

東吳大學學生／赴陸港澳地區 研習及學術交流補助／成果報告

中華民國 115 年 6 月 12 日填

姓名	廖敏岑	學號	11152319	系級	會四C
研習單位 名稱	中文：南京大學				
	外文：Nanjing University				
期間	自民國 115 年 2 月 27 日 至 民國 115 年 7 月 5 日				
地點	江蘇省南京市栖霞區仙林大道 63 號				

一、 活動簡介

我參加了赴陸交換一學期的交換生計畫，希望藉由這次難得的機會，深入了解不同地區的教育模式與文化特色，拓展自己的視野並與來自各地的同學互相交流學習。我於2026 年2 月至2026 年7 月前往南京大學進行交換學習。

南京大學是中國著名的「雙一流」建設高校，也是歷史悠久、享譽海內外的高等學府。學校創建於1902 年，校園環境優美，仙林校區現代化且充滿活力，寬廣的校園綠意盎然，教學大樓、圖書館及各項設施完善，為學生提供優質的學習與生活環境。同時，南京大學也保有深厚的校史傳承，校內濃厚的學術氛圍與自由開放的校風，讓每位學生都能在這裡盡情探索知識、拓展視野。在這裡，我不僅能接觸到不同的教學方式，更能親身感受南京這座歷史文化名城的魅力。這一學期的交換生活，讓我在學習、生活與文化體驗上都有了豐富的收穫。

二、 研習成果

南京大學主要分為四個校區，分別是仙林校區、鼓樓校區、浦口校區、蘇州校區，交換生主要生活上學的校區屬於仙林校區，接下來將以仙林校區生活經驗進行分享。

1. 食 飲食篇

在南京大學交換期間，三餐大多會選擇到學校食堂用餐，或是直接叫外送，兩者都非常方便。學校食堂選擇相當多元。距離宿舍最近的是十一、十二食堂；靠近教學區的則有四、五、六食堂；另外，七、八、九食堂也是我們經常造訪的地方。食堂的價格普遍親民，大多落在20 元人民幣以內，而且匯集了各地特色料理，選擇非常豐富。其中，第九食堂除了校內餐點外，還有必勝客、漢堡王等品牌進駐；如果想買麵包，第四食堂也是不錯的選擇。

除了食堂之外，外送文化也十分便利。外送通常可以直接送到7 幢宿舍樓下的外賣櫃，價格大約從20 元人民幣起跳。透過外送，可以品嚐到更多不同地區的菜系。不過，無論是食堂還是外賣，仍然難免帶有重油、重鹹的特色，加上料理方式與台灣略有不同，因此住久之後，難免會特別想念台灣熟悉的味道。值得一提的是，這裡的早餐主要以包子、豆漿、油條等中式早餐為主，像蛋餅、巧克力吐司這類台式早餐則較少見，因此我們常常直接略過早餐。

如果想換換口味，學校附近的學則路也是覓食的好去處。每到下午和晚上，路邊便會聚集許多夜市攤販。我們特別推薦炸菇、肉夾饅、小饅頭、紅豆餅、香蔥大餅和草雞蛋糕，每一樣都相當值得一試。此外，還有許多道地的大陸小吃，可以慢慢探索。

若是想聚餐或品嚐餐廳料理，也推薦幾家不錯的店家，例如小廚娘淮揚菜、新白鹿以及寶記外傳（烤串）。另外，南京的百貨公司裡也藏著不少高CP 值的餐廳，價格合理，味道也相當不錯，很值得一探究竟。

飲料篇

來到南京，手搖飲絕對是生活中不可或缺的一部分。這裡的手搖飲與台灣相比，有著截然不同的特色，不僅配料種類更加豐富，口味選擇也相當多元。校園內就有Luckin Coffee、Starbucks 以及茶百道等品牌；若想喝其他品牌，也幾乎都能透過外送輕鬆取得，十分方便。

零食篇

喜歡囤零食的人，一定不能錯過學則路的小商場。地下1 樓有「好想來」，2 樓則有「好特賣」，販售各式各樣的零食、泡麵和飲料，價格都相當實惠，非常適合學生補貨。無論是日常解饞，還是宿舍聚會，這裡都是採購零食的好地方。

