

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	黃姿瑛	學號	110713139
就讀本校系所	國際暨大陸事務學系(所)四年級		
研修學校	四川大學	研修系所(學程)	國際政治專業
研修期間	自 110 學年第 2 學期起至 110 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	7 學分		

心得內容(1000-1500 字，請附有自己的照片 3 張以上)

一、緣起

「讀萬卷書不如行萬里路」，自身就讀國際暨大陸事務學系，就讀至今尚未去過大陸，覺得很可惜，剛好學校提供了寶貴的交換機會，期望自身可以爭取到此良機，親自前往大陸，去了解研究的所在地，用腳去踏、用手去摸、用心去感受。一方面除了拓展自身的思想與視野，另一方面也嘗試獨立在外地生活，走出舒適圈。

二、研修學校簡介

四川大學，位於四川省成都市，是由原四川大學、原成都科學大學、原華西醫科大學三所全國重點大學經過兩次合併而成的，它屬於中國教育部直屬、中央直管副部級的全國重點大學，是中國在西部重點建設的高水平研究型綜合學校。四川大學的學科門類齊全，包括了文、理、工、醫、經、管、史、哲、農、教、藝等 12 個門類，有 36 個學科型及海外教育學院等，我交換學習的國際關係學院是在 2016 年所成立的，是中國西南地區綜合性大學中首個成立的國際關係學院。川大有分成三個校區：分別是望江校區、江安校區以及華西校區，華西校區是醫學相關科系所屬的校區，望江校區與江安校區則是依據不同學院的規定，分配學生在不同的校區，我所交換的國際關係學院是大一、大二在江安校區，大三、大四在望江校區。

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)

選課狀況：一開始選課系統會替交換生預先代入該科系的專業課程，交換生可以自行在網上進行加退選。因為隔離關係，所以交換生一開始會錯過老師的課程簡介及成績說明，但不需要擔心，因為川大會給交換生特殊選課單，會給予充足的時間進行試聽選課，等決定之後再將加選退的課程交給港澳台老師及可。(※繳交特殊選課單時間為第六週，若課程為第九週結束的不可加選)

課程名稱/課程類別/學分	授課教師/上課週數	上課情形/學習成效
韓語（初級）/公選課/2 學分	李現偉/2-14 週	<p>成績計算方式：平時占 60%+考試 40%。</p> <p>這堂課適合剛入門韓語的人，課程會從發音開始教起(有口音，所以要仔細聽)，老師很可愛，下課會開放同學點韓文歌 XD</p> <p>平時成績是以點名及作業成績計算，老師採用點同學起來唸課文的方式點名。另外，每堂課後會出作業，請同學唸當日所學的課文內容，作為作業成績。期末採用閉卷考試的方式，題型分別是文法選擇及單詞句子翻譯（中翻韓與韓翻中）。</p>
團體心理學/公選課/1 學分	王英梅/4-9 週	<p>成績計算方式：平時占 60%+報告 40%。</p> <p>基本上是一堂爽課，課堂很輕鬆，不會出任何的作業，不過每節課都會點名當作是平時成績。第一堂課就會分組，之後就是固定小組討論互相聊天。(可以認識不同科系的人，滿有趣的)最後要繳交一份期末報告(題目：自我成長)給老師。</p>
命運共同體：全球化的挑戰、 機遇與未來/公選課/2 學分	陳超、杜芳、蘇楠等 /2-13 週	<p>成績計算方式：平時占 60%+報告 40%。</p> <p>每一節課都會有不一樣的老師來授課，教授的內容也不同，會用不同的主題跟觀點講解全球化。每一節課都會點名，超過五分鐘算遲到，連續三次以上平時成績就會是零分。期末報告最後一週老師會公布在課程平台，只要符合標準不抄襲，保證穩過。</p>
心理諮詢/公選課/2 學分	陳智、張珊珊/2-12 週	<p>成績計算方式：平時占 80%+報告 20%。</p> <p>這堂課主要是在教讓你如何成為心理諮詢師的課程，讓你對於其他人的心情感同身受。陳智老師平時上課會抽點人起來問問題(很刺激)，張珊珊老師負責最後三堂課(實驗課)。基本上不常點名，張珊珊老師的最後三節課請務必到場，因為一節就佔平時成績 10 分。報告請符合老師給的格式，就沒問題了。</p>
南亞政治與外交/專業選修/2 學分（旁聽）	肖健美/1-18 週	<p>成績計算方式：平時佔 50%+報告 50%。</p> <p>是國際政治系的專業選修課，因為課程週數太長，我是用旁聽的方式。老師是南亞方面的專家，在這堂課中可以得到很多南亞的資訊。雖然觀點與台灣這邊不大相同，但還是可以得到很多知識。</p>

