

國立成功大學

出國報告書

報告名稱：113學年第2學期赴香港 香港中文大學出國報告書

出國期間：2025年01月06日~2025年04月29日

單位：國立成功大學_理學院_化學系

職稱：學士

姓名：楊婷伊

中華民國 2025 年 6 月 13 日

中文及英文摘要(各200-300字)

目錄

目的.....	4
交換動機.....	4
選校動機.....	4
申請過程.....	4
資料繳交-國際事務處	4
I. 自傳與背景簡介.....	4
II. 語言檢定.....	5
資料繳交-香港中文大學	5
I. 申請資料繳交.....	5
II. 簽證辦理與費用繳交.....	5
III. 課程與住宿選擇.....	6
IV. 其他注意事項.....	6
研修期間.....	6
註冊程序.....	6
交通資訊.....	6
I. 機場巴士.....	6
II. 地鐵搭乘.....	6
III. 校內巴士.....	6
修課經驗.....	7
娛樂活動.....	8
生活費與支出安排.....	8
I. 飲食支出.....	8
II. 交通支出.....	8
III. 住宿支出.....	9
IV. 大型遊樂園門票支出.....	9
V. 其他消費 (e.g.購物、生活用品).....	9
學期結束.....	9
I. 表單填寫.....	9
II. 物品歸還.....	9
心得及建議事項.....	9
交流心得.....	9
其他小提醒.....	10

摘要

中文

本報告詳細記錄本人於香港中文大學參加交換生計畫的經歷，涵蓋申請動機、申請流程與文件準備，以及在港四個月的學習與生活體驗。由於香港中文大學多數課程以英文授課，報告中提及語言上的挑戰與成長，並分享了課堂中小組討論、實地考察等教學特色。此外，報告也描述了與來自不同國家的交換生交流互動，如何透過歡迎晚會和日常相處建立友誼，並在探索香港多元文化與自然景觀中獲得寶貴回憶。生活方面，報告提及香港的物價、飲食、住宿情況，以及交通便利性與文化差異。整體而言，這段交換經歷不僅拓展我的視野，也增強了自信與獨立能力。希望本報告能為未來有意申請交換計畫的同學提供實用參考與建議，幫助他們更順利地規劃並體驗國際學習生活。

英文

This report provides a detailed record of my personal experience participating in an exchange program at The Chinese University of Hong Kong. It covers my motivation for applying, the application process and document preparation, as well as my learning and living experience during the four months in Hong Kong. The report mentions the language challenges I faced and how I gradually overcame them, leading to personal growth. It also shares some distinctive features of the teaching style, such as group discussions, field trips, and interactive classroom settings.

In addition, the report describes interactions with exchange students from various countries. Through welcome parties and daily conversations, I was able to build meaningful friendships and expand my understanding of different cultures. By exploring both the multicultural aspects and natural landscapes of Hong Kong, I created many unforgettable memories.

On the living side, the report also discusses the cost of living, food, housing conditions, transportation convenience, and cultural differences I encountered. Overall, this exchange experience not only broadened my horizons but also enhanced my confidence and independence. I hope this report can serve as a practical reference for students interested in exchange programs, helping them better plan and enjoy their international learning journey.

目的

交換動機

當我參與交換生計畫時，已經是大四的學生了。事實上，在我們科系，無論是平日亦或是寒暑假都需要在實驗室進行專題研究。正因如此，申請這項計畫時，我個人心中非常忐忑，深怕會遭到教授否決。

還記得，是去年的一月，我才下定決心要申請交換生。彼時的我，到大三下學期，才赫然發覺自己的大學生活都是在競爭中度過，每天為了成績單上的一兩分而驚慌失措，擔心申請不上碩士，找不到理想的工作。在焦慮之中，我開始反思自己：我真正想要的究竟是甚麼？我真的喜歡這種兢兢業業的日子嗎？

答案是否定的，我不想被鎖在成大校園之中，也不想被限制在台灣這個小島之中，那一刻，我才真正明白，自己渴望走出去，去看看外面的世界，去體驗不同的生活。也正是這樣的想法，讓我鼓起勇氣，決定申請交換生計畫，希望能藉此打開新的視野，找到屬於自己的答案。

選校動機

起初，我十分嚮往前往日本交換，因為一直以來對於日本的文化深深著迷。然而，礙於語言檢定的門檻，無法申請日本的交換計畫；加上當時我並未考過雅思或是托福，因此原本想要直接放棄申請。