水果篇

學校對面的和園也是我們經常覓食的地方。那裡聚集了一整排店家，其中有好幾間水果店，選擇非常豐富。我們最常光顧的是右手邊第一間，價格實惠，水果品質也相當不錯。冬天剛到南京時，正好遇上草莓盛產季。這裡的草莓不僅顆粒飽滿、香甜多汁，而且價格非常親民，一大盒只要10 元人民幣，CP 值高到令人驚艷，讓人忍不住一盒接著一盒買。除了草莓之外，西瓜、香蕉、蘋果等常見水果也都很容易買到，日常補充維生素完全不是問題。如果要推薦一樣一定要品嚐的水果，那絕對非砂糖橘莫屬。砂糖橘香甜多汁、果肉細緻，而且價格相當實惠，一吃就很容易停不下來，是我在交換期間最愛的水果之一。

補充：善用優惠平台

無論是在南京，還是到其他城市旅遊用餐時，我們都很習慣先打開大眾點評或美团，查看店家是否有推出團購優惠券。許多餐廳都支援直接使用團購券點餐，價格通常會比現場單點更加划算，長期累積下來也能省下不少餐費。此外，在大眾點評上完成打卡、收藏店家，或撰寫簡單評價，店家有時還會贈送小禮品、飲料或優惠券。這些小福利雖然不大，但總能為用餐增添一些驚喜與樂趣。

來到南大交換，不管是校園生活還是旅遊，熟悉並善用這些生活平台，絕對能讓你的用餐體驗更加便利，也更加經濟實惠。

2 衣

氣候篇

我是春季學期來南京交換的，因此剛抵達南京時，正值二月底、三月初，天氣依然非常寒冷。每天出門幾乎都要把自己包得嚴嚴實實，厚外套、羽絨服都是必備單品。即使到了四月底，南京仍帶有些許涼意，早晚溫差也比較大。因此，非常建議冬季衣物可以多準備一些，至於夏天的衣服，其實完全不用擔心，因為在中國購物非常方便，透過淘寶購買，價格都相當親民。如果行李空間有限，剛開始只需攜帶足夠替換的衣物即可，之後再視需求添購就好。

洗衣篇

洗衣方面，宿舍一樓設有十多台洗衣機和一台烘衣機，使用前需要先下載U 淨。透過App 下單後，每次洗衣費用為3 元人民幣。洗衣機的脫水效果很好，衣服洗完後通常已經半乾，因此我幾乎沒有使用過烘衣機。宿舍外也設有陽台可供晾衣服，只要將衣物掛在陽台，通常隔天就能完全曬乾，使用上相當便利。

3 住

宿舍費

南京大學會統一為交換生安排校內宿舍，讓初來乍到的我們省去不少找房子的麻煩。我們這學期被安排入住仙林校區的20幢宿舍，雖然位置稍微靠近校園邊緣，每天前往教學樓或食堂都需要多走一小段路，但相對地，周遭環境安靜，少了鬧區的喧囂，也算是別有一番優點。宿舍費用非常實惠，以我們這學期為例，一整個學期只需要人民幣675元，對交換生來說是相當划算的住宿選擇。宿舍房型為三人間，空間比想像中寬敞許多，每位室友都有自己的書桌、床位以及專屬衣櫃，收納空間十分充足，不用擔心行李和生活用品無處安放。房內設有兩個洗手台，早上梳洗時即使三個人同時準備，也不至於太過擁擠。廁所和淋浴間則設置在同一個空間內，採用中國大陸常見的蹲式馬桶。這對來自台灣的我們而言，剛開始確實是一大挑戰，也是最需要適應的地方之一。尤其因為排水系統的關係，浴室偶爾會有些氣味，第一次使用時難免有些不習慣。不過，人類的適應力真的很驚人，住上一段時間後，也就漸漸習以為常了。淋浴設備一開始也讓我們有些頭痛。剛入住時，常覺得水流偏小，熱水溫度忽冷忽熱，很難調整到理想的狀態。但隨著使用次數增加，慢慢摸索出適合的調整方式後，也就不再覺得困擾。交換生活大概就是這樣，許多原本覺得難以接受的小事，最後都會變成生活中的日常。

