

# 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	侯素丹	學號	110612315
就讀本校系所	華語文學系 二年級		
研修學校	陝西師範大學	研修系所(學程)	漢語言文學專業
研修期間	自 107 學年第 2 學期起至 107 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	13		

### 心得內容

#### 一、緣起

從小到大都是受到台灣的教育，但想想，在這個全球化的社會，豈能僅僅侷限在同一個地區的學習環境，每一個國家對於教育都有不同的計劃方針與形式，於是到了大學，接觸到交換學校的資訊，在了解其意義與內涵後，決定申請到大陸當一學期的交換學生。金門大學與大陸簽約的姊妹校眾多，經過自己的興趣取向並與家人討論後，決定以陝西師範大學為第一志願進行申請。

#### 二、研修學校簡介

陝西師範大學位於世界四大歷史文化名城之一的古都—西安，有「長安」及「雁塔」兩個校區。陝西師範大學為一所國家培養高等院校、世界一流學科建設高校，是國家「211 工程」重點建設大學，被譽為「教師的搖籃」。其在文字學、音韻學、中國現當代文學、中國古典文獻學等研究領域擁有自己的特色和優勢，成為西部地區一個重要的教學、科研與人才培養中心。學校自 1965 年開始招收外國留學生，至今已培養了來自全球世界多個國家的人才。此外，陝西師範大學除了在校區內皆設置圖書館，另還設有教育博物館，由中國教育館、婦女文化館、歷史文化館、書畫藝術館四部分組成，可以說除了學術，也十分重視文物研究方面。

#### 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)

**因學習與生活皆在長安校區(新校區)，因此此篇心得內容皆為長安校區(新校區)。**

在開始分享前先介紹一下交換期間最重要的卡片—校園卡，校園卡的功能包括：進出校園、圖書館與宿舍、食堂吃飯、超市消費、書店與校內商家支付等，幾乎在校園內的各種活動都是要用到這張卡，可以透過學校食堂的人工窗口進行儲值，也可以使用中國銀行開通網路銀行，如此只要在線上充值後再使用學生餐廳內的機器領取即可完成儲值，不受窗口服務時間限制。



▲校園卡正面



▲校園卡背面

### (一)學習

陝西師範大學並沒有給台灣的交換生學號，因此我們沒辦法透過學校的校務系統進行線上選課，需要到欲選課程的上課現場，得到授課老師同意，再回報給學院的教學秘書，方完成選課的作業，同時正因為課程的名單上沒有台灣交換生的資訊，故學期初、學期中與學期末在點名、分組與期末考的部分都必須要再三跟老師提醒及確認，並在學期將結束時一一跟各課程的老師溝通成績登錄的方式。

文學院將我安排到大二的漢文一班上，方便點名與管理，然陝師大對台灣交換生在選課上並沒有特別的規定，基本上只要授課老師同意就算成功選課，因此我沒有跟班上課，而是參考了整個文學院的課表後找到有興趣且可以換學分的課程，本次交換共選修了六門課，分別是「中國古代文學史(四)」、「東方文學」、「電影美學(外國)」、「中國思想史」、「漢語方言學」、「西方文學名著研讀」，包含了大二與大三的課程，以下對這幾門課進行詳細的說明：

課程名稱	授課老師	學分	描述說明
中國古代文學史(四)	張錦輝	3	這門課是陝西師範大學文學院的重點必修課，需要連續上幾個學期，這個學期的內容是「宋代詩詞」。上課方式是在投影機上播放老師準備的 ppt，老師會根據課本以及 ppt 上的內容進行補充與延伸，課程中常會與學生互動，並不定時請學生解析詩、詞的涵意與個人解讀，上課氣氛十分活潑，在最後幾周會抽背所有的宋代詩、詞，做為平時分數與期末考的復習。與在台灣所學習的考試重點不同，這門課需要熟背龐大的資料與內容才能考出理想的成績，準備過程中讓我看到了大陸地區學生的努力與能力。
東方文學	郭雪妮	2	為大二必修課，雖有課本但上課仍是以老師準備的 ppt 為主，郭老師曾到日本留學並取得博士學位，同時也到過韓國學習，學習與研究經歷都相當豐富，且思想年輕、與學生互動融洽。期末總成績的評比包含平時成績、課堂分組演示、東方文學相關書籍讀後心得報告與期末考。這門課是我在交換期間最期待上的一門課，沒有過多的壓力，同時又能陶醉在老師有趣的課程中。
電影美學(外國)	裴亞莉	2	為大三的選修課，以李安的電影為課程內容，每一節課都會在課堂上播放李安的一部電影並進行分析、解說，在下課前預告下一堂課要準備的電影名稱，讓同學們事先觀看，先以自己的觀點思考，上課時再與老師的說法做整合、進行討論。期末評分是分組報告，每組中的每個人會有一道自己的題目，針對選到的題目撰寫一篇不少於 3000 字的報告，並進行報告與答辯，這便是最終的期末成績。
中國思想史	周淑萍	2	為大三的選修課，此上課內容以孔孟的學說、漢代的人物思想評價、魏晉玄學、隋唐時期思想文化等為主要內容，使用 ppt 進行上課，課堂中幾乎是老師解釋論點，基本上與學生無互動。期末評分為繳交一份 3000 字以上的報告，老師規定內容大致方向，但皆為課堂上所提及之內容，需要參考相關論文資料方能撰寫。
漢語方言學	劉艷	2	為大三的選修課，顧名思義是以各地區的方言探討為上課的主要內容，上課方式除了使用 ppt，亦會在黑板上整理語音的資料，同時也會透過播放相關影片及錄音檔進行講解。老師曾在班上口頭調查過每個同學所屬的地區方言，並以地區將學生分組上台進



