重要階段。未來無論在學業或人生道路上，這段在湖南大學的交換生活都將成為我持續前進的重要養分與經驗基礎。

結語

2025年秋季至2026年初的湖南大學交換生活，是我人生中重要的一段經歷。這段時間不僅讓我體驗不同的教育與生活環境，也讓我在自我成長與視野拓展上有所突破。透過食衣住行育樂各方面的體驗，我更加理解跨文化交流的意義，也對未來的學習與發展有了更清晰的方向。

這次交換並非結束，而是另一段成長的開始。我將帶著這段經驗所累積的能力與視野，繼續面對未來的挑戰與機會。