

赴陸交換心得

交換學校：中國傳媒大學（108-1 學期）

交換科系：新聞學院—網絡與新媒體（媒體創意方向）



/攝於中國傳媒大學

赴陸交換的這趟旅程，特別感謝靜宜大學提供了這難能可貴的機會，讓我有機會在大學生涯以交換生身份體驗及擴展自身的國際視野。同時，也藉著這份交換的心得，讓自己能夠以當事人和局外者的不同角度回顧和記錄這交換旅程所發生、學習與相遇的人事物。

對於申請 108-1 這學期進行交換的這個決定，是提前實現了我原定于大二下才進行的計劃。決定需要深思熟慮，同時也需要冒險精神，很謝謝自己當初的決定和身邊家人朋友給予的鼓勵，讓我擁有了在大學生涯當交換生的珍貴的機會與回憶。出發前後，靜宜大學國際處老師於對我們在交換事宜處理上的幫助與說明，的確幫助我們緩解對於新環境與新體驗的慌亂。能有幸代表靜宜大學到中國傳媒大學參與交換的這趟旅程，讓我從中學會把握任何難能可貴的機會與資源，同時獲得更多開闊視野與體驗的機會。對於再次到另一個國家升學與交流，更多的是想藉此機會能看見與感受他們的生活模式，希望能夠衝擊出新的知識與思想，從中認真體會與反思自己的不足，盡可能地把所學帶回靜宜及豐富自己的知識，望將來能夠在社會從事媒體行業加以運用。

藉著過往國外求學的經驗，再次到新的環境學習與生活，對比一年前剛到臺灣升學的時候來說，這一次過程雖然沒有學長姐的幫助，但卻又更熟悉及瞭解如何讓自己

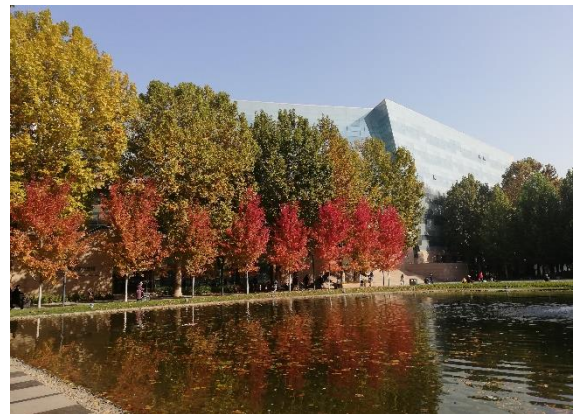
更快速地適應與處理生活亦或是學習上的難題，同時也擁有交換夥伴還有交換生們的互相照顧與鼓勵。當然，也非常感謝中國傳媒大學的國際處與授課老師都盡可能的幫助交換生們解決住宿、選課與課堂上的問題，讓我們有一個對接的窗口，讓所有的難題都能夠得到解決。因為有大家的幫助，才能讓我們能夠順利完成交換。

在中國傳媒大學的交換期間，我一共選修了 15 學分的課程。或許某些課程無法抵免，但對於自己當初選擇申請交換的初心而言，更重要的是我能在交換期間獲得了什麼知識、學會反思與獨立思考，從中進步與成長。在交換期間，我也認識了不少來自台灣其他大學的交換生們，我們會彼此分享交流各自的觀點與知識，我也從他們身上學習與看見多面向思考的重要性與各自所學的不同。同時，我也藉著在中國傳媒大學的一門“新聞採訪與時間批判”的課程中，有機會與班上的同學到社區進行採訪，讓我從中能夠以這一個外來者的角度參與他們的社會新聞與形態。我也趁著課餘時間到大陸多地旅遊，感受這個世界的不同文化背景，和各個地區當地不同的生活模式，親身體驗的確會顛覆我們原有對他們的刻板印象。

