



國立金門大學赴大陸地區交換學生心得報告

姓名	黃依晴	學號	110511442
就讀本校系所	運動與休閒學系(所) 三 年級		
研修學校	華中師範大學	研修系所(學程)	心理學
研修期間	自 107 學年第 1 學期起至 107 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	11 學分		

心得內容(1000 字以上，請附照片 3 張以上)

緣起

來中國交換一直都是我的生涯規畫之一，雖然我的專業是體育但是未來想朝運動心理發展，因此知道學校與華師有合作，讓我毫不猶豫地選擇了華中師範大學心理學專業，因為華師對我來說是一所很喜歡的學校，然而自己也有幸能被錄取，因此我很珍惜這次的交換機會，然而在去中國交換之前我在成大交換了一年，藉著在成大交換的日子裡學到了很多關於心理學的知識，並且參與與多兩案的相關論壇，藉此更加了解中國人的思維，在出發前我很興奮也很期待這半年的交換生活，也和之前來交換的學長姐瞭解了華師的交換訊息，像是選課、生活、風俗民情等訊息，讓我更加期待武漢這座城市，以及位在桂子山上的華中師範大學，與二十歲的熱血回憶與期待。

學校簡介

武漢是一座既陌生卻熟悉的城市，在三年前我曾踏進這個城市尋找歷史的痕跡，因此當我在 2018 年 9 月再度踏上這片城市時，感觸良多，因為武漢每天都不一樣，對於喜歡追求新鮮感的我這樣的生活我很嚮往。華中師範大學是教育部直屬重點綜合性大學，是國家「211 工程」重點建設高校，然而華師文學院和心理學院特別的出色，因此我才毅然決然的選擇華中師範大學。然而秋季的華師特別的颯然，尤其秋天盛開的桂子樹整齊排列在學校大門的道路上格外芬芳，位於桂子山上的華師，有著廣闊的校園，每個校區都很有獨特的風格和學風，因此在華師學習是很幸福的。



◆ 校園景色



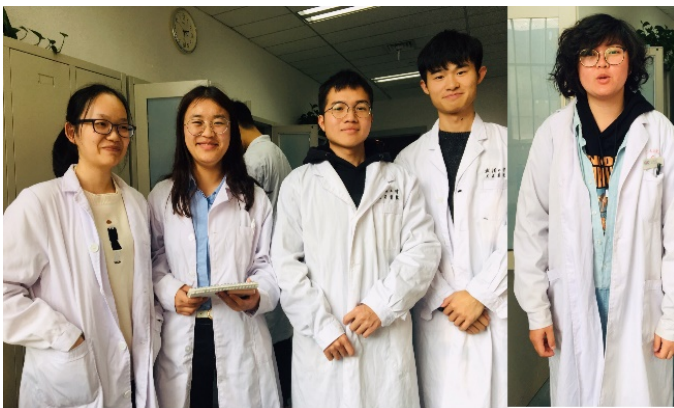
◆ 華師校門

● 選課狀況

學校要求是最少修讀三門課，華師很好的一點是，可以用線上選課和退課，這樣讓我們很方便可以快速掌握課程也比較有彈性，因此不用特別用人工選課，讓選課這個大工程，可以很輕鬆的完成。還可以跨系跨年級選課，讓大家的選擇更加多元，因此可以憑著自己的興趣選課，不會侷限在自己所學的專業裡，可以選擇自己的興趣去修課，有兩個禮拜開放試聽，讓自己可以習慣與接受老師的上課方式在選擇，在華師不論是通識還是一般課堂都是有許多選擇的，因此一開始我很努力地去試聽課，然而心理學在華師是重點專業，因此系上開了很多很特別而且在臺灣很難學習到的課程，讓我十分期待。然而不建議期中再去退課，因此要慎選！