			行方言的報告。期末成績以繳交的書面報告為主，選擇一個主題將自己的方言特色報告出來。這門課使我的方言概念更加確立，也對於其他地區的方言有更進一步的了解。
西方文學名著研讀	張璐	2	為大三的選修課，上課內容是對西方文學作品進行介紹與賞析，主要都是偏向探討黑人的問題，如：奴隸制度、有色眼光等，同時也會對於作者的創作背景加以討論，在上課過程中談論到相關書籍也會請學生分享讀後感想與觀點，如此達到了研讀、導讀的目的性。老師且對於每一本書的看法獨特，卻又鞭闢入裡，令我十分佩服，也在這門課上收穫良多。

整體看來，在校的學生是比台灣學生更積極努力的，上課的方式則大同小異，主要是內容上更細、更專精，在必修課的要求也更嚴格，然而與台灣不一樣的是他們並沒有教學課綱，只能在第一個禮拜試聽後判斷適不適合自己，因此在選課前建議先向在校同學了解大概內容、成績評比方式與老師的基本要求等等，避免事後無法使用線上的教學系統產生的問題。以下為與師生合影及課堂、期末報告照片：



▲與漢文一班師生合影



▲與漢文三班師生合影



▲與中國古代文學史老師合影



▲與東方文學老師合影



▲與電影美學老師合影



▲與中國思想史老師合影



▲與漢語方言學老師合影



▲與西方文學名著研讀老師合影



▲東方文學課堂報告



▲西方文學名著研讀期末報告



▲電影美學期末報告

## (二)社團

開學後，陝師大在 3/23 與 3/24 這兩天周末的時間舉辦「百團大戰」，這個活動就像金門大學的社團博覽會，不論老校區或新校區都會在廣場上擺滿各式社團的攤子，各個社團都會呈現出歷年成果與表演，有興趣就可以關注社團的公眾號並加入其社團群組，另外有些社團是需要面試的，會再另行通知。

交換期間，我參加了陝西師範大學的禮儀團，這是一個接待外賓、協助頒獎典禮、主持重大活動開幕式與閉幕式等工作的社團。



▲活動照片

禮儀團在出活動時不會特別拍照紀錄，常常活動結束後換完衣服就各自解散，且出任務的人員是採自願制，往往報名態度都是十分消極，成員間較缺少那種要為社團努力的向心力，而服裝上是沿用最初一屆的，並未量身訂做，鞋子也沒有統一，各自採購，整體而言從面試到學期結束，對於這個社團期望很大卻也因此有些失望，儘管如此還是圓了一個我的親善夢。

## (三)課餘活動

對自己有那麼點期許，希望這個交換時光不虛度，因此常常在得知學校或學院有什麼活動就積極參與，先是在三月初參加「師大春光好，青年需有為」主題攝影大賽，經過網路票選與校內評比，得到最佳作品獎的第四名：





接下來在 3/27 參加了文學院的院運會，在校運會前，陝西師範大學的每個院都會先舉辦自己的運動會，而我也在這次報名了跳遠項目的比賽，雖然最後沒有得名，但志在參加！



▲文學院運動合影



▲院運會跳遠項目活動照

而 4/17 參加了全校運動會，在校運會中參與了代表文學院的啦啦隊開場舞，這支舞是大家自願參加，在徵選後利用課餘時間練習，算是也沒有遺忘喜歡跳舞的熱情，即便沒有在金門大學也是想要做自己喜歡的事！



▲校運會文學院啦啦隊開場舞活動照

最後在 6/1 參與演出文學院的戲韻話劇節中的古裝劇《漢宮驚變 IV·昭君出塞》，在報名徵選演員後很榮幸的入選，並被分配到少女時期王昭君的這個角色，從五月初開始進行排練，一路上與導演及演員們協調、互助、成長，到最後成功演出時真的百感交集，只能暫時用「幸運」這兩個字概括之，以下為劇組照、宣傳照與演出照：



劇組宣傳照



▼入場券(明信片)

▼與文學院大二輔導員合影

▼話劇節宣傳照







▲話劇節合影



▲演出照

除了校內活動，我也曾關注西安旅遊的微信公眾號，自己找有興趣的活動參加，下面這個成年禮儀式為其中一個活動，在大唐芙蓉園中舉行，免入場門票外還全程免費！



▲成年禮活動照

陝西師範大學對於台灣的交換生並沒有安排任何的活動，沒有迎新(介紹)活動、校外活動、晚會活動，雖對此感到一些失望，但也不灰心，在校內、校外積極參加有意義的活動，力求不負此次的交換，令我既意外又開心的是，文學院的每個人對於我的態度都十分友善，不僅在我詢問是否可以參加攝影比賽時表示熱情，對於我希望能在校運會代表文學院跳啦啦隊開場舞的想法也表示歡迎，甚至在眾多徵選戲劇演員的同學們中錄取我，讓我能代表文學院演出，最特別的還有陝師大在暑假發送的給本科生消暑的大西瓜，以寢室為單位，一個寢室一顆，而我竟然也有被分配到！這些種種連在校生都不一定能有的機會實在讓我非常感動，讓我對於文學院產生歸屬感，我也在每一次的練習都全心全意，期望能讓大家看到我的努力並為文學院爭光。

