

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	蕭皓壬	學號	110414215
就讀本校系所	長期照護學系(所) 三 年級		
研修學校	四川大學	研修系所(學程)	康復治療學系
研修期間	自 106 學年第 1 學期起至 106 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	4		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

金門大學跟許多國家的學校都是姊妹校，可以讓學生去這些學校交換，而其中中國地區的交流學校更是數不勝數。我認為台灣這個地方太小了，所以想藉由申請交換學生來到中國這片廣大的土地，透過自己親身的歷練，來瞭解這片與台灣相似，卻有著很大不同的地方。透過交換，給了我很長的時間待在中國，讓我有足夠的時間去與當地學生交流，以及能夠走遍大半中國的時間，更是讓自己完成一個自己的夢想。

二、研修學校簡介

四川大學是中國教育部直屬全國重點大學，是國家佈局在中國西部的重點建設的高水準研究型綜合大學。四川大學地處中國歷史文化名城——「天府之國」的成都，有望江、華西和江安三個校區，占地面積7050 畝，校舍建築面積251.5 萬平方米。校園環境幽雅、花木繁茂、碧草如茵、景色宜人，是讀書治學的理想園地。望江校區地處一環內，是最熱鬧的區域，學校周邊的地鐵、公交等等的交通運輸都非常方便，校園內混雜居民樓，是屬於無管制校園；華西校區與望江校區距離不遠，騎單車約略15分鐘，這個校區屬於醫科校區，周邊雖然沒有望江那邊的熱鬧，但卻為古色古香的校園增添了一道風韻；江安校區地處三環外，交通較為不便，但是往返校區之間都有校車可以搭乘，而這個校區的管制較為嚴格，只有學生以及學校相關人員才可以進出，相比之下較為安靜且安全，雖地處偏遠，但是這邊的生活機能也是一應俱全，日常生活皆可滿足。

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)

(一)選課狀況：

學校會給交換生一組選課系統的帳密，可以透過校務系統進行選課。一般來說，學校會先置入交換班級的課表，不過在川大選課是相當自由的，可以取消不想上的課程，或是在另外以網路加選，倘若課程人數已滿，亦能書面申請加選想上的課程，只要課程不是太過專業，基本上課堂老師同意，港澳臺辦的張春艷老師都會盡量完成的你的願望。

(二)上課情形：

我們在台灣普遍都聽到說中國學生非常認真，確實他們認真的人數很多，但是打混摸魚的也不在少數。基本上上課模式跟金門大學並沒有太大的差異，但是中國學生上課較敢發言，且較為踴躍的跟老師互動，有時甚至因此而耽誤課程進度。然而他們的課程大多與他們之前所學有極高的關聯性，對於這點我較為不適應。通識課方面，大多是在下午以及晚

上的時段進行，雖然一次上三堂課，但上到期中後就結束了。學校在期末之後，還有為期兩周的國際周課程，是邀請國外著名學校的教授來上課，是非常特別的課程，有機會一定要去體驗看看。

(三)課餘活動：

課業上的學習固然是非常重要，但是讀萬卷書不如行萬里路，旅遊學分當然也不可或缺。四川成都附近可以去的景點不少，附近的杜甫草堂、武侯祠、寬窄巷子、錦里、熊貓基地等，這些都是很方便去的景點，四川其他地區也很值得一去，如：西嶺雪山、樂山、峨眉山、都江堰、青城山、稻城亞丁等。四川這個地方，有著豐富的人文歷史，也有自然的風光秀麗，是十分值得去的地方。當然你也可以去到其他省分的地方去遊玩，不過就要自己注意一下時間安排了喔。此外，港澳台辦也會組織一些活動，可以事先詢問一下負責老師，問問他今年有要去哪些地方，以及時間大致在什麼時候，可以認識到更多的人，交流不同的事物。



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)

