

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	吳嘉宥	學號	110614218
就讀本校系所	長期照護學系(所)3 年級		
研修學校	浙江師範大學	研修系所(學程)	心理學系
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	4		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

我會想要去交換，這個念頭其實在我上金大前就有了，在學長姊的一開始的介紹中，就知道金大有很多到大陸交換的機會，所以一直想要去看看，也想要增廣見聞，用雙眼見識世界多采多姿的樣貌。

二、研修學校簡介

浙江师范大学是一所以教师教育为特色的综合性省属重点大学，前身是杭州师范专科学校，1956 年 4 月 16 日经教育部批准设立，1958 年升格为杭州师范学院。1962 年，杭州师范学院与浙江教育学院、浙江体育学院合并，更名为浙江师范学院。1965 年，浙江师范学院从杭州搬迁至金华，1985 年更名为浙江师范大学。2000 年、2001 年、2004 年浙江财政学校、浙江幼儿师范学校和金华铁路司机学校相继并入。2015 年，学校入选浙江省首批重点建设高校，现由金华（校本部）、杭州（文二校区、萧山校区）、兰溪 3 个校区，19 个学院（含独立学院）组成。

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)

選課狀況：

在學校選課時，必須要先在入學申請遞交完，學校信息處登錄後才可以進行選課，而我們選課通常都是要透過人工選課的，去學校處是去填寫人工加選，包含名稱、課程代碼等等都要填寫。

上課情形：

我們班上的同學都還滿親切的，那邊的教學風氣也比較嚴謹，不太會有缺課的情形發生，教育學院的心理系女生偏多，導致我上課還滿緊張的，好在他們大都很親切也很友善，相較於台灣女生，他們女生較為主動，也讓我很快就與他們熟稔了起來。

課餘活動：

我沒有參加社團，但在課外活動的部分，最讓我印象深刻的部分是我去老實的門診觀摩，當我身處在那個環境，看到一個又一個有心理問題的患者進入診間，我不禁反問自己，我有辦法通過語言，去幫助我身邊的人嗎？其中，我最印象深刻的是一位患有憂鬱症的病患，在他的口述中，提到他曾想過自殺，我才意識到，原來死亡離我，一點都不遠，甚至時時刻刻在我身邊發生著。

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)

生活環境的部分，其實只要有微信跟支付寶之後，生活就會便利很多，學校附近也有商店街，校園也很優美；而住宿的部分，他們的宿舍還可以，不到好，但是總體的環境還是可以接受的，

就是浴室沒有乾濕分離有點不習慣，還有他們大部分是蹲式馬桶，我一開始還是很不習慣的，但後來慢慢的也就習慣了；交通的話，我認為有共享電動車的話，在校園包括校園附近還是很方便的，但是校外就一定要搭乘大眾交通工具或打車了，會稍微不方便；飲食的話，分蘖的美食街和學校食堂都很好吃，選擇也非常多，如果奮進的美食都吃膩的話，外賣真的非常方便，尤其如果你不想出宿舍，外賣絕對是你品嚐各路美食的好選擇。

五、 文化交流經驗分享

文化方面，最讓我感覺到的差異就是大概就是各地方言了吧，我聽到室友們說方言的時候，發現很多大同小異的語言，跟閩南語很像，但是卻又都不一樣，再來還有食物的部分，他們喜歡吃的口味偏重，其他基本上除了口音有點不同，我認為還是非常相像的。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 認識大陸現況
2. 學習有關心理方面的課程
3. 體會異地風土民情不同
4. 交流彼此的想法

七、 問題與建議

1. 去之前要先換好人民幣，建議帶多一點，匯款很麻煩，出境上限是 20000RMB
2. 記得準備網卡
3. 預先聯絡好當地接機人員
4. 遇到較為尷尬的政治議題時微笑帶過
5. 多多出去其他地方看看
6. 盡速辦好銀行開戶

八、 其他綜合感想與建議

在這趟交換之旅中，我學到很多東西，見識了江南水鄉的風光，走過了人間天堂杭州，登上雁蕩山；總之這趟旅程，大大的拓寬了我的眼界，在學習心理相關課程時，也讓我體會了很多心境上的轉換，也讓我深刻反思自己，也交到了很多大陸朋友，十分建議大家一定要交換一次。

照片分享：