▲▼西瓜發送活動照







#### 四、姐內校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)

##### (一)校內介紹

名稱	照片	描述說明
圖書館		新校區的圖書館建築風格是較現代的感覺，一進大門就可以看到它，可以說是陝師大的主要建築物之一。館內兩側都各設有兩部電梯，圖書館內共有 6 層樓，1-4 樓為開放式空間，左右兩邊設有中文、外文等藏書館，5-6 樓則提供學生安靜自習的空間。(設有常溫水飲水機)
校務樓		屬於學校的行政辦公大樓，處理台灣交換生的國際處位於該樓的第二層，中間樓梯上去右轉左手邊第一間就是了。
文淵樓		文學院主要上課地點之一，分成 4 個段，若上課教室為〔3110〕，就代表上課地點位於 3 段一樓的〔110〕教室。4 段是大型教室，供較大量學生上課的通識課使用或作為晚點名時集合地點。



<p>文匯樓</p>		<p>文匯樓分為ABC三個部分，A段為文學院的辦公大樓，輔導員辦公室、老師辦公室都設於裡面，同時也有部分教室作為演講廳與考卷存處，但基本上都是文學院的師生出入的場所。</p>
<p>文津樓</p>		<p>為其中一個學生上課地點。 (圖來自陝師大相關公眾號)</p>
<p>文瀾樓</p>		<p>為其中一個學生上課地點。 (圖來自陝師大相關公眾號)</p>
<p>六藝樓</p>		<p>為美術學院、音樂學院的主要上課場地與表演練習教室。</p>

格物樓		以辦公室與實驗室為主，同時為食品工程與營養科學學院、旅遊與環境學院、生命科學學院的上課場所與實驗場地。
致知樓		為化學化工學院、材料科學與工程學院以及物理學與信息技術學院的主要上課場所與實驗場地。 (設有常溫水飲水機) (圖來自陝師大相關公眾號)
教育博物館		位於一進校門的右手邊，裡面設有多個教育展，包括中國教育館、婦女文化館、歷史文化館、書畫藝術館四個展館，亦有作為演講、頒獎的視聽室。
新勇活動中心		與圖書館同為陝師大的中軸建築物，常為學生表演廳、頒獎典禮的場地，也設有各個社團的辦公室、面試教室、創業培育中心等，除此之外，內有便利超商、文具店、咖啡廳與健身房，為陝師大重要地標之一。



終南音樂廳		通常只有特別重大的表演或對外的活動在這裡舉辦，平時不對外開放，交換期間沒有進入過。
上林體育館		為陝師大的室內體育館，一樓為羽球場、體操練習場地，也曾作為畢業典禮的場所。地下一樓分為好幾個獨立教室，供申請作使用，同時也有跆拳道、街舞社與國標舞等社團的練習場地，提供學生極大的使用空間。
室外體育館		為各個學院運動會與全校運動會的場地，設有一個大操場，操場中間為足球場，主席台兩旁皆為觀眾席，可容納全校人，平時作為體育學院的上課場地。
陽光苑		為陝師大新校區的學生餐廳之一，共有兩層樓，一樓為普通餐廳，中間出入口的兩旁別設有水果行、飲料店，二樓右半邊為民族餐廳，左半邊設有陽光超市、複印室、飲料店、理髮廳、麵包店、相館、眼鏡(附鐘錶)行、服飾店、書店、藥局等商店，可謂應有盡有，提供學生便利生活環境。最特別的是有「小竹林」，小竹林營業時間為下午4點到晚上10點左右，位於陽光苑外面區域右前方，在一片竹林中間，故得此名。類似台灣的夜市性質，小竹林雖規模較小，但仍賣有主

		食、小吃、甜點，設有戶外飲食區，全區可使用校園卡消費。
溢香樓		為陝師大新校區的學生餐廳之一，共有三層，第一層為普通學生餐廳，並設有水果行、中西式糕餅店；二樓大半邊為普通學生餐廳，其中又有點菜式的紫閣餐廳，另設有廁所；三樓為滄浪洲洗浴部，屬於公共澡堂，沒有門的那種，洗一次3元人民幣，不限使用時間。
家園服務區		據說在交換學期結束前幾個禮拜整修好重新開幕，位於網球場後方，全天開放，主要針對陝師大教授與家屬區住戶服務，因此價位都稍微偏高，設有便利商店、理髮廳、盆栽店等。
新東門		位於學校東邊，為其中一個學校出入口，通道一邊主要為美食廣場，提供各式主食、飲料、下午茶、水果攤，亦有一家理髮廳；外面一排為小吃店，賣有飯糰、雞排、章魚燒等，轉角為菜鳥驛站，不只快遞，從台灣寄的包裹通常也會送到這裡；另一邊主要為取快遞的點，有順豐、百世、申通等，同時有規模較小的便利店、體育用品店、3C零件店、水果攤，走到底是一家五金行，提供學生各式各樣服務，值得注意的是，這邊已經算是出了校門，因



		此這邊的消費皆不接受校園卡。
昆明湖		位於校內的一處景觀區，為學生、民眾散步的場地，同時也是五隻大白鵝與幾隻鴨的活動範圍之一。
不高山		屬於校內的一座小山，據說是挖昆明湖的土推積而成的山丘，山上種有櫻花等植物，亦成為民眾散步、休閒之場所。

## (二)住宿環境介紹

剛到陝師大是被安排到本科生的住宿區，但後來發現這是一位出去交換的學生之床位，衣櫃上鎖，且桌面與床上皆還留有她的物品，因此向國際處反映後被重新安排至博士二號樓，與一位文學院的博士生同住一間房，故可對於本科生的住宿環境與博士、碩士生的宿舍都一併介紹。**本科生的住宿是一個學期 600 塊人民幣，博士二號樓則是一個學期 1200 塊人民幣**，我則是很幸運的繳了本科生的住宿費而住了博士二號樓的宿舍。

