

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校：\_\_\_\_\_廈門大學\_\_\_\_\_ 交換於 110 學年度 第 2 學期

填表人： 陳OO	性別： 女	原屬系所： 會計系
交換校名：廈門大學 研習系所：會計系		交換期間：自民國 110 年 2 月 23 日 至民國 110 年 6 月 18 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 2200 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出)： 桌子、椅子、床架、衣櫃		
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)： 添購：蚊帳、枕頭、棉被、床墊、盥洗用品、桌燈、防蚊液、雨傘、其他個人生活用品 攜 帶：水壺、電腦、簡單幾套衣物即可		
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	2200/6 個月	每個宿舍費用不太一樣，但大致上在這個金額上下
校園網路	0/6 個月	學校教學區有免費無線網路
話費	220	學生套餐
水電費	200/1 個月	含洗澡、洗衣服
<b>每月基本生活費預估：</b> <b>(僅最低生活所需費用，不含娛樂及文教費用)</b> 細項 (以月為單位) 伙食費：NTD 3500 元 (校內食堂) 通勤費：NTD 0 元 (從宿舍至學區) 宿舍費：NTD 2200 元 水電及電信等雜費：NTD 420 元必 要教材書籍費用：NTD 0 元 其他：NTD _____ 元		<b>有無取得獎助學金補助：</b> <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 (以下免填寫) <b>獎助學金名稱與或補助金額：</b> 名稱： 金額：
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD 80000 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 因為要隔離，隔離酒店有些不能刷卡，而且多帶也不用一直轉帳，很方便。		
<b>機場至學校之交通方式：</b> <input checked="" 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)：由於要先隔離，因此學校是派師傅去隔離酒店接送。  <input 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

<b>出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等) :</b> 富邦 (具體有點忘記)
<b>保險 :</b> <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 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 ) <b>金額 :</b> _____ <b>(其他備註:</b> _____ <b>)</b>
<b>簽證 :</b> 辦理簽證所需 <b>天數、金額及特別注意事項</b> (ex: 護照、台胞證, 是否準備影本等等) 台胞證找代辦, 影本部分建議準備兩份放身上。
<b>其他校方提供使用之服務 :</b> <input checked="" type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用, 請列舉: 教學區 _____ ) <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 checked="" 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): 宿舍入住、辦電話卡、開戶
<b>有無使用行動電話? 公司與費率方案為何?</b> 有 中國電信 費率 RMB49/月
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: <u>超市就有賣, 但我自己本身有帶所以沒有買過</u> 2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>超市有很多間</u> 3. 百貨商區 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>附近有至中華城、萬象城、SM 廣場、世茂、明發</u> 4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>有超市沒有 24 小時</u> 5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>學校有附屬醫院</u> 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>門口就有公車站, 但地鐵有個距離要搭公車才到</u> 7. 公園 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>西門對面就是公園</u> 8. 電影院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>旁邊的商城應該都有</u> 9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 10. 社區文化中心 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>不太清楚</u> 11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: <u>全部都有</u>
<b>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 :</b> (例如: 學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...) <ul style="list-style-type: none"><li>廈門大學公眾號</li><li>我的 (IG:vicky30622222、FB:陳羿蓁)</li></ul>
<b>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) :</b> 在交換前, 我曾經上網查了一下, 廈門大學有兩個校區-思明、翔安, 思明校區為主校區, 生活機能非常方便(非常建議各位要選就要思明校區喔)。 進入學校的當下, 不得不說廈門大學是真的很大, 在學校逛的時候很有一種熟悉感, 芙蓉湖, 廈大的樹林, 空氣非常好, 都讓我有一種還在北大的感覺, 學校附近也有多景點, 假日就可以搭公車跟室友出去玩, 若不想去外面跟大家擠, 學校裡有非常多的設施, 都等著你去, 就算不離開學校也可以玩得很開心, 而且校內東西基本上都很便宜。

## 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)

出發前：

- 先買好網卡或是下載好 VPN:由於我非常喜歡用 INSTAGRAM，在中國大陸沒有辦法直接使用，如果你也是喜歡每天看的人，一定要注意！
- 訂機票:因為我從來沒有一個人搭過飛機，加上疫情關係，很怕飛機臨時被取消班機，在此建議機票不要訂太晚，以免錯過入校報到時間。
- 兌換人民幣:由於隔離酒店有些不能刷卡，只能付現，而且匯錢手續有點繁瑣，所以盡量多帶一點，才不會有什麼問題。
- 攜帶學生證:喜歡到處玩就會知道，很多景點其實都有學生票，價格會優惠很多，我試過確定可以用，所以想省錢的可不要忘記喔！
- 攜帶零食或泡麵:在隔離期間，有些酒店不能點外賣，怕吃食不合，或是分量不夠，個人有帶一些小零食跟泡麵(要注意有些食品是不能帶的)。

