

# 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	莊孟築	學號	110911152
就讀本校系所	企業管理學系(所) 四 年級		
研修學校	重慶大學	研修系所(學程)	市場營銷
研修期間	自 111 學年第 2 學期起至 111 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	10.5		

### 心得內容

#### 一、緣起

我是在大二的時候轉學到金門大學，在轉學前就知道金大有提供很多大陸交換的機會，我也對交換學習很有興趣，所以就大二時將一些缺的學分先補齊，然後在大三的時候申請交換。我會想要交換的原因是希望自己能到大陸 985 的大學，跟那裡的學生一同學習，體驗不一樣的學習環境。會選擇到重慶大學交換，是因為覺得自己比較少機會能到內陸，所以相較沿海的學校，我會更想到內陸。

#### 二、研修學校簡介

重慶大學創辦於 1929 年，提出建設“完備弘深之大學”的願景，到 20 世紀 40 年代發展成為文理工商法醫各學科齊全的綜合性大學。經過 1952 年全國院系調整，成為以工科為主的多科性大學。1960 年被確定為全國重點大學。改革開放後，學校進行了全面的恢復調整和改革建設，成為一所以工為主、多學科協調發展的高校，1998 年獲批國家“211 工程”重點建設高校。2000 年原重慶建築大學、重慶建築高等專科學校與重慶大學合並組建為新的重慶大學，2001 年成為“985 工程”重點建設高校。2017 年入選國家“世界一流大學建設高校（A 類）”，2022 年入選第二輪“雙一流”建設高校。學校發展進入新的歷史階段，朝著中國特色、世界一流大學辦學目標不懈奮進。

學校學科門類齊全，涵蓋理、工、經、管、法、文、史、哲、醫、教育、藝術 11 個學科門類。設 7 個學部 35 個學院，以及 7 所附屬醫院。教職工 5300 余人，在校學生 50000 余人，其中研究生 24000 余人，本科生 26000 余人。校園占地面積 5300 余畝，有 A 校區、B 校區、C 校區、虎溪校區和兩江校區。

#### 三、姐妹校研修之課程學習

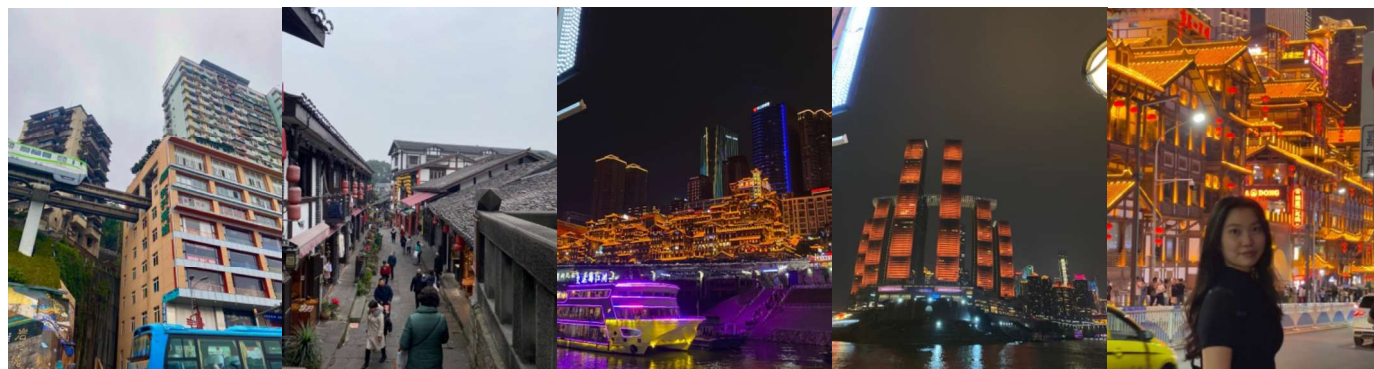
交換期間我總共修了五門課，三堂必修，一堂選修和一堂通識，因為在金大還有缺一些學分，所以選課的話，我都還是以能夠回金大抵免的課程為主。交換生選課的時間是在報到完開學第一個禮拜，可能會遇到課堂人數滿額的問題，要另外找教務老師人工加選，重慶大學對交換生選課基本上沒什麼限制，也可以跨系修課，到學校選課網站找自己想要修的課就可以。

上課方式就依不同老師而有所差異，像我有三堂課需要分組報告，剛開始要找組員可能稍

微辛苦一點，因為跟同學都還不認識。上課的狀況，可以感受到同學們都蠻積極，不過也沒有到還沒去大陸前聽到的瘋狂搶答那種程度，但確實大家還是都勇於發表意見，很值得學習。

