

# 僑光科技大學國際與兩岸事務處經費補助成果報告書

填報日期：114 年 1 月 22 日

|                                                                                                                                                                           |                     |                      |              |              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|--|
| 活動名稱：                                                                                                                                                                     | 延大交換                |                      | 學生姓名：        | 林宥馨          |  |
| 學生學號：                                                                                                                                                                     | 11111913            |                      | 系所/班級：       | 財務金融系/三年孝班   |  |
| 期間日期：                                                                                                                                                                     | 113年9月6日 至114年1月10日 |                      | 學年/學期        | 113學年 / 第1學期 |  |
| 國家/城市地點：                                                                                                                                                                  | 大陸 / 吉林省琿春市         |                      | 攜回資料：<br>附影本 |              |  |
| 核准文件：<br>需檢附公文                                                                                                                                                            | 簽呈                  | 核定補助<br>金額<br>(中心填寫) | 資料歸檔：        | 國際與兩岸事務處     |  |
| 檢附資料：<br>1、活動簽呈。(不需要檢附)<br>2、成果報告書+生活PPT影片。<br>3、活動照片光碟一片。                                                                                                                |                     |                      |              |              |  |
| <b>摘要(工作內容、會議重點、討論事項、視察結果等)</b><br>交換期間，我參與了許多學術討論和文化交流，內容主要是和當地學生一起上課以及一同製作相關報告，並參加有關就業的活動行程，課堂中，大家討論了兩岸不同的學習方法、跨文化交流。總結來說，這次經歷讓我更了解中國的學術環境，也加深了對兩岸文化差異的理解，讓我又新增了不一樣的文化。 |                     |                      |              |              |  |
| <b>參觀機構名稱及機構簡介：</b><br>主題黨日團日活動__汪清抗聯路<br>1. 體驗式教學<br>2. 重走抗聯路<br>專業實習__延邊泛西方塑料有限公司<br>1. 進場參觀、實習<br>2. 下企業宣講                                                             |                     |                      |              |              |  |

## 心得建議(5000字中文)：

### 引言

在這篇心得中，我將分享我在中國大陸的交換經歷。我選擇這個交換計劃主要是因為可以知道中國在經濟、文化和教育領域的重要性，這樣的經歷能幫助我深入了解這個國家。這次大陸交換選擇的是東北部地區的吉林省，延邊大學的分校琿春校區，靠近俄羅斯、朝鮮邊境，有「一眼看三國」的美譽之稱。冬天最低溫會達到零下-15 度左右，湖面會結成冰，校園裡會落下滿地的白雪、壯觀的景色，令人為之驚嘆，因為換作是台灣很難有這樣的景色，因此決定到那邊交換一學期。

我會想要交換的緣故是想要體驗不同地方的文化，選擇交換的想法源自於姊姊，因為姊姊是在韓國的語言學校學習，但是她是以一個社會人士的身份，有許多需要顧慮的部分，而我相較於姊姊，我是以學生的身份去大陸當交換生，除了沒有語言交流的問題，也比較無需顧經濟方面的困難。

### 一、學習經歷與挫折

剛開始進入延邊大學的時候，進校門時需要刷臉認證，由於臉部資料教務系統還沒註冊成功，我被攔在了校門外，當時真的是非常慌張，校園的安保人員也不近人情，怎麼說都不給進去，能理解是為了保護在校學生安全，因此只能麻煩延邊大學的老師，幸虧當時有老師的微信，經過老師的協調，困難才暫時迎刃而解。

解決這個事件，又有了每日必需飲食的大問題，他們學校都是統一規定使用飯卡，在校園食堂進行消費，如果跟別人借，也頂多只是解決當下吃飯問題，但是總不可能無時無刻跟同學借，所以這個問題想必也是要馬上處理，還好那邊的同學都非常熱心，帶著我去處理各個事情，大概都處理完後，緊接著而來的就是開學。