抵達後一個月：

疫情關係，我當時來廈門的時候，需要隔離 14+7，學校也有規定要在多隔離 7 天，因此我的第一個月基本上都是在隔離酒店度過。在大陸，隔離酒店是隨機分配的，一下飛機就開始超緊張，不知道會被送到什麼樣的酒店，超級怕踩雷，非常幸運的是，那一家還不錯的酒店，但這中間也遇到了一些問題，像是需要留大陸的話號碼及聯絡人，因此建議出發前，可以先在網上買臨時的大陸的電話卡度過這個問題，至於聯絡人部分，可以先跟交換學校的負責老師詢問聯繫方式(記得要有禮貌喔)，總之我第一個月就在酒店度過一個非常悠哉的生活(對於有些人有可能會有點受不了，因為基本上看不到其他人)。

- 網購生活用品:宿舍通常會提供床位跟桌子，但沒有枕頭、棉被、床墊這些有個人衛生問題的用品，建議可以提前 3 天訂，因為網上比實體店便宜很多，而且當天報到手續會很多，如果你晚報到，辦完手續時商場關了，就只能直接睡木板了。

入校後一個月：

- 先辦手機號碼，再開銀行戶:由於廈大宿舍費只能線上付款，沒有繳宿舍費，就沒有辦法入住，加上在大陸如果沒有當地的電話號碼跟銀行卡很多事都不能做，因此這是報到日當天一定要先做的。(一定要先有電話，才能開戶喔！)
- 選課:在廈大有些課沒有授課大綱，而且沒有棄修，因此選課一定要跟自己的學校確認好抵免問題，以免修了還不能抵學分，影響自身權益。

學期結束的最後一個月：

六月，真的很讓人印象深刻，廈門也有梅雨季，我的最後一個月基本上都沒什麼出門，原本打算去附近的城市玩，但也因為雨都沒停，計畫都取消，而且因為一直下雨，蚊蟲非常多，強烈建議容易被蚊子咬的同學，千萬要噴防蚊液或是穿長袖，否則就會被叮得全身都是。

- 聯繫物流:在學期快結束時，可以開始想想有什麼東西要寄回家，通常沒有很必要的話，像是熱水壺，生活日用品(毛巾、牙刷牙杯等)，是建議直接就在學校扔了，不要帶回來，畢竟寄東西回家是用重量計費。
- 退宿:離開學校前，要記得去退宿，要帶上校園卡跟宿舍鑰匙跑流程。
- 成績:可以登陸學生系統查詢課程成績，如要抵免，需要什麼資料請記得先向原校詢問，在離校前可跟老師反映。

回程前:

- 預訂隔離酒店:由於今年六月中防疫隔離縮短為 3+4(記住!搭飛機當天是第 0 天喔)，因此在回程班機確認後，還是要訂隔離酒店，盡量不要太晚訂，提早一個月最好，尤其是在寒暑假期間的，不然選擇會少很多。
- 提早填寫回臺灣的入境檢疫系統:雖然在機場也可以現場填，但因為會需要填酒店編號、名稱及地址，當時我在機場網路不太好查不了，耗了很多時間，因此真的建議提早填寫。
- 做核酸:這個部分要看各個航空公司的規定，我乘坐的這班航空公司規定是要 48 小時內兩次核酸，但核酸規定一天只能做一次(做核酸的阿姨跟我說的)，因此如果大家也遇到這個狀況，一定要算好時間。

以上就是我的交換心得，也可以說是提醒大家的注意事項，相信有許多人也是像我一樣出發前會很緊張，希望我這篇心得報告能有所幫助，歡迎也想交換的各位，來找我聊天!

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片	
	
<p>簡述:食堂宵夜-燒烤。</p> <p>廈大食堂有非常多菜色，每一個食堂都有不同特色，重點是便宜又大碗，對食量大的人來說簡直棒極了！</p>	<p>簡述:水蟻滿天飛。</p> <p>這裡的蟲子數量是真的很驚人，防蚊液、蚊帳真的不可少。</p>
	
<p>簡述:宿舍門口風景。</p> <p>廈門大學的風景是真的很美，旁邊就是海，天氣好的時候，可以去看日出，看夕陽。</p>	<p>簡述:學校的高爾夫球場。</p> <p>廈大有很多運動項目可以參與，高爾夫球場就是其中一個，還有健身房、游泳館等等。</p>
	
<p>簡述:鐘鼓索道(沒有玻璃的纜車)</p> <p>廈門有很多景點，喜歡山林的，可以去植物園跟鐘鼓索道，如果喜歡玩水看海，就可以去白城沙灘或黃厝海灘(都在廈大旁邊喔)。</p>	<p>簡述:土筍凍(土筍是海砂蟲喔!)</p> <p>學校附近的巷弄都有超多廈門特色小吃，像是沙坡尾、八市都可以去吃。</p>

※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