(一)食：

四川成都是一個美食之都，食物便宜又好吃，不過對於完全不吃辣的同學來說，那可能是一場浩劫，基本上在這邊的食物都又麻又辣，當然也有東西是不辣的，不過在點菜之前記得要先跟商家確認喔。另外，建議大家剛到這邊要準備好胃藥跟止瀉藥，腸胃不好的人可能會因為過辣而拉肚子，備著以防不時之需。學校食堂的價錢十分便宜，簡單吃一餐(一葷二素)3RMB 就可以解決，基本上食堂的價錢不會超過 10RMB，在這邊吃飯可以說是非常的便宜的。若是在望江校區，你不用擔心吃不到東西，基本上一整天都有東西可以買，學校附近就有很多好吃的小吃跟餐館，喜歡美食的同學千萬不可錯過呀！



(二)衣：

九月剛到四川，基本上都是短袖為主，但是十月底左右天氣就轉冷了，所以建議是秋、冬裝帶著，夏裝不需要過多。許多人都會建議不要帶太多，到四川之後再淘寶，說真的他十分的方便，下單後通常一周就可以收到貨，但是價位的部分其實並沒有十分便宜，而且品質的部分參差不齊，記得先去問好怎麼退貨退款，才不會當了冤大頭。

(三)住：

基本上川大會按年級安排住宿校區，主要在望江校區(三、四年級)以及江安校區(一、二年級)，而醫科的因為人數較少(今年只有我一個)，像我這次的情況是將我的宿舍安排在望江校區。男生望江校區這邊是住研究生宿舍，四小房為一大寢，依照當次人數去分一小房住多少人(最多四人)，一大寢共用一套衛浴設備。川大很貼心地替交換學生準備了床單、棉被和枕頭，寢具的部分不需要再另外花費。此外，歷屆交換生也會留下許多物品在宿舍，建議購買前先在宿舍尋寶一下再去購買(可省下不少花費)。宿舍會有門禁，但是對於交換生比較寬鬆，基本上跟舍監說一下就沒有什麼問題了。另外，飲水的部分必須自己叫水，可以一次購買多張一些的水票，價錢會比較便宜一些。洗澡的部分需要另外充值，男生洗一次澡應該在 1RMB 以內，熱水有供應時間(14:00-24:00)這個一定要注意喔！

(四)行：

在望江校區附近的交通非常方便，地鐵、公交等附近都有，而平常的小交通，依靠共享單車就可以了。成都這個地方的車站就有好多個，在購買火車票的時候要搞清楚喔，不然可能因此而錯過班車了。到機場的交通也非常方便了，搭乘地鐵 10 號線可以直達機場，不論是回台灣還是去其他地方玩都是十分方便的。

(五)採購生活用品：

望江校區十分方便，校內有超市(不過比較貴一點點)，校外也有許多的賣場，詢問一下學伴，就可以知道哪裡有不錯的商家了。平常若是想吃水果或是一些小點心，校內、外都有商家可以購買，不需要多遠，而且價錢也便宜。

(六)電信選擇：

大陸的電信公司有中國移動、中國聯通、中國電信(相當於台灣的中華電信，訊號較為穩定，費用也偏貴)。移動跟電信的申辦比較麻煩，手續過程比較多一點，我個人是選擇中國聯通，相較之下他的價錢比較便宜，但是訊號就相對沒有那麼好，不過在成都裡面基本上是不會遇到什麼問題的。另外許多app內會有免費流量可以提取，有些只有支持聯通提取，所以我比較推薦這個。

(七)手機相關：

基本上台灣的手機過去都可以使用，只是有一些軟件會被封鎖，必須要翻牆才能夠使用。一定要在台灣就將翻牆軟件下載好！因為過去了沒得下載，建議如果有空的隨身碟可以將程式的安裝檔下載在裡面，萬一手機出問題，才有辦法補救。此外，針對sony用戶，自己google一下"sony手機 中國 行動網路"就可以知道該怎麼開通那邊的網路使用了。

(八)電腦相關：

跟手機一樣要先下載好翻牆軟體，然後我在這邊特別推薦一個超好用的，Chrome瀏覽器的擴充功能裡面搜尋"skyzip"下載好這個，可以讓你無限制的使用Chrome瀏覽器，但是這個擴充功能僅可以用在Chrome的翻牆。