水費

除了基本宿舍費外，平時還需要自行負擔水費與電費。值得一提的是，宿舍內水龍頭提供的生水是免費的，但不能直接飲用。如果需要飲用水，每層樓都設有飲水機，只要插入校園卡即可取水。我自己的水壺大約800毫升，每次裝滿只需0.02元人民幣，價格相當便宜。當然，如果想省下這筆費用，也可以到教學樓或食堂裝水，不過那些地方的熱水偶爾會帶有些微生水味，所以我們最後還是比較偏愛宿舍樓層的飲水機，畢竟好喝最重要。

電費

至於電費，則是入住後一定要特別注意的一項支出。剛搬進宿舍時，需要先將房門外的電閘全部打開，之後再透過南京大學的官方App儲值電費。我們入住的第一個月，電費竟然高達80元人民幣，讓大家都嚇了一跳，而且那時甚至還沒有使用暖氣。後來經過一番研究，才發現原來熱水器才是真正的「吃電怪獸」。於是我們養成了洗澡前一小時才開啟熱水器、洗完立即關閉的習慣，果然電費明顯下降不少。這個小技巧非常實用，推薦給未來來交換的同學參考。

二手交易群

在出發前，也非常建議先加入南京大學老師建立的交換生二手交易群。許多上一屆交換生會出售床墊、衣架、吹風機、收納用品等宿舍必需品，不僅價格便宜，也能省去從台灣大包小包攜帶的麻煩，可說是既方便又環保。

室友篇

住宿生活中最需要適應的，其實並不是硬體設備，而是與室友的相處。畢竟每個人的生活習慣都不同，有人習慣早睡早起，有人喜歡熬夜追劇；有人怕冷，有人怕熱；有人喜歡安靜，有人則比較活潑外向。一開始難免需要一些磨合，但只要願意坦誠溝通，彼此多一點包容與理解，大部分的問題其實都能順利解決。宿舍生活也是交換經驗中非常重要的一部分，與室友共同生活、一起面對各種大小事，往往也能累積許多珍貴且難忘的回憶。

4 行

校內交通篇

在南京大學生活，校內與校外的交通都相當便利，只要熟悉幾天，很快就能掌握最適合自己的移動方式。無論是上課、外出購物，還是規劃旅行，都有許多交通選擇，可以依照不同需求靈活運用。

首先，校內交通主要有四種方式。第一種，也是最原始、最健康的一種，就是靠自己的雙腿。南京大學仙林校區占地非常廣大，剛開始可能會被它的規模嚇到，但久而久之，你會發現走路其實是很好的選擇。我平時下課後，常常會從教學區一路散步回宿舍，不僅可以順便放鬆心情，也能當作日常運動。從宿舍步行到南門地鐵站，大約需要三十分鐘，因此如果時間充裕，走路其實也是很不錯的體驗。

第二種，也是我最常使用的交通工具，就是南京大學的校園巴士。沒錯，南大校內竟然有自己的巴士系統，第一次搭乘時真的覺得非常新奇。校巴共有兩條路線，分別為東線與西線。兩條線的起點都設在距離宿舍最近的十一食堂，終點則都是南門。西線是我平時最常搭乘的路線，因為它行駛於校園主要幹道，經過教學樓、主要行政區以及南門，是大部分學生最常利用的路線。而東線則會繞行校園內較偏的學院區域，經過一些主幹道以外的小路，更適合前往特定學院或辦公區時搭乘。搭乘方式非常簡單，只需要刷校園卡即可，每次僅需人民幣0.5元，價格相當親民，可以說是校園生活中不可或缺的重要交通工具。

第三種交通方式，就是南京大學學生們最愛的電動車。在南大校園裡，騎著電動車穿梭於校園各處已經成為日常風景。對於交換生來說，短短一學期或一學年，直接購買一台電動車並不實際。不過，學校有與合作廠商提供校內電動車租借服務，非常方便。租借費用通常是三十分鐘內人民幣2元，價格合理，使用方式也很簡單。特別是在趕課、天氣炎熱，或是晚上太晚不想步行回宿舍時，電動車簡直就是救星，可以大幅節省通勤時間。

第四種則是共享腳踏車。和電動車一樣，腳踏車同樣可以透過校內合作平台租借。雖然腳踏車速度不如電動車，但價格更便宜，也更適合短距離移動或日常運動。不過，需要注意的是，學校每學期合作的共享單車廠商可能會有所不同。例如，我來之前，朋友推薦給我的租車小程序和月票方案，等到我實際抵達後才發現新學期已經更換了合作廠商，原本的月票也不再適用。因此，建議大家可以等抵達南京大學後，再根據當學期的實際情況選擇最適合自己的交通工具。