社團及課餘活動：望江校區基本上是三四年級的學生，所以這裡的活動都是偏向就業徵才類型的。如果是在江安校區的話，因為是一二年級的學生偏多，所以活動也多，各大社團、學院都會辦很多不一樣活動，像是比賽、表演…等等之類的。喜歡參加活動的人可以去江安的青春廣場看看，會有很多活動海報。

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) 生活環境

望江校區就像一個大型的社區，裡面應有盡有。

(二) 住宿

這次交換生(女生)是被安排在東園三舍。進去宿舍後，床上會有川大準備的床具，裡面包含了：枕頭、枕頭套、被子、被套、床套。建議可以自己淘寶買個床墊，因為床滿硬的，可能會睡到腰酸背痛。生活用品可以到學校之後再用淘寶買即可，或者也可以到小北門的超市買(比較貴但比較近)，抑或是西門附近的沃爾瑪(像台灣的家樂福)買。

洗澡的部分是用插學生卡的方式，必須先去儲值才会有熱水洗。熱水的表定供應時間 12:00~23:00(但其實可以用到 24:00)，在這個時間之後水就會直接變冷(如果真的玩太晚，來不及建議買個大水桶，去大廳裝熱水，配冷水一起洗澡)。房間內不能用吹風機、煮東西，因為會跳電(有實驗過了，三秒立刻跳)所以吹頭髮的話要到外面的大廳去吹。電的供應時間到 24:00，有時候人多的時候要排隊，所以要抓好吹頭髮的時間。(友善建議:通常 23:30 之後都會很多人)

另外，在宿舍裡是沒有飲水機，所以需要自己買飲用水，建議可以從拼多多上訂，比起在學校超市買一瓶水可以省¥1.1(超市一瓶¥2，拼多多買 24 瓶，一瓶平均¥0.9)

(三) 交通

在校園裡的話最不用錢的工具就是你的雙腳，不過建議沒有時間跟體力的人可以騎共享單車，成都的共享單車分為黃色(美團)、藍色(支付寶)、綠色(青桔單車，要大陸身分認證，我們沒辦法用)，基本上我都是騎美團。因為每個單車都會有他們專屬的方案跟會員，可以一個月一個月買，相互比價一下看你喜歡哪個就買哪個(美團是第一個月¥9.9，第二月後繼續會變¥7.9)。

望江校區是在成都的市中心，不管要到哪裡都很方便，可以搭公車(綁 apple pay)或地鐵(下載成都地鐵，用支付寶身分認證)都容易，不過我自己是比較喜歡騎腳踏車，不但省錢，有時候還會比搭乘大眾運輸還要快。

(四) 飲食

【食堂】

省錢時候的好去處，便宜量大(菜很便宜，肉偏貴)。飯點時間會很多人，所以建議可以錯開飯點時間。如果可以早點去吃就早點吃，因為越晚吃，菜越冷，油耗味越重(雖然那邊學生都會用微波爐加熱，但還是會有一股油耗味)

【外賣】

外賣在美團 app 上有時候會有很多優惠券，但是一餐價格都在 10~25RMB 之間，而且還要加上包裝費（很貴）。所以基本上我不太點外賣來吃。不過外賣也有很多好吃的食物，例如：冒菜、麻辣燙、炸雞、披薩……等等的，所以還是可以嘗試看看。

【美食】

川大望江校區附近的話，南門跟北門出去都有很多吃的，因為每個人的口味很主觀，所以就不一一推薦，如果想知道評價的話也可以上大眾點評瞭解好壞。另外，成都特色美食可以細細品嚐看看：冰粉、涼粉、冒菜、雞公煲、甜水麵、烤魚、串串、兔頭、樂山鉢鉢雞、翹腳牛肉、炸串串等等…。

五、文化交流經驗分享

【旅遊】成都市內

成都市內旅遊景點有：四川博物館、成都博物館、武侯祠、杜甫草堂、金沙遺址博物館、永陵博物館、寬窄巷子、錦里、文殊院、青羊宮、大熊貓基地、浣花溪公園、成都植物園、黃龍溪古鎮、春熙路……等等。基本上成都市區的景點騎腳踏車或是搭公車、地鐵就可以到了。

【旅遊】四川省內-九寨溝、黃龍

川西多山路，地區也較落後(廁所沒門)，建議如果可以跟團就跟團。另外，黃龍算是高原地形，如果不是常常上高原的人，建議在一個禮拜前開始吃紅景天或是其他高山藥，避免在上山過程中有高原反應。九寨溝跟黃龍的景色很漂亮，大推。

【旅遊】四川省內-樂山、峨嵋山

樂山跟峨嵋山很近，在四川省內，可以搭乘高鐵前往。那邊以優美的自然風光跟悠久的佛教文化聞名，真的值得前往一看，景觀相當震撼。另外，樂山那邊也有許多值得推薦的美食，像是油炸串串、翹腳牛肉、鉢鉢雞、冰粉等。