後來，我查找不同的學校，仔細審視姊妹校對語言能力的要求。幸運的是，我發現有些學校接受多益成績作為申請資格。經過一番考量，包括地理位置和生活費用等現實因素，最終我選擇前往香港進行交換，希望能在這座國際化的城市開啟屬於自己的嶄新旅程。

申請過程

資料繳交-國際事務處

I. 自傳與背景簡介

分為自傳以及讀書計畫的部分，以下詳述內容

自傳	
教育程度	簡單提供學校、科系、學位、GPA 換算……等相關資訊。 注意： 香港中文大學採用4.0機制，成大採用4.3機制。我個人是以成大的積分機制進行計算，並明確標示機制計算方式。
課外活動	簡述參加過的社團以及活動，附上參與時間，闡述自身在活動中擔任的角色。
技能與興趣	語言(附上程度)、其他技巧(我放的是跟我的專題研究相關的內容)、興趣可自行斟酌是否描述、個人特質。 注意： 如果沒有考過雅思或是托福，可以使用分數對照表，推斷語言能力的程度。
自傳	描述自己的專業背景，同時要與想申請學校的科系互相做連結。由於我本身是化學系，但我起初想去香港中文大學研習生物相關的課程，因此更加著重於描述除了本身專業外，還如何去拓展這方面的經歷，像是修習生物化學、化學生物學等專業課程，或是研習其他科系的專業課程，甚至是相關的通識課程。 此外，內容中亦額外提到曾參加過的工作坊、演講或是企業合作的活

	動，即便並不一定高度相關，但能夠展現主動學習以及挖掘機會的態度。
課外活動細節闡述	進一步描述在活動中擔任的角色，以及活動過後的個人成長，舉例兩到三個活動。我本身便是一位熱愛參加各項活動的人，描述以往在醫療服務社以及華語生服務團的經驗。

讀書計畫	
申請動機	分成三段進行描述，包含香港本身對我的意義，香港中文大學能夠提供給我的資源，以及可能促成的未來成長。
研習前	如何提升語言能力以及準備課程的方式。
研習期間	預先規劃以及安排課程。可以分為主修課程以及選修課程討論。此外，亦可以提到其他方面的學習，包含社團履歷、文化交流、生活紀錄。
研習結束	列點描述分享交換生活經驗，文化交流體驗以及報告書的撰寫。

II. 語言檢定

國際事務處的語言檢定使用 TOEIC 的分數即可。

資料繳交-香港中文大學

I. 申請資料繳交

先到申請網站上辦理新帳戶，填寫網站上的資料(包含個人資料、學習背景、研究內容、其他研究、工作背景、申請動機、預先選課、推薦人聯絡資料、緊急聯絡人資料、住宿選擇)，之後收到來自香港中文大學的信件，要求繳交以下檔案(電子檔)-

1.	Application Record Sheet
2.	Application form
3.	Transcript
4.	Passport
5.	EEP
6.	TOEFL or IELTS / Other proof of English proficiency

-統整成 PDF 並繳交完上述所需資料後，還尚未公布是否錄取，待收到錄取通知後，開始選課以及簽證辦理手續。

II. 簽證辦理與費用繳交

錄取後會收到 International Asian Studies Programme (IASP)的資料表格，詳述需要提供的資料，所需資料如下(*需繳交紙本檔案):

1.	Checklist
2.	Offer of Admission Letter
3.	Proof of Online Payment
4.	Terms and Conditions
5.	Visa Application Forms
6.	Passport Photo

以及填寫其他線上表單。資料收集好後，由國際事務處幫忙寄出。

注意:

- (1) 繳費申請要等待姊妹校回傳繳費帳號，處理過程約三天，但資料寄出時需要繳費證明，繳費到入帳亦須等待，因此建議提早開始辦理。
- (2) 上述文件多數需要本人以及監護人親筆簽名。
- (3) 簽證表格 ID995A 直接前往香港特別行政區政府入境事務處網站填寫再下載即可。

上述文件寄出後，寄信給國際事務處以及香港中文大學國際交流處，附上郵件追蹤號，確保對方有收到文件。各項文件申請完畢後，由香港中文大學寄紙本簽證到住家地址。

III. 課程與住宿選擇

收到來自香港中文大學的 CAI 信件，內容包含學號、學生信箱帳號與密碼以及網路使用說明，此時可以開始申請校內各項服務，並會開始收到來自香港中文大學的各項資訊。

IV. 其他注意事項

- (1) 自行辦理保險
- (2) 至少提早一個月訂購機票(需要填寫線上表單確認抵達日期)
- (3) 頻繁檢查信箱

研修期間

註冊程序

分為三階選課，12月時先進行預先選課，部分課程可能額滿，可在二階選課時再次填寫志願，開學一週後進行第三階選課。

注意:

- (1) 部分課程不開放給交換生進行選課
- (2) 查詢課程時，查詢網站以及選課網站的課程不一定相同，有時會發生查詢時有開設此門課程，但志願卻無法填寫的情況。
- (3) 專業課程需要先修能力，若在原先的學校已修過相關課程的話，選課時先選擇該課程，並在抵達交換校後，詢問國際交流處負責人員如何進行核可。

交通資訊

I. 機場巴士

抵達香港機場後，可選擇搭乘機場地鐵或是機場巴士，但機場地鐵價格較為高昂，推薦搭乘機場巴士抵達大埔墟後，再轉乘地鐵。

II. 地鐵搭乘

建議購買當地交通卡(八達通)價格為200HKD，50HKD 是卡片押金，其他金額會自動存進卡片中，不論是商店付費、交通搭乘都可以使用。香港中文大學位於大學站，地鐵站出口便是大學入口。第一次進入需要出示交換生證明文件，領取學生證後，每次進出需要使用學生證驗證。

III. 校內巴士

共有八台校巴，先下載校內的應用程式，可以知道校巴抵達時間以及自己所在位置最近的校巴據點。每台校巴抵達的大樓有所不同，需要先確認那些校巴會抵達自己的宿舍。晚上七點過後會有夜晚校巴，而假日則有假日校巴，路線亦會稍許改變。

修課經驗

以下分享修課期間感受到與台灣教學環境的不同之處，但具體修課內容與名稱則不描述。

授課方式	(1) 互動性更高 除了本身授課以外，會有額外 tutorial 的時間，將大班級再分割為小班級，進一步討論更深的議題。通常在台灣的教育環境裡這樣的課程較少見，因為教授往往需要在僅限的時間內，教導學生非常多的內容，很少有額外的討論時間。因此，在這次交換生課程後，讓我更加勇於在課堂上發表自己的看法，並且敢於對議題提出疑問。 (2) 課程教法多變 教授不會指定特定的課本，但會預先給部分讀物，提前閱讀可以稍微窺探下週課程內容。講課過程中，會將世界各地的文化習俗融入課程，同時亦會分享自己的生活體驗。
上課發言	(1) 文化交流 由於課程為英文授課，因此有許多來自不同國家的交換生跟我修習同樣的課程，此時可以看出很明顯的文化差異。無論是來自台灣或是內地的學生，上課通常較為緘默。而香港本地或是來自歐美國家的學生，總是主動提出自己的想法與教授、助教討論。我認為這便是長年教育制度上的差異，在我本身的科系，不太需要進行上課發問，因此多數時候都是教授講課，而學生聽課即可；但香港將發問分數融入評分標準裡，每個人都需要進行發言。雖然台灣的大學有些許課程開始做這樣的嘗試，但我覺得這個習慣應該要從小開始培養，才能真正鼓勵學生主動思考與表達。
實地考察	(1) 親身參與 由於我在香港中文大學所修習的課程與我的本專業領域並不相關，許多議題和內容對我來說都是全新的體驗。讓我印象特別深刻的是，這些課程非常重視實地考察，要求學生必須親自進行訪問，不能僅僅依靠網路蒐集資料。這種強調實踐與親身體驗的學習方式，讓我獲得寶貴的第一手經驗，也拓展了我的視野。 (2) 溝通技巧 訪問的過程其實也並非全然順利，多數的人是不願意受訪的，因此我們便要想方法去提升他們受訪的意願，或是透過一些聊天的手法先與他們變親近，再進一步詢問是否可以錄音採訪他們。在這過程中，不斷精進自己與他人溝通的技巧。 (3) 團隊合作 我們團隊共有五位成員，彼此都很主動去承擔小組內的各項工作，甚至有時候想法太多，可能無法實行每個人的想法。其實這跟我在台灣時的感受也不太相同，通常大家更怯於提出想法，而是跟著他人的想法走。不過，這兩種情況各有利弊：如果團隊有太多想法需要協調，確實會讓方向變得難以統一；但如果大家都沒有想法，又會缺乏明確的準備方向。我想強調的是，這只是兩種不同的團隊合作方式，各有特色，並不是要比較哪一種更好。
作業	(1) 作業量 作業相比成大較多。語言課程的部分，每一週都有口說、聽力、閱讀作業，以及期中期末演講和期中小測驗，所以老師會提醒學生要即時跟上進度。此外，上課過程中，老師會導讀教材，補充與生活相關的例子，也會額外提供練習素材。最有趣的是，當遇到旅遊相關的內容時，老師會介紹

