

靜宜大學出國研修學生心得報告書

姓名	王 O 馨	日期	2026 年 8 月 31 日
班級/學號	國貿四 B		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	大陸/安徽大學		
研修期間	2026 年 2 月至 2026 年 7 月 ☒ 一學期 ☐ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__120000__台幣 (學費(靜宜大學學費)、機票_14000_元、住宿_4000_元、交通_7500_元、 膳食_27000_元、保險_6500_元、其他生活費_55000_元) 2. 在國外研修時的住宿是 ☒學校宿舍 ☐外面租屋 ☐寄宿家庭 3. 學校 ☐有 ☒沒有 學伴制度 4. 國外研修期間共修了__3__堂課、共__8__學分			

心得報告

在學校的最後一學期，我利用大四下學期的時間，到大陸的安徽大學進行為期一學期的交換研修。說起為什麼會想出國交換，其實理由很簡單——轉眼間就要畢業了，這四年過得比想像中快很多，好像還沒留下什麼特別深刻的回憶，就要準備離開校園了。剛好就有在關注學校 411 遊留學的管道，於是決定把握這個機會，在畢業前給自己一次出去看看的經驗，也讓大學生活留下一點不一樣的色彩。

在選擇學校的時候，我主要考量了兩個因素：一個是城市的地理位置，另一個是生活習慣。綜合評估之後，我最終選擇了安徽大學。安徽大學位於中國安徽省的省會合肥市。合肥素有「江淮首郡、吳楚要衝，三國故地、包拯家鄉」之稱，是一座很有歷史底蘊的城市，同時也是大陸發展快速的一線工業城市，整體生活機能很完善，交通也相當方便，對我這個外地學生來說適應起來不會太困難。說到交通，這應該是我感受最深的部分之一，合肥的都市規劃和台灣很不一樣，大眾運輸的設計和運作方式都有它的特色。平常出門，長距離我會搭地鐵，那邊的地鐵站路線標示的很清楚，出站進站都很好找；短距離的話，路邊到處都有共享單車和共享電動車，掃個碼就能騎走，真的非常方便，也讓我多了一些融入當地生活的感覺。如果要去的不遠地鐵沒有直達或是比較繞路，我就會直接打車，那邊叫車真的很方便，幾乎不用等太久，省時又省力。

安徽大學創立於1928年，是安徽省最早的一所現代化大學，1956年遷到合肥，安徽大學是「211」和「雙一流」建設高校，在安徽省算是數一數二的重點大學，學術地位和影響力都很高。安大分為磬苑、龍河、金寨路校區，我所在的磬苑校區位在合肥市蜀山區，磬苑校區環境很不錯，綠化做得很好，校區內到處都是樹，旁邊就是翡翠湖風景區，許多學生會在周末去公園野餐散心，整體感覺很幽靜舒適。磬苑校區範圍很大，校內生活機能也很好，有6個食堂及3個營業廳(像是中華電信及遠傳這種電信服務)，校內還有共享單車作為交通工具，不管是上下課、吃飯、回宿舍還是取快遞都很方便，校園氛圍真的很適合讀書。至於日常採買或吃飯，因為學校裡面就有超市，雖然價格比外面貴一點，但臨時買東西的話還是會列為第一選擇；西門也有一個廣場，很多小攤會去擺攤，可以吃到來自各個地方的美食，買完就沿著天橋走回學校也很方便；而南門門口就是地鐵站，搭兩站就能到學生聚集的大學城，那一區餐廳和小吃選擇很多、價格也實惠，是我們最常跟朋友約吃飯的地方。

從台灣到合肥的交通方式，由於當時是家人陪同我一起去，而我們都還不會搭高鐵，所以選擇從桃園飛到上海浦東機場之後轉機到合肥新橋機場。這次的經歷也讓我對大陸的航空和交通系統有了更多的了解。而在交換期間因為有跟朋友一起出去玩，我也開始學習搭高鐵及地鐵，大陸出行一般都是選擇高鐵作為交通工具，方便又快速，所以回台灣時，我選擇搭高鐵到上海再搭飛機回台，這樣比較方便，也省下不少錢。過程中也讓我體驗到了大陸交通的便捷和高效。

如果要說有甚麼注意事項的話，辦電話卡的建議是去市區裡大一點的營業廳，那種旗艦店才有權利辦理台胞證作為主證件的業務，不知道哪裡可以辦的話也可以先去附近的營業廳問一下能否辦理，我那時候跑了三家才辦成功，所以還是需要注意一下。然後因為我家人已經有中國工商銀行的帳號，所以我就沒有再去開戶，不過我同樣去交換的朋友說開戶的話建議選擇大一點的銀行，如果是當地一般的或規模較小的銀行可能無法開戶。

