

國立清華大學赴大陸港澳地區交換生

成果報告書

學生姓名	林妍玲
學生系所	特殊教育學系
研修地區	中國大陸杭州市
研修大學	浙江大學
研修系所	教育學院
出國日期	2026 年 02 月 25 日
回國日期	2026 年 07 月 02 日
報告日期	2026 年 07 月 30 日
修讀學分總數	10 學分

走出舒適圈，在浙江大學遇見更寬廣的自己

摘要

本報告記錄了筆者於 2026 年春夏學期前往中國浙江大學進行半年交流學習的完整歷程。報告內容涵蓋了出國研修之核心目的、入境與宿舍入住生活適應、當地行動服務與銀行開戶流程、跨學制與跨領域之選課體驗、校園飲食與交通網絡、自主旅行與地方文化探索，以及個人的學習成長總結與給予未來交換生的建議。透過這次走出舒適圈的經驗，筆者不僅在學術與跨領域學習上獲益良多，更顯著提升了獨立解決問題與面對未知環境的勇氣與韌性。

一、 研修目的

二、 研修心得

(一) 初抵杭州與宿舍入住生活

(二) 手機門號與銀行卡

(三) 最擔心的選課究竟怎麼選？

(四) 飲食：浙大食堂以及美團外賣

(五) 校園內的交通方式

(六) 旅行規劃與交通方式

三、建議

四、心得總結

一、 研修目的

走出舒適圈，體驗不同的學術氛圍與多元文化，是筆者申請前往浙江大學交流的核心動機。作為清華大學學生，筆者渴望在大學期間拓展國際視野與跨區域交流經驗。浙江大學作為頂尖研究型大學，擁有豐富的教學資源、多元的通識課程體系以及來自各地的優秀學子。筆者希望藉由半年的交流時間，達到以下幾項研修目的：

1. **學術與跨領域探索：**體驗浙江大學獨特的「春、夏、秋、冬」四學期制，修習跨領域通識課程與專業選修課，接觸不同的教學方法與思考角度。
2. **獨立生活與問題解決能力培訓：**在全新的數位環境（如行動支付、微信生態系、校園卡系統）與宿舍制度下，學習獨立處理各項行政、金融與生活事務。
3. **文化考察與社會體驗：**利用課餘時間走訪中國大陸不同城市，深入了解當地的歷史文化、交通建設與社會發展現況，增進對不同文化環境的包容力與理解力。

二、研修心得

(一) 初抵杭州與宿舍入住生活

二月底初抵杭州時，最深刻的感受便是寒冷。我和另外兩位女交換生原本被安排在不同宿舍，但經過與宿舍管理人員溝通後，幸運地被調整至同一間房間，也讓我們在剛開始適應新環境時能夠互相照應。我們入住的是藍田五舍，房間採上床下桌的配置，雖然設備較為老舊，但每間房都有小陽台。早晨時，陽光會灑進房間；晚上則可以到陽台透氣或與家人通電話，成為我在交流期間很喜歡的生活空間。

剛入住時，許多生活制度都需要重新摸索。宿舍電費須透過微信服務帳號儲值，且每天晚上十一點半後，除了冷氣以外，房間的電力都會停止供應，因此我們會使用附有行動電源的檯燈。宿舍熱水則需要使用校園卡，而校園卡完成線上儲值後，還必須到食堂過卡才能更新餘額。由於一開始不了解這項流程，我還曾向室友借卡，才順利洗到熱水澡。

這些看似瑣碎的生活經驗，讓我逐漸學會主動詢問、查找資訊並解決問題。對未來前往浙江大學交流的同學而言，建議在入住後先確認宿舍的電費、斷電時間及校園卡使用方式，便能更快適應新的生活環境。

	
上床下桌的宿舍	杭州冬天特別冷

(二) 手機門號與銀行卡

安頓好宿舍後，我們前往學生住宿中心旁的中國移動辦理手機門號，並選擇大學生方案，每月費用為人民幣 29 元，提供 120GB 的行動網路。抵達中國後，我才發現擁有一支中國手機號碼十分重要。除了辦理銀行卡需要使用手機號碼外，許多常用的中國 App，例如外送、叫車、校園選課系統及旅遊景點預約