	交通資訊以及當地特色。此外，也有額外的 tutorial 課程，需要使用該語言與助教以及其他學生交談，增進練習的機會。至於通識課程的部分，通常都會有多項作業，包含個人心得分享、團體書面報告和個人論文。 (2) 作業難度 難度最顯著的部分在於語言，單就作業內容而言，其實並不特別困難。由於本身在成大的系上課程授課語言為中文，平時不需要特別使用到英文。然而，香港中文大學多數課程採用英文授課，報告內容也需以英文呈現，不過正因如此，經過四個月的練習，我認為自身有更大的長進。
分數評比	(1) 評分機制 不會拿到具體的實際分數，成績單上只會顯示 A、B、C 等級。由於採用的是曲線評分方式，這和台灣「努力多少就能拿到相對應分數」的做法不同，而是根據常態分布來決定學生的等級。就我個人而言，其實不太喜歡這樣的評分機制，因為這代表努力不一定會有直接的回報。可能你已經很努力，成績達到98分，但如果有人拿到99分，最後因為分數必須服從曲線分布，最後拿到的僅僅只有85-90分的等第，我個人覺得挫折感會較沉重。

娛樂活動

I. 學生活動

學校本身分為九大書院，每個書院特色迥異。不同的節日會看到不同書院的特色活動，時不時亦會有學生攤販在學園內擺攤。表演活動也非常的熱門，在國際處外面的廣場會看到音樂表演或是戲劇表演，有時候地鐵站出口亦有學生進行演出，甚至是有專車帶領觀眾到表演地點。我參加過的活動有兩個，一個是「夜粥大會」，主要是香港的武術表演，看到各式兵器；另一個則是「CUHK's Got Talent」，是歌唱比賽，真的十分驚豔，此外，表演者來自世界各地，充分展現文化融合的一面。

II. 其他校外活動

我並沒有參與較為有名的節慶活動，但就我所知有年街、長洲搶包山、天后出巡之類的活動。但我本人最推薦的是去踩遍每一個小島！香港的航運發達，因此周遭許多小島都可以乘船抵達，我本身參觀過長洲島、橋嘴洲以及南丫島，每個小島都有獨特風光。

生活費與支出安排

I. 飲食支出

香港物價相較於台灣高昂許多，學校內有多間學生餐廳供選，價格介於30-60HKD之間，而我通常在課堂間都會選擇在校內解決餐食，因為外面的餐廳價格往往在60HKD以上。

至於其他點心類，包含飲料、甜點、餅乾，價格都在20-50HKD之間。

若自行烹飪，食材價差較大，可以讓飲食花費下降，但住在學校宿舍，由於廚房為共用，常常需要等待。

總而言之，香港的飲食較為昂貴，如果以一天只吃兩餐，一餐50HKD的預算，一個月就要3000HKD的花費，還不包含其他點心與零食。

II. 交通支出

交通主要是以八達通計費，剛抵達香港時，還無法申請學生八達通，因此如果是前往港島的地鐵線，單程約10-20HKD。抵校後並遞交申請約四週後拿到學生卡，乘車價格則會便宜很多。此外，從香港可以搭乘地鐵前往落馬洲，過了海關後就能抵達深圳，聽說那裡有很多美食。不過，如果想要離開香港，入境時需要申請多次進出許可，申請費用大

