

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 | 李端燕 | 學號 | 110511430 |
| 就讀本校系所 | 運動與休閒系(所) 四年級 | | |
| 研修學校 | 四川大學 | 研修系所(學程) | 廣播電視學 |
| 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 | 15 | | |

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

在這次決定交換之前，其實就曾想過要去交換，但最後因為各種原因就不再考慮了，不過呢，有朋友交換回來分享了心得，聽一聽發現好心動啊，他也很推薦可以去交換看看，所以這次我就排除萬難、下定決心，開始準備這次交換。

二、研修學校簡介

四川大學，是全國重點大學，在中國西部的重點建設的高水平研究型綜合大學。四川大學地處天府之國的成都，有望江、華西和江安三個校區。

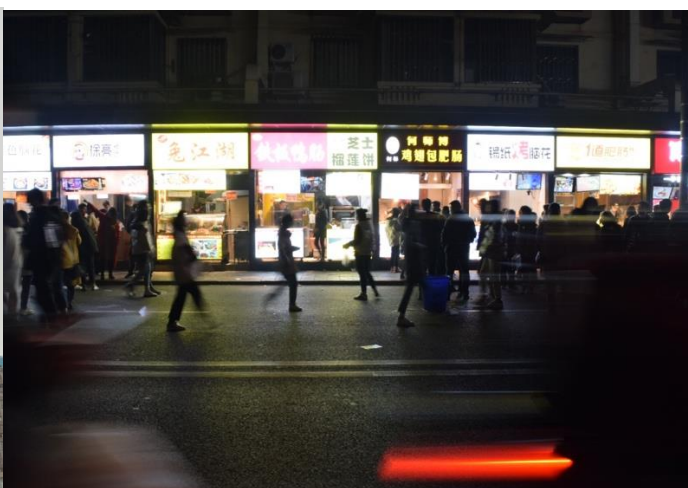
四川大學學科門類齊全，覆蓋了文、理、工、醫、經、管、法、史、哲、農、教、藝等 12 個門類，有 34 個學科型學院及研究生院、海外教育學院等學院。

校訓「海納百川，有容乃大」、校風「嚴謹、勤奮、求是、創新」為核心的川大精神。

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：選課的部分在開學前跟剛開學時有線上加退選，但那時候可能很多想選的課都沒辦法選，或者人數已滿，不過川大交換生有個小特權，可以使用特殊選課表來選那些線上選不到的課，譬如有些很熱門的公選課，就算人數滿了你還是可以用特殊選課表來加選。不過這裡每堂課開課的時間都不一樣，有些是第一週，有些是第四週等等，所以有些課只能先選，但還是要多少去了解一下，因為之後不能退選。然後這裡大多都只有期末考。
- 上課情形：在那裡上課平板跟筆電好像常常會出現，大家會用來做筆記。有認真的同學，也有不認真的同學，不過這應該是在各地都會出現的事。
- 學習成效：如果是學習新的東西，那我覺得雖然可能只能接觸到一些基本的，而且學習時間不長也無法收穫太多，但是可以從而知道自己喜不喜歡、適不適合，可以考慮要不要繼續精進它。如果是學習相關的東西，可以學習到不同地方不同老師的不同看法。

- 社團：因為我們是秋季班，所以剛好有遇到社團招新，社團招新的時間好像持續蠻久的，可以自己選擇喜歡的社團加入，有些要繳社費有些不用，也可以一次加入好幾個，不過因為我們只能參加一學期，所以可以自己斟酌要不要參加社團。有聽到其他交換生分享他們在社團的經歷，感覺蠻豐富的，所以還是可以考慮一下。
- 課餘活動：沒課時可以跟朋友相約去打排球、打籃球、打羽球，或者到市區、景點走走看看。



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)

- 學伴制度：川大是有學伴制度的，在開學前學伴會聯絡你。有問題時他們都會很熱心的幫忙回答，然後也很照顧我們。剛到川大時，帶我們去辦電話卡。因為有電話卡才能辦銀行卡，銀行卡可以在望江校區辦理，但因為當時很多人都在排隊，所以我們就自己跑去市區辦理，不過有些分店不給辦，可以先打電話詢問，以免白跑一趟。
- 住宿：我在江安校區，住在留學生宿舍，留學生宿舍有著來自各地的同學們，不過我們是跟同樣從臺灣來的交換生住在一起，四人一小間，十二人一大寢，有個小小客廳，剛到川大時學校會發給我們基本床具組。進出宿舍大門時需使用學生卡或輸入學生證號碼刷臉進出。學生卡是很重要的，在食堂吃飯和宿舍洗澡都需要使用，可以使用人工充值或著銀行圈存的方式進行充值，以利使用。
- 交通：江安校區比起其他兩個校區，是距離市區最遠的，離最近的地鐵站打車也要十到十五分

