

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 廣州暨南大學(番禺校區) 交換於 109 學年度 第 2 學期

填表人: 林OO	性別: 女	原屬系所: 企業管理學系
交換校名: 廣州暨南大學(番禺校區)		交換期間: 自民國 110 年 3 月 1 日
研習系所: 管理學院人力資源管理專業		至民國 110 年 7 月 17 日
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月): NTD 13200 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床(無床墊)、衣櫃、書桌、椅子、獨立衛浴、櫃子		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 床墊、被子、洗衣機、個人生活用品		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	13200元/一學期	
校園網路	132元/一個月	校園網在宿舍訊號不好, 通常一次只能連一個裝置 FYI 行政人員可能會跟你說一次只能充值半年, 別被她唬了, 你想用幾個月就充幾個月
空調使用權	想開就開	並非中央空調
水電費	660元/一個月	房間水電費採充值方式, 用多少扣多少, 室友平分
手機費	260元/一個月	網路: 一個月10G流量
交通費	1320元/一個月	取決於你是否常常離開學校, 像我有實習, 交通費較高
其他		
每月基本生活費預估: (僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD <u>1320</u> 元 (校內食堂) 通勤費: NTD <u>0</u> 元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD <u>13200</u> 元 (一學期) 水電及電信等雜費: NTD <u>920</u> 元必 要教材書籍費用: NTD <u>0</u> 元 其他: NTD <u> </u> 元		有無取得獎助學金補助: <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: 金額:
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD <u>30000</u> 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 來大陸其實不建議帶現金, 建議想辦法弄個支付寶帳號, 有個功能叫TourPass, 就算在大陸沒有銀行帳戶也可以用台灣信用卡儲值錢在裡頭。		
機場至學校之交通方式:		
<input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機, 簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員): <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用)		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險（種類、公司、金額、期限等）： 旅行平安保險、新安東京海上、6407元、110/2/13 00時 ~ 110/7/24 00時
保險： <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理（ <input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險） 金額： _____ （其他備註： _____ ）
簽證： 辦理簽證所需 天數、金額及特別注意事項 (ex:護照、台胞證，是否準備影本等等) 入境大陸：台胞證(申請需7個工作天，1500元)
其他校方提供使用之服務： <input type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供（是否有特定場所之使用，請列舉： _____） <input checked="" type="checkbox"/> 安排輔導人員（ <input type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師） 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)： 暨 大有個組織叫ICC，會負責接待交換學生，會協助辦理宿舍入住和校園卡辦理
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有，中國電信，59RMB/月(10G流量)
學校週邊生活機能，是否有下列設施： 1. 文具書店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述： 校園裡有一間很小的 2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述： 校園裡有兩間，一大一小，建議淘寶買東西比較便宜 3. 百貨商區 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述： 要到南村鎮，騎單車大概15分鐘，學校周邊甚麼都沒有 4. 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述： _____ 5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述： 搭公交車能到，有新造醫院(比較近)、廣東省婦幼保健院 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述： 到地鐵站要搭公交車，學校有一班直達新造地鐵站的車，單車資比一般公交貴1RMB，但很快。一般的市內公交車得等很久才有一班。 7. 公園 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述： _____ 8. 電影院 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述： _____ 9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述： 學校裡面有籃球場、網球場、排球場、乒乓球室，但沒有健身房 10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述： _____ 11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 最近的娛樂場所都在南村
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式： (例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

校園美，行政效率低(看著很像沒收過交換生)，雖屬禁菸校園，但教學大樓及宿舍(我住的宿舍樓剛好是男女合宿)都很容易聞到煙味，但宿舍還行，只是沒有洗衣機有點令人傻；另外，交換生通常會被安排在南校區，南校區較偏僻，附近空曠，最近的地鐵站要搭公車才能抵達。暨大南校區的港澳台生多，我本身修的是外招生的課，對這裡的讀書風氣印象不是很好，據說內招生課堂的讀書風氣好一些，但課程內容也相對較難。

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 2 頁/共 5 頁

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

當初我選擇來大陸交換的目的是，想親自看看並且體驗大陸的校園文化、職場文化以及實際的社會景象，不希望單純透過媒體視角來認識這個地方，而我也真的對這個有了很不一樣的認識。

關於疫情：

由於我在疫情期間來交換，所以前期準備工作比較繁複，花費也較高，也需要提前一個月到大陸隔離。當初在台灣會覺得大陸疫情好像很可怕之類的，但事實上，內地疫情早就控制下來了，各種防控工作是非常嚴格的，像是入境人員會統一進行核酸檢測、分流送至隔離酒店，每天進行兩次的體溫檢測、每周進行咽喉核酸檢測以及血液採驗，等等。