因為我原校本科是財務金融系，延大沒有相似科系，所以選擇同樣是商類別，名稱為「國際經濟與貿易專業」就讀，開學第一週就先和國貿學生一同上課，第一堂課有先簡短的做了個自我介紹，熱烈凡響，掌聲此起彼落，可以感受他們熱烈歡迎我的到來，也很好奇台灣的事情，正當以為事情都安頓的差不多了，但是真正最嚴重的問題才衍伸出來。

選課的課程大部分都不能互抵，由於我是第一次當交換生，沒有任何經驗，只能遇到什麼問題就問延大老師，可以感受到老師可能也是第一次接待交換生，老師很想幫忙，但是也沒有渠道可以詢問，整個屬於被動式等待答案，那時是最有挫折的時候，有想要解決問題的心卻無能為力，各處室都詢問了遍，付諸了行動，卻感覺自己像一顆皮球，被踢來踢去，都得不到想要的答案，當時的我非常迷茫、焦慮，也不知道我能幫助些什麼，可能是問到人盡皆知，終於有主校區的國際處老師出來協助，選課的事情才告一段落，也要感謝當時一直不厭其煩的同學，如果沒有她出手幫助，我會更像一隻迷途羔羊。

上課教學模式基本上跟台灣沒有太大差別，也是老師看著 ppt 講述，偶爾聊到自己的經驗，隨時抽問同學問題，內容因為科系不同，所學的也毫無接觸過，不知道有哪些差異，但是教材難易度真的較高，競爭激烈，考試壓力也大，大多數沒有選擇題，都是論述、申論題居多，且期末成績佔大部分比分，比較沒有硬性規定要期中考，導致最後幾週的時間管理能力、心理承受力要有很高的要求。

雖然這些初期的問題讓我感覺有些不安、忐忑，但也讓我更快適應了當地的各種制度和環境。這些經歷雖然不太順利，但也為後來的交換生活鋪平了道路，讓我學會了如何處理突發狀況，

也更加懂得在異地生活中的應變能力。

## 二、文化衝擊與適應

中國的飲食文化讓我印象深刻。東北和台灣的飲食有很明顯的差異，尤其是在口味和飲食習慣上。對我來說，從台灣到吉林，最大的挑戰之一就是東北的食物，口味上較為重鹹、重油。東北的飲食風格可以用「俗擱大碗」來形容。物價相較於台灣稍微便宜一點，份量也比台灣多，cp 值很高。

長年在台灣生活的我，習慣了淡口的飲食，初次嘗試鹹口完全不能適應，甚至有時腸胃會感到不舒服，需要服用胃藥來幫助消化、舒緩不適。但是也不是說每一家食堂的食物都味道濃重，有些店家也會提供比較清淡的菜色，那些比較符合我口味的店家，反而成為了我吃飯的首選。

最最最喜歡的真的是「張亮麻辣燙」，好吃的點在於它可以自己挑選愛吃的配料，多寡、口味都可以任選，湯底主推的就是微辣口味，非常刷嘴，一口接一口，都吃不膩。

除了校內食堂以外，也有到校外的餐廳飲食，東北一大特色就是「鐵鍋燉」、「鍋包肉」。鐵鍋燉就是以排骨、鵝肉以及各式各樣肉為基底，通過長時間的慢火熬煮，以及其他配料，土豆、豆角和蘿蔔而成，由於東北份量大，可以購買雙人餐，三個人吃都還不一定吃的完，加上可以使用美團 app 團購更加划算。

隨著時間的流逝，從一開始的只想念家鄉味道，我開始慢慢接受了不一樣的飲食文化，並欣賞東北飲食特色，逐漸喜歡上這裡特有的搭配，也每天期待著要吃什麼不一樣的美味料理，回到台灣後反而會經常想起獨有大陸美食，這也讓我對兩地的飲食文化有了更多的了解和尊重。