● 上課情形與學習成效

在華師學習是一件很幸福的事，因為一年級在金門修讀一年我發現能選擇的課很少，然而二年級到成大心理交換一年，不論是通識還是系上選修等都很多元，後來決定三年級來華師交換。能在心理學院與大家一起學習是一件很幸福的事，來自各地的同學都擁有相同的目標在自己的領域發光發熱，我還記得我選了一堂變態心理學，其實我在成大已經修過了，但我想要看看不同學校老師會如何授課如何考核，果然讓我受益良多，老師安排了課外實習，讓我們到了武漢的精神病院去訪談患有精神疾病的患者，不僅能讓我們更加瞭解也能運用所學去幫助他人，還記得我們組的組長說了一句讓我無法忘懷的話：「學心理學，我們是認真的。」雖然平凡但卻是他們的心聲。不論是人體解剖學或是管理心理學，都讓我認識很多志同道合的人，透過分組交流讓我獲得許多想法和看事情的角度，大家都有很遠大的志向在自己的領域努力的鑽研，那時讓我明白交換的意義。



◆ 變態心理學見習



◆ 交流分享

● 社團參與

➤ 華大電視台

除了課程修讀，我還參與了華大電視臺，以及華大吉他社。然而在華大電視臺讓我受益良多，因為從一開始的招生和面試都讓我驚豔，因為這樣的規模與積極度在臺灣是看不到的，能有幸從眾多面試人海中被選中真是對我有很大的肯定和鼓勵，在半年的電視臺生涯中，臺裡的老師和學長姊都很照顧我，大家在自己的部門都很合作也能互相幫忙學習，讓我很快就適應了電視臺的生活與運作。由於我所在的部門是攝像部，我們製作了華大美食匯的節目，從企劃到執行都是大家開會討論出來的，不僅讓我們學會如何運用攝像機，如何與主播合作，如何剪輯，如何構圖等。這些都是華大電視臺帶給我的感動與回憶，很幸運的遇到了一群熱血的人一樣喜歡攝影，大家一同讓電視臺茁壯，也增進自己

的攝影技術，由於電視臺是和學校緊密相連的所有大小事和新聞都是透過電視臺傳遞出去，因此華大電視臺有著極大的重要性。因此離開了極為捨不得，因為大家一起在電視臺的日子十分美好。



◆ 電視臺-會議紀錄



◆ 電視臺-華大美食匯

➤ 華大吉他社

吉他社大家都很喜歡音樂，但依舊和臺灣的社團模式差別很大，因此我可能比較不能適應，但是社長依舊很照顧每個人。雖然在吉他社的時間沒有像在電視臺多，但偶爾社團會舉辦發表會與團員聚會，每次參與大家都能盡情地聊音樂，畢竟中國的民謠越來越廣為人知了，而且也發展得很好。



❖ 吉他社期末表演

● 課外活動

華師是個多元的教學環境，而且資源豐富，因此每周都有許多國內外藝文活動、學術演講和研討以及運動比賽等，因此假日或平日都不會感到無趣，十分的充實，交換生們也會趁著課餘時間相聚。然而也經常趁著假日或是連假的空閒時間走遍大江南北。看盡了無數的美景，見證了許多世界奇蹟，走訪各種世界遺產，在偌大的中國土地，留下許多足跡與回憶，每個城市都有旅行的美好，與來自世界各地的人一同留下這些美好。



◆ 藝術系展演



◆ 女士之夜



香格里拉



玉龍雪山



西安-鼓樓



黃鶴樓

姐妹校研修之生活學習

● 生活-食

以前就常聽說湖北吃很辣，來到武漢之後，真是如此。但是我很喜歡湖北菜，因為很有特色，像是熱乾麵我也很喜歡，然而食堂的美食來自各地，讓我每次在食堂都猶豫很久遲遲無法決定。而武漢擁有許多懷舊的老小區，有很多特色的街道充滿了各種美食，像是糧道街或是戶部巷都是很傳統很在地的美食區，讓我發現原來武漢真的到處充滿新鮮感。

大家假日都會相約去探險，找尋更多屬於武漢獨有的美食，所以忙碌了一天都會期待武漢帶給我

的美好，早餐的乾麵、豆漿、包子等，中餐我最喜歡桂香園五穀魚粉、博雅園黃燜雞、學子餐廳烤鴨飯、東二食堂各種美食等，華師真的充滿各式各樣的美食，讓我們不會餓著肚子。我們交換生有一個很喜歡的酒吧，位於曇華林這個充滿文藝氣息的地方，我們週末都會去狂歡，屬於我們的女士之夜，大家可以盡情聊天盡情的享受生活，創造的回憶將成為我們一生的美好。