鐘的樣子，通常我們都會坐校車到望江校區，再去搭地鐵，或者坐公交、打車、騎共享單車。如果住在望江校區的話，去市區真的很方便。

- 飲食：雖然江安校區不像望江校區在市區，不過一些基本的想吃的還是可以透過叫外賣來達成，外賣真的很方便，我常常都在煩惱今天外賣要叫什麼，因為選擇其實挺很多。如果不想吃外賣，學校裡有賣一些小吃，學校附近也有好幾家好吃的店，還有很多食堂可以選擇，食堂的價位其實有高有低，可以吃得很豐富也可以吃得很簡單，如果不想花費太多金額在飲食，可以選擇食堂吃得簡單一點，而且選擇還不少呢，而且都挺好吃的，很滿足！在我還沒去到四川的時候，總覺得是不是每一餐都一定會辣會麻呢，到了以後發現其實不然，大多都是可以自己選擇的，不過加辣的應該會比較好吃吧，所以也可以趁著這次來到這裡訓練自己吃辣的程度，像是來到四川必吃的麻辣鍋，剛開始來到四川，吃了第一次麻辣鍋，真的覺得好辣，但又覺得好好吃，所以到後來慢慢也就沒這麼怕辣了，不過因為麻辣鍋也會放很多花椒，我自己是還蠻討厭咬到花椒然後整個麻麻的，但這裡很多菜也都會放花椒，所以比起辣我比較不喜歡麻。



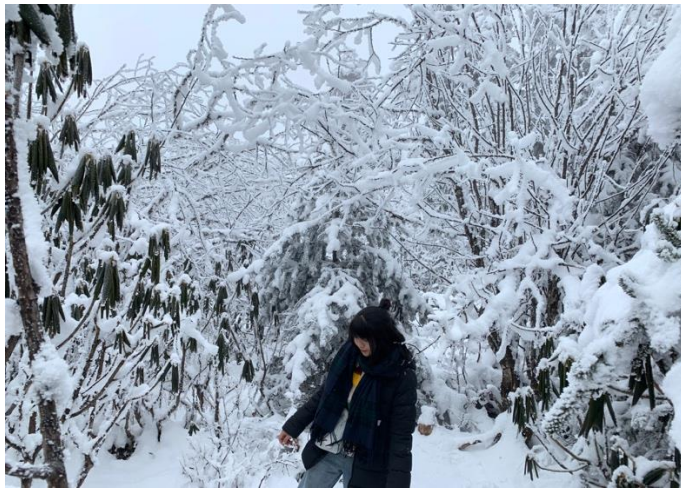
五、文化交流經驗分享

在川大交換的期間，剛開學學校會帶我們去幾個有名的景點參觀，讓我們更認識那裡。然後會有一

次出遊，我們這次是去海螺溝，看到了不曾見過的自然景觀。

然後跟室友們一起去旅遊，去認識了解到不同的文化、去看到不同的自然美景、人文建築，我想這是我來交換最大的收穫之一。

跟新認識的朋友們學習幾句四川話，雖然記不太清楚了，但當時覺得特別有趣呢。



六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 體驗不同的宿舍生活。
- 嘗試、接觸到許多新的事物。
- 可以去旅遊，看看許多不曾見過的美景。
- 擴展自己的交友圈。
- 認識了解不同的文化。
- 學習控制預算。

七、問題與建議

- 金錢方面：當時在去交換前，看了很多人分享生活費的相關訊息，發現有人是選擇帶現金過去、有人是請家人匯款、有人是在那裡直接提款，我最後是選擇帶現金過去，因為通常剛到學校一兩天就會去開戶，或者可以選擇帶一半然後之後用提款的方式，因為我室友就是使用提款的方式。這次交換吃喝玩樂加起來我大概支出台幣十萬左右，我覺得如果節省一點可以再壓低預算。
- 藥物方面：雖然可以選擇不辣的食物，但我覺得還是可以準備一些保護腸胃的藥，或是益生菌，因為就算不吃辣，這裡的食物也偏油。一些常備藥品也要帶著以備不時之需。

- 衣物方面：衣服的部分可以不用帶很多，或者帶一些之後要淘汰的衣服，因為去到那裡應該會買蠻多淘寶的，回來行李可能會太重。自己帶吹風機的話要注意一下電壓。一些日用保養品化妝品，建議還是帶著過去，不然不一定買得到你常用的，或者比較貴。生活用品，像是沐浴乳之類的，建議到那裡再買，不然行李真的會很重。

八、其他綜合感想與建議

五個月，說長不長，說短不短，在期間我認識了很多不同的人，看了很多從未見過的風景，吃了很多簡單卻美味的食物，體驗了與原本不太一樣的生活方式，所以我覺得這個選擇很值得。總要去闖闖，才知道世界其實真的很大，每個地方其實都不一樣。這段經歷，或許很簡單，但對我卻是收穫滿滿。