### • 本科生住宿環境(秦園)

名稱	照片	描述說明
宿舍外觀		秦園分為 1、2、3 區，每個區都各有 6 層樓，出入須使用已開通進出秦園權限的校園卡，設有共用洗衣間(需使用洗衣卡)、打熱水區(需使用水卡)、宿舍管理員室(販賣水卡、洗衣卡、水電的儲值需求、處理學生宿舍問題)、販賣用冰箱、共用曬衣架。

<p>內部環境</p>	     	<p>為四人一間，每人皆為書桌床(上面為床鋪下面為書桌與衣櫃)，內有暖氣、空調設備，水、電皆須要到宿舍管理員室儲值，有一洗手台、曬衣桿與蹲式廁所，<b>不提供熱水，無法在寢室內洗澡</b>(照片為自己加裝的洗澡神器)，<b>不允許開火，鍋爐、瓦斯、燒熱水壺皆被視為違禁品。</b></p>
<p>打熱水區</p>		<p><b>全校住宿區皆未設置飲水機</b>，這邊學生會人手一個熱水壺，若有使用熱水的需求會到外面的打熱水區打水，打水前需先向宿舍管理員室購買水卡，打水前感應一下開始出水，最後再感應一下結束出水</p>
<p>• 博士二號樓</p>		
名稱	照片	描述說明
<p>宿舍外觀</p>		<p>博士二號樓位於本科生住宿區後面，在碩士樓正對面。共有 18 層樓，設有三台電梯、共用洗衣間(需使用洗衣卡)、宿舍管理員室(販賣水卡、洗衣卡、處理學生宿舍問題)、販賣用冰箱，並未設置打熱水區，出門左轉會看見大的曬衣場空間，可供曬大型衣物、棉被。</p>



房間內部



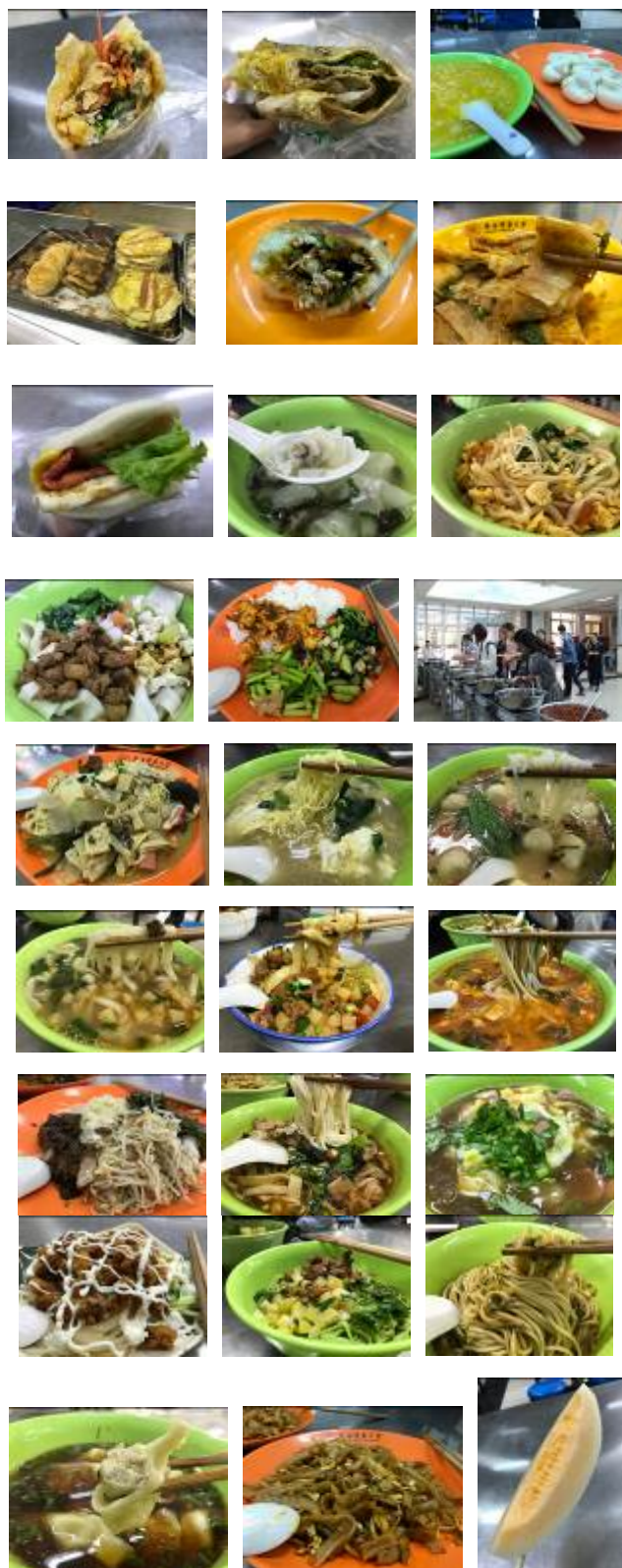
為兩人房，皆為書桌床(上面為床鋪下面為書桌與衣櫃)，設有地熱、空調(需申請租用，以一個學年為單位)、梳洗台、曬衣架、坐式馬桶、蓮蓬頭，但整棟樓依然不提供熱水，且整棟樓未設置打熱水區，因此燒熱水壺在此棟樓並非違禁品。

