

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	蘇正儀	學號	110610343
就讀本校系所	食品科學 系(所) 三 年級		
研修學校	四川大學	研修系所(學程)	食品科學與工程系
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	14		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、 緣起

在交換前聽到許多參與交換回校的同學分享她們的經驗感覺非常新鮮，所以對學校提供的交換計劃非常心動，經過一番糾結後決定在升大四前參與交換體驗不一樣國家的大學當地大學的校園氛圍。

二、 研修學校簡介

四川大學，簡稱川大，位於四川省成都市，起始於 1896 年是大陸歷史最為悠久的大學之一。現為大陸著名的「211 工程」、「985 工程」、世界雙一流大學建設高校 A 類的全國重點大學。四川大學是由四川大學，成都科技大學、華西醫科大學三所全國大學經兩次合併而成。截至 2019 年 1 月，一共三個校區有望江（大三、大四、研究生校區）、江安（大一、大二校區）與華西（醫學院校區）校區。



▲ 四川大學望江校區北門

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)

在收到川大入學通知的郵箱時，郵件會附上在川大的學號、微信交換生群組 QR code、系別等，根據提供的學號及密碼便可登入四川大學教務處學生選課系統，開始選課，一些系上必修課程系統會自動帶入，可以根據自己的需求選擇。川大的初選課時間都會在期末時完成，當然開學期間也可以選課，交換生的也可以透過人工加退選在 8 周前交到港澳台留辦處理。

我交換的科系與我在金門的科系相符，所以我幾乎都選修系上的專業課程，有 5 門系上的課程（包括兩門實驗課）和一門外系的生物統計學，一共選修了 14 學分。一般在教室上課與在金門上課大同小異，系上的實驗課就比較有趣。我在川大所修的兩門實驗課分別是食品分析實驗（2-9 周）與食品微生物實驗（11-17 周），兩個實驗課一個學期錯開來上，大陸實驗課使用較接近手動的實驗儀器，需要長時間的練習來把握精準度。



▲ 2017 級食品科學與工程學系同學

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)

由於我在四川大學修讀大三課程，所以我被分配到位於市中心的望江校區。望江校區交換生一般都是住在當地學生的研究生宿舍，3-4 人一間，每一間房間都有有獨立的陽台和廁所。我剛好分到三人房，空間比較大，上面床鋪下面書桌一人一套。廁所裡有插卡式熱水供應，且限時下午 1 時至晚上 11 時。川大有提供床墊、枕頭、被套、被子和乾淨的床套組，大家到宿舍就可以放心入住了。有些房間的衣櫃裡會留下之前到學校交換的一些生活用品如衣掛、棉被、臉盆等，如果還有缺少可以趁下課或時間充裕的時候到學校附近的超市購買。學校內有幾家小超市若覺得在校區外的大型超市沃爾瑪較遠可選擇在學校內購買。

在望江校區交通方便，學校附近就有設立許多車站，如若想要搭地鐵只需到北門外便可抵達距離學校最近的地鐵站。此外，川大在校內設有前往望江、江安、華西三個校區的接駁巴士，一次 4 元人民幣，用校園卡刷卡即可。

川大校園內有幾間手機門號（南門體育館附近）有聯通、移動和中國電信，如若較早抵達川大可以帶上台胞證或護照到學校附近的門市辦理，一般校園的門市大概晚上 7 點多就會休息了建議大家早一點去。電信公司都會推出校園方案，我這一次簽的學生配套比較便宜，是中國聯通的，每月只需 18 元人民幣，全國流量約 24GB，校區有 140GB，附有語音通話時間，剩餘流量可結轉。

川大校內設有許多大大小小的食堂，食堂裡販賣的食物大同小異，一般都是自助式的，有飯食、麵食、冒菜、湯類和輕食類，選擇多元價格親民。通常我都會選擇裡宿舍最近的中快餐廳（第三食堂）用餐，其有兩層樓，個人認為一樓的以清淡為主，二樓的餐廳較油較鹹。在成都一般比較難找較清淡且不辣的食物，如果沒有吃辣的習慣到成都一開始建議以清淡為主，先適應後才開始慢慢吃辣避免水土不服的情況。

在四川大學生活處處都少不了 APP，例如外賣的 APP、付款 APP、洗衣服 APP、打車 APP、等。建議有些 APP 如微信、QQ（班群會用到，可以先註冊好上課就可以用了）、支付寶、美團、滴滴、騰訊應用寶（有些上課用到的 APP 在 Play Store 裡找不到的可以用這個下載）等 APP 可以在出發前下載以避免到時候需要用到時

五、 文化交流經驗分享

剛開始在班上上課與同學都不了解，免不了陌生和尷尬，其實同學們都對交換生覺得好奇想要交好，只要主動邁前一步與他們結交他們其實非常熱情。在不認識時同學們都很含蓄，但互相了解大家很快就成為朋友，若有遇上問題向他們詢問，他們都非常樂意幫忙。

在交換期間除了平常上課，就是假日出門，順便體驗了一把在大陸國慶日出遊時，景點排隊只看到人海的奇景。除了星期六、日和長假有較充裕的時間旅行，其他時間都有排到課程，我呆在四川的時間比較多，旅行都是集中在四川和成都。



六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 對自己研修的學系與未來方向有更多地了解
2. 了解多元文化
3. 增強自我獨立與適應力
4. 對四川成都的人文更加深入了解

七、 問題與建議

1. 宿舍內沒有設飲水機，需要租借飲水機和購買水票。
2. 在宿舍有網絡但是需要自行購買鏈接線與下載 APP 才能使用，且學校只提供 90 小時的網絡使用，建議在辦理電話卡時，辦理流量較多的方案避免流量不夠用。

八、 其他綜合感想與建議

轉眼間，四個月在四川大學的交換學習就圓滿結束了。在交換到四川前我幾乎沒有充分的準備與想法，只帶著一顆好奇與體驗的心來到了美麗的四川成都，通過這一次的交換一個人來到一個陌生的國都真的需要做好充分的準備。幸好在美麗的成都遇見了志同道合的朋友、同學和室友，感謝在川大和金大讓我有這次學習的機會，也感謝在這個陌生的城市一路幫助我的每個人。雖然在交換中遇到了許多大大小小的情況，透過這一次的交換機會我學習到了許多，同時也發現自己缺點，希望在這裡經歷與體驗的種種能成為的我未來路上的墊腳石做更好的自己。

如果是外國生想要去交換的一定要注意自己的簽證問題，出發前檢查自己的簽證是屬於哪一類的、逗留時間等。在川大，港澳台的留學生是由港澳台留辦部門負責的，而外國學生是由外國留學生留辦負責的這一點一定分清楚。當抵達學校時，身為外國生的交換生必須要在開學時帶著護照到外國留學生辦公室報道（在外國留學生宿舍 2 樓哦）。

有什麼問題想要問,歡迎加我微信：JINGEE0608