等，也大多需要以中國手機號碼註冊。因此，建議未來前往交流的同學，在完成宿舍入住後，**優先辦理當地手機門號**，以免後續辦理校園事務時受到影響，甚至可能無法順利完成選課。

取得手機門號後，我們接著前往中國銀行辦理銀行卡。考量到中國銀行的分行較多，未來無論存款或提款都較為方便，因此成為我們的選擇。然而，持臺胞證辦理銀行卡所需時間較長，且銀行每日可受理的開卡人數有限。當時我們三人沒有事先預約，到了現場才得知當天僅能受理其中一人，其他人必須另尋分行或改約其他日期。

剛拿到手機門號的我們，便立即致電詢問學校附近其他中國銀行的辦理情況，並在確認有名額後預約時間，最後才順利完成開卡。這次經驗也讓我了解到，辦理銀行卡前最好先致電分行確認相關規定及可受理人數，並提早前往辦理。雖然過程比預期中花費更多時間，但也讓我學會在陌生環境中主動查詢資訊、協調安排，並解決突發狀況。

完成銀行卡辦理後，我們終於能返回校園，前往食堂體驗浙大的校園生活，也順便完成校園卡的過卡程序。從辦理手機門號、銀行卡，到逐漸熟悉各種數位服務，這些看似瑣碎的生活事項，都是我開始適應杭州生活的重要一步。

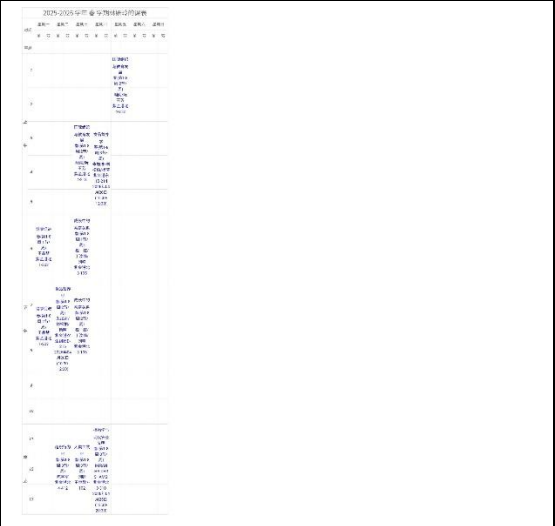
(三) 最擔心的選課究竟怎麼選？

浙江大學的學年採春、夏、秋、冬四個學期制。我前往交流時正值春、夏學期，而課程也會依開課時間分為僅於春學期、僅於夏學期，或橫跨春夏兩學期。因此，在選課前，除了確認課程內容與學分外，也需要特別留意課程的授課期間，以避免影響後續的時間安排。由於交換生的選課時間比當地學生晚，部分熱門課程在開放選課時便已額滿，情況與清華大學的第二階段選課有些相似。我原本希望修習系上的課程，最後只成功選到一門。因此，若有特別想修習的課程，可能需要預先準備其他選擇，並保留彈性。若不介意跨領域學習，也可以考慮選擇通識課程或其他學院開設的選修課。

浙江大學的通識課程種類相當多元，涵蓋不同領域，能讓交換生接觸原本專業以外的知識。在選課前，可以先參考課程大綱、授課語言、作業內容及考試方式，再依照自己的興趣與時間安排進行選擇。除了能降低選課後不適應的情況，也有機會透過跨領域課程，接觸不同的學習方式與觀點。

其中我印象最深刻的是一門名為「植物學與現代農業文明」的通識課。原本以為這門課會以農業或植物相關知識為主，但實際上，老師幾乎全程以英文講授國、高中階段的生物內容，並且期末考為開卷手寫英文答題，對社會組的我