【旅遊】四川省內-西嶺雪山

可以從成都的茶店子客運站買票搭乘客運直達西嶺雪山。雪山長年積雪，本來以為這次交換沒機會看到雪了，但沒想到西嶺雪山到 4 月都還在下雪，有夠開心！

【旅遊】重慶

重慶有很多好吃跟值得去的地方，尤其是重慶的夜景必看!!!推薦重慶的火鍋跟重慶小麵，好吃好吃，不過辣度比四川的還要辣，所以無法吃辣的請小心。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- (一) 訓練自身的適應力；
- (二) 增強隨機應變的能力；
- (三) 拓展交友圈；

(四) 開闊視野，了解中國大陸的歷史文化與人情特色；

(五) 反思自身的不足。

七、問題與建議

(一) 疫情

以下是這次交換因為疫情我所遇到的問題，可以參考看看：

1.活動全部取消

之前的交換生都會有接機、校園導覽、春遊及歡送會的活動，在這一次的交換中因為疫情的緣故完全沒有舉辦任何活動。

2.輔導員會不給出門假條

基本上如果要出省需要輔導員給假條，那如果不幸遇到四川有本土病例，學校開啟封校的狀況，要出校也需要找輔導員請假條。這次我遇到比較嚴格的輔導員，所以基本上他都不開假條給我。(等於沒辦法出門!想出門自己找辦法)

3.需要每天健康打卡

因為疫情的緣故，所以學校會要求在每天的中午前，學生要健康打卡(如果沒打，輔導員就會瘋狂 call out 你)，打卡會定位你的位置，所以如果想亂跑，請深思熟慮。(方法是人想出來的)

4.行程卡與健康碼

大陸因為疫情的關係，所以在手機記憶卡裡面有追蹤每個人的行蹤。所以請不要往有疫情的地方跑，因為後續所帶來的問題會相當麻煩。

(二) 交換生活建議

以下是我辦理手續、處理問題的經驗，可以參考看看(少走一些路)：

1.銀行卡

學校合作的銀行是中國建設銀行，但是建設銀行的程序很雜(要申請 t 碼)跟效率很慢(如果交換生都申請要等很久才會拿到銀行卡)，所以如果不在意手續費的問題的話，可以到中國工商銀行辦理，效率會快很多。

2.手機門市選擇

基本上學校內會有三間門市。(中國移動、中國聯通、中國電信)通常訊號最好的是中國移動，但學校內的中國移動不給台灣人辦理門號，所以必須要到外面(等於沒辦法用學生方案)，我是用中國聯通，因為中國聯通給學生方案比較優惠，而且網路流量給比較多，但它的訊號比較爛，所以如果可以依照自己個人需求去辦理手機號。

3.圖書館借書問題

基本上交換生要進出圖書館，要先去跟圖書館裡面的老師開卡(記得帶入學證明)。川大沒有給予交換生借書的權限(等於只能在圖書館看完)，如果真的想要借書，必須要請學院幫忙申請。(但

像我的輔導員就完全不知道要怎麼申請，所以借書失敗)

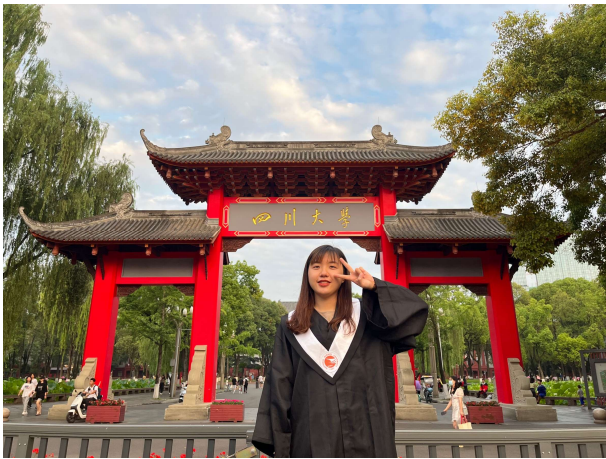
4.訂出門旅遊房間

因為疫情的關係，所以酒店基本上不接待港澳台的客人，因此如果要出門旅遊找酒店的話，請務必打電話去跟酒店確認台灣人是否可以入住。

八、其他綜合感想與建議

總體而言，這趟交換是個刺激有趣的旅程，在去之前可能會因為種種原因而感到焦慮、恐懼，但是就是因為如此，才更要試著去做，跳脫舒適圈，回來之後，相信不會後悔自己當初的抉擇的。生活的趣味性是靠自己創造出來的，所以我推薦大家去交換，不論是在哪個方面都獲得很多收穫，當然如果還有時間的話，建議可以等疫情緩和再去(會省掉很多錢跟很多不便)，但如果像我一樣快畢業了，就衝吧!

【生活照片】



四川大學北門



重慶-洪崖洞



成都市-文殊院



四川省-峨嵋山

【美食照片】



钵钵雞



烤鱼



烤雞



土豆(馬鈴薯)



雞公煲



冒菜