交換期間我最喜歡的就是通識課（川劇表演與藝術），當初選課看到剛好剩一個名額，毫不猶豫就選了，因為我從小就學跳舞，對表演很有興趣，並且重大就位處四川地區，對川劇很有研究，所以真的很開心能選到這門課，也很幸運被老師選為課代表，非常榮幸能夠幫助大家，課堂中除了學習川劇表演外，老師還讓我們體驗了化川劇妝，大家第一次化的可能都還沒有很好，但第二次就都進步很多，老師上課非常有趣，讓我們這些沒學過的人也有機會能夠接觸到川劇表演。

除了學校的課程外，學校的港澳臺辦在我們交換生到重慶的第一週，帶我們在重慶觀光一日遊，讓我們熟悉認識重慶，那天去了非常多著名景點，都很有特色，全程的費用都是由港澳臺辦負責！另外還有兩次研習營，都是可以自由選擇要不要參加，研習營是針對全校港澳台的學生，不是只有交換生，第一次研習營是到成都三天兩夜，大概有 100 位港澳台的學生參加，那時想著是免費的當然要參加呀哈哈，而且我也沒有去過成都，於是我就報名了，去看了成都最有名的大貓熊和一些旅遊點，在研習營中我也認識了一些新朋友，就是一個非常值得參加的活動，不過第二次研習營因為時間問題，所以一樣是辦在重慶一日遊，但不是去市區觀光，是我沒去過的地方，體驗了窯烤麵包和種植栽，也是很好玩！



（重慶一日遊）



（成都研習營）

#### 四、姐妹校研修之生活學習

重慶是一座山城，所以在路上看到的都是上上下下的坡和樓梯，特殊地形就是重慶的特色，你的十樓可能是別人的一樓，你的二十幾樓也可能是別人的一樓，雖然重慶有很多坡和樓梯要爬，但不會因為這樣變瘦，因為重慶的食物真的太好吃了，光是學校裡面的食堂就夠我

吃很久，什麼種類都有，不過必須說口味都蠻重，像我本來就吃蠻鹹的人，有時候還是會覺得那邊食物很鹹，至於食物是不是都很辣的問題，我還沒去重慶前其實也不太能吃辣，最多大概就小辣的程度，一開始去到那的確會感覺食物蠻辣，因為很多食物基本都有花椒，會需要配水，不過我自己大概吃兩、三個禮拜就習慣了，到後來反而會很想吃辣，重慶的辣雖然真的辣但也香，另外也有聽說是氣候的原因，重慶很潮濕，也因此被稱為霧都，就是因為潮濕所以才會吃辣來去濕氣，不過還是要注意，去吃重慶火鍋真的點最小的微微辣就好，大概就已經是台灣的大辣了，我光是吃微微辣就需要配兩杯飲料而且吃得很辛苦哈哈，再往上變微辣真的不敢想像。

宿舍的話是四人一間，不會特別把交換生分到一間，就是直接跟本校學生一起，我的室友都是跟我同年級但不同專業，他們人都很好，剛去時也幫我很多忙。交通的話我一般是搭地鐵或打車，校門口就是地鐵站，不過有時候為了方便還是都打車，因為打車也很便宜，但是去一些比較遠或晚上時間我都是和朋友一起，這樣會安全一點。



(重慶美食)



(早上 5:30 跟室友去爬山、下午到園博園野餐)

#### 五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1 能夠學習有邏輯的思考及表達
- 2 學習獨立思考
- 3 懂的自我規劃及時間管理

#### 六、問題與建議

我剛到重慶遇到最大的問題是聽不懂重慶話，因為當地人不太說普通話，普通話的口音也還是蠻重，比較不像其他城市講普通話還能懂，所以一開始可能一句話他們要說好幾遍我才能懂，或是講了好幾句話我只懂半句，過了一個多月後才慢慢能聽懂一點。另外一開始要開戶跟辦手機號，能找一個知道怎麼辦的人一起去比較好，辦起來會比較快速方便。

### 七、其他綜合感想與建議

我在交換期間也利用了沒課的時候去了其他城市旅遊，每個地方都有各自獨有的特色，回想起交換的生活，確實過得還挺充實，透過與重大的學生一同上課學習，感受到了大家都積極認真，並且清楚知道自己要的是什麼，這是我需要學習的。



(西安)



(雲南麗江大理)



(北京)