關於支付：

由於內地基本上已經沒有現金支付這回事了，所以要完成很多事情都必須要有大陸手機號碼以及支付寶或微信支付，因此隔離完第一件事就是辦手機號碼，但由於還沒到校報到，不算有學籍，銀行不讓開戶，所以當時我只能依靠支付寶的TourPass功能(可以使用台灣信用卡儲值錢進去，但手續費很高)或者請當地朋友代墊錢度日。在內地，有**手機號**和**銀行卡**之後就可以非常正常的生活了，出門只需要帶手機即可。

關於學習：

暨大幾乎所有的專業課都是分成內招生班和外招生班，內招生即通過高考進入暨大的學生，外招生則是透過港澳台聯招入校的；這兩種入學方式，導致學生有程度上的落差(內招程度好，外招程度較差)，因此也造成了一點對立的情形，因為暨大在大陸是211重點高校，透過高考是非常難進的。交換生可以選擇要上內招或外招，但老師會直接建議你選外招生課，因為相對輕鬆而且容易遇到同鄉(?)，但如果想挑戰一下自己，內招生的課程是很推薦的！

另外，在暨大，跨院或跨專業修課好像不是很普遍，所以作為交換生要跨專業選課會比較麻煩，需要特別和國際處的老師溝通，開啟選課權限才能順利選課。

關於住宿：

暨大的宿舍是五人間，每間房備有一間浴室及蹲式廁所，設有一陽台，但很奇特的是宿舍不**提供**洗衣機，暨大宿舍安排是交換生一間房，所以並不會和其他暨大學生一起住。一棟宿舍樓只有一個冰箱，和一台微波爐。

我和同是來自台灣的交換生兩個人住一間五人間，水電費一起分攤。我們很幸運地認識住在對面的女生，她們很樂意的借我們冰箱、印表機、熨斗、等等，也因為這樣我們變熟，常常

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

一起聊天，還一起幫我的室友慶生！

關於旅行：

在這三個月裡面，有幸去了不少地方玩，去了佛山(兩次)、廈門(兩次)、深圳、北京、長沙，有些是跟室友，有些是跟當地朋友一起出去玩；來交換期間很建議走訪其他城市，可以看見人們不管是長相、口音、飲食文化或者是生活方式都相當不同。像是在廣東，有早茶文化，廣州很多爺爺奶奶一早就會到茶室，點些點心，自帶茶葉去泡茶，就這樣悠悠哉哉地坐在茶室裡閒話家常大半天，從這裡就能看出廣州的生活步調是相對較慢、較清閒的；然而同為一線城市也同在廣東的深圳就不太一樣了，因為是比較商業化且多為外來人口的地方，步調相對較快，人情味方面也沒廣州濃厚，個人會更喜歡廣州一些。

北京我們是在人最多的五一假期去的，整體的體驗不是特別好，因為人實在是太多了，所以建議還是非假日去好點。但歷經波折還是有吃到北京烤鴨、逛到故宮、體驗到北方沒有門的公共廁所、等等。

關於實習：

如同前面提到的，我來大陸交換的目的之一是想了解職場環境，所以旅行對我來說就是這趟交換計畫中較為次要的，因為行程很滿，所以往往只能在最貴、最多人的假期出去玩，這樣很影響旅行品質，建議要交換的同學可以想清楚自己交換的目的，再做規劃。

這次的交換，除了上課之外，我找了一份實習工作。我在一間外企做HR實習生，大陸的實習生薪資真的非常低，薪資範圍大概是80-150人民幣/天。因為我待的是外企所以沒有「內捲」風氣，大家都非常準時下班，很少加班情況，工作環境相對其他民營企業是很友善的。如果真的想體驗大陸內捲的威力，可以去民營企業實習看看。

我很幸運部門裡的主管人都很好，帶我的mentor也非常照顧我，雖然沒有學到特別多關於工作上的知識，但從與他們的對話中，認識了大陸的職場文化、社會文化、等等，算是別有一番收穫。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: 和暨大同學一起幫室友慶生



簡述: 五一假期和朋友一起去北京玩



簡述: 暨大的ICC與漢服社一起舉辦漢服體驗活動給港澳台生



簡述: 三個交換生一起買團服



簡述: 在大陸捐血初體驗



簡述: 長沙國金中心前

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片