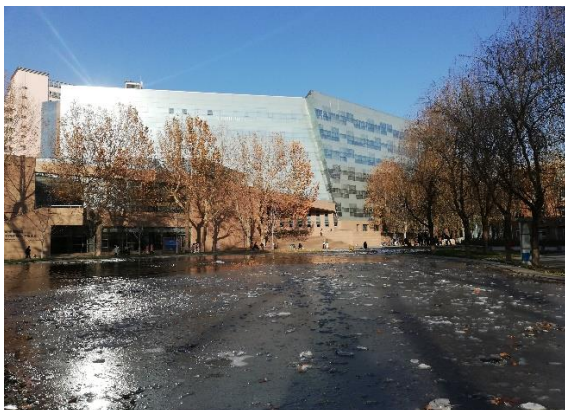
最後，感謝靜宜大學，國際處老師還有家人給我機會參與這趟交換旅程，讓我大學生涯中增添一份特別的體驗與回憶。感恩在交換期間遇見的所有人事物，讓我可以從他們身上學習與自我進步。這也是我這趟交換旅程最珍貴的收穫。即使交換回國後，我也會持續增進自己以及勇於嘗試任何的機會，從中發掘自己更多的可能性，並且會把交換期間的所學加以運用在未來的道路。



/中國傳媒大學一夏



/中國傳媒大學一秋



/中國傳媒大學一冬



/中國傳媒大學一雪

以下分享有關我在大陸的生活與旅遊資訊：

- 中國傳媒大學會安排接機的日期，建議同學在接機當天抵達機場，不然人生地不熟會讓人不知所措和很狼狽喔~
- 學校裡都有超商和餐廳，可在中傳星光超市購買必需品，但學校餐廳還沒開學都不會營業喔，可以到學校附近的餐館用餐。
- 若是于秋冬季到大陸交換的，有羽絨服的可預先準備帶過去，當然也可以在淘寶 app 上購買羽絨服圍巾保暖手套之類的…
- 港澳台國籍的交換生是與當地的大陸學生同住宿舍（375 人民幣/學期），而其他國籍的交換生則是一併住進國際交流中心的二人間宿舍（45-50 人民幣/天）。
- 建議同學們可于開學前到中傳附近的「中國工商銀行」申辦銀行卡，記得把錄取通知書及護照等文件帶齊前往。
- 在中國大陸幾乎是脫離不了手機的，所有的付款程序都用手機操作，以下有建議大家下載的 app：
 1. 百度地圖/ 高德地圖
 2. 百度：因應大陸的政策，所以是無法用 Google 的喔！
 3. 易通行：北京地鐵掃碼通關的 app。（不同城市有不同的 app，亦可在支付寶搜尋當地的掃碼！）
 4. 支付寶：內有〈餓了嗎〉外賣等服務、微信支付與支付寶都是大陸的必備支付 app。（必下載，因為大陸已實施無現金交易）。
 5. 淘寶：在淘寶應用平台上貨品購買應有盡有，通常需要 3-4 個工作天才會送達中國傳媒大學西門的菜鳥驛站。
 6. 微信、QQ：必備的通訊軟體，課程或班群都會在那開喔。
 7. 靜宜大學有提供翻牆軟體—Pulse Secure，可提前下載，內附下載操作說明。
 8. 小紅書：有非常多資訊可以尋找，如美妝、旅遊、美食攻略等…。
 9. 攜程、去哪兒、鐵路 12306：旅遊的必備軟體，可預定動車高鐵及旅館。
- 中傳國際處會分發學生證，到哪兒旅遊都可帶上，可享有學生半價的優惠門票。
- 不要因為看旅行團便宜而報名跟團旅遊喔，通常都會被坑~建議可與同學結伴出遊，利用小紅書 app 搜集旅遊攻略，做一本旅遊手冊，可以比旅行團更來得划算喔！但建議去大眾的旅遊地點，比較安全！出門在外，凡事都要小心，安全最重要~

2020.03.09