### (三)飲食

校內設置的學生餐廳為陽光苑、溢香樓與家園服務區，這三個餐廳都是可以使用校園卡的，另外有下午才營業的小竹林(園)，以及算是校外的新東門的美食廣場，詳細的內部構造可參考上面提及的建築描述，以下為部分餐點照：

餐廳名稱	照片	特色
------	----	----

陽光苑



提供早、中、晚餐，價位較溢香樓低一些，餐點以麵食為主，二樓設有民族餐廳方便伊斯蘭教飲食，粥類皆為無糖無鹽，一樓中間為自助打飯區，且有重慶雞公褒與正新雞排進駐。營業時間基本上是上午6點到中午1、2點，中間關門休息，到下午5點左右再開始供餐到晚上7點，晚上7點過後就會鎖門結束營業，剩下一樓水果行、飲料店與二樓商店，整棟樓皆可使用校園卡消費，但有些店家不提供掃碼支付。也因為離宿舍較近，通常住在唐園、漢園、周園、秦園以及碩士樓、博士樓的學生都會以陽光苑為主要食堂，我也以陽光苑為主要用餐地點。

可以看到圖片中幾乎都是麵食，我想應該是配合北方的飲食習慣，白飯不多見，只有在自助打飯區才能吃到。

溢香樓



同樣提供早、中、晚餐，較陽光苑貴些許，二樓有紫閣餐廳，燕麥、八寶等粥類有加糖，營業時間基本上與陽光苑差不多，整棟樓皆可使用校園卡消費，但有些店家不提供掃碼支付。這邊距離梅園、蘭園與竹園較近，成為住在這三個宿舍地點之學生的主用



		<p>餐食堂。</p>
家園服務區		<p>全天服務，中間沒有休息，東西是三個學校餐廳中最貴的，但食物也相對的較好吃，只有一層樓，規模也較前兩個餐廳小，進駐的餐廳店家校多，全店可使用校園卡也可掃碼支付。</p>
小竹林		<p>營業時間只有下午4點到晚上10點，可以使用校園卡也可掃碼支付。食物份量偏大，尤其炒飯炒麵系列，便宜又大份！烤雞也是我認為全校最好吃的，有過去陝師大一定要試試！</p>
新東門 美食廣場		<p>位於新東門出入口處，因為已經算出了校園，故不能使用校園卡消費，只接受掃碼支付。大推一樓的串串燒烤與三樓的韓流年糕火鍋！</p>



#### (四)交通

陝師大的新校區占地較大，從住宿區走到校門口(北門)需要 30 分鐘左右，因此校內有一交通工具稱「小黃車」，小黃車會從校門口繞學校一圈，重要的點都會設站，得轉乘一次，可以縮短行走的距離，然搭乘一次就需要一塊人民幣，基本上若不趕時間或身體狀況可行，大部分師生還是會選擇行走或騎單車、電動車。

新校區位於西安的郊區，因此要到市中心需搭乘公車、打車或搭乘公車轉地鐵，建議買一張 18 元人民幣基本款的長雁通公交卡，搭乘公車與地鐵皆能使用，可在地鐵站進行儲值，以下是整理出來的優缺點與乘坐方式，供參考：

交通工具	搭乘方式	優點	缺點
公交車	上車刷卡掃碼投幣制的公車可刷公交卡(每次 1 人民幣)即能坐到末站，然台灣人無中國身分證，無法進行認證，故無法使用掃碼方式上車，現金投幣則需要 2 塊人民幣；人工售票按距離計費，只收現金。	省錢、範圍普及	易遇堵車、等待時間長
地鐵	入站刷公交卡或掃碼，出站再刷卡或掃碼一次。	無堵車問題、班次多	非各地皆有、較公車貴
打車	在地圖上直接打車或使用大陸的打車軟件 app 叫車。	可直達目的地	費用較貴、易堵車



#### ▲長雁通

若要出西安旅遊則可以選擇動車、高鐵及飛機，動車相當於台灣的火車，車型的開頭為 D，分一等、二等、無座、軟座、硬座、軟臥、硬臥等票價，建議午夜班次不要搭硬座，品質極差！高鐵車型開頭為 G，較動車貴，但速度較快且品質較好。飛機則為最省時，價錢也不一定較貴，然機場通常都在郊區，需將到機場的交通方便性與花費時間考慮進去。

### 五、文化交流經驗分享

#### (一)教育重點

陝師大被列為 211 的重點大學，漢語言文學專業更是有雙一流的稱號，然這次交換讓我感受到



在必修課程方面的教學方式較台灣不同，一方面我認為這是穩紮穩打，非常踏實，另一方面也覺得有點死板，但整體不可否認的是這邊學子的求學態度確實是比起台灣的更加積極、努力，玩樂部分幾乎佔少數。

## （二）修習學分

提到這邊學生的玩樂時間佔少數，其中一個原因也是學分的限制造成的，參考了班上同學的課表與課程學分，光是必修就佔了快 30 學分，更別說畢業門檻還需要有一定比例的選修及通識課程，一個禮拜每天從早上 8 點到晚上 9 點幾乎都是滿堂，這是我認為教育制度差別的最大部分。

## （三）飲食

到一個新的環境，最重要的莫過於食物了。西安的食物偏鹹、偏油、偏辣，這邊的菜幾乎都是辣的，若沒有特別跟店家說不要辣，**菜裡面一定會有辣椒！故建議腸胃不好的人可以隨身攜帶小瓶胃藥或保飛鳴之類的**，感覺肚子怪怪的就要趕快吃，避免悲劇發生。

## （四）住宿生活

西安算是大陸地區的北方，因為氣候乾燥，這邊的人沒有每天洗澡的習慣，可能也因此學校的住宿條件上**並不是每一棟都設置有澡堂，想要洗澡還需要另外花錢**，是我特別不適應的事件之一。而**西安冬天氣候較冷又極乾，晚上睡覺若不使用加濕器，隔天早上會發現鼻涕都是血絲**。此外，宿舍也沒有任何一台飲水機，學校目前有常溫水的飲水機也少之又少，這讓我顛覆了對想喝水是再簡單不過的事之想法。

## （五）宗教信仰

在陝師大校內較為明顯的信仰是伊斯蘭教，較少聽到有人提及基督教、佛教、道教部分，甚至在學生餐廳有特別設置一個民族餐廳供不食用豬肉的師生用餐，而西安的觀光景點部分也幾乎看不到廟宇，在道教神明供養方面與台灣有很大的差別。

## （六）交友軟體

在大陸生活時，最常使用的軟件就是微信(WeChat)，不光能聊天、聯繫公務、分享心情與動態、作為活動宣傳管道，甚至能直接當作錢包進行消費，再者則是 QQ，跟微信不同的是 QQ 是不需要與他人互為好友就可以看到所有內容，算是較公開的平台，但這些就與台灣的使用的 LINE、Facebook、Instagram 之間完全沒有關聯，而交友的方式也隨之產生些許差異。

## （七）人文素養

在交換期間相處的人最大部分就是在學校裡的人，同學們的態度都十分友好，而少部分行政在處理你因身分特殊產生的問題時會露出不耐煩的態度，如此情況更曾出現在學生餐廳裡，中老年人有些也只會說陝西話(方言)，當溝通不了時容易造成雙方不快。秩序方面在校內倒是完全沒問題，但在公車站或地鐵站就真的常看到大媽、老人插隊的現象。以上種種狀況讓人感嘆大陸雖發展快速，但人的素養卻沒有跟著進步。

## （八）旅遊

在交換期間，有自己跟團的經驗也有跟朋友自由行出西安旅遊過，自由行比起跟團會較費時費心，費用通常也較高，但好處是能夠以自己的狀況安排，如停留的時間、吃飯地點等，也能藉此提

升自己的旅遊能力，有這種經驗，往後在國內外可以來一趟說走就走的旅行！以下以陝西省外的重慶、成都、北京、青海進行分享：

地點	照片	描述說明
重慶、成都	   	<p>這是與一樣到陝師大交換的台灣文化大學兩個學姊一同安排的行程，從交通到吃、住完全都自己處理，搭乘高鐵過去，重慶到成都也是搭乘高鐵，行程中幾乎都是直接打車(大陸打車方便又便宜)，返程是搭乘午夜班的動車硬臥，真心建議搭乘午夜班的動車千萬不能選硬臥！空氣味道雜陳，煙味、汗臭味、油垢味、食物臭酸味什麼都有！至少要選臥鋪，才不會到站時有半條命沒了的感覺。景點包括：洪崖洞、錦里、寬窄巷子、大熊貓繁育研究基地等。</p>
北京	       	<p>一樣是自由行，與到陝師大交換的台灣文化大學其中一個學姊以及陝師大的一個學姊一同出遊，所有都是自己安排，其中的插曲就是訂的民宿品質相當糟糕，寫的是禁菸房卻充滿煙味，因此住宿方面有時候也是需要靠運氣的。這次搭乘午夜班的軟臥動車，有一個可鎖門的四人間，共有兩個上鋪、兩個下鋪、一張桌子。空間不大但供休息已足矣。景點包括：天壇公園、南鑼鼓巷、什剎海、故宮博物院、天安門、圓明園、萬里長城、798 藝術特區、鳥巢、水立方、北京大學。</p>



## 青海



青海地區較偏較遠，因此想著這次跟團可能相對安全，全程大巴接送，住宿的酒店相對來說品質較差，用品與吹風機都老舊、短缺，行程上安排也跟網上資訊有出入，這可能就是跟團風險，但比起自由行是真的便宜很多也很省心，對整體上還是挺滿意的。景點包括：塔爾寺、拉脊山、青海湖、茶卡鹽湖。

當然這個交換期間也去了西安的許多景點，但交通上相對簡單，只要搭乘公車、地鐵就可以解決，且基本上是當天往返，因此在這裡就不多敘述了，若有興趣可以在我的 Instagram 看到較多的分享照片與心得。

### 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 實際經歷大陸教育模式後比對台灣的差異。
2. 明白自己與大陸地區學子的程度差異與優勢。
3. 對於自己未來的目標更加清楚、有想法。
4. 體認到大陸對資訊及言論與的限制程度。
5. 促進兩岸間的文化交流，並結交大陸朋友。
6. 勇於爭取機會，且努力充實自己相較他人不足之處。
7. 學習過獨立自主的生活，對自己生活上管理更進步。
8. 看見大陸的進步與不足，進而回頭思考台灣能如何再加強、改進。

### 七、問題與建議

#### 【給陝西師範大學】

##### (一)到校時間

陝師大學生開學日期是 2/25 星期一，但給我們的接機日期卻是 2/27 星期三，這麼一來台灣的交換生就比陝師大在校生少上了三天的課，星期四還需要到校內校外辦理相關手續，而我們又沒辦法使用線上的學生校務系統，對於第一個禮拜的試聽與上課重點完全沒有機會參與、了解，**希望能調整交換生到校時間，甚至能提前兩、三天到校，如此有更充裕時間辦理相關手續與課程準備。**

##### (二)生活

剛到陝師大，竟被安排在一個出去交換的學生之床位，幸好在聯繫陝師大的國際處後立即處理。而陝師大出入用的校園卡並未先幫我們辦理好，因此到學校後進出校門、宿舍與房間都需要他人幫忙，需隔天到國際處拿取證明書後自己跑程序辦理，這邊希望學校既然已經先拿到我們的資料，**至少校園卡部份與辦理其他手續的證明書能先幫我們處理好。**

##### (三)學伴

交換期間擔任我的學伴的人雖好，也是曾過來金門大學交換而認識的朋友，與我已熟識，但平常十分忙碌，幾乎沒有時間與我相處、給予我協助，在辦理電話卡與銀行卡等皆是我另外拜託的朋

友，因此希望日後在學伴的選擇上能加以考量，盡量選擇平時較有時間的學生擔任。

#### (四)學號

因為沒有學號，選課的程序比他人繁瑣，到需要出示學生證件的地方也只能出示金門大學的學生證，在外有特約的餐廳吃飯沒有辦法享有學生優惠，在期末成績部分也需要一個老師一個老師的協調成績的呈送方式，最後離開陝師大後也無法線上查看成績，實在是有種在雖在學校裡學習卻不是學生的感覺。

#### (五)借書權限

這是在陝師大最令我困擾的問題，身為陝師大的學生，卻無法在學校圖書館內借閱書籍，造成學習上需要尋找相關資料與報告撰寫很大的不便，只因交換期間只有一學期，便不開通台灣交換生的借閱權限，要我們需要借書時找朋友幫忙借，令人深感不便，還期望學校能對這個部分加以協調、開通權限，讓台灣交換生能順利進行學習。

### 【給欲到陝西師範大學交換之學生】

#### (一)證件

來到大陸後，台胞證就等於是你在這裡的身分證，務必要保管好且隨身攜帶，護照幾乎不會用到，而在台灣的學生證最好也隨身帶著，當需要證明你是學生或到景點買票，能證明學生身分的只有台灣的學生證。

#### (二)翻牆軟件

到大陸除了大陸自己的軟件，基本上沒辦法使用 LINE、Facebook、Inatagram、Google 等程式，因此要找台灣才有的資料、登入台灣學校的校務系統，或與家人、朋友聯絡，都需要使用翻牆軟件，可以事先在台灣準備相關翻牆程式備用。

#### (三)飲食

在這邊飲食都偏油偏鹹偏辣，但依然可以找到適合自己的食物，如果胃不好，建議隨身帶瓶胃藥或表飛鳴之類的藥品。在這邊會發現大陸食物的價位比台灣低，尤其在學校的餐廳，大概每餐 10 塊人民幣上下就可以吃飽了，早餐甚至可以 5 塊人民幣左右解決。

#### (四)洗澡

學校開放的澡堂只有三間，都需使用水卡，分別在：溢香樓三樓的滄浪洲洗浴部、梅園、碩士樓，其中溢香樓三樓的澡堂為沒有遮蔽物的，可以依自己的需求評估選擇。若是男生則多一個周圍的選項(周圍為全男生宿舍)，又或者住到博士樓的話可直接在房間內用燒熱水壺燒水後混冷水使用。

#### (五)網路

校園網並非吃到飽，一個月只供 2.5g 的網路流量，若流量用完需額外儲值，因此建議電話套餐可以辦吃到飽或用完一定流量後限速的方案(限速後的速度幾乎沒有差別)。

#### (六)選課

選課方式上面已詳細說明，但只有使用校園網才能查詢到陝師大的課表，因此課表部份需要拜



託還在陝師大交換的學生或在校生幫忙查詢、提供。另外必修課也不建議選太多，通常會比台灣的硬、要求更嚴格，實在很有興趣可以旁聽、蹭課，老師通常都很歡迎，若有學分壓力可以參考選修與通識課程。

#### (七)衣物

衣服可以不用帶太多，在淘寶上購買東西都很方便，三天左右就到且幾乎不需要運費，但鞋子就建議自己帶過來，休閒鞋在網路上買風險極高，運動品牌則可能偏貴，僅供參考。

#### (八)活動

陝師大沒有任何安排給交換生的活動，如果想要多點經驗、充實自己的生活，就需要自己關注學校與學院的微信、QQ 公眾號，或注意任何相關消息，盡量多與同學們互動，也便於取得相關活動資訊。若想出去玩也可以找西安專門以學生為對象的旅行業者，在交通上較方便同時也較安全，總之一切都要靠自己安排。

### 八、其他綜合感想與建議

不喜歡平淡無奇的生活，因此我在大學的生活，曾擔任班上班代、副班代，在大一下到大二上去競選宿舍幹部，同時也參加社團以及系上、校內各種活動，放假喜歡在金門到處品嚐美食、發掘新的拍照景點，卻也不忽略學業上的成績，大學只有一次，我告訴自己我不想就這樣白白度過這段時光，這次申請交換，也是對自己的一個承諾，要豐富自己的大學時光。

其實在過去交換前，對於陝西師範大學的這段交換生活是非常期待的，但交換下來卻有些微的失望，先是將我們入學時間安排在開學的後兩天，且隔天又需要辦理校園卡、電話卡、銀行卡等，對於學習上就相對在校生落後了，再者沒有學號，在選課上的程序十分繁瑣，又限制借書權限，這真的對於交換期間的學習造成很大的不便，種種下來，讓我覺得學校對於我們的態度冷漠，在校內說自己是台灣來的交換生都會引起一陣小騷動，讓我一度懷疑學校知不知道有我們這幾個台灣交換生的存在，只能說陝西師範大學不是一個會照顧交換生的學校，他們的重心更多是在學生的成績與學校對外在學術上的成就。

