

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

交換學生心得報告

姓名	林姿妤	學號	110614201
就讀本校系所	長期照護學系(所)3 年級		
研修學校	廈門大學	研修系所(學程)	公共事務學院公共管理系
研修期間	自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	9 學分		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

在上學期我申請了交換，想要體驗不一樣的學習環境，很幸運自己有了這個機會去廈門大學進行交流，讓我體驗了不一樣的生活和學習的環境，讓我覺得自己成長了許多。

二、研修學校簡介

廈門大學為於福建省廈門市簡稱廈大，是由華僑陳嘉庚先生在 1921 年創辦的學校，是中國“211 工程”和“985 工程”重點建設的高水平大學，學校設有研究生院、6 個學部以及 29 個學院和 15 個研究院，有思明校區、翔安校區、漳州校區和馬來西亞分校；學校內也有許多有名的建築物和景點，嘉庚樓群、建南樓群和群賢樓群最為代表性，有著不同的建築風格，還有芙蓉湖、芙蓉隧道和情人谷等景點，因此廈大被譽為中國最美大學。

三、姐妹校研修之課程學習(包含選課狀況、上課情形、學習成效、社團、課餘活動等事項)

在這學期我修了四堂選修，由於我們是交流生的緣故，我們選課方式是由教務處幫我們進行加選的，在看完各系的課程規劃表後，將想要選擇的課程填在教務處網站的加選申請表後，交給教務處的老師，之後課程加選成功後會顯示在課表上。在這裡上課時能，體驗到教室內的硬體設備很好，像是觸控式的螢幕，老師或同學在使用上很方便，每堂課都有一個群組，會在上面發布一些重要的資訊，作業也可以交在群組裡，再由同學統一寄給老師，十分的方便；上課時幾乎每位同學都會使用筆電或平板電腦來打筆記或做作業或是進行作小組討論可以直接紀錄內容，這樣的方式比起傳統手寫更加有效率；也會有需多輔助上課的微信內的小應用程式十分的便利，可以用來小考外也能記錄老師的終點 ppt。除了去上課的教室外，我最常去的地方是圖書館，每天的早上七點開門，館內的座位大部分需要用學生卡登記，暫時的離席也要刷卡登記，平時太晚才到圖書館就會沒有位置，因此要早點去佔位，我覺得在圖書館的優點是開待到晚上 11 點，對於要交作業和考試前非常有幫助，除此之外在圖書館影印也比其他影印店便宜、網路也很好，在這種便利的環境下，更能心無旁騖的念書，在圖書館念書的學習成效較佳。



圖一 在生態人類學的最後一堂課與老師和同學們的合照



圖二 人類成長與社會歷程與老師在最後一堂課的和照

四、 姐妹校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)廈大的校園很大，學校內有許多人會選擇使用腳踏車或者是電動車代步，但是後來自己熟悉校園環境後，就覺得廈大其實沒有想像的那麼大；從宿舍到上課的路上，會經過芙蓉湖還看到上面有優雅的黑天鵝在湖面上，許多遊客也會駐足此的欣賞這美麗風景；說道宿舍我是住在石井宿舍區的石井一，很幸運的被分配到了七樓，在這麼高的樓層但是沒有電梯，因此在一個學期下來，被訓練出很好的腳力，我住的房間是四人一間，每一樓層都有一間公共的廁所、盥洗室，洗衣機需要到四樓或一樓才有一台可以使用微信支付的公共洗衣機，因此幾乎每個寢室都會集資買一台洗衣機或是個人買一台自己的洗衣機，這是我覺得特別的地方；提到出校外的交通，我最常搭公車或者是乘坐滴滴快車，搭公車的話可以在支付保或是微信支付下載廈門公交的乘車碼，如果想要到遠一點的地方可以下載鐵路 12306 或者是攜程旅遊可以在上面訂購火車、動車和飛機票，訂飯店也可以使用微信上面的一些小程序；提到校內的飲食，最重要的就是學生卡，在食堂買到食物要使用學生卡付錢，所以要記得先在學生卡裡儲值，在芙蓉食堂、勤業食堂和南光食堂都設有儲值的機器，學餐裡我最喜歡吃的是勤業食堂的沙茶麵，學校裡面還有許多有名的食物像是老婆餅、熔岩蛋糕、烤鴨等食物，學校附近也有許多餐廳和飲料店，在芙蓉隧道過去的學生公寓附近也有水果一條街，附近也有許多小吃，價格比起學校本部附近的餐廳也便宜許多，有時候店家會與學校學生創辦的微信公眾號合作，有時會有優惠的活動，可以嘗試沒吃過的新店家，對於我這個吃貨來說，廈門讓我難忘的原因之一就是有許多物美價廉的美食了。