校外交通篇

南京的便利程度更是令人驚艷。剛到南京時，我們最常打車。無論是前往附近的學則路商圈、萬達茂，還是其他生活機能較完善的地區，打車都非常方便，而且價格相當實惠。尤其新用戶通常還能享有不少優惠券，初期搭乘真的非常划算。不過，隨著搭乘次數增加，優惠逐漸減少，價格自然也會回到正常水準。

後來，我們更常選擇搭乘地鐵。南京大學仙林校區南門外就是地鐵站，交通十分便利。無論是前往新街口、夫子廟、老門東等熱門景點，還是到南京市中心逛街購物，都可以輕鬆抵達。唯一的小缺點，就是仙林校區距離市中心確實有一段距離，通常單趟都需要一小時左右，因此外出時建議提早規劃時間。另外，在中國搭乘地鐵時，每次進站都需要經過安檢，這點和台灣有所不同，第一次搭乘時可能會稍微不習慣。

如果喜歡利用假日到其他城市旅遊，那麼高鐵絕對是最方便的選擇。南京共有三座主要高鐵站，分別是南京南站、南京站以及仙林站。其中，南京南站規模最大、班次最多，也是大部分長途旅遊的首選車站。不過，由於南京南站人潮眾多，加上搭乘高鐵前需要安檢、驗票，因此務必提早抵達車站，否則一旦錯過檢票時間，就真的只能眼睜睜看著列車離開了。

仙林站則距離南京大學最近，打車過去既快速又便宜。雖然班次相對較少，但若是前往上海等部分城市，有時反而是非常方便的選擇。建議購票前可以多加比較，看看哪個車站最適合自己的行程安排。

至於搭乘飛機，距離南京大學最近的機場是南京祿口國際機場。從學校直接打車前往，大約需要一百多元人民幣，雖然價格稍高，但若攜帶大量行李會非常方便。若想節省交通費，也可以選擇搭乘地鐵，雖然時間較長，但整體花費會便宜許多。

5. 育

在南京大學交換的一學期中，我選修了《AI 商業應用》與《中國文化與管理》兩門課程，兩門課皆採用多元且實務導向的教學方式，讓我受益良多。

《中國文化與管理》

是一門結合理論與實務的課程，主要邀請將中國文化成功運用於企業管理中的企業家與高階主管進入課堂，分享中國文化在企業經營中的實際應用。課程內容涵蓋天人合一、完整人、正心修身及天下大同等核心思想，並探討如何將這些理念落實於企業管理與日常生活之中。透過講師的案例分享與課堂討論，我不僅更加深入理解中國傳統文化的內涵，也體會到其在現代企業管理中的價值與意義。課程最後以期末報告作為主要評量方式，讓我們結合理論與案例進行分析與反思。

《AI 商業應用》

則聚焦於人工智慧在商業領域中的發展與應用，課程內容涵蓋人工智慧的發展歷史、核心技術、大語言模型、生成式 AI，以及其在各行業中的應用與影響。除了理論知識外，課程也安排實際操作各類 AI 工具，幫助學生理解如何將 AI 技術應用於工作與生活中。期末評量同樣以專案報告為主，需將所學知識實際應用，完成具體的商業項目規劃與落地方案。

這兩門課程皆沒有期中考試，而是以期末報告作為主要評量方式。透過不同於以往的教學模式，我不僅拓展了專業知識，也提升了批判思考、問題解決與實務應用能力，讓我在交換期間獲得相當充實且寶貴的學習經驗。

6. 樂

我來交換的主要目的之一，就是希望能藉此機會深入探索中國不同城市的魅力。在這一學期裡，我走訪了南京、上海、蘇州、揚州、景德鎮、青島、重慶、成都、滁州等，每座城市都帶給我截然不同的體驗，也讓我更加認識中國多元的文化與風貌。