來說頗為辛苦。雖然課程內容與我原先的想像有所不同，但也讓我重新接觸過去學過的生物知識，並在全英文的授課環境中，嘗試適應不同的學習方式。

	
植物學與現代農業文明課程	春學期的課表

(四) 飲食：浙大食堂以及美團外賣

浙江大學的食堂，是我回到臺灣後仍然十分懷念的一部分。距離我住宿的藍田五舍最近、也最靠近北教學樓的是銀泉食堂。聽說銀泉食堂是近年新建的，因此餐點價格相較其他食堂稍高一些；不過，對已習慣新竹物價的清華學生而言，仍然可以說是價格實惠、健康且美味。此外，學校對食堂的衛生管理相當嚴格，也讓我在用餐時感到安心。

銀泉食堂共有不同樓層，餐點選擇豐富，其中我最推薦二樓的烤鴨捲，一捲只要兩元人民幣，價格十分親民。食堂的甜點也會不定期更換，例如水果麻糬、水果茶及甜粽等，讓每天的用餐多了一些驚喜。由於銀泉食堂距離宿舍與上課地點都很近，因此每當不知道要吃什麼時，我往往會直接前往銀泉食堂，也讓它成為交流期間最常造訪的用餐地點。

浙江大學校內還有許多不同的食堂，各自有特色餐點。若想嘗試更多選擇，可以事先透過小紅書搜尋相關評價，再依照距離與個人喜好安排用餐。由於我的課程大多位於北教學樓，加上其他食堂距離較遠，因此較少有機會前往探索，這也成為交流期間的一點小遺憾。

若遇到天氣過冷、過熱或下雨而不想出門，也可以使用美團外賣。相較於臺灣，當地外送餐點的價格相當實惠，其中拼好飯功能可以與其他使用者共同購買，以較低的價格享用餐點。我曾經點過一份 13.6 元人民幣的豬腳飯，因為味道十分符合我的喜好，後來也多次回購。以價格與份量而言，讓我留下深刻印象。

不過，使用外賣時也需要留意口味差異。相較於臺灣，部分餐點的調味較重，可能偏油、偏鹹或偏辣，因此點餐前可以先查看評價，或依個人需求備註調整口味。剛開始時，我也嘗試過不同類型的外賣，但考量長期的飲食均衡，後來大多選擇健康餐盒。這段經驗讓我體會到，適應新的飲食文化固然有趣，但在享受各種美食的同時，也需要照顧自己的健康。

	
新品-水果茶與水果涼粉(銀泉餐廳)	現包 2 元烤鴨捲

(五) 校園內的交通方式

浙江大學校園範圍相當廣大，剛開始在校園內移動時，常能看見許多學生騎乘電動車。當地人習慣將這類電動車稱為「小電驢」，也是不少學生往返宿舍、教學樓及校園各處的主要交通工具。由於我們只在浙江大學交流幾個月，考量使用時間有限，便沒有另外購買電動車，而是以共享單車作為主要的校園交通工具。校園內常見的共享單車包括美團的黃色單車，以及哈囉的藍色單車，使用方式與臺灣的 YouBike 類似，只需透過相對應的應用程式掃描車上 QR Code，即可完成借車。

黃色的美團共享單車可透過美團應用程式掃碼借用；藍色的哈囉共享單車則可直接使用支付寶掃碼。對短期交流生而言，共享單車不需要購買車輛，也不必擔心離開前的處理問題，使用彈性較高。隨著逐漸熟悉校園路線，騎著共享單車往返宿舍與教學樓，也成為我在浙江大學最日常、最具校園特色的生活經驗之一。

	
共享單車非常多不用擔心借不到	共享電動車快速省力的選擇

（六） 旅行規劃與交通方式

除了課堂學習與校園生活外，我也利用課餘時間走訪不同城市。由於我們在選課時便規劃將課程集中於春學期，因此春學期會利用週末或假期安排短途旅行；進入夏學期後，則有更多時間前往較遠的地方。這些旅行不僅讓我看見不同地區的自然風景與人文特色，也成為交流生活中十分重要的一部分。

在規劃行程時，我們大多會先透過小紅書搜尋景點介紹、行程安排、交通方式及其他旅客的經驗分享，再依照時間、預算與個人興趣安排路線。由於中國幅員遼闊，不同城市之間的距離較遠，因此交通方式往往會影響整趟旅程的時間與花費。