戶部巷-五彩湯包



美式料理

● 生活(住)

華中師範大學國際交流學生宿舍，是我們交換生半年的歸宿，是我們充滿回憶與不舍的地方，住在這裡的學生都是國際交流生或是留學生，大家來自世界各地，大家偶爾會問候幾句，大家也都會互相幫忙，像是每次搬運行李或是重物時，總會伸出援手互相幫忙，在這樣的多元的國際交流是我很嚮往的，很慶幸自己給自己出來看世界的機會才能遇到這樣的生活。每次進出宿舍宿管師傅都會很熱情的打招呼，感謝有他們幫我們維持宿舍的安全讓我們很安心的住著，宿舍的姊姊也都很熱情的給予我們幫助，當我們宿舍有些問題時都能及時處理。

在宿舍我們每天都充滿笑聲，大家會互相聊天，室友都會互相照顧彼此，每當生病或是肚子餓時，室友都會很貼心地來給予關愛，我們一起度過寒冷的冬天，一起經歷各種停水停電的夜晚，一起熬夜打報告，一起通宵聊人生，一起吃宵夜，一起分享生活一起大聲唱歌，好多好多的曾經都在我的腦海裡不停地湧現。寒冷的冬天大家窩在被窩裡聊天，依靠著那一點點的暖氣，卻不及大家的暖心問候，很慶幸自己度過了大雪紛飛的夜晚，和他們一起看武漢的雪，讓我們一起的回憶好溫暖。也曾經到了心理系本科生的宿舍去慶生，讓我發現原來我們的宿舍有這麼大的差別，本科生的宿舍也是格有一番風味，讓我感觸良多。

還記得在離別的時候空蕩蕩的宿舍似乎讓一切回到了原點，但我們經歷過的回憶卻無法抹滅。在這偌大的五號樓，我們和國際生互相交流，和交換生互相認識，雖然只有短短的半年我們卻像家人一樣親密，一起陪伴度過人生的低潮時期，好喜歡這樣的生活，也因為華師給我們這麼優渥的環境讓我們在交換期間不會適應不良。

◆ 慶生



Love my life

● 生活-行

武漢的地鐵很發達，一開始最大的感觸就是比臺北的捷運便宜很多，而且景點和景點的距離相距不遠，繁華區域離地鐵都很近，只是一開始不習慣每次去搭地鐵都要安檢，尤其當我們提著行李大包小包地去旅行時都會很麻煩，但是這樣讓乘坐地鐵的大家會更加的安心。一張武漢通可以乘坐地鐵和公交，讓我們可以盡情的在武漢流浪，然而武漢的公交也是挺方便的，等待的時間不會太久，車上的環境也是滿不錯的，司機對於乘客也是很熱情。在公車上我總是會靜靜的看著車行經的每一條路，瀏覽武漢每一個角落，在車上人來人往的停靠在不同的目的地，繁忙的生活裡依舊不忘回到自己熟悉的地方，我喜歡坐著公車漫無目的地坐著看著武漢人的生活。

武漢站、武昌站、漢口站，乘載了我們許多夢想，我們總是帶著夢想到各地旅行，我喜歡中國的火車、動車因為有著不同凡響的意義，人口眾多的國家有限的資源，讓我看到大家的珍惜，還有乘車的嚴格規定，值得讓人學習。武漢三鎮中的武昌、漢陽、漢口都有自己的火車站，畢竟是九省通衢，火車站很多也是理所當然的。但武漢火車站離武昌市區相當遠，有武漢站至武昌站的公車，剛好一個是發車站一個是終點站，車程約一個多小時，可能是遇到塞車吧，覺得坐得特別久。武漢天河機場也是充滿回憶的地方，規劃良好的機場讓去旅行的我們很快能找到方向，在和大家離別的時候也是充滿各種畫面，總歸來說，武漢是個交通便利的城市，剛好的繁華剛好的不同風俗，這樣的武漢很吸引人。