南京

作為我交換生活的所在地，既有深厚的歷史底蘊，也有便利現代的生活機能。無論是秦淮河畔的夜景，還是梧桐大道的浪漫，都讓我逐漸愛上這座兼具古典與現代的城市。

上海

是一座充滿國際感與活力的都市，高樓林立、繁華熱鬧，外灘的夜景令人難忘，也讓我感受到中國一線城市的速度與魅力。

蘇州

則展現了江南水鄉的柔美與雅致，古典園林、小橋流水，每一步都像走進詩畫之中，讓人感受到與大城市截然不同的寧靜。

揚州

給我的印象是悠閒而富有人文氣息，瘦西湖風景秀麗，整座城市散發著一種溫婉典雅的韻味。

景德鎮

作為瓷都，濃厚的陶瓷文化令人驚艷。親眼見識傳統工藝的精湛，也讓我更加佩服中國

文化的深厚底蘊。

青島

是一座充滿海洋氣息的城市，紅瓦綠樹、碧海藍天，既有德式建築的異國風情，也有濱海城市特有的悠閒氛圍。

重慶

是一座極具特色的山城，立體的城市景觀令人震撼，火鍋的麻辣更是讓人印象深刻，是一座熱情又充滿活力的城市。

成都

則以慢生活聞名，美食豐富、生活節奏悠閒，大熊貓更是讓人難以抗拒，整座城市充滿療癒與自在的氛圍。

滁州

琅琊山山林清幽、空氣很好，走在山間步道上讓人感覺很放鬆，也終於親自感受到課本裡《醉翁亭記》的意境。

7. 常用 APP

微信、支付寶：微信是中國最常使用的社交工具，等同於台灣的LINE，大部分信息都是在這裡獲得，同時微信、支付寶也有付錢功能，但裡面的餘額僅限從中國的銀行卡存入，前期可以先使用支付寶綁定VISA卡使用，來到南大的第一、二天就儘快去辦銀行卡，方便後續使用。

高德地圖、滴滴打車：等同於GOOGLE MAP 導航更加準確精細，和滴滴一樣具備打車功能，我通常都兩個輪流使用。

攜程旅行、去哪兒旅行：買高鐵動車票、機票、住宿都可以使用的APP，通常去哪兒旅行會相對便宜。

美團：可以叫外送也可以買高鐵動車票、機票、住宿。或是購買餐廳團購券。

大眾點評：找餐館時可以先透過大眾點評查找評價、價格、以及購買團購券，部分店家也會送打卡、收藏的活動小禮物。

圓周旅跡：旅遊規劃好幫手。

Rail way12306：官方高鐵動車票訂購APP。

淘寶、拼多多：網購各種生活必需品、衣服，拼多多相對來說價格較低，而淘寶則是能叫外送。

U 淨：南大宿舍洗衣必備。

中國移動：方便充值電話費、查看剩餘流量。

VPN：註冊購買NTHU.CC 一個月12.99 人民幣，便宜又流暢，要提前購Shadowrocket 搭配使用。

三、心得

在南京大學交換的這一學期，是我大學生涯中最難忘也最珍貴的一段時光。這是我第一次獨自離開熟悉的環境，到另一座城市生活將近半年。從最初的陌生與不安，到後來逐漸適應並享受這裡的生活，每一天都充滿新的挑戰與驚喜，也讓我在不知不覺中成長了許多。

剛抵達南京時，正值二月底，天氣依然寒冷，與台灣截然不同的氣候讓我花了一些時間適應。幸好室友們都非常友善，讓初來乍到的我很快融入宿舍生活。南京大學的校園十分遼闊，仙林校區環境優美，綠意盎然。平時沒課時，我喜歡在校園裡散步，或搭乘校巴穿梭於教學區與宿舍之間。這裡不僅有濃厚的學術氛圍，也充滿青春與活力，讓人很快就愛上這所百年名校。