五、文化交流經驗分享

成都，這個位處四川省內陸的城市，有些人認為他依舊落後，但事實不然，其實他的發展並不落後於那些一線城市，跟台北相比，甚至有些更勝於台北，這裡的繁榮讓我為之震驚。初到川大，肯定覺得這邊很陌生，很懷念台灣，但是漸漸的我愛上了這個地方，你會發現川大對於我們台灣的交換學生很是關注，替我們舉辦了很多的活動，而且有任何問題老師也都非常熱心的幫忙處理。過節的時候也替我們這些遠在他鄉的學子想到，中秋節特地給我們一人一份的月餅禮盒，學期末的時候還有舉辦交換學生的歡送會，讓川大成為我們在中國的第二個家。中國和台灣都是中華民族，在習俗文化上有許多的相似之處，但是卻又有著許多的不同，像是我們冬至吃湯圓，但是成都這邊卻是吃餃子，在傳統習俗上也有著許多小小的差異存在，仔細去品味，你會發現那麼的有趣，明明同為中華民族，卻有著這些不同，值得我們去細細發現、品味。課餘時間我走過許多不同的地方，即便是同一個省，也有著不同的風俗，甚至有些地方隔壁村的語言就不一樣了，實在有趣，透過旅行，我體悟了更多的人生道理，在處理事務的能力也有所提升，讓自己成長了，成為了一個更好的自己，讀萬卷書不如行萬里路，將書中所學的知識應用在日常生活當中，而不是當一個書呆子，親身去體驗書本中的文字、圖畫，造就更好的自己。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 走出舒適圈，拓展自己的視野以及人際，學期不同的文化，以及培育更好的自己。
2. 了解兩岸學生在學習上的差異，改進自己的學習態度。
3. 透過參與中國方面的活動，體會兩岸在制度與體制上的差異。
4. 體驗不同地區的人們的生活方式，進而思考是否有未來商機。
5. 將以往所學透過旅行實踐與體會。
6. 結交中國的朋友，增加自身人脈。

七、其他綜合感想與建議

在出發前往四川前，這邊的學伴就已經主動來聯繫我了，熱心的提醒我當天接機的情況，我們過去應該要注意些什麼，以及跟我介紹川大附近的好吃好玩和這邊的課程大概，舒緩了我孤身前往四川的不安情緒，以及讓我迫不及待的想要盡快飛到四川體會那邊的生活。隻身來到川大，人生地不熟，不過這邊的學伴制度非常完善，有任何的疑問，只要提出來，他們都會很熱心的幫我解答，讓我感覺好溫暖，許多的事情都是他們幫忙我處理，感覺真的很好，真的很

謝謝他們。

我很慶幸我來的是四川大學，這邊港澳台辦的老師都十分友善，有張老師為我們安頓在四川的生活，並解決一些生活上的疑難雜症，更有師長解答課業上的專業問題，還有學伴協助我們一些生活瑣事、課業問題，此外，也還有一同來自台灣的交換生朋友們，沒有這些人我的交換生活不會那麼精彩，我在川大的日子因他們而豐富，少了一者便少了一分光彩，缺一不可。在這邊我看了從沒有見識過的風景，體驗從沒有的感受，跟中國的同學成為朋友，互相了解彼此的文化以及背景，時而一同討論課業，時而一同結伴出遊，這裡有著跟台灣不一樣的生活方式，不一樣的自然風景，不一樣的人文歷史，這些所看的、所感受的、所經歷的事物，都將牢記在我的腦海之中，豐富我的人生經歷。或許有酸、甜、苦、辣，但這些何嘗不是美好的回憶呢？他們讓我更加的成熟，面對事情開始有不一樣的想法。這是一段得來不易的經驗，或許會累，或許會苦，或許你會想要回台灣，但是漸漸的你會發現，在你人生的經歷之中，閃閃發亮的不就正是那些酸、甜、苦、辣嗎？當你發現中國的美麗之後，你會想著你的下一趟旅程要去哪，下一個遇到的朋友是什麼樣的人，你會開始期待，開始愛上這個地方，當你走過以後，你會懷念每一段的回憶。