我們曾搭乘高鐵、一般火車及飛機前往不同城市。鐵路相關車票主要透過鐵路 12306 購買，可查詢車次、票價及座位種類。各景區的門票則多透過官方微信公眾號或小程序進行預約及購票，而相關的預約方式通常也能在小紅書的旅遊攻略中找到。由於熱門景點可能需要提前預約，建議在出發前先確認相關規定，以避免抵達後無法入場。由於當時部分航班票價上漲，我們前往北京時選擇搭乘飛機，後來前往較遠的城市時，便選擇臥鋪火車。臥鋪車票價格相對實惠，能在夜間休息並節省住宿費用，隔天抵達目的地後便能直接展開行程。不過，車廂內可能有較重的煙味，床位空間較為狹窄，且需要與其他旅客共用車廂，因此隱私性較低。由於我們多數旅行都是四人同行，彼此能互相照應，因此整體過程相當順利。

其中，前往張家界時，我第一次獨自搭乘臥鋪火車往返。出發前，我原本有些擔心，但實際體驗後，發現並沒有想像中困難。由於進站前會進行安全檢查，整體搭乘過程也相當平穩；對我而言，更重要的是隨時留意行李與隨身財

物。這次獨自旅行的經驗，也讓我更加相信自己有能力面對陌生的環境。

此外，中國的機場、地鐵站、高鐵站，以及部分旅遊景區都需要通過安全檢查，檢查程度會依地點與現場人流而有所不同。因此，在安排交通與景點行程時，建議預留安檢與排隊的時間，以避免影響後續安排。

		
南京之旅	南京裝造店	上海豫園
		
張家界阿凡達取景地	九寨溝黃龍景區	北京天安門

三、建議

在台灣時，建議可先下載並註冊之 APP



交換常用 App ↓↓



四、心得總結

回顧這半年在浙江大學的交流生活，最深刻的感受是：時間過得比想像中更快。從初抵杭州時，面對寒冷天氣與陌生環境的忐忑，到後來逐漸熟悉宿舍、校園與生活步調，許多原本需要花時間適應的事情，最後都成為平凡而珍貴的日常。也正因為知道交流的時間有限，我常常提醒自己，眼前的經驗或許是這一生中最後一次。因此，無論是在校園上課、與朋友一起用餐，或是在不同城市旅行時，我都希望能更加珍惜當下，盡可能記住每一段相處的時光。

這次交流讓我收穫的不只是不同的學習經驗，更是一段與夥伴共同成長的旅程。特別感謝與我一同前往浙江大學交流的同學，從剛抵達杭州時一起辦理入住、熟悉校園，到後來共同上課、用餐、規劃旅行，我們在陌生的環境中彼此照應，也一起創造了許多難忘的回憶。

我也非常感謝在浙江大學認識的朋友、老師，以及宿舍管理人員。無論是在課業、生活或日常相處中，大家都給予我許多幫助與關心，讓我能更順利地適應

陌生的環境。從最初需要學習不同的校園制度與生活方式，到後來能夠獨立處理各種事情，這些相遇與支持，都讓我的交流生活更加充實，也讓我在異地感受到許多溫暖。

如今，這段交流旅程已告一段落，但在浙江大學經歷的一切，仍會成為我人生中十分珍貴的回憶。那些一起上課、吃飯、騎著共享單車穿梭校園、在不同城市旅行，以及與大家相互陪伴的日子，或許終將成為過去，卻不會因時間流逝而失去意義。很慶幸當時的自己願意勇敢申請，也很感謝一路上遇見的每一個人。這次交流讓我走出熟悉的生活圈，也讓我在更寬廣的世界裡，看見一個更加獨立、勇敢且願意探索的自己。

「旅途雖有終點，但探索未知的勇氣與成長，

將一直帶領我走向更遠的未來。」

謝謝當初勇敢跨出舒適圈的自己，

也謝謝國立清華大學及浙江大學給予的交流機會，

讓我能有機會看見更大的世界！