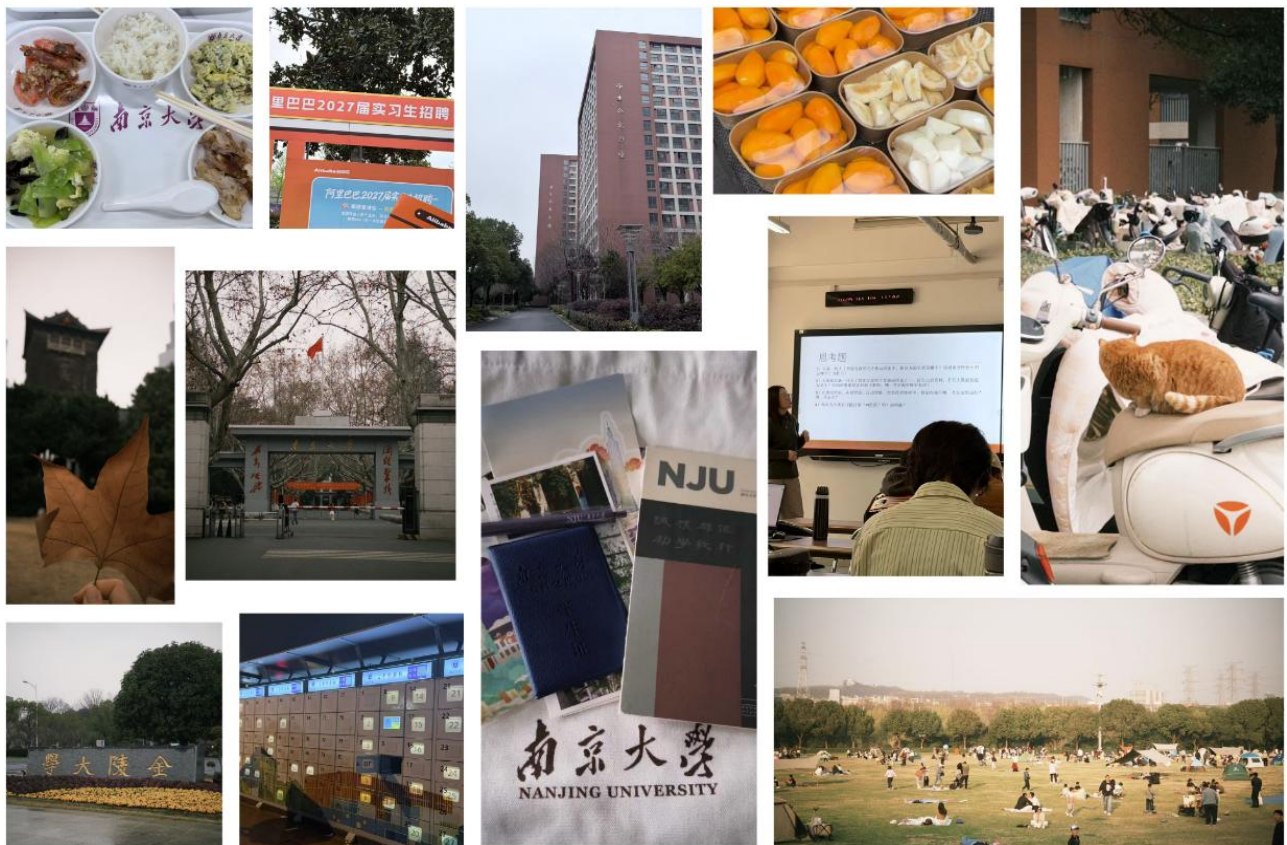
除了學習之外，交換生活最精彩的部分，莫過於探索中國各地。我利用課餘與假期，前往上海、蘇州、青島、重慶、成都、及北京等城市。每一座城市都有獨特的風貌與文化：上海繁華時尚，北京莊嚴大氣，成都悠閒愜意，重慶熱情奔放。這些旅程不僅讓我開闊眼界，也讓我更加深入地認識中國各地不同的風土民情。

在日常生活中，我也體驗了許多過去未曾接觸的事物，例如使用中國的行動支付、外送平台、高鐵系統等，深刻感受到生活的便利。南京豐富多樣的美食也讓我留下深刻印象，從鴨血粉絲湯到鹽水鴨，每一道料理都充滿地方特色。當然，交換生活並非總是一帆風順。偶爾也會感到孤單、遇到挫折，甚至懷念家鄉的味道。但正是這些不完美，讓我學會獨立解決問題，也更加珍惜身邊的人與每一次相遇。

來中國交換大概是我高三就開始目標，這個過程歷經波折，剛開始一定有害怕、有孤單、有難過，但也伴隨著快樂與難忘的回憶，而我也從中成長學習了很多。來到了這一片陌生的土地，開始第一次的宿舍生活、第一次自己處理生活中的大小事、第一次在陌生的地方組織旅行，每一件事，每一個第一次，都是實實在在灌注在我人生道路的養分，將成為我人生中閃耀的一頁，也讓我更加期待未來迎接更多新的挑戰與可能。我不會後悔我做了這個決定，而是很開心自己做到了，做到了那個十八歲的我一直想要達成的目標。如果你還在猶豫，我只想跟你說，給自己一次證明的機會吧！這趟旅程遠比你想像的有趣、難忘。