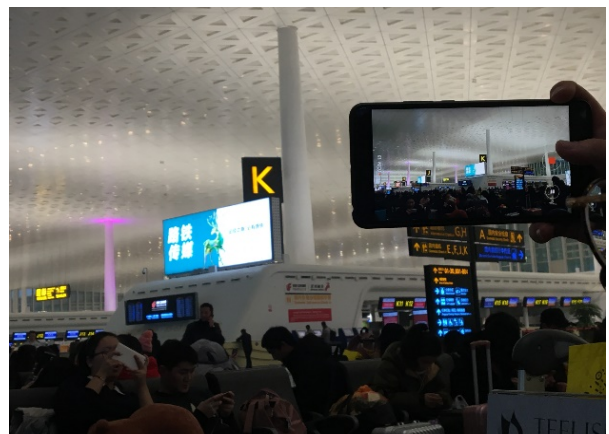
火車



公車



地鐵



天河機場

● 生活-樂

武漢是一個很特別的城市，有人問我我喜歡它什麼，因為它每天都不一樣所以我很依戀。武漢擁有許多獨特的建築，像是古德寺是我很喜歡的地方，在那裡可以感受不一樣的風格，然而黃鶴樓則是武漢必去的歷史景點，它有著歷史的痕跡與故事，登上高樓的那一刻我才明白什麼是人生。我們假日或是節日也常常去光谷逛街享受異國氣氛，坐在咖啡廳享受優閒的午後時光。最厲害的商業大街—楚

河漢街，也是我們常去購物的地方，那裡有很多好吃的異國料理，還有很多武漢的傳統攤販、小吃，有許多國際品牌在這裡都能輕易看見，這裡生活機能特別好，夜景也很漂亮，每次去都能耗上一天，也是家人朋友來訪必去的旅遊勝地。

武漢是個交通便利對外發達的城市，因此不論是在武漢玩還是要到別的地方玩都很方便。我喜歡夜晚拿著咖啡聽著音樂走在長江大道上走完它，看著車水馬龍的車輛從我身旁呼嘯而過，看著遠方閃爍的燈光，隨著長江的細細波浪隨風逐流，讓身在異鄉的我感到十分孤獨，但因為武漢的熱情讓我不覺得可憐反而很享受這樣的美感。

武漢是一個值得細細品嘗的城市，偶爾的悸動都會讓心裡產生一波波漣漪。半年的交換時光讓我走訪各地，當然武漢是我就熟悉的地方也是最陌生的，因為武漢的美，讓我捨不得離開，因為很多地方值得一去再去，感謝武漢帶給我的美好。



東湖



京漢火車站



華師銀杏



古德寺

文化交流經驗分享

● 荊楚文化交流-攝影比賽-長江三峽流域

武漢大學台灣的留學生協會舉辦湖北荊楚文化交流-攝影比賽，結合華中科技大學等學生，三校聯合交流活動，在這場交流活動中我認識了許多武大的台灣人，很多都已經在湖北創業了，在三天的交流會中，大家在郵輪上瀏覽沿途美景，拍攝心中的圖畫，在長江三峽漂流的感覺十分特別，然而最後我也得到攝影組的第三名，真的很幸運能在眾多好手中獲得肯定，這場交流會也讓我結交許多優秀的攝影好友。



長江三峽



得獎作品-松雪



荊楚文化-武大-華科-華中

● 中國最北點-東北風情

在這場交流中，體會了傳統東北人家的生活、飲食等，更加深刻的是在負 30 度的低溫爬山，實在令人永生難忘，站在中國與俄羅斯的交界，突然發現自己的渺小，卻也發覺自己是如此的勇敢，在東北的城市，冰雪是如此的常見，然而人們是如此的熱情，真的是受益良多。



中國最北點-漠河



白樺林



跨年夜



哈爾濱

研修之具體效益

1. 增廣見聞、廣交益友

交換不僅讓我體會到「讀萬卷書不如行萬里路的道理」，當我走遍大江南北後，才真正體會到以前課本教過那些道理，也讓我更深刻體會中國土地的浩大，以及每個地域的風土民情，甚至是方言。這些都是走出舒適圈所得到的珍貴知識，在交換和旅行途中所認識的每個人都將成為我未來的貴人，每個人對我來說都是一個學習。不僅與台灣的交換生保持良好的關係與情感，和中國的同學們都有十分珍惜的情感，對我來說都是得來不易的美好。

2. 認識自己

交換之後，讓我更清楚自己想要什麼，對於未來的方向有了新的領悟，不論是升學或是工作都讓我有了一樣的想法，因此也讓我在與同學交流中領悟了不少，也能藉由這些機會讓未來在面對問題時，有不同的見解和解決方式。