氣候方面的衝擊也是對我蠻有感覺的，身體上的變化有很明顯顯現出來，從十一月初就開始有個位數溫度，嘴巴出現乾裂的情形，臉部也會受不了，前期保濕、擦護唇膏都於事無補，尤其風大時，會更難受，於是開始戴口罩，保濕一樣不少，漸漸地有好轉的狀況，後期就也適應這樣的天氣，養成護膚的好習慣，同學也說我適應很快速呢。

## 三、人際關係與交友

在大陸沒有語言上的困擾，同樣都是講中文，只是東北人會有點渾厚的嗓音，導致有些許的理解困難，幸虧那邊的同學們都非常熱情，一知道我是台灣來的，滿臉都是興奮，忍不住問我有關於台灣的各種事情，甚至開始和我討論台灣的美食、景點、明星，仿佛她們迫不及待的想要親身體驗。

還一再強調有機會一定要來我們台灣玩，從他們的雀躍的表情，我能感受到那種渴望，期待的心情難以掩蓋。初來乍到的我，還有點害羞，讓我後悔沒有再早一點認識，除了平常校園裡的寒暄、課堂中的討論都讓彼此變得越來越熟悉，平日會抽空時間去打羽球，假日還會相約出去走走逛逛，就像已經認識很久朋友，沒有拘謹的束縛，也會互相拍下那美好瞬間的畫面，這些都已經成為我們日常生活的一部分，偶爾聊天過程也會發現很多兩岸用語的差別，這些差異不禁讓人匪夷所思，還常常引發有趣的討論，語言上的衝突增添了交流趣味，也是讓我真正覺得有更了解到大陸語言文化。

當然也會遇到奇杷事件，明明不在一個班級，還是會有得知台灣人來交換的消息，非常激動的跟我要微信，先進行一番寒暄，想透過閒聊來拉近彼此的關係，還會刻意把原先的簡體字改成繁體字，即便說了沒關係，還是願意多做這一步驟，令人感到溫馨，讓我原先對他們的警戒心漸漸放下，心態也放鬆了許多，逐漸放下防備。

雖說是東北吉林的學校，但是也有來自各個地方的朋友，印象最深刻的是朝鮮族的同學，明

明是在大陸領土，卻有一口流利的韓文，真心覺得很不可思議，都搞不懂自己到底身處在哪，認識最多的是來自海南省的朋友，地理位置位於大陸最南方，將近獨立出來的土地，氣候跟我們有些相近，人也很有親切感，非常聊得來，即便我們只有一學期的時間互相交流，最後依舊是相隔兩地，還是可以透過社交媒體頻繁交流，永續這段美好時光的回憶。

#### 四、生活經歷與觀察

在住宿方面，我住在校內的宿舍，是四人寢，整體環境還算舒適，唯獨一學期過去都還是不能適應的事，就是要「爬六樓」，由於超過六層就要蓋電梯，學校為了節省經費，剛好就只蓋到六層，不過每天爬六樓讓我有明顯感覺到體格變得強壯，起初有點疲憊，因為去吃飯就要跑一趟，洗澡也要跑一趟，上課還要加走一段路，每次想到六樓根本就不想出門，不過換一個念頭，也是讓自己身體強健。

洗浴方面也有所不同，他們是大澡堂，所有女生在一間，男生在一間，裡面也沒有隔間，就是一整排的蓮蓬頭，洗澡是需要收費的，必須刷校園卡，所以為了省錢，必須加快洗澡速度，洗一次澡消費大約是人民幣 2-10 元，因人而異，不過好在吹風機不用收費。

交通方面，大部分都會為了便捷省時，選擇搭出租車出行，公交也不是刷卡制，他們很多功能都是在手機裡面，搭車、付錢都是在微信或者支付寶就可以完成的，出門根本不用帶到錢包，一「手」包辦。