四、照片實錄

1. 南大生活



2 南京



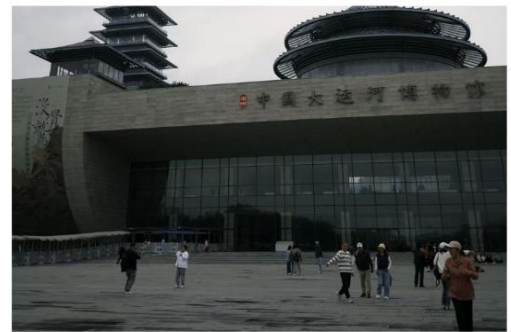
3 上海



4. 蘇州



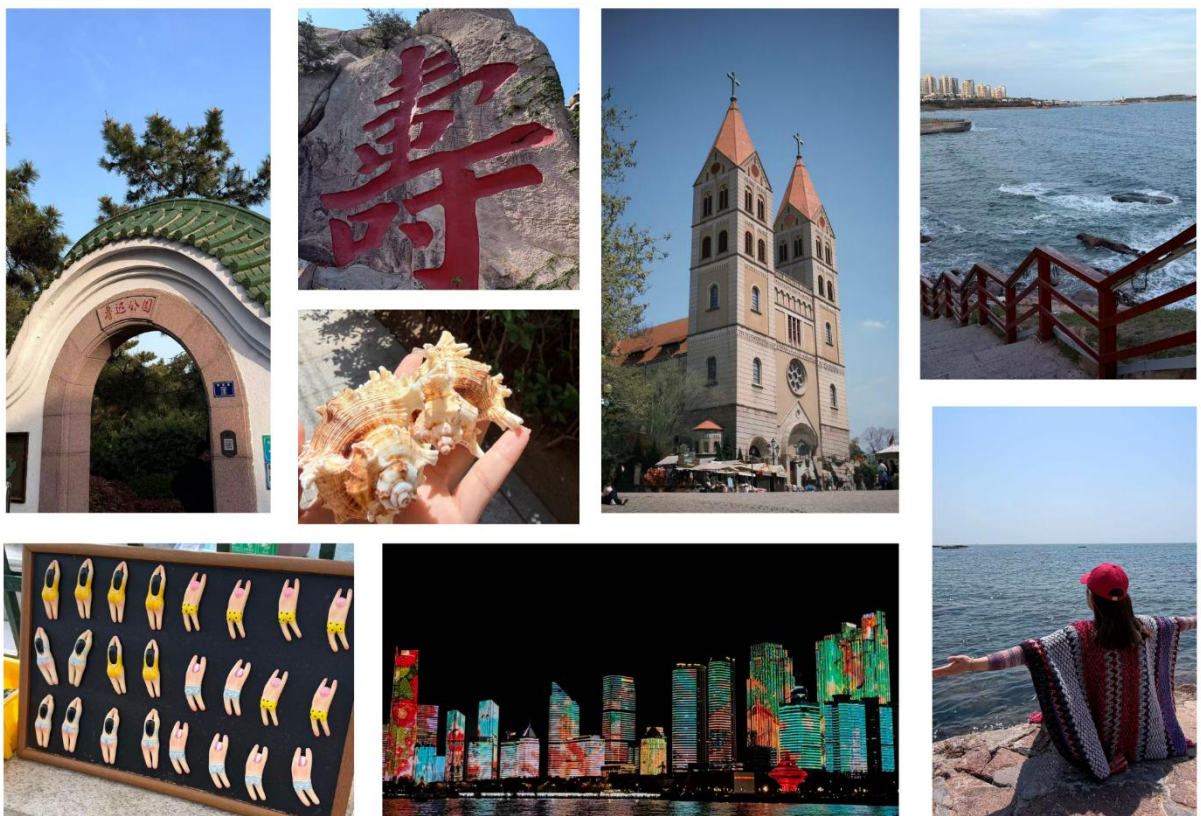
5. 揚州



6. 景德镇



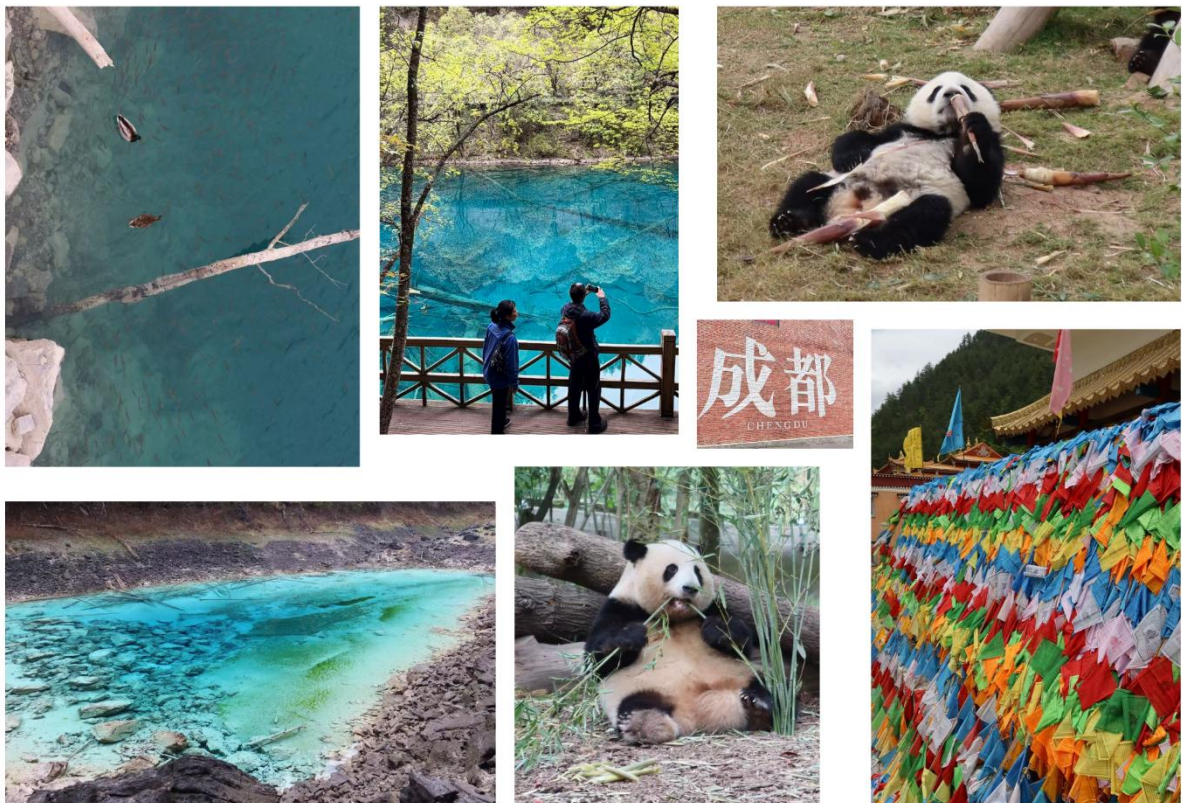
7. 青岛



8. 重慶



9. 成都



10. 滁州



五、檢討及建議

本次交換學習不僅讓我體驗到不同的教育環境與生活方式，也讓我在面對陌生環境時學會獨立思考與解決問題。從初到南京時對校園環境、交通系統及各種生活事務的不熟悉，到後來能夠自行規劃課程、安排旅行及處理日常生活中的大小問題，都讓我感受到自己的成長。回顧整個交換歷程，我認為自己在行前準備方面仍有進步空間，例如對當地生活資訊、交通方式及相關應用程式的了解不夠充分，因此剛開始花了不少時間適應。

建議未來準備交換的同學，在出發前除了完成學校規定的行政程序外，也可以事先了解當地的生活習慣、交通方式、支付工具及校園資源，降低初到異地時的不適應感。同時，也應把握交換期間難得的機會，參與校內外活動及探索當地文化。交換不僅是學術上的學習，更是一段培養獨立能力、拓展視野及認識自我的寶貴經歷。雖然過程中難免會遇到挑戰與困難，但正是這些經驗讓我獲得許多課堂之外無法學到的成長與收穫，也為我的大學生涯留下難忘的回憶。

六、其他

有任何問題都可以聯繫我：

IG：miiincenn_03

Wechat ID：bbhlmc0506