

114-1赴陸交換成果報告

姓名	謝羽喬	學號	10153244	系級	企研 B
研習單位 名稱	中文：南京大學				
	外文：Nanjing University				
期間	自民國 114 年 8 月 22 日 至 民國 115 年 1 月 9 日				
地點	中國南京				

一、活動簡介

我選擇在課業壓力相對較小的大五來到南京大學交換，這段經歷對我而言是一份珍貴的大禮，也是讓我快速成長的一段旅程。在學業上，我接觸到許多與商業相關的新知識，視野被大大拓展。而在課餘時間，我也把握機會走訪各座城市，每一個地方都有獨特的風景與文化，都值得親自去探索。

在交換的日子裡，因為家人朋友都不在身邊，我也利用這段時間好好地和自己相處，經過這幾個月下來，我也更清楚自己真正喜歡什麼、想追求什麼。交換學生的機會非常難得，我很感謝學校給我的這個舞台，也謝謝父母與補助的經費支持，讓我能無後顧之憂地踏上這段探索世界、也探索自己的旅程。

二、研習成果

(一)電子商務

這是我本學期主要修習的課程，也是我最有收穫的一門課。老師的課程內容非常扎實，每堂課的知識量都很豐富，光靠老師講授就能學到很多實用的觀念。而且老師非常鼓勵同學發言，課堂氣氛很好，師生之間的互動非常自然，學生也會主動回答問題。

學期中老師另外安排了二手奢侈品企業的參訪，也邀請專業人士到課堂上演講，甚至還會主動分享許多校內講座資訊，讓我們有更多延伸學習的管道。小組報告採用個案分析的方式，我也因此學到大陸這邊常見的分析與呈現方法，對我來說非常有幫助。是一門非常值得推薦的課程。

(二)社會與商業心理學

我過去沒有接觸過心理學相關的課程，一開始只是因為未來想往人資方向發展，想多學一些與「人」相關的知識，沒想到卻大大超出預期。

老師會以一個主題為核心，穿插多個研究與案例進行說明，也會介紹心理學如何應用在商業與行銷手法中，內容既有理論又貼近生活。整堂課的氛圍輕鬆、互動自然，上課能很專心，也能真正吸收。對心理學沒有基礎的我，也能從中獲得很多。

(三)市場營銷

雖然這堂課我在台灣修過，但在南京大學重新學習，收穫完全不同。老師分享了許多中國企業的成功案例，從故事與實例中，就能理解中國市場的行銷特色與商業邏輯。內容非常豐富而且接地氣，讓我對市場運作方式有更深入的理解，是一門即便上過也會想再修一次的課。

總結來說，這三門課程的老師都非常用心，也很重視與學生的互動。整體的學習體驗非常好，我真心推薦給未來要來南大交換的同學。

三、南京大學的生活體驗

城中校區的校地面積較小，所以第一次進入南京大學時可說是大開眼界。南大的校園非常寬廣且舒適，整體環境十分適合學習與生活。校內生活機能極為完善，無論是便利商店、水果販賣部、教育超市、咖啡廳、手搖飲料店、快遞站、學生餐廳、一般餐廳，甚至理髮店，都一應俱全。交通方面也十分便利，校內可使用自行車、滑板車或電動車代步，校門口即為地鐵站，外出旅遊也相當方便。

我平時最喜歡在晚餐後於校園內散步，幾乎每天都會在校內走上一個多小時，偶爾也會到操場欣賞夕陽。這次交換期間雖然去了許多城市，但我仍然認為南京大學是我最喜歡、也最美的一個地方，希望未來仍有機會再次回到南大參訪。

四、心得

交換學生對我來說，更像是大學時期一段意外的小插曲。因為我並不像許多同學那樣，從大一甚至更早就嚮往交換生活，而是在大四那一年，因為自己停滯不前，在與老師、家人討論後才臨時做出的決定。也很感謝一路支持我的家人與老師，以及學校願意給我這個機會，讓我能真正走進、理解並探索這片大陸。

我真的非常喜歡我交換的學校—南京大學，也非常推薦學弟妹未來來南大交換。這裡的師資與校園環境都非常優秀，學習氛圍也特別好。在課堂中，學生與老師的互動非常自然，上課氣氛輕鬆但充滿內容，老師教學方式也十分精彩。我覺得自己很幸運，能在這裡學習和生活。

交換期間，我去了南京、上海、西安、成都、重慶和長沙。每個城市都有獨特的文化與氣質。因為我已經實習過、感受過上班的日常，更能深刻理解，踏入社會後很難再有這麼充裕的時間、這麼自由的身份，讓自己全心全意地探索世界，所以我格外珍惜能以「學生」身分去感受與體驗的一切。

當然，交換生活不可能天天順利、天天開心。初期會因為文化與環境差異而不適應；中期可能會遇到課業壓力，或與同儕間的小摩擦；也會碰到許多大大小小需要自己處理和與學校溝通的事情。但正是這些過程，讓我學會如何面對、調適，也讓我成長得更多。

總結來說，來南京大學交換，是我大學階段最棒的決定之一。我從這段旅程中收穫非常多，也再一次感謝學校願意給我這個寶貴的外出交流機會。

五、檢討及建議

(一) 不要被社群媒體綁架

很多交換生會因為看見他人在社群上分享「看起來很好」的生活而焦慮，但其實大家都只會把美好的一面呈現出來。真正重要的是自己過得舒不舒服、自在不自在，而不是別人過得如何。

(二) 把握機會多出門走走看看

難得能在大陸待這麼長的時間，如果時間和預算允許，非常推薦多去不同城市看看。也推薦嘗試在大城市獨旅，交通便利、安全性高，會有很多新體驗。

(三) 主動認識大陸的夥伴

不論是同學、旅途中遇到的人，都能從他們口中聽到很多本地人才知道的事情。我在西安旅遊時遇到一位網約車司機，分享了許多特別的在地文化，真的很受用（但安全還是最優先）。