但話又說回來，這樣的體驗對於一般的交換生是更加特別的，沒有學校幫你鋪好的路、安排好的生活，反而能讓自己決定自己的交換是要如何過，像是飲食方面，我真正體驗到所謂的「不一樣」是怎麼一回事，尤其對於不能吃辣的我，來這邊的菜幾乎都是辣的，若沒有特別要求不要辣，菜裡面一定會有辣椒！千萬要問清楚，不能隨意亂買吃，否則真的會面臨沒辦法吃的窘境，就算是自認吃什麼都沒問題、感覺起來腸胃不算差的我，來這裡後也因為不習慣這邊又鹹又油又辣的飲食拉了幾次肚子，強烈建議可以隨身攜帶小瓶胃藥或保飛鳴之類的。而我自以為最好買的泡麵，因為在這邊信仰多為伊斯蘭教，很多泡麵幾乎都是以牛取代豬，如常添加牛油、牛肉粉，於是在看完整個超市將盡快 30 種的泡麵後只找到 3-5 種左右完全沒有牛肉成分的泡麵。

又如洗澡方面，來這邊最不能適應的除了飲食就是洗澡了，想要洗澡還需要另外花錢，這對視每天洗澡為理所當然的我而言是非常驚訝的一件事，常在要燒水時的等待時間跟朋友開玩笑說：回去後會特別珍惜能想洗頭就馬上洗頭的日子！隨後在發現宿舍沒有任何一台飲水機時很無奈，晚上想要喝熱水或泡個泡麵吃只能自己用燒熱水壺煮水，最有趣的是交換期間確定有提供常溫水的只有圖書館跟致知樓，因此有時候去圖書館的主要目的是去裝水喝的而並非去看書。

而在陝師大竟出現我意想不到的「語言不通」的例子，最明顯的是在接觸老一輩的人，如本科生的宿舍管理員以及學生餐廳的部分店家，他們習慣說(有些也只會說)陝西話，有些內容我甚至需要問旁邊的同學他們在說什麼，有次我自己一個人在學生餐廳遇到一位年紀較大的員工，問了他問

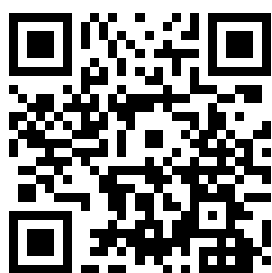
題，但他說的話我完全聽不懂，在我客氣的跟他說「不好意思我真的聽不懂」後，他非但沒有用其他方式告訴我，還一直重複他所說的那句話且音量越來越大，最後直接不理會我，轉頭碎念、搖頭，一度斜眼看我，這樣的情況真的讓我很不知所措。但儘管陝師大本身不是會照顧交換生的學校，同學們與老師們對我的態度都十分友好，尤其知道我是台灣來的交換生會對我更有興趣，會想知道台灣的事物，而且學生都很喜歡聽溫柔的「台灣腔」。

這份食物不適合自己就再去尋找適合自己的食物、房間內沒有熱水可以洗澡就去找其他洗澡的方式、空氣太乾會導致鼻道出血就想辦法將空氣加濕、宿舍沒有飲水機就在外面裝好足夠的水再回來、語言不通就找人翻譯或另尋他人幫助，我想在大陸交換時我學到最大的一個生存技巧就是「變通」，路不轉人轉，只要自己不放棄、肯努力、肯去試、肯去找，一定會有解決的方法，我們常常會遇到不得已的狀況，當不能改變現況時，就改變自己的生活模式，所有事都是習慣後就能習以為常、得心應手，當然，對於不合理的待遇或有機會可以改進的時候，依然是要勇於去爭取！

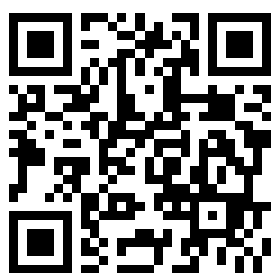
對於以上這些內容，都是我最真誠的分享，上面的問題與建議，畢竟我們不是老師，不知道學校的難處，只是如果我們這些過去的交換生沒有提出問題與建議，學校可能也不知道哪些是造成交換生不便的部分，或者哪一些協助是交換生的需求，陝師大能夠在大陸地區被列為 211 的學校一定有其原因，針對交換生這個部分，若學校能聽到這些發自內心的心聲與建議，相信對整體的發展將會有更進一步的提升。而對於想要過去陝師大交換的學生，希望這些內容能好好看過，認為這是自己想要的交換生活再進一步申請。

交換是一件非常有意義的事，上面提到，大學只有一次，交換的機會也是十分難得的，不論到哪一個學校，都一定可以獲得東西，但若能針對學校的特色與自身的興趣相結合，得到的東西將會超乎你的想像，因此如果對交換有嚮往，**建議多做功課，參考國際處上發布的各個學校的學生交換後心得分享，更要多多關注國際處發布的消息**，最後也希望這些內容能幫助到大家，祝福大家都能有一個特別的經歷，精彩自己的大學生活！

以下為國際處網站、我的 Instagram 帳號與我的微信帳號的二維碼，有想要了解交換上的訊息可以上國際處的網站查詢相關資料，想看更多我在交換期間的生活文章可以追蹤我的 Instagram 帳號，若對於陝西師範大學有任何問題也可以加我的微信詢問，我很樂意解答及提供協助！



▲國際處網站



▲我的 Instagram 帳號



▲我的微信帳號