

東吳大學赴陸交換研習心得報告

中華民國 114 年 12 月 04 日填

姓名	曾聖雯	學號	12153352	系級	企三 C
研習單位 名稱	廈門大學				
期間	自民國 114 年 09 月 01 日 至 民國 115 年 01 月 10 日				
地點	中國 廈門				

一、活動簡介

自 2025 年 9 月 1 日至 2026 年 1 月 10 日在廈門大學的工商管理學系進行交換。

二、研習成果

- (一) 證券投資理論與技巧 (2 學分)
- (二) 國際企業管理 (2 學分)
- (三) 商業倫理與公司治理 (2 學分)
- (四) 體育:

利用小程序「廈大體育」預約免費的體育項目，例如:瑜珈課、動感單車課。還有免費的場地可以預約，例如:網球場、桌球室、健身房(很難約上)、羽球場(很難約上)。其中我最常去的是瑜珈課，還有需要付費的高爾夫球(學生的話一盤球 2 塊，不用付器材跟場地費)。

- (五) 校內活動:

學校會舉辦針對台生的活動讓我們參加，總共有兩個免費的活動。第一個是為期三天的「融通新鷺」有去一些廈門的博物館還有鼓浪嶼，讓我們先熟悉廈門。第二個活動是為期五天的「花開中國」，我們跟著學校到南京參觀當地的知名景點，除了可以認識新朋友，還可以免費出去玩，真的很開心跟幸運。除了遊玩的活動，我的學伴有邀請我參加趣味羽球競賽。

三、學生心得

在交換的期間把握每個時刻，去認識新朋友、去體驗當地生活、去旅遊，活在當下!!

(一) 行前準備

- VPN:我是用 NTHUCC，方案是一個月 256G（半年），總共 119.99 人民幣。他有很多方案可以選，我覺得 100G 就夠用了然後不用買到半年。他需要額外再買 Shadowrocket 的程式。網站上有教學，我覺得要先在台灣買好比較方便。我有其他朋友是用快速的 vpn，但好像比較貴。

網址：<https://www.nthu.cc/#/register?code=ZlgIWHTI> 邀請碼:ZlgIWHTI

- 行李:我認為不用帶很多行李，這邊買真的比較便宜還方便。我有事先在淘寶買床墊還有其他的寢具，所以一到這邊就可以直接睡了。

學校菜鳥驛站地址：福建省厦门市思明区滨海街道厦门大学南光鸟箱

(二) 常用 APP



- 去哪兒旅遊:買機票、訂飯店等。最常用通常比攜程便宜。
- 攜程旅行: 買機票、訂飯店等。
- Railway12306:買高鐵票、火車票。
- 哈囉單車:共享單車。
- 高德地圖:這邊的 google map，也可以叫車。
- 滴滴出行:叫車。



- 云閃付:可以代替校園卡做線上支付。
- 小靈龍:廈大校園卡儲值及消費紀錄。
- 中國工商銀行:銀行。
- 支付寶:建議先在台灣下載跟綁卡，一到這邊可以先用。



- 淘寶:購物平台。
- 拚多多:比淘寶便宜的購物平台。
- 京東:購物平台，也可以點外賣。
- 大重點評:大部分店家收藏打卡會送食物飲料。



- 餓了嗎:可以送到校內的外賣
 - 美團:點外賣、買券，不只有食物還有很多娛樂的優惠等
- ※還有一些基本的微信、QQ 等聯絡的程式。

(三) 校園生活

- 食物:學校有四五個食堂，白飯都免費。還有訪客中心，裡面餐廳最好吃，但比食堂貴。偶爾會在西村或演武吃飯。南光:我覺得最好吃的食堂，有烤冷面、炸醬麵、沙茶麵、麵包都很好吃。勤業:現包的水餃、饅頭。
- 住宿:我們都會跟這邊的本科生一起住，沒有交換生單獨的宿舍。我住在芙蓉六，管院都住這邊，五人寢，有單獨的浴室跟廁所。需要自己買床墊等寢具。

(四) 娛樂:

這邊的娛樂活動都比台灣便宜很多，而且用美團買券會更便宜。

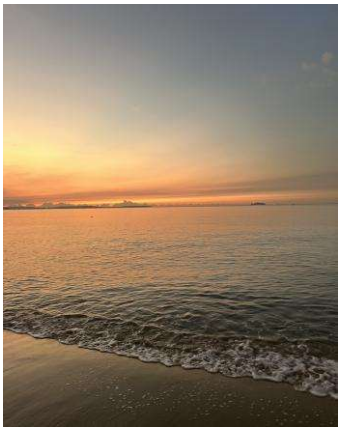
- KTV，平日中午到下午時段最便宜，我有唱過小包廂三個小時總共 30 塊人民幣，均分一個人真的超級便宜。但這邊的包廂好像都只有兩個麥克風。
- 麻將，用券四個小時的包廂總共 67 人民幣。
- 撞球，打撞球一個小時 29 人民幣，但我在台灣沒有打過所以不確定有沒有比較便宜。
- 看電影，我在這邊看了 IMAX 版的動物方程式 2 約台幣 238 台幣，快比台灣便一半了。

