

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	葉0宏	學號	
性別	女	就讀本校系所	食生系三年級
研修學校	南京農業大學	研修系所(學程)	食品科學與工程
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	0
實際花費金額 (新台幣)	學費：中興大學學費 學雜費：中興大學學雜費 住宿費：650rmb/月 (大陸交換-宿舍類別： <input type="checkbox"/> 一般生宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 外國學生宿舍) 生活費：2000rmb/月 來回飛機票：約11000NTD 合計：90000NTD		
國外修讀學分數	9	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	108/2/25	實際返國日期	108/7/16

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張，至少含上課照片1張)

一、緣起

上大學以來，出國交換一直是我的目標之一，除了可以體驗不一樣的國情之外，主要還是想讓自己走出舒適圈，試著一個人在國外待一段時間，希望自己能更加獨立，也希望能在交換期間結交更多國外的朋友，訓練自己的社交能力。

二、研修學校簡介

南京農業大學坐落於鍾靈毓秀、虎踞龍蟠的古都南京，是一所以農業和生命科學為優勢和特色，農、理、經、管、工、文、法學多學科協調發展的教育部直屬全國重點大學，是國家“211工程”重點建設大學、“985優勢學科創新平台”和“雙一流”一流學科建設高校。

三、國外研修之課程學習(課內)

這次選擇去交換的南京農業大學，老師的上課方式和台灣的大學的教學方式相差不大，主要是用ppt來上課，所以在學習的適應上並沒有甚麼問題，最主要還是他們的授課老師，每位老師都有著不同的口音，有些腔調比較重的上起課來就會特別吃力，而且不只我們台灣去的學生這麼認為，甚至大陸的學生也多多少少會遇到聽不懂老師講的內容。

雖然上課的方式沒有什麼差別，但他們的考試卻和台灣不同，在大陸通常只有期末需要考試，而有些在學期中就結課的科目就必須在學期中就考試，簡單來說就是一門課只考一次試，除了少數科目老師想考兩次的才會在學期中和學期末都有考試。在要交換之前很羨慕他們這樣的考試方式，以為這樣壓力似乎比較小，結果發現並不適這樣，他們在學期末的壓力也是非常大的，他們反而羨慕台灣可以分兩次考的制度呢。

四、國外研修之生活學習(課外)

在交換期間，除了平常上課之外，另一件重要的是當然就是四處體驗大陸的生活和風俗民情，所以會利用課餘時間在南京四處走走，也會利用練習假期到其他縣市，在旅程的過程發現雖然同屬大陸，但是不同縣市的差異還是非常大的，像是口音或飲食等，都有非常特別的體驗呢。

為了落實結交更多朋友的目標，我也參加了動漫社的應援團和滑板社，在應援團裡學會了如何在演唱會上幫人打call，也和團員們一起拍了視頻，真的覺得非常值得紀念；在滑板社也認識了很多滑板的愛好者，發現他們都很熱情，也都很熱心且願意教導新進的人，每次去玩版的時候都非常的愉快呢。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 結交了很多大陸的朋友

在要去之前最擔心的就是不知道如何和不同生活背景的人交流，深怕會和他們格格不入，但真正相處後才發現，他們其實都非常友好，在我遇到困難的時候也都很願意幫忙，這讓我發現到很多事情如果沒有親自去體會是不會知道真正的情況，這也是我在這次交換最大的收穫。

2. 參加社團活動

參加了動漫社和滑板社，也發現到大陸的社團種類比較多元，而且他們主要是相同嗜好的人聚在一起做喜歡的是然後彼此交流，所以社團裡的人也不全都是學校裡的學生，常常有很多校外的人一起來交流。

3. 走出舒適圈，達到自己的期許

當初會決定出果交換的原因也包括希望換一個不同的環境，試著改變自己安靜內向的形象，希望自己能參加更多活動，認識更多人，很開心我做到了，不但認識了很多朋友，也學會了更多和人相處的道理和技巧，希望之後在台灣也能用同樣的方式認識更多朋友。

4. 增加了自己的人生經驗

一直覺得人生就像一張空白紙依樣，需要我們去冒險去體驗，為這張白紙增添不一樣的色彩，在這次的交換中，不只讓我更了解大陸的風俗民情，也更深入的和他們交流了，可以說是一個非常難得的經驗，也為自己的人生添上了更多色彩，變成了一個更有故事的人了。

六、感想與建議

在確定錄取南京農業大學交換生的時候剛好很幸運的我們系也來了一個南農的交換生，那個時候就問了他很多有關南農的問題，像是上課方式、考試方式、生活情況等等，所以其實在出發之前並不是很擔心會不適應那邊的生活，也很幸運的，在我們抵達的時候就是這個同學來接機的，所以也就放鬆不少，除了剛開使很多雜事像是辦銀行卡、電信卡、買宿舍的必需品等等比較麻煩，比較累之外，之後的生活真的就非常輕鬆愉快了也因為南農剛好在地鐵站附近，所以要去任何地方都很方便，加上他們支付的方式就是手機的支付寶，所以基本上帶著一支手機就能出門，可以搭地鐵、搭公車、買東西什麼的，都沒有問題；除了出行方便之外，大陸的網路購物也是非常普及的，而且幾乎都不需要運費，所以常常不知不覺就買了好多東西呢。

在南農的生活真的非常舒服愉快，每天和室友討論大陸和台灣的差異，一起說著每天發生有趣的是也是很開心，還有在哪裡認識的人、參加的社團，回台灣後也都還保持著連絡，也非常想念在那裏的時光，剛開始的一個月會有點想家，但到了要回來時卻是非常捨不得的恨不得一直待在南京了。



實驗課品評



學校附近的中山陵



學校風景

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw