

<p>每月基本生活費預估：</p> <p>(僅最低生活所需費用，不含娛樂及文教費用)</p> <p>細項(以月為單位)</p> <p>伙食費: CNY¥ 900 元 (校內食堂+校外店家)</p> <p>通勤費: CNY¥ 20 元 (辦理哈囉單車之月卡費用；每月無限次租用單車，前 2 小時免費)</p> <p>宿舍費: CNY¥ 187.5 元</p> <p>水電及電信等雜費: CNY¥ 280 元</p> <p>必要教材書籍費用: CNY¥ 400 元</p>	<p>有無取得獎助學金補助：</p> <p><input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫)</p> <p>獎助學金名稱與或補助金額：</p> <p>名稱：</p> <p>金額：</p>
<p>建議第一次入國所需攜帶金額：NTD\$ 100,000 元 (或 CNY¥ 20,000 元) 關於跨國匯款事宜：</p> <p>手續費高昂，程序複雜，建議一次轉換完畢，避免不必要之困擾。</p>	
<p>機場至學校之交通方式：</p> <p><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)：</p> <p><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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 因疫情緣故，交換生們先於上海浦東機場落地，乘坐政府安排之防疫車隊前往隔離旅館。 2. 進行隔離 14 日 (隔離費用 CNY¥ 4800 元)。 3. 再加上自主健康管理 7 日 (民宿費用 CNY¥ 1400 元)，方得解除隔離。 4. 而後，自行乘坐地鐵及高鐵，自上海站前往南京站 (交通費用大約 CNY¥ 350 元)。 5. 校方將安排學伴於南京站會合，引導交換生們乘坐校方安排之巴士，統一接送至學校。 	

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<p>出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等)：</p> <p>種類：個人傷害保險</p> <p>公司：臺灣產物保險</p>

11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 ■有，簡述: 杜廈圖書館

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...)

南京大學台港澳事務辦公室：陳俊杰老師，chenjunjie@nju.edu.cn

本人很幸運也很願意與您分享關於南京之體驗！

包含第一次歷經疫情出行、防疫隔離政策及作為、與政府防疫人員之溝通經驗，歡迎聯繫～

LINE ID：tezotw，手機號：0978-115719，Email：tezotw@gmail.com

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)：

經實際前往南京大學（仙林校區）交換求學，留下了諸多美好回憶。

校園寬廣美麗，時常與朋友一同騎乘單車遊覽校園風景及特色建築；國際化程度高，不時有國際性研討會及各項活動可供師生參與；交通相當便利，出校即是地鐵站，附近即有兩大商業群（萬達茂及金鷹）應有盡有，更可品嚐諸多不同文化之料理。其中對於新疆、伊斯蘭及清真料理感到相當新奇有趣，且相當美味。

而於學生素質方面，南大學子相當奮苦勤勉，積極向學，完全可以體會環境是源自於諸位同學的競爭意識及內捲（involution）而產生，倘若圖書館九點才開放，那麼就有人願意八點前去等候排隊。連圖書館都如此了，如果是更盛大、更具稀缺性之資源，甚至有人願意花費更多之精神、心力及時間，以獲取其預想之目的。

南京大學是所積極新創、熱衷學術的好學校，於此一學期之交換體驗，實在太飛逝太美好，以至於難以割捨，也在此認識不少聰明又善良的大陸朋友，期待兩岸有那麼和平的一天。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

初次長時間來訪大陸的我，一切是如此新奇又詫異。

疫情後的世界，一切又是如此陌生及使人畏懼，諸多政策及規定一切皆須重新適應。

◆ 學術交流

臺灣學習氛圍相對自由，教育系統須對自身未來具有較高意識及瞭解，通過較高彈性之學習，一切面對自身負責；而於大陸交換之學習體驗，差異相當之高。政府及校方控制力度積極，如疫情下皆不得擅自出行，須事先知會主管人員，批准核可後，方得出入外境（省）；相當不同於臺灣之處事方法及習慣。

於南大求學，首要衝擊到的肯定是「內捲」（involution），在學生們彼此積極緊密的競爭下，需要相當努力方能獲得一定資源，在這裡的競爭是相當劇烈的。

過去曾於臺報章雜誌及新聞媒體方面，略微知悉相關現象及資訊；然而，如此與同儕一同修業作為及高密度之知識培育下，著實相當深刻及始料未及。校方國際化的廣泛選材及深刻專業的教學模式，更加深化具備系統性之理解。如於本系課程中，更選用了美國、聯合國及各相關國際制度作為課堂參照，頻率為每週皆須閱讀大量文獻。

