

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 瑜	學號	110912210
就讀本校系所	應用英語學系 大三		
研修學校	重慶大學	研修系所(學程)	外國語言學系(英語專業)
研修期間	自 111 學年第 1 學期起至 111 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	12 學分		

心得內容(1000-1500 字，請附上包含自己的照片至少 3 張以上)

(一) 交換動機與行前準備

選擇到中國交換主要有兩個原因。首先，中國之經濟崛起，已是眾人皆知的進行式，自己未來的職涯很有可能在此展開，因此對整個大中華地區的市場深感興趣。此外，我也希望在進入職場前，到各處旅遊放鬆心情，當作調劑。重慶位於中國西南部、長江上游地區，中國中西部地區唯一的直轄市，是西部大開發的重要戰略支點、「一帶一路」和長江經濟帶重要聯結點及內陸開放高地。重慶是中國著名國家歷史文化名城，有文字記載的歷史達 3000 多年，是巴渝文化的發祥地。因嘉陵江古稱「渝水」，故重慶又簡稱「渝」。北宋崇寧元年 (1102 年)，改渝州為恭州。南宋淳熙 16 年 (1189 年) 正月，孝宗之子趙惇先封恭王，二月即帝位為光宗皇帝，稱為「雙重喜慶」，遂升恭州為重慶府，重慶由此而得名。

至於行前準備，由於中國大陸簽證之取得較為簡單，語言又相通，加上我所處的杭州氣候還算舒適，不需準備太多衣物，因此行前的準備甚為容易，就當作是一場一般的旅行去準備就可以了。

(二) 交換期間之生活

1. 食：整體而言，西部一代的口味較重，在館子用餐時很容易覺得食物較鹹或油，如果嘗試一次後覺得實在受不了，要記得與服務員特別交代口味做清淡一點。在重慶大學各個校區內，都有食堂在用餐時間供餐，一般以自助餐為主，平均每餐價位約在 8 塊到 15 塊人民幣之間，若在校外用餐，則依不同等級有不同價位，根據我的經驗，一般而言每餐平均落在 30 塊到 80 塊人民幣不等。
2. 衣：重慶的冬天比台北冷，如果有買衣服的需要，這幾年很受歡迎的「淘寶」、「天貓」等購物網站是懶人的首選，校內都可以代收商品，非常方便。若追求品質，杭州也有不少百貨公司，像是「天街」、「重慶百貨大樓」、「新世紀百貨」都是不錯的選擇。我特別喜歡在龍湖 U 城附近的街上購物，因為這條街上有大型百貨公司，商品眾多、品牌與樣式齊全。
3. 住：文學院的交換學生通常會被分配到虎溪校區住宿，重大的住宿條件與金大相比差很多，對住宿品質較要求者可考慮在校外租房（每月約 2,000 人民幣）。學生宿舍的價位便宜許多，根據不同房型，每學期約 700 到 1200 人民幣。虎溪校區距離市中心有點遠，搭公車約需 1 小時，附近沒有太多娛樂，但優點是消費上便宜些。
4. 行：若住在校內宿舍，那麼走路就可以抵達教室；但若要出門，一般可選擇公車或計程車。虎溪校區門口恰好就是公車中心站，因此去哪都很方便，若嫌公車擁擠，計程車是更好的選擇，起跳價只要 11 塊錢人民幣。另一個選擇，如果要搭動車或高鐵到其他城市，換乘地鐵是較為經濟的方式。
5. 育：重大自 9 月起分成秋季與冬季兩個學期，我都把課程集中在秋學期，修了「文學行為」和「英語管理理論前沿」兩門課，也是每週一次，共為期八週。相較之下，重大課程與

考試的難度似乎比金大更深一點，也非常重視出席率與課堂參與。

6. 樂：重慶一年四季都有絡繹不絕的觀光客，是一大美景，重慶附近城市的景點還有許多重點觀光區域，所以是個不能錯過華麗的城市；上海，這四個月下來光是上海我就去了差不多 10 次，在上海可以說任何你想像得到的娛樂都有，喜歡大城市的人千萬別錯過！整體上在重大的交換生活還不錯，在生活輔導上有很多在貴校就讀的台灣學長姊會解決我們一切的問題，但在行政上重大的效率較差，這時候就必須自己多問問前人的經驗了！

(三) 心得感想與建議：

我認為交換是一個難人可貴的經驗，坦白說，在短短幾個月內並不能真的對一個人造成大幅度的改變，但交換可以看到與自己生活圈截然不同的一切，這是每個人離開校園後都必須面對的事情。遇到不順心的事，學會了耐心去處理；遇到莽撞無理之人，也學會一笑置之。

我會誠摯建議大家來中國大陸交換，如果想要了解中國市場，沿岸一、二線城市（北京、上海、蘇州、杭州...）是最好的選擇；如果想要看看中國的歷史文化，更內陸的西安、四川都是很好的目標。無論你的選擇為何，到中國交換一定會讓你永生難忘！



