

國立中正大學赴姊妹校交換學生心得報告

2017 年秋季班

姓名	廖珮淳	系級	103 級運競系
交換期間	自 2017 年 8 月 26 日至 2018 年 1 月 20 日	交換學校名稱	中國大陸 東北師範大學
E-mail	coco123978@yahoo.com.tw		
心 得 內 容			
<p>(一) 前言</p> <p>這是人生第一次出國，一出去就是半年心情既緊張又期待，也告訴自己遇到問題保持鎮定，多認識點朋友互相依靠，當然能靠自己先預備的事情就先準備，不過很多事情就算預設好的也是會有出差錯，所以以下要開始分享出國&交換初體驗哦哦哦~~</p> <p>(二) 事前準備</p> <p>首先你要在外長時間所以必須想到在外可能會發生的事情，Ex.安全、生病、聯絡方式、對岸的天氣...blablabla...</p> <p>當初我啥都還沒頭緒時這時候就是問歷屆有交換過的學生，多少都會有個大概的方向去做規劃跟準備減少一些不安全感，以下是我所準備的功課：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 機票： <ul style="list-style-type: none"> 一知道自己申請上了主動傳 Mail 詢問學校的開學時間、是否有接機、有啥注意的事項或是需帶得物品等，這樣不僅可以規劃好飛的時間且有些機票越早買越便宜。 2. 衣物： <ul style="list-style-type: none"> 先大概查詢近月的氣溫大概都幾度，然後東北通常十月中旬就會開始零下，厚衣物其實不必帶太多，去那邊用淘寶買很方便~且有些厚的羽絨服 or 保暖衣都很便宜。 3. 盥洗用具： <ul style="list-style-type: none"> 當初只帶香皂、牙膏、衛生棉而已，因為不想帶太大太多東西，也聽說衛生棉在對岸賣比較貴也怕自己用不慣，所以就自備。 4. 藥物： <ul style="list-style-type: none"> 到診所或藥局跟醫生說旅行備用藥，醫生們都懂得，要幾天的份可以跟醫生討論。建議頭痛、胃痛、感冒、發燒那些平常有可能會發生的病都把藥準備起來。 5. 安全： <ul style="list-style-type: none"> 畢竟在外一個人，買個防身的保護自己 Ex.防狼噴霧、口哨。 6. 聯絡方式： <ul style="list-style-type: none"> 因為到對岸就無法用 LINE、台灣號碼等那些，除非你有辦漫遊。然後中國大陸只用 wechat、QQ，事先辦起來，這樣到對岸也可以回報平 			

安給在台灣的親友們~也要事先下載 VPN 這樣才可以用 google、IG、LINE 那些被封鎖的 app，而且建議多下載幾個 VPN，有助於有 VPN 翻不成還有另一個可以替代。

7. 金錢：

當時先帶了 6 千人民幣在身上，到那邊會再另外開戶，再請家人匯錢就行，也有帶 VISA 卡以備不時之需。

8. 常用“APP”：

剛有提到“wechat”、“QQ”，都是屬於聯絡用的 app，則“VPN”就是可以順利開 LINE、IG 等被封鎖的 app，使用的 VPN 有“VPN Cat”、“VPN Master”，接著就是很生活化的 app，ex.買網購用“淘寶”、“京東”，叫計程車用“滴滴打車”，地圖用“百度地圖”、“高德地圖”，音樂用“蝦米”、“百度”，查詢的網頁都是用“百度”，叫外賣用“餓了嗎”，訂車、機票&旅店是“去哪兒旅行”，單純訂旅店則是“booking”，要旅行看玩耍攻略當然就是“馬蜂窩”，當然以上都是我有使用的。

(三) 交換人生 start

好了~終於要開始交換人生了。

到了要飛的那天真的超級緊張，不過當初有跟老師們講好飛的時間、班機且到達後也很順利地看到老師及同學來接機，真的很不敢相信交換人生開始了，學校提供住的是留學生公寓，當時住單人房，獨立衛浴然後公共洗衣重點還有公共廚房，根本無須擔心水土不服，一切可以吃自己。老師同學都很熱情，重點是東師有安排學伴來協助我們，所以還是有朋友可以靠的超感動!剛開始學伴會帶領去各辦公室、各學院辦理入學及宿舍入住手續跟銀行、手機開戶事宜，之後就是到超市買需要的東西，隔天就是選課，東師的交換生不能登入學籍系統，只能到係辦看課表記下來然後要任課老師的聯絡方式，因為有些課表會有變動所以直接跟任課老師聯絡比較快，通識課就要跟學伴要他們登入選課系統看，只有選課系統才能看到通識課及上課地點&時間所以一旦決定要上那門通識課就要趕快記下上課時間、地點，不然之後忘記，選課過了系統就不會再顯示了!

開學日，老師、同學都很熱情，老師一開始還會詢問需不需要另外出考卷給我之類的問題蠻照顧外籍生的，同學在課後或是假期會帶你認識校園或是熟悉其他地方，然後東北人特色就是嗓門雖大但不要怕這就是他們大刺刺的個性；當地的天氣也變化多端，像是九月初有下雨結果隔日氣溫馬上變 7 度，這是在台灣這月份是感受不到的，當時真的快冷死了!至於飲食剛開始很不習慣，當地飲食比較重口味，所以有連續水土不服的情況，之後就攜帶水壺把食物過水後再吃，或是自己煮囉~不過不得不說在吃的價錢比起台灣便宜很多且份量又大!當然這段日子也有到別的省去走走看看了解各省的文化，像是瀋陽、北京、長白山、延吉等附近的省、城市，港澳台的老師也會不定期的辦文化交流營隊等的活動給學生們參加，旅途中我們了解了中國大陸買

車票、機票、訂房的模式，在訂房的過程中才知道原來有分內、外賓的分別，內賓指的是給中國人住，不過要訂之前還是直接打電話去問比較快，漂流的日子裡也認識很多形形色色的人當然很多人都想了解兩岸關係的看法，講話就謹慎點或是不想談就裝傻，適時的保護自己例如講話跟著捲舌之類的，哈哈～不過不得不說我很幸運都沒遇到憤青，遇到的人都很友善就算只是問路而已也都很親切～就這樣每天享受著交換人生。

秋季來到冬季開始來到零度，雪花也逐漸飄落，當然看到初雪感覺是興奮又浪漫但久了也是會膩，冷到不行保暖一定要足不然真的會凍傷，但東北就是冬天最好玩，去看了霧凇、冰雕、雪上遊樂園甚至還在結冰的松花江上行走，新體驗走路都要小心翼翼不然會滑倒，當然出遊不只跟學伴，也有跟很多不同國籍的朋友像是韓國、日本、巴基斯坦、摩洛哥、香港、馬來西亞的朋友，一同吃飯、打牌、逛街都有，很熱鬧。當然跟老師們的相處也很融洽，參加港澳台辦公室所辦的活動與老師們更加熟識；最難忘的應該就是元旦晚會，看到各國所準備的表演節目樣樣精彩，甚至聽他們唱國語歌唱得很流利標準，覺得很厲害！

就這樣學期到了尾聲，情感真的是一天天累積的，要走的那天與老師到別真的是兩人眼眶泛紅，相互擁抱著很依依不捨呢～如果有機會會再去的！

(四) 照片花絮