於南京大學之修課體驗具備了國際性及專業性，學習氛圍堅實、同儕競爭激烈、選用資源國際化、師生來源多元化，見識富有勤勉及極具動力的莘莘學子們，不禁使臺生們感到慚愧，並嘗試審視自身基礎與積極深化落實。在校園中經常可見到來自日本、韓國、東南亞、中亞地區之學生，甚至更有少數來自非洲的黑人學生！

每日，南大圖書館皆充斥著大量內卷之學子們，見識群體奮發向上、緊密競爭之同時，自身亦深刻感知面對學識理解，應抱持積極態度、系統認知及調整作為，持以實踐精神，充分落實所學。

◆ 拓展視野

有道是「讀萬卷書，不如行萬里路」，敦品之餘，本人亦與朋友及同好們進行外地遊覽。此段時日，勵行實踐，走訪諸多地域及城市，略微認知了各面向之城市風貌、人文風情及區域特性等。旅經上海、南京、蘇州、杭州、青島、武漢、長沙、廣州等地，各地皆有不同之風俗習慣，差異甚大，自身遊歷同時並參考與對比各項都市規劃、交通網絡、地理條件、產業構成、民間習慣，吸收各種資源、結構、配置及差異性，此番之旅，著實相當具有參考價值。

發覺大陸是如此之廣闊無邊，而個人竟是如此之渺小；身處資源豐饒、人文薈萃、地理多樣、環境開放之複合生態下，面向富庶無邊之神州大陸，東方制度及文史典章，文明之璀璨光輝，不禁令人悠然神往。

◆ 結交好友

若決定前往大陸交換，可嘗試將自身歸零，跳脫既定價值觀，以包容友善的心態面對人群，其實多數大眾都相當開放、善意與熱心助人！

於當初辦理交換事宜準備前往校舍之時，即有許多學伴及臺籍在校生學長姊們建立群組，協助帶領我們認識校園、協助日常生活、各項活動舉辦等，其中也通過彼此的緊密聯繫及積極交流收穫了不少好友，如此種種皆著實感到懷念及充滿美好回憶。

同時，與同期交換生、臺籍在校生、臺港澳辦之相關同學與人員，取得良好聯繫及互動，於數次的調研項目及節日活動中，更深深地感知了校方及有關單位對於連結兩岸學生認知及增進相互交流呈以積極促展之態度。

其中，因本人興趣及熱忱，加入了南大象棋社，於社內與幹部進行對弈，關於古典中華文化的熱愛及積極探索下，智識與棋藝皆擁有相當程度之增長，且更加深刻體會孫子兵法之「上兵伐謀，其次伐交，其次伐兵，其下攻城」的古典中華價值觀之意涵，通過棋藝謀略碰撞，相互砥礪切磋，共同誠心共勉，於其中亦收穫了不少友誼，認識了諸多外系同好。

於交換期間，也很榮幸受到南京大學臺港澳辦公室之委託，擔任省教育廳面向臺港澳生之南京出遊團團長，進行三天二夜出遊；旅間前往高淳博物館繪製瓷器，一路上也收穫了諸多友誼及各方資源，也相當感謝相關單位之師長信任及給予機會，而順利完成活動。

◆ 挑戰自我

歷經一系列探索及實踐，瞭解突破既有價值、突破舒適圈之積極意義所在，無論於學術知識、旅途經驗、朋友交際、文化體驗，皆有更加深化層次之探索；面對多元及迥異價值觀得以兼容彼此、友愛互助、求同存異、共創共榮。

對於系統性及資源配置亦具深刻理解，於知行合一之實踐道路上，尚有我們須謙卑進取、廣泛求知、跳脫思維、深化連結之要。

本次交換體驗之完整結束，尤感謝南京大學及臺北大學之各辦人員，於此半年來之各項扶持及資源協助，面對當前疫情發展及防治實踐，積極維持人員之安定、數位化健康系統之落實。一路上經歷與收穫的太多太多，惟寄予往後兩岸得以和平發展。

寫作此時，正是俄烏戰火之際；不禁試想，人類應當皆是共同追尋著「善」價值，然而由於手段之差異與分歧，卻使我們相互爭鬥，相互仇視；希望兩岸能有那麼一天，無須再是政治爭鋒相對之關係，化干戈為玉帛。



(南京總統府)



(武漢江灘)



(南京明孝陵)

國立臺北大學赴外交換生心得報告書



(牛首山)



(蘇州)



(杭州)



(青島)



(與香港朋友共同吃飯)



(攝於南京大學校門)



(南京大學臺港澳迎新晚會)