

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	徐馥儀	學號	110511407
就讀本校系所	運動與休閒學系 四年級		
研修學校	華中師範大學	研修系所(學程)	旅遊管理
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	5		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

想交換的初衷是因為在聽了同學們的交換回來後的心得分享，突然對交換生活有一種嚮往，想走出自己的小世界，而不是一直待在金門這一個地方，終於在大三時確定自己學分足夠，沒有畢業壓力時就馬上決定申請交換。於是就來到了武漢這座城市！

二、研修學校簡介

華中師範大學位於湖北省武漢市，坐落在武昌南湖之濱的桂子山上，占地面積 120 余萬平方米，為“211 工程”重點建設大學，國家教師教育“985 優勢學科創新平臺”建設高校。多年來，學校形成了“博學、博愛、博雅”的三博校園文化，近 150 個學生社團活躍其中，博雅大講堂、一二·九詩歌散文大賽、桂苑之歌等成為華師傳統的校園文化活動，為學生成長成才提供了廣闊舞臺。

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)

大陸分為前八週、後八週、一到十八週，沒有期中考只有期末考，一次定生死的概念，最重要的一點是沒有期中退選的選擇，所以選之前一定要考慮清楚。華師有自己的線上選課系統，如線上加選不到可詢問港澳台辦幫忙手動加選。

除課程時間不同外，課與課之間的休息時間也不同，因為這邊教室及教室的距離比較遠，所以下課時間可能會有 5 分鐘、10 分鐘甚至是 20 分鐘，午休時間相較台灣也長很多。這邊的學生上課情形與台灣最大的不同就是他們會使用 3C 產品輔助學習，很多人都會隨身帶著筆電或平板，除了用來做筆記之外，當在課程中遇到不懂的問題會直接搜尋找答案，而這邊的老師也似乎很放心學生不會用 3C 產品在課堂上做其他的事。

我在華師的這學期沒有學分壓力所以只修了三堂課，分別是古代建築藝術、特殊兒童教育及家庭暴力防治。如果你到各地旅遊喜歡觀察周遭的建築，那麼非常推薦古代建築藝術這堂課，除了中式建築，老師也會帶我們認識西式建築，上完這堂課後我出去都會特別留意各建築的不同。再來是特殊兒童教育，雖然老師跟我們說台灣的特殊兒童教育更為成熟叫我們不用去上，但畢竟我在金門不是學習這個專業，所以還是選了這門課，最讓我印象深刻的是老師吩咐我們做一個體驗一小時盲人及聾啞人的活動，讓體驗後的我們更深刻的體會到身為弱勢團體的不容易。最後是家庭暴力防治這門課，老師人非常好，挺著七個月大的肚子上完每一堂課，老師上課互動頻繁，教學也十分生動，透過各種案例讓我們提出不同的見解，而這堂課匯集了許多來自不同地區同學，像是澳門、西藏

還有我們，使家暴的議題更多元豐富。

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)

● 住宿

交換生統一都是住在國際交換生宿舍，宿舍分兩人房及四人房，價格不同。入住第一天需繳400rmb左右的費用，其中包含300宿舍押金及20房卡押金，收據一定要好好保存到期末，之後退錢憑票不憑人。宿舍也會賣寢具，如果覺得要去外面買太麻煩，也可以將就買一套用半年就好，一套價格是320rmb。

● 飲食

飲食方面對於不吃辣及重鹹口味的人而言可能比較需要適應。基本上在學校都會吃學餐，跟台灣的學餐相比真是便宜又大碗，到了月底就成為各位省錢的好去處。每間學餐都有幾樣屬於那間最好吃或是最特別的東西，像是我跟室友們可以為了麻辣燙跑到東一食堂去吃飯。



除了學餐之外，學校裡面或是學校附近也有許多小吃、小店可以探索，像是東南門出入口得灌湯包、烤冷麵；南門佑銘體育館前的蛋肉堡、飲料店；滿江紅超市樓下的麻辣燙、台灣手抓餅、芋泥啵啵鮮奶等，華師的學餐吃不夠還跑到旁邊的武理吃別人學校的學餐，還有虎泉、廣八路、八一路上的各種小吃。



● 支付

在這裡生活最重要的東西，手機門號及銀行卡，到武漢後會有學伴們帶我們去辦手機門號，辦完門號後才能開銀行戶頭，華師校園裡有工商銀行及中國銀行，建議辦工商銀行，因為之後300住宿押金會匯往工商戶頭。



在華師交換最常用的五張卡。

第一張是校園卡，用途最多頻率最高的一張，進去宿舍要刷，搭校車要刷，進圖書館要刷，在

學餐吃飯也是用這張。華師的學餐不能用手机支付，只能用這張卡，卡裡存錢後才能使用，因為我們的校園卡沒有綁定銀行卡，所以只能去桂香園一樓的人工櫃台充值。



第二張是房卡。第三張是熱水卡，洗澡時用。第四張是洗衣卡，刷一下可以脫水；洗衣服要刷三下，扣三塊；烘衣服刷一次烘乾 30 分鐘，扣三塊。最後一張是武漢通，武漢的地鐵卡，如果常搭地鐵可以考慮買一張，或是可以下載 Metro 用掃描 QRcode 的方式進出，但時常感應不良。

● 休閒娛樂

如果你是個喜歡看書的人，學校圖書館是一個好去處，但是圖書館每天都是人，很難搶到座位，假如不排斥電子書，圖書館電梯前有一個機器可以夠過掃描 QRcode 下載電子書。除了圖書館外，在工商銀行及中國銀行中間有一個立羣書社，裡頭也有許多小說、文學著作可以欣賞。

華師也有一個小電影廳，花 15、20 塊就能看到熱映的電影，雖然影廳的設備不是非常高級，播放的也大多是大陸的片，但有些感興趣的電影也非常值得花一點小小的錢去體驗一下。除了要付費的電影，華師有一個露天電影，每個禮拜五晚上只要沒有活動，就會在露天電影院播放兩部電影，非常喜歡這種氛圍，和室友買個小東西去吃，一起並肩坐在戶外看電影十分有感覺。



五、文化交流經驗分享

來這邊參加了許多活動，讓我們對湖北地區有更深入的了解，像是去鄂州官田參觀台灣九品香蓮基地，吃了一桌以蓮花做為食材的大餐。參訪千崗迎台青的招聘會，有許多在漢的台資企業，提供了更多就業機會。讓我印象最為深刻的是烘焙嘉年華，結合在地有名烘焙坊及台灣企業像是 85 度 C、康師傅等，活動過程體驗很多闖關遊戲，還親手做了個小蛋糕，最後抽獎還得到了許多精美彩品。



除了一些台商、台聯所舉辦的活動外，我們也去參加了武漢大學台生會所舉辦的三天兩夜荆楚營，體驗了一直想去但沒去成的知音號，上船後彷彿回到 1930 年的武漢，每個演員都是主角，演繹一段屬於自己的故事。還有戶外定向活動，小團康及野外射擊體驗都讓我們交到更多學校的朋友，對大二之後就沒參加過戶外營隊的我來說真的十分好玩。



來交換最精采的部分就在跟大家一起組團到各地遊玩，大陸國慶的十一連假和室友們去南京遊玩，第一次體驗到真正的人擠人是什麼感覺，看一個景點排隊也是兩小時起跳，就連吃飯也是困難的挑戰，但還是玩得十分開心。再來是去了西安，是我目前去大陸的城市中最喜歡的城市之一，無論是文化、食物還是人情。西安是中国四大古都之一，到那參觀了許多世界遺產，像是兵馬俑、大雁塔、大明宮遺址等，也到回民街吃了許多小吃，西安的食物每一樣都好好吃，回武漢還會一直想念，真是一座讓人嚮往的城市。十二月則和交換生們組了個十人小團一起去哈爾濱，看到了在台灣看不到的雪景，也體驗人生第一次滑雪，雖然武漢的冬天也會下雪，但還是不及東北漫天紛飛的大雪。儘管在旅途中因為旅行社及導遊溝通不良而衍生了一些小問題，但拋開不愉快的事情，盡情享受當下出遊的時光也讓我們玩得十分盡興。



六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 自主打理生活，督促自我成長
- 擴大交友圈，結交到不同地區的朋友
- 增強控制開銷與花費的能力
- 提高對不同習慣、文化的包容度
- 學會如何與不同地區的人相處及應對進退

七、 問題與建議

(1)開銷部分？

- 這學期零零總總加來回機票大約花在台幣 11 萬內。
- 學餐是省錢好去處，一餐的金額大約落在 8-14 人民幣。

(2)行李部分？

- 冬天及夏天衣服帶 3.4 套即可，這邊買衣服不貴，也可以帶點舊衣服，回去台灣時順便整理掉節省行李空間。
- 女生保養品、化妝品如有習慣的產品建議從台灣備來，這邊會貴一點。
- 生活用品到這邊再買即可，學校裡面或附近都有超市或賣場。
- 大陸電壓是 220，女生一些用頭髮的電器可視情況帶。

(3)網路部分？

- 學校每月會提供 30G 學校網路，可依自身需求辦理電信套餐。
- 先在台灣載好這邊必備 app 像是微信、支付寶、QQ、12306 等，也盡量多載幾個翻牆 app，可以多不要少。
- 如果是安卓手機可以下載“應用寶”，類似這邊的 Play 商店，到時不必翻牆回去載 app。

八、其他綜合感想與建議

如果覺得現在的自己很沒有目標，對生活的熱情不如剛進大學時這麼強烈，不妨給自己半年的時間來交換，給自己一個到陌生環境去成長的機會，畢竟到了一個陌生的地方，很多事情都需要自己一一克服。還在台灣時，只要遇到麻煩、困擾、不順心的事總會有朋友及家人陪在你身邊，但到了一個不能任性想回家就回家的地方，你必須得自己處理所有事情，無論當時你開心與否、意願如何，也許經過了一段自我認識的時間，你會發現甚至是更加清楚自己心中想要的是什麼。除此之外，來交換也可以結交到更多不同學校、領域、文化的人，擴大自己的世界觀後你會了解那些以前覺得困難的事也許都沒這麼困難了，假如這段時間帶給你的是更大的衝擊那也不錯，人生只有一次，每段難忘的回憶都會讓往後的自己成為更加特別的人。

* 請於返國一個月內將本報告「電子檔」寄交 gatsby.kinmen@gmail.com