

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	陳沛琳	學號	111313114
就讀本校系所	國際暨大陸事務學系(所) 二 年級		
研修學校	中國海洋大學	研修系所(學程)	政治學與行政學
研修期間	自 114 學年第 2 學期起至 114 學年第 2學期止		
姐妹校修讀學分數	5		

心得內容(1000-1500字，請附上包含自己的照片至少3張以上)

1、緣起

步入大學的學習生涯後，我開始思考如何打破既有的思維框架、跨出舒適圈，讓自己在大學期間獲得更具深度與廣度的成長。長期身處於熟悉的台灣校園環境中，固然感到踏實安心，但我也深知，主動跨出舒適圈，將自己置身於全新的文化與學術生態中，才能真正鍛鍊出獨立思考的能力與面對未知環境的韌性，所以我才選擇了到中國大陸去交換，期望自己能獲得成長。

2、研修學校簡介

中國海洋大學，簡稱「海大」位於山東省青島市，教育部直屬的全國重點綜合性大學，也是國家「985工程」與「211工程」重點建設高校，並於2017年入選國家「雙一流」建設 A 類高校。學校前身為創立於1924年的私立青島大學。中國海洋大學一共有四個校區，分別為嶗山、魚山、西海岸、浮山校區。

3、姐妹校研修之課程學習

(1) 選課狀況與上課情形:海大對於交換生的選課還是相當開放的，除了修習自己系上的課之外也可以去選其他學院的課程，可以去尋找一些不常見且有趣的課來修。海大的課堂大多在嶗山校區的教學樓，教學區很大，各區教學樓也蠻複雜的，但當時有學伴帶我們走一遍所以不至於完全不知道路，非常貼心。

(2)學習成效與課堂觀察:課程學習方面，他們整體到課率極高，即使大課老師不常點名，大部分仍會出席。考核方式依課程而異，有些以報告為主，也有期末筆試直接佔了 80% 的高比重，可以開學第一週多選一些課確認評分標準，覺得應付不過來再退課。在小組分組上，他們大多習慣與同宿舍室友組隊；實際合作時，我倒是沒有感受到誇張的「內捲」競爭，反而非常高效、分工明確且公事公辦的做事風格，大家各自完成負責部分即進行交接，效率很高。

(3)社團、課餘活動:在社團與校園活動方面，由於我是下學期前往交換，錯過了上學期的社團招新高峰，因此平時並沒有特別接觸或加入社團。此外，港澳台辦公室在這學期也沒有為我們安排額外的參訪活動，所以這不是一定會有的。不過這樣反而留给了我極大的彈性空間與自由時間。可以好好善用課餘與週末的空檔，自行規劃行程，多到附近走走看看，透過親自體驗去充實自己的交換生活。

4、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)

(1)住宿環境與生活設施:我被分配到的宿舍是東海苑，是四人間上床下桌，總共六樓且無電梯，若被分配到高樓層搬運行李會較為辛苦。房內配置較為簡樸老舊，陽台空間較小，四人同時晾曬衣物會稍顯擁擠。

廁所與澡堂:房內無獨立衛浴，各樓層設有公共蹲廁。雖然每天有人打掃，但晚間衛生較難維持，如果對衛生要求較高者做好心理準備。洗澡的話，多數宿舍樓都需要走出宿舍大樓，步行約 3~5 分鐘至外部的大型公共澡堂洗澡，冬天往返會相對辛苦。澡堂採按時扣款計費，水費相對較

高，若洗澡時間較長（約30分鐘），每天洗澡開銷折合台幣約需 30 元。

飲水與洗衣設施：飲用水需持校園卡至指定樓層飲水機扣款裝取。洗衣服的話全棟宿舍共用位於一樓的4臺洗衣機與1臺烘衣機，但交換生課比較少不用一定擠在高峰時段洗衣服所以不太常需要排隊。

門禁與宿管：宿舍無門禁時間限制，是用人臉辨識進出；宿管阿姨還蠻親切的。

(2)校內外交通

校內移動：可以騎校內共享電動車或小公交。若住東海苑要搭乘校園接駁車，需先步行至東門的操場附近，距離較遠，最好的方式還是直接騎小藍車去教學區。

校外交通：

地鐵站點：離教學樓最近的「西門」設有地鐵站。住在東海苑通常會先騎單車至西門，再搭地鐵前往市區。前往市區時間：青島市區（如棧橋、市南區等）距離較遠，搭乘地鐵皆需轉乘，單程車程約1~2 小時

(3)飲食

食堂體驗與推薦：海大的食堂還滿好吃的也很便宜，菜色選擇多。不過，東海苑自帶的食堂規模小；可以騎車去教學樓附近的「一、二食堂」比較多選擇。但是校內食堂強制規定必須使用「學生卡（或海大E卡通）」結帳。外賣可以送到宿舍樓下這個可以直接問室友平常都在哪個位置取餐，還算方便。

5、 文化交流經驗分享

在交換期間，除了青島之外，我還安排了到山東臨沂、上海、蘇州、杭州等城市。其中最喜歡的還是青島，青島的風景漂亮且步調舒適，空閒時我最喜歡去小麥島公園看晚霞與藍調，真的非常放鬆。

此外，蘇州也讓我印象深刻，特別是夜遊網師園時體驗到了古典園林的美感與戲曲文化；前往上海觀看大型電競比賽，現場熱烈氣氛也是很特別的體驗。在人際交流上，剛落地青島時有熱心的學伴接機然後陪同辦理宿舍、開戶、手機卡，解決了許多難題；室友平時雖然各有生活步調，但也常常會投餵餅乾跟水果，這些互動也為這趟異地之旅增添了許多溫暖。