約為700港幣。我當初並沒有申請，不過如果預算充裕，還是蠻推薦申請的。

III. 住宿支出

住宿的部分，不同書院有些許價差，大約一學期在8000-9000HKD，不過參加計劃前需要繳交押金1000HKD左右，這部分也要加進去做考量。

IV. 大型遊樂園門票支出

香港有幾個較大型的遊樂園，例如香港迪士尼和海洋公園，雖然票價較高，但因為台灣沒有像迪士尼這樣的連鎖主題樂園，所以很推薦大家去當地親自體驗那裡獨特的氛圍。

V. 其他消費 (e.g.購物、生活用品)

基本上宿舍並沒有附任何的生活用品，因此都需要去學校附近的 IKEA 採買，價格也不低廉。我記得剛抵達的時候，光是買各式生活用品就花費500HKD左右。

整體而言，撇除遊樂園門票支出以及住宿，其他所有的消費加起來我認為一個月預算在台幣25000-30000之間會較為適合。

學期結束

離校手續

I. 表單填寫

學期結束會收到來自學校的通知單，告知所有事項，像是物品歸還、成績單申請、表單填寫。

II. 物品歸還

國際交流處有回收再利用的箱子，能夠將尚未毀壞的家電交由未來的交換生使用。如果真的不想跑太遠的話，宿舍旁邊便有大型回收站，將東西打包後直接丟置回收站即可。

返校手續

主要是填寫成大國際事務處提供的表單，以及撰寫出國報告書。

心得及建議事項

交流心得

「每個相遇都是最好的風景」。

啟程前往香港，是我人生第一次搭乘飛機，第一次離鄉背井。落地的刻，我驟然開始思慕家鄉，卻也對前方未知的旅途感到緊張又興奮。不過這心情，一抵達學校就蕩然無存，扛著兩個大行李箱，以及巨大的後背包，一路走到國際交流處的我，已經快無法負荷肩膀以及手上那沉重的重量。費盡一番辛苦申辦完入學手續後，才發現宿舍在更遠的山坡上，當下開始感到眼前一片漆黑。幸好每位交換生都會有一位專人協助，她告訴我該如何搭車前往宿舍，才總算解決危機。不過，一切似乎都並非如此簡單，更多困難還在未來等待我的挑戰。

抵達的第一天晚上是歡迎晚會，周遭都坐著來自不同國家的人，已經許久未用英語溝通的我感到惴惴不安，尤其是當每位同學都有自信地跟他人交談時，更加感受到自己的渺小與無力。然而正是在那個晚會上，認識同桌一起用餐的交換生，為往後的出遊奠定了友情的基礎。

過沒幾天，我便開始收到其他人的私訊，緊接著的周末我們便啟航，在與她們的交談中，我第一次感受到使用英語聊天的自信，也慶幸踏出自己的舒適圈。後來又在各種巧合下，認識兩位來自新加坡的同學，第一位是因為宿舍停水，而在廁所相遇的情誼；另一位則是邁步於街頭時，我主動向對方打招呼時相識。此後的兩個月，我都與這兩位朋友前往香港各個小島旅遊。回顧過往，正是每次的衝動讓我認識眾多的好友，一時興起成就數不盡的美好回憶。

香港是個美麗卻又複雜的城市，多數時候我喜愛獨自一人在城市內尋覓。在香港隨處皆可發現海的蹤跡，而中大又靠海，每天清晨起床面對的便是一片寬廣的海景。穿梭於校園中就如同行走於森林之中，自然生態十分豐富，無意間還能夠窺探到猴子，甚至是山豬的身影。此外，校園內規畫許多休息室，以及各具特色的學生餐廳，即便整天不離開校園，也可以品嚐到各式美食。正是這些數不盡的美，讓香港久久縈繞在腦海中。不過香港實際上亦有缺點，過多的人口讓路上十分擁擠；高昂的房價讓屋子破舊而狹小；當地的語言讓我有點格格不入。整體而言，在這裡待上四個月領略香港的美很值得，卻也讓我意識到這並非能夠讓我久駐之地。

總結這段交換生活，香港帶給我無數驚喜與成長，也讓我看見世界的廣闊與多元。雖然有挑戰與不適應，但這些經歷都成為我人生中難忘的回憶。

其他小提醒

I. 多次進出簽證

經費充足的話，強烈推薦申請，因為即便是前往澳門都需要有此證明。從香港前往內地以及周邊國家相對便宜，甚至可乘坐火車或是地鐵抵達，若有簽證可以增加許多探索世界的機會。

II. 歡迎晚會

這是認識來自其他國家交換生的最佳機會，但因與成大的學期時間有所衝突，若有意願參加交換，選課時需事先確認考試時間。在這次為期四個月的交換期間，前兩個月多數出遊夥伴都是在歡迎晚會上認識的同學。大部分交換生會在晚會上交換聯絡方式並規劃出遊，因此若缺席此活動，將失去認識其他人的主要管道。

III. 機票更改

如果選擇搭乘廉價航空，由於台灣發行的 Visa 卡通常無法被系統認可，若之後需要更改航班時間，會遇到很大的困難。許多廉航要求以支付寶付款，但支付寶同樣不支援台灣的銀行帳戶。因此，建議可以透過第三方平台，如 trip.com 或 KKday 等網站購買機票，這樣即使有更改航班的需求，也能避免因付款方式受限而無法處理的情形。

IV. 電子支付

香港電子支付盛行，多數店面都能夠使用電子支付，包含支付寶、visa、八達通、聯邦銀行卡……等。由於香港的幣值較大，常會遇到小數位數的金額，電子支付可以避免麻煩。

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)