(四) 手機門號與帳戶建議隨學校統一辦理

建議跟著學校的流程辦理，或是在學校附近的門市辦理，若遇到問題能就近解決。

(五) 支付工具記得提前處理(實名制認證)

微信、支付寶等支付工具建議在台灣就先完成認證。一落地可能就要搭車、進地鐵，如果還要拖著行李處理這些真的會非常慌亂。

(六) 交通建議優先使用網約車

非必要不建議搭出租車。網約車不只方便，也更安全有紀錄。

(七) 吃飯前查看美團與大眾點評

很多餐廳都有優惠券或折扣，用下來省非常多錢，是大陸生活必備技能。

(八) 住宿儘量選擇連鎖酒店

出門在外安全最重要，建議優先選擇大型連鎖品牌。青旅、民宿品質較不穩定，也不是這麼安全，建議先避開。

(九) 購物與訂飯店一定要看差評

可以只看差評，會幫你避開很多雷。大陸用戶評論量大、速度快，差評的參考價值非常高。

(十) 生活用品可以在大陸購買，不用帶太多

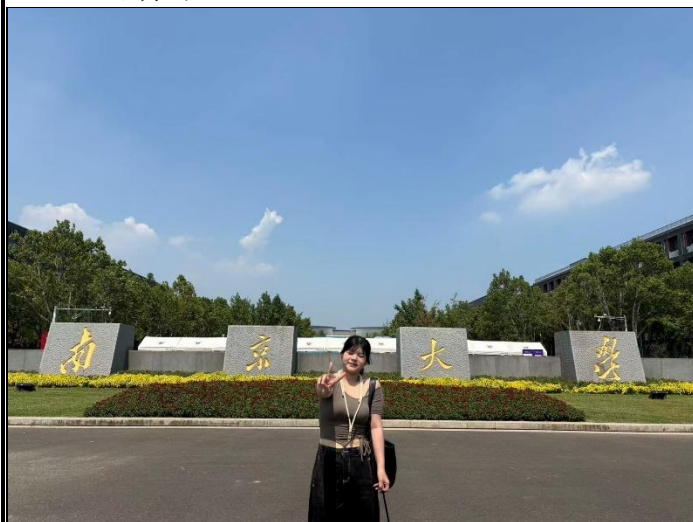
除了藥品、化妝品和保養品建議從台灣帶，其餘生活用品在大陸買就可以了。

六、其他

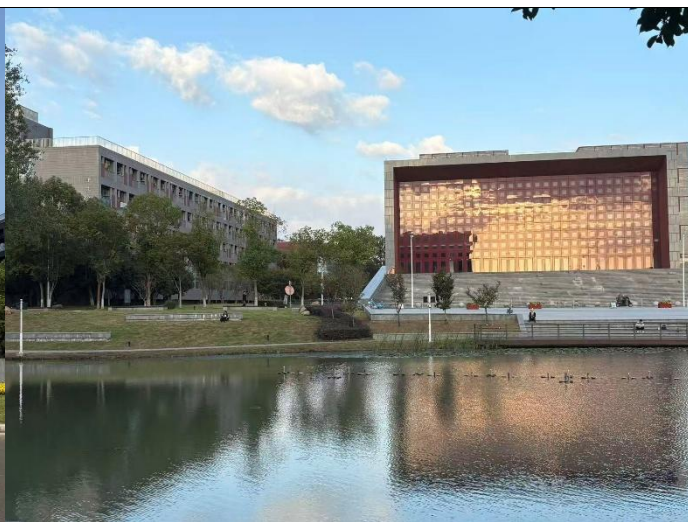
一定要下載的程式：

1. 支付：微信、支付寶（建議都先實名認證）
2. 外送：美團、餓了嗎(淘寶閃購)
3. 旅遊：攜程旅行、同程旅行、去哪兒、飛豬旅行（可多方比價再下單）
（我自己是最常用同程訂機票、去哪兒訂住宿）
4. 地圖：高德地圖，此程式也能用來叫車
5. 高鐵動車：12306
6. 購物：淘寶、拼多多、京東

七、照片實錄



南京大學正門口



南京大學校園



南京-老門東



南京-夫子廟(漢服體驗)



西安-鐘樓



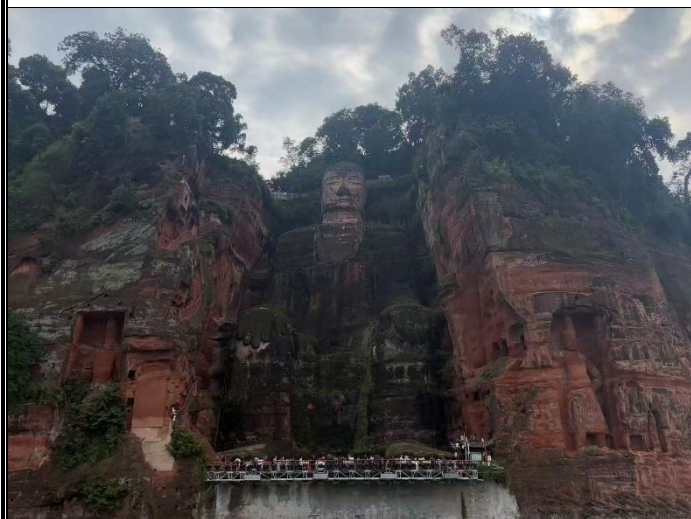
西安-兵馬俑



上海-外灘



上海-豫園



樂山大佛



成都熊貓基地