(五) 旅遊:

- 杭州+蘇州+上海:來交換的第一個旅行，先去我最想去的地方。利用 10/1 國慶長假，我們展開了 11 天的旅程，走訪了杭州、蘇州和上海，這些城市彼此相鄰，行程安排十分便利。我們是還沒放長假就先出發了，10/1 一開始人就非常多，一些景點都沒辦法好好體驗跟欣賞。杭州去了清河坊、曉霞弄、太子灣公園、雷峰塔和西湖，西湖還搭了手搖船，真的非常值得，因為能更近距離感受西湖的美，而且有些地方只有搭船才去的了。蘇州去了蘇州博物館、留園、寒山寺、蘇州大學、平江路、東方之門、金雞湖。整體來說，蘇州是一座能讓人同時體驗歷史深度與現代繁華的城市，既有江南園林的細膩雅緻，也有都市發展的開闊視野。這樣的對比與融合，讓我對蘇州留下了特別鮮明的印象。上海是一座能讓人同時體驗歷史與現代的都市。我們去了白天的老建築帶來懷舊的氛圍，夜晚的外灘則展現出國際大都市的繁華。這樣的對比與融合，讓我深刻感受到上海的獨特魅力，也留下了難忘的印象。
- 北京+崇禮:這裡有些免費的團可以參加，只需要自行負擔交通費。這次北京就是參加這種團，有去故宮、長城、第一歷史檔案館，北京靠近景點的地方會封路，叫不到車所以跟團真的比較方便。之後我們去離北京最近的滑雪場地「云頂滑雪場」，2025-2 賽季國際雪聯自由式滑雪世界杯就是在這裡比賽。很幸運可以去滑雪。

- **南京：**這是參加學校舉辦的「花開中國」青年互訪計畫，真的讓我對南京有了全新的認識。一路走下來，不管是文化還是歷史，都讓我覺得這座城市很有故事，也慢慢跟它建立起情感。在南京大學，我聽到很多關於六朝古都的由來和小故事，讓我更懂這座城市的背景。走到中山陵、美齡宮和明孝陵，滿眼的銀杏樹景色美得讓人心情放鬆，也能理解為什麼偉人會選擇在這裡長眠。南京博物館、總統府和江寧織造館更是讓我像穿越古今一樣，不只看到豐富的展品，也更認識孫中山先生「天下為公」的精神。後來去到抗日航空烈士紀念館、中國科舉博物館、中華門和夫子廟，讓我感受到南京在人文歷史上的重要地位，既是古代科舉的舞台，也是近代抗戰的見證。最後登上牛首山，佛教聖地的莊嚴和寧靜，讓整趟旅程有了一個很安定的收尾。這趟南京之行，對我來說不只是看風景，更像是一場文化和心靈的洗禮。從古代到近代，從人文到自然，南京展現了它獨特的魅力，也讓我收穫滿滿，對歷史文化有了更深的興趣。

三、 照片實錄

		
廈大高爾夫	廈門 黃厝沙灘日出	廈大
		
校內外賣放置區	上海 北外灘	上海 郵政博物館



蘇州 七里山塘



蘇州 寒山寺



蘇州 博物館



杭州 西湖 手搖船



杭州 清河坊



杭州 IN77



北京 故宮



北京 長城



崇禮 雲頂滑雪場



南京 中山陵



南京 明孝陵



南京 總統府

五、檢討及建議

- 銀行:學校有很多銀行可以選，我選擇中國工商銀行。來之前我有帶現金來存，有家人一起來的話也可以一起帶，因為一個人上限是兩萬人民幣。還有可以先在台灣把支付寶綁定自己的卡，因為這邊基本上不用現金支付了。
- 電信:有三家電信可以選擇，我選擇中國電信，其實三家都大同小異，但中國電信的客服(走在路上拉人的)售後服務很好，然後還可以免費裝寬頻(宿舍沒有網路)。就是要自己決定好每個人遇到的銷售也都不一樣，有問題的話也問問看自己的學伴。
- 程式:要在台灣先下載好，例如:高德或滴滴，因為這邊叫車要綁電話號碼，一開始到這邊沒有電話，在這邊綁台灣的電話也收不到簡訊。
- 要注意 EMAIL 上面發的資料跟訊息，有任何問題都可以問學伴。

六、其他

如果有任何問題都可以問我喔!

微信 ID: Pinkxxad_11

Instagram: __wen.11

email: zeng.12153352ss@gmail.com