3. 兩岸交流

透過與中國的各省優秀大學交流是最直接認識中國的方式，不論是對於兩岸有任何看法，都需要自己接觸後才能體會，當身在異鄉才會看清許多不同的面向。就像在電視台的我，元旦時和大家一起觀看中國主席的宣讀後，和台裡的同學討論，讓我有了一樣的想法。

問題與建議

1. 雖然交換是一件很值得且很有勇氣的事，因為要走出習慣的舒適圈去接納不一樣的文化是一件很不容易的事，甚至有人去交換了半年依舊接受不了，不論是抱著怎樣的期待去交換，都希望自己需要思考清楚並與家人溝通，千萬不要一意孤行的因為一時的新鮮而去嘗試，因為在外地不像在自己的家鄉如此便利與自在。因此需要好好的評估自己是不是有這個能力去適應一個環境。
2. 網路在中國不像在台灣方便，因此需要事先在台灣先下載好VPN這樣比較方便，然而在中國不論支付寶或是微信等支付功能都十分便利與常見，因此銀行卡的事務要妥善處理。由於出門手機比任何東西都重要，需要多留神。
3. 有任何不清楚或是想要了解的都可以問我或是多詢問學校的老師與學長姐，記得不要讓問題一直擱在那邊，交換的老師們都很親切也很熱心，在交換學校盡量和學伴保持友善的關係，因為學伴在交換期間來說很重要，有個好學伴交換生涯已經成功了一大半，因此我很慶幸我有一個十分盡責的學伴，讓我到學校的一週已經適應得很好了。

其他綜合感想與建議

1. 希望未來學校在篩選交換生時，能不要把成績的比例佔的太多，因為成績好不代表就是一個適合代表交換的人，因此建議能安排面試不論是幾個人申請，我認為面試才能了解這個人是不是適合代表學校出去交換。因為很多書面資料並不客觀，畢竟交換機會的公平性仍須注意。因為看到許多學校在選擇交換生時都十分的慎重與重視，而金大的主要以成績排名去排志願，我認為不是很妥當。
2. 學校的交換學校應該再更加多元，因為選擇太少，並不能多加選擇，希望能有更多國家的交換機會。學校處理交換事宜的要求有時很不切實際，甚至態度不妥，值得改善。

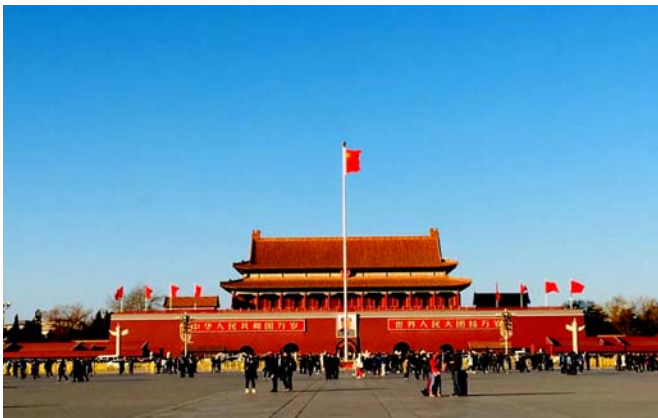
我認為這趟出去交換讓我更加精采與美好，讓我有的人生新目標，很感謝自己給了自己 20 歲的勇敢和機會踏出舒適圈追求新知與認識世界的勇氣與熱血，交換這段期間要感謝很多人，因為生命中的貴人總是會在你需要的時候適時的給予幫助，在華師我遇到了好的老師、好的室友、好的學伴、好的同學，一切的一切都很美好。感謝自己讓自己毫不猶豫地來到武漢，果真也比預期得到的更多，感謝老師們的用心讓我們在異鄉不感到孤單。人生，要活對故事，至此至今我都很滿意，這世上不缺故事，只缺記住故事的人，半年的旅程讓我看盡世界，看盡那些不讓人發掘的事，很慶幸自己能幸運的遇到一群很愛我的人，吾愛華師。



华中师范大学



華師圖書館



北京-天安門



天津



華師紅牆

c

c

n

u



雲南

Enjoy WuHan



長沙

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