圖三 芙蓉湖和頌恩樓



圖四 在宿色的走廊上能夠看到世貿大樓和美麗的夕陽



圖五 淘寶雙十一後許多貨物堆放在鳥箱旁

五、文化交流經驗分享

在交流的過程當中，我在課餘時間會到校內一些景點參觀或到附近的學校附近的商圈逛一逛吃飯，偶爾會搭公車到中華城逛街，我還記得有一天我沒有上課，我就去了在學校旁邊的南普陀寺參觀，那裏有個登山步道我就沿著那條路往上爬，最後攻頂之後就看到廈門植物園的萬壽山入園門口，我一開始很猶豫要不要順便進去參觀，因為那天剛好忘記帶行動電源，但是又要用手機拍照、開導航又要用來搭公車，怕自己回不去學校，後來想一想覺得自己好不容易才爬到山頂，如果就這樣照原路下山太可惜，因此我就買了門票入園了，植物園內有許多園區我選擇了最精華的路段，可以看到多肉植物、熱帶雨林植物、百花園還有許多有名景點的路線，裡面真的是讓人驚艷，再多肉植物區時彷彿置身在沙漠之中，在熱帶雨林區時還有定時會噴灑煙霧，像是在真的叢林中的感覺，真的很值得去；在中山街附近有一個第八海鮮市場，那裏是許多當地廈門人會去買生鮮食材的地方，那裏的海鮮可以買完後請餐廳直接加工，裡面也有許多有名的小吃像是肉捲、手撕雞一些傳統小吃，在那裏可以體驗到比較傳統的文化有別於對於廈門只是個先進城市的印象。在交流期間去到比較遠的地方像是漳州看土樓還有去了潮州看古蹟吃美食，我覺得中國還有很多很壯觀或很有歷史價值的地方值得我認識和了解，希望在之後有機會能去更多的地方。



圖六 食堂的食物



圖七 勤業食堂的沙茶麵

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 增加生活上的獨立性:了解其實不是所有事情都要成群結伴比較好，自己一個人行動有時更有效率，自己能夠在不同的環境下慢慢適應。
2. 增加在課堂上參與度:在上課期間大家都很踴躍的發表個人意見，而且能夠講得多又有邏輯，在某些課程中老師會要求每個人都發言，雖然一開始很害怕，但是多說幾次之後就覺得比較不恐懼。
3. 有效的使用時間:在廈大交換後，看到圖書館裡的同學都很認真，我應該花更多時間在學習上，或者選擇去做更有意義的事情，像是我有時從圖書館回宿舍後，和舍友一去運動。
4. 拓展人際:在交流期間認識了許多一起交換的同學和一些廈大的學生，我們一起學習或者是一起出去遊玩，在交換期間留下許多美好回憶。



圖八 土樓行



圖九 潮州行

七、 問題與建議 如果要辦理電話門號可以辦中國電信或是中國移動，因為校園內的電信的方案是有流量限

制的，在宿舍的區域沒有 Wi-Fi，這兩家電信都有寬帶的服務(類似網路線和分享器)，可能可以少用以點手機的流量，以免到月底時沒有網路。剛開學時要辦理很多事情，要跑許多的流程，下面這個網站可以參考，也可以追蹤學校的微信公眾號，可以收到一些很實用的資訊。

<https://mp.weixin.qq.com/s/XRjKGFPQh4VbqUdSsFsgbQ>

https://mp.weixin.qq.com/s/Szm_y4yizdbM_q1a_yM-dw

八、 其他綜合感想與建議

很慶幸自己當初選擇去交換，才能讓自己看世界有多了不同角度，我在廈門大學期間感受到大家都是很認真向上的，老師與同學的關係很像是朋友，每個老師教學的方式都不太一樣，但是我覺得在那學習是很快樂且收穫豐富，在小組報告中我能強烈感受到幾乎每個同學的積極，我受到他們的感染也變得認真的感覺，希望我能帶著在這裡產生的好習慣回到金大。



圖十 與廈大室友們合照