校園裡面還有超市、美甲店、髮廊、餐廳、健身房、撞球間、快遞站。快遞站也帶來購物的方便，網購比實體店面還要更加便宜，加上距離很近，能輕鬆取貨寄貨，也沒有限制多少價位免運，一不小心就買太多帶不走，經歷過這些讓我更加了解大陸學生的日常生活。

#### 五、對對岸的理解與反思

交換期間，我有試著參加了一些當地的文化活動，例如：傳統的茶文化體驗和校園運動會，但是很不幸，這些活動都只辦在主校區，當時的我很懵懂，等反應過來就都來不及了，不過我還是有到主校區參觀。

主校區比分校有極大的差別，區別在規模和活動的多樣性上。主校區校園較大，設施也較齊全，擁有更多的教學資源和學生。這裡的課外活動、社團以及學術資源也比較豐富，能提供更多選擇。

相比之下，分校的規模相對較小，學生人數較少，校園設施也較為落後，總的來說，主校提供更全面的學習和生活環境。今年正好是延邊大學分校創校 75 週年，學校剛好有舉辦文化節表演，都是校內優異的學生進行演藝，有唱歌、跳舞、走秀、話劇多種表演，還有有獎徵答。

除了校內的活動以外，也有到戶外活動的行程，有點像以前的戶外教學，只是他們這種屬於比較慎重地在講述歷史，造就現在的土地，還有有關入黨的過程，雖然跟我都沒有太大的關係，但這些都讓我更加深刻地了解了中國悠久的文化和歷史。對中國文化中的價值觀、思想等有了更深的領悟。

#### 六、回顧與總結

總結這次的交換經歷，真的有很大的收穫，不論是學術上的認知，人際的關係，生活中的應用，都是有很不一樣的體驗感受，從一開始無知的我，經歷積累和不斷學習、開口問，從錯誤中成長，面對困難不在畏畏縮縮且更加堅定，擁有開闊的視野，勇於挑戰。

印象最深刻的是 2024 年 12 月 30 號，那天是跨年的倒數第二天，也是讓我最難忘的一天，當

天晚上飄下了細碎的雪花，起初我以為那是蚊蟲，直到看見周圍，才意識到是真正的雪，這是我第一次看到雪，也是我的第一場初雪，本來以為這些些微的雪花不會造成什麼影響，甚至不會有太大的變化，直到隔天，眼前的景象令人嘆為觀止，整個校園都被厚厚的積雪覆蓋，雪的量整個超乎我的想像，彷彿進入完全不同的世界，心裡充滿期待，然而並不是像想像那樣美好，走路會變得格外費力，甚至會有滑倒的風險，也會因為鞋底踩過積雪，進入室內導致地板有踏過的足跡，好像在訴說著我的故事。

總結來說，交換的經驗是一段充滿許多挑戰與成長的過程，無論是學習上面對高強度壓力的競爭關係，還是人際方面的生活方式適應與融入，對我來說都讓我有了深刻的領悟和改變，享受在大陸的旅行和探索，與來自不同背景同學交流，都是我人生中寶貴的經歷。

經歷過這次交換旅程，我深刻感受到這段時間針對我個人的影響，不僅增強了我的跨文化交流能力，也讓我對中國的現狀和發展有了更加全面的認識，這將會是我特別的旅程，留下無法抹滅的記憶，期待未來能繼續探索不同國家的文化，並將這段經歷運用到我的學業和職業生涯中。

#### 活動照片：（至少六張及照片解說）



➤ 主題黨日團日活動\_\_汪清抗聯路



➤ 體驗式教學/重走抗聯路



➤ 延邊大學-琿春校區-校園地圖



➤ 校園體育館



|                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ➤ 東北美食-鐵鍋燉                                                                        | ➤ 校園卡/飯卡/洗澡卡                                                                       |
|  |  |
| ➤ 俄羅斯、中國、朝鮮邊境                                                                     | ➤ 大陸上課教室                                                                           |
| 國際長                                                                               |                                                                                    |

備註：活動結束，一週內提交資料。