我在安徽的校園生活有些地方和台灣很不一樣，在安大，學生卡(校園卡)幾乎等於萬能通行證，不管是進出學校、上課打卡、去食堂吃飯都需要用到校園卡，特別是學校食堂跟浴室都沒辦法用現金或手機支付，只能刷校園卡從裡面扣款，所以卡片一遺失就會非常麻煩。雖然校園卡很多功能，不過一般出入校門跟宿舍都是刷臉進，如果是校外人士進學校還需要跟導員辦理入校申請，通過後掃二維碼才能進去，感覺學校對於校園安全還是很重視的，剛去的時候校園卡跟門禁都還沒辦好，導致進學校跟進宿舍都很麻煩，還好有老師帶著我跑流程才順利地拿到了我的校園卡。

上課方面整體模式其實和台灣沒有太大的差別，不過有幾個地方不太一樣，比如每堂課開始前都要先用校園卡在教室外的打卡機感應報到，這在台灣的學校

比較少見。另外我觀察到，課堂上當地學生吃東西或滑手機的情況很少，感覺他們對上課秩序還是有一定的要求，這點讓我印象蠻深的。還有一個需要適應的地方是，這裡的課程節數安排和每堂課的時間長度跟安排都和我們原本的課表不太一樣，剛開始確實花了一點時間才調整過來。

日常上課的部分，由於語言相通，除了有些老師會用方言以及帶口音的普通話授課以外，基本沒有太大的困難，選課的時候可以先去聽一下課程跟老師的授課方式再做決定，不過老師同學一般都很友善，有聽不懂或者不理解的問一下就可以了。在開學前我透過安徽大學台辦處的老師，獲得了輔導員的聯絡資料，如果在還沒過去之前有想知道或需要幫忙的地方，都可以向他們詢問，我遇見的老師都很熱心，因為台胞證在當地的限制會比較多，所以我常常跟他們尋求幫助，每個老師也都很積極地協助我解決問題，甚至在開學搬宿舍的時候開車載我去快遞站取大件的快遞，真的很幸運能遇見他們，有他們的幫助讓我在適應陌生環境的過程中減少了很多困難和壓力。

回想這一個學期的交換生活，收穫遠比當初想像的還要多。出發前，我只是單純想在畢業前給自己一段特別的經歷，但真正走過這一遭之後，我帶回來的東西遠遠超過了「一段回憶」那麼簡單。第一次一個人在異地生活，很多事情都要從零開始學，從為了辦電話卡跑了三家營業廳，到學會自己搭地鐵、搭高鐵規劃行程，再到適應完全不同的校園制度和生活節奏，每一件小事累積起來，都讓我變得比從前更獨立。這四個多月裡，我不只認識了很多來自不同地方的朋友，也對大陸的學校生活和文化有了更直接的理解。以前對中國的認識大多來自媒體或課本，實際去過之後才發現，很多事情真的要親身體驗才會知道真實的樣子。不管是當地學生的學習態度、校園裡的制度設計，還是日常生活中的人際互動，都讓我多了很多新的體驗。

很慶幸當初的自己鼓起勇氣做出了這個決定，雖然出發前多少會緊張和不安，但現在回頭看，那些擔心其實都是多餘的，這趟交換經歷不僅為我的大學生活畫下了一個很棒的句點，也讓我對未來的方向多了一些想法和信心。



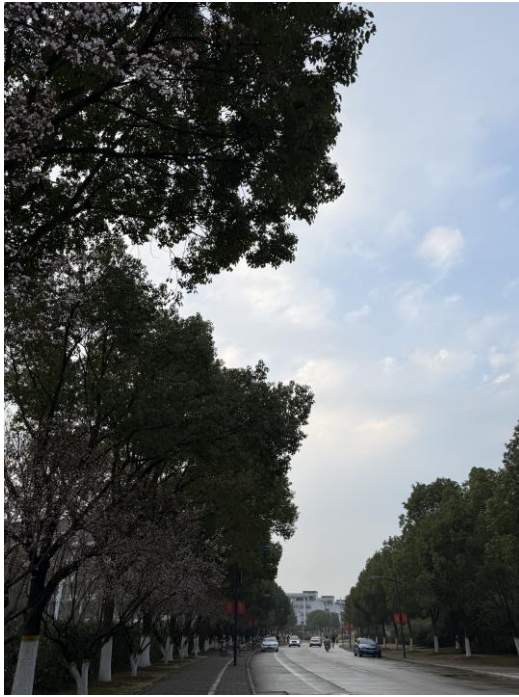
安徽大學校門(南門)



磬苑校區博學北樓內



磬苑校區博學北樓外



校內風景



安大圖書館



北體育場(常舉辦大型活動，例如運動會、青春歌會、演唱會等)