

國立東華大學  
補助國際交換交流學生心得報告

報告人姓名	黃稚涵	學號	49633009
系所及年級	國際企業學系三年級		
交換交流期間	自 2009 年 8 月 29 日至 2010 年 1 月 4 日		
研修學校/前往地點	中國遼寧省瀋陽市東北大學		

### 一、心得報告

#### 行前準備：

##### 機票

出發的時候台灣和瀋陽尚未有直飛航班，必須要轉機，且正值暑假旺季，最多人採用的轉機地點 香港已經沒有機位，所以我們搭乘華航到首爾，再轉中國南方航空班機到瀋陽。現在已有直飛，若真需要轉機，到韓國轉機會是最省時間的路徑。

##### 簽證

準備護照、身分證、大頭照委託旅行社代辦，大概台幣 1500 左右，需要一個禮拜的時間。一開始拿到的是三個月期效的觀光簽證，到瀋陽後記得請學校開兩份就學證明，拿一份就學證明和簽證到當地派出所辦理登記，到期前兩星期再拿就學證明和派出所的居留證明辦理加簽。

##### 費用

一開始我是先換好 5000 人民幣現金帶過去，在當地銀行開戶後，再請家人匯款過來，但是匯款的手續費要 600 多台幣，費用視各家銀行而定，要承擔攜帶大筆現金在身上的風險或是付跨國匯款的手續費，就要自己斟酌了。而我在大陸的總花費約為一萬人民幣。

##### 服裝

一開始去東北的時候是八月底，所以夏天冬天的衣服差不多各帶一半，到十月天氣轉涼，我開始在瀋陽採購冬天的衣物，像是羽絨衣與雪靴等，如果怕佔行李空間的話，到當地買就可以，比台灣多選擇而且價錢比台灣便宜很多，而帶來的衣物可以選一些穿完不想帶回台灣的，回家時行李才有空間放手信。

##### 生活用品

東北氣候乾燥，可以多帶乳液、護唇膏等保濕用品，其他牙膏、牙刷、沐浴乳、洗髮精台灣買的到的大品牌當地都買的到，如果怕行李過重，可以先帶旅行組過去，到當地一切都安頓好再慢慢採購用品。

##### 藥品

建議各種藥品都準備一些，到異地常會發生水土不服的現象，氣候差異大也會容易生病，尤其是暈車藥，常有旅行的時候，不管是搭車、船、飛機，容易暈車的人最好多準備。

##### 伴手禮

可以多準備一些台灣名產，交換學生常常需要麻煩別人或是認識新朋友，這時送台灣的名產就是表達心意最好的方法了。

當地生活：

### 宿舍

我們跟一般大陸同學住同棟宿舍，格局跟台灣的宿舍比較不一樣，打開寢室大門後會看到兩間寢室，分為 A B 間，各有四個床位，共用盥洗室與廁所。我們三個東華同學住 B 間、另外兩個香港交換學生則是住隔壁 A 間。門禁是 11 點，超過時間的話也是可以敲門請管理阿姨開門，不過最好還是事先知會。大陸的治安不比台灣，外出的時候，最好把貴重物品鎖在櫃子裡。

宿舍的寢具皆要自行購買，我買了學校裡賣的 300 人民幣寢具組，不過後來發現其實可以到附近家樂福再買也不遲，之前交換生留下的寢具也都還可以使用。

在東北大學，一般同學要洗澡都是到走路十五分鐘遠沒有隔間的浴池，而我們則是要下樓走兩三分鐘到不遠的留學生宿舍浴室洗澡，那裡就是我們一般習慣的電熱水器以及有隔間的浴室，不過由於管理嚴格有時要看學生證才能進入，冬天夜裡氣溫低，要注意保暖，可以帶吹風機洗完澡馬上吹乾頭髮，不然有時走回宿舍頭髮也結冰了。而留學生宿舍裡有來自各國的交換學生，可以把握機會跟他們好好認識。

### 網路

我們用的是一個月 100 人民幣的網路，五個人用路由器分無限網路，也有較便宜的校內網，不過因為要學生證號申請，在加上限制諸多，所以我們選擇比較貴一點但是速度較快的網卡。大陸的網路是無法連到國外的網站，要透過代理伺服器才能連上我們一般常瀏覽的台灣網站。

### 購物

瀋陽有許多大賣場，家樂福、wal-mart、testco 等，還有全東北最大的批發市場 五愛市場，需要生活用品的時候都可以到以上的地方選購，在大陸，除了超市外都要講價，可別讓老闆的開價嚇到囉。

### 電話

正值開學，有許多電信業者在校園裡擺攤，可以一一比較，在中國接打電話都要付費，所以簡訊是最省錢的聯絡辦法，我們使用的中國移動門號，每個月都有免費 110 條簡訊可傳，還有 30MB 可以上網，較麻煩的是要先儲值。出了校園、瀋陽市、遼寧省，手機的費率都會不同，出了遼寧省後盡量簡訊連絡，否則電話費可是很驚人的。

手機新辦一年內無法撥打國際電話，不過簡訊可以傳，在當地我們使用一種叫 17909 的電話卡撥打國際電話回台灣，一張售價 25 元人民幣有 100 元可打，約可講 66 分鐘，所以一分鐘算起來還不到台幣兩塊，相當划算，但是出了遼寧省後就無法使用了。

### 選課

交換學生不在選課系統名單內，所以只要到教務處看好想上的課，再請教務處老師列印知會並供老師打成績的單子，第一次上課時跟老師知會並交給老師，期末再請老師給分數，最後交回教務處即可。

### 綜合心得

在東大的日子裡，和當地同學一起上下課，也認識了許多不同國籍的朋友，和來自不同文化背景的大家交流並結為好友，著實豐富了我的視野並使我感到不虛此行，而有了東北大學澳門

同學會對台灣、香港交換生的照顧，我們在東北的日子更加精彩。

從小念了這麼多中國地理歷史，因為交換學生的機會，總算可以踏上大陸的土地好好看看，因此我們也把握時間，上課之餘，背起背包開始了一次又一次的旅行，和其他交換學生一同走遍大江南北，看到課本上的內容就在眼前，心中的感動筆墨難以形容。

從沒想過會在下雪的地方待半年，並透過實地生活感受當地風土民情，瀋陽的一切都跟台灣大不相同，高大而豪爽的東北人、寬闊的北方大馬路、天寒地凍的冬夜、不同的飲食習慣，構成了獨特的北方風情，也是我的瀋陽印象。因為自己親身體驗過，對大陸已有更深一層的認識，對它的印象已不像以前停留上報章雜誌上的刻板印象。交換學生生涯雖然已隨著我回到台灣劃下句點，不過美好的回憶依然歷歷在目，是我人生中相當不同且難忘的經歷。

## 二、建議