6、 研修之具體效益(請條列式列舉)

(1)提升異地獨立與生活適應能力

從第一次辦理大陸手機卡與銀行開戶，到適應無電梯宿舍、公共大澡堂及全行動支付生態，也是磨練了自己在陌生環境中的適應力與獨立解決問題的能力。

(2)體會高效的團隊合作與溝通風格

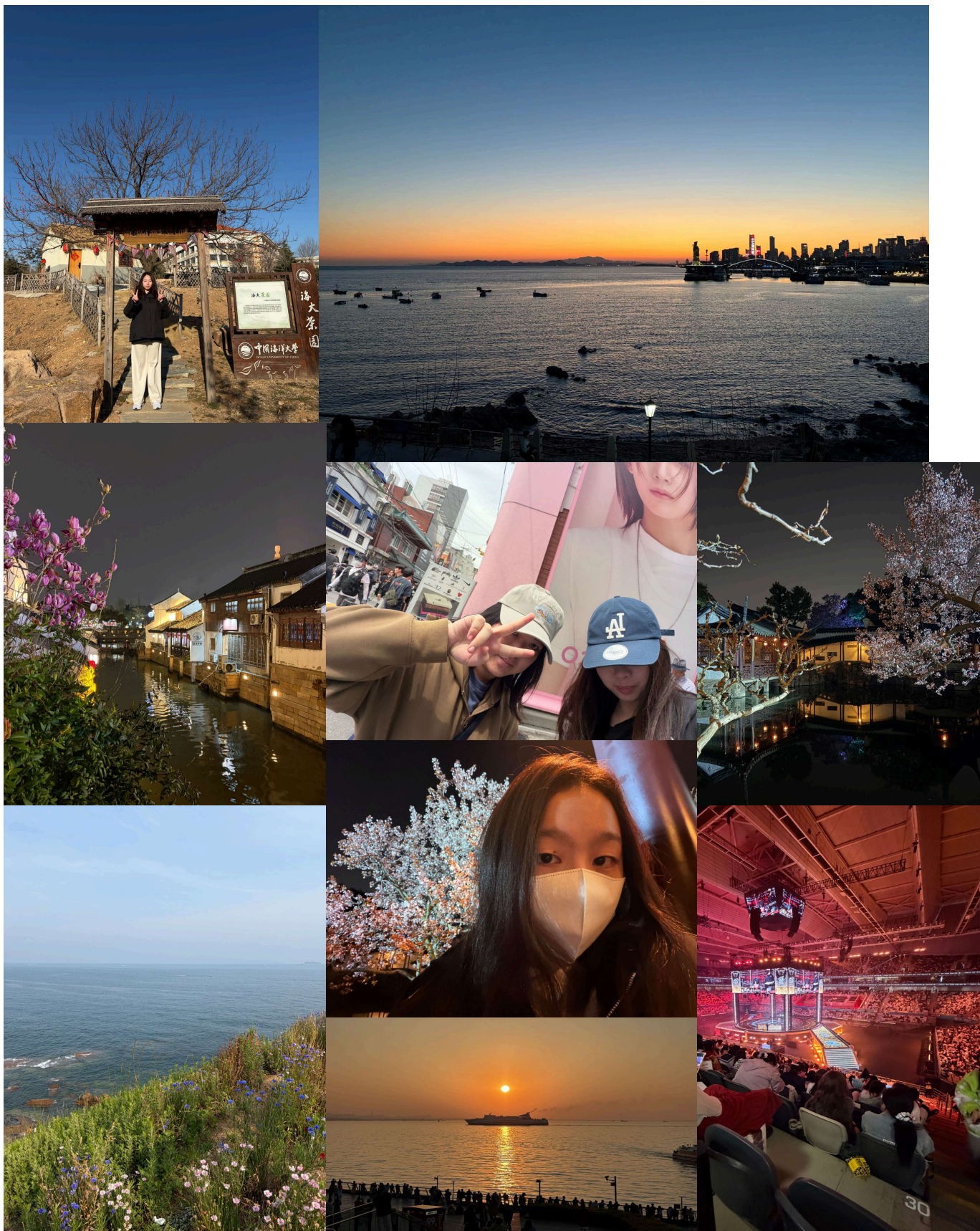
在課堂小組分組中，親身體驗到當地同學目標導向、分工明確且公事公辦的高效做事習慣，學習到如何在跨文化團隊中快速對接並提升合作效率。

(3)累積深度走讀與跨文化觀察經驗

善用課餘時間走訪青島小麥島、蘇州網師園及山東臨沂琅琊古城等景點，透過親身踏查與當地學伴、室友的日常互動，建立起更真實且客觀的第一線觀察視角。

7、 其他綜合感想與建議

我很感謝金門大學給我這個機會讓我有能到不同的環境生活，不管是遇到好的還是壞的事情這都是新的體驗，其中也讓我有很多新的想法與感悟，真的是很特別的體驗，不僅是知識的提升更多的是書中沒有辦法教給你的東西。然後，我真的想特別感謝我的學伴。剛抵達青島時，所有的事情都是未知，全靠他的陪伴，給予了我極大的協助與溫暖。讓我可以在最快的時間內消除初來乍到的不安，順利融入當地的生活。同時，也要感謝課堂上的老師與組員們在學習上的包容與指引，以及這期間遇到的所有美好人事物。這段經歷不僅拓寬了我的視野，更成為我大學生涯中極其珍貴且難忘的回憶。



* 請於交換結束後一個月內將本報告「電子檔」寄交kiwichang26@gmail.com