

# 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	方艾薰	學號	111011210
就讀本校系所	企業管理學 系(所) 三 年級		
研修學校	四川大學	研修系所(學程)	市場營銷
研修期間	自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	7		

心得內容(1000-1500 字，請附上包含自己的照片至少 3 張以上)

### 一、緣起

在大學階段成為交換學生，是我自入學以來積極想完成的目標。在這近兩年來的期間裡，我儘可能的吸收本科的專業新知，並努力獲取好成績，想著若能有機會跳脫自己的舒適圈至大陸地區接受不同文化與想法的刺激，我相信這樣的經驗將成為我日後求學、求職生涯的墊腳石。會選擇川大的市場營銷專業，則是因為在學階段不斷的感受中國對於臺灣、對於世界，在各領域皆有密不可分的關係，從日常生活到經貿往來關係，中國都在臺灣社會中佔有舉足輕重的角色，然而只從臺灣的角度放眼世界似乎有些偏頗，因此我希望能親自走訪中國，並好好認識這片土地，同時感受不同的教育氛圍，並拓展自身的思想與國際視野。

### 二、研修學校簡介

四川大學經過了幾次併校後，現在已是中國西部地區排名第一的大學，同時還兼備著 985 和 211 (21 世紀的 100 所重點大學) 的響亮名聲。川大總共有三大校區，分別是望江校區、江安校區以及華西校區。前者主要是大三大四及部分研究生的上課校區，校園風格較復古麗緻，校址位於成都市中心一環上的老街區，生活機能好、交通便捷；江安校區主要是本科一、二年級生及部分學院的校區，校舍和設備皆較新穎，校地整體簡約優美，位於雙流機場附近，地處偏僻；而華西則是醫學院學生的聚集地，校園內滿是穿著白袍的學生，同樣位於市中心一環上，是最多重點文物保護單位的校區。



### 三、姐妹校研修之課程學習

#### 1. 選課狀況

川大的科系與院所涵蓋各個領域，從政治經濟到水利水電、哲學、口腔醫學，只要想的到的專業領域幾乎都有開設本科課程，若是非同專業的學生想在就學期間(交換期間)修習其他不同領域或是跨校區的課程，都可以直接填入交換生的特殊選課表，填妥再回傳給港澳台辦的老師就可以了，過個幾天系統就會帶入有選的課程。

各校區間皆有校車供學生通勤，一趟約 30~40 分鐘，若不想被固定的發車時刻綁住，也可以選

擇自行從學校西門搭地鐵前往，共 13 站，約 35~40 分鐘，5 元人民幣，也是相當方便的交通選擇。

## 2. 上課情形、學習成效

在課堂期間，大家都非常樂於說出自己對於案例討論的看法，不會推辭迴避，而是勇於與課堂的同學分享觀點，這是在過去的求學期間從未看過的上課氛圍。授課方式的部分，除了按表到班的面對面授課，也有部分老師會要求學生要在課餘自行下載指定 app，觀看當中的教學影片，並在下一次上課前做課後測驗，所以其實各科課程的負擔都是稍微有些份量的，稍有落下或許就會少幾個成績。關於 app 的話，大約有 2~3 種，都是已經由系統帶入學籍資料的，可做為簽到和討論區，每位同學與老師皆可發表及留言。



## 3. 社團、課餘活動

因為赴陸交換的年級是大三，所以同齡的學生都沒有參加社團活動，多數人在課餘時間會至圖書館或是在教學樓裡的討論空間自習，也有些會自行借空教室自習或是討論課業問題。跟本地學生交流過幾次後，發現許多人打從入學起的目標就是考研，所以現階段正在探索研究領域甚至已經在撰寫供未來申請時加分的論文。

# 四、姐妹校研修之生活學習

## 1. 生活環境

校園：

望江校區共有四個大門，最具地標性的是北門的大紅門，鄰近地鐵站(3 號線)，周圍有一些連鎖餐飲店；接著是南門，出校門正對面就是一大圈的小吃街，藥局、眼鏡行、小商場、烘焙店，可說是應有盡有；至於西門正對面是一整排火鍋、烤肉、烤魚和粥底火鍋的店鋪，鄰近通往江安校區的地鐵站(8 號線)，附近也有販售川大周邊的文創店；最後是東門，川大博物館和當地著名的望江樓公園都距離東門相當近。學校四個大門都設置了人臉辨識的門禁閘門，若不採用刷臉的方式進出校園就需要刷校園一卡通，若覺得帶卡或是被保安隨機查身分有些麻煩的話，也可自行在工作日到保衛處申請人像採集，只要在任一校區辦理過，就可以進出各校區。

校園內生活機能很好，擁有的服務幾乎可以滿足一整天的生活所需，校外進駐的有中國建設銀行、中國聯通、中國移動和中國電信，醫療服務也有校醫院，網購收發貨有菜鳥驛站和中國郵政，有運動需求可以至籃球、桌球場、游泳館和綜合體育館，飲食方面也有全家、手搖店、水果店和好幾間學餐與小吃店，其他像是文具店、照相館、小超市也都能不離開校園就滿足需求。



教室：

因為交換期間是屬於秋冬交替的季節，約莫 10 月時溫度就已經低於 20 度，早晚溫差較大時大概會差個五度左右，到了 12 月初大約已經低於 10 度，正好這學期修了兩堂晚上 7 點~10 點的課程，而約莫從 11 月中開始，教室暖氣就會開放，在寒冷的晚上坐在熱烘烘的教室上課，應該也算是個特別的體驗！

## 2. 住宿

### 宿舍周遭：

在交換期間，我被分配到的是望江校區位於東園的宿舍。望江校區總共分為北園與東園，北園離校門很近，拿外送和搭地鐵都相當方便；東園則是生活機能較好，鄰近校醫院和校內小吃街及其中三間食堂，距離教學樓也只需步行 6 分鐘就會到達，校內也有一些不定時會出現的小吃車，也都在東園範圍內。若有線上網購需求的，也可將地址定在學校菜鳥驛站，東園與北園各有一個，使用驛站服務需要下載 app，才可以查到包裹櫃位和領取完包裹之後的出庫碼。

### 宿舍內：

我被分配到的是六人間宿舍，學校有為我們準備一人一個約兩公升的熱水壺、臉盆、枕頭和兩套床包組、三牀不同厚度的被子，房間內有獨立廁所和淋浴設備以及一個滿寬敞的陽台。房內配有一台冷暖空調，使用微信小程序-四川大學微服務，就可以綁定大陸銀行卡充值卡片，然後就可以儲宿舍空調，至於洗澡水是需要到宿舍一樓充值，每晚 12 點會開始陸續停止供應熱水。宿舍一樓有 10~12 台洗衣機和烘衣機、洗鞋機，是需要下載特定 app 才可以預約洗衣的，包含付款和洗衣模式都是在 app 內設定。洗衣間裡其中一邊是一整排供應熱水的水龍頭，需要插上校園卡才会有飲用水流出。另外，宿舍一樓也有販賣機、微波爐、熨斗和線上印表機可以使用，而且印表機裡甚至還內建了線上題庫可以下載！

## 3. 交通

### 地鐵：

成都地鐵共有 13 條，兩站間的往返時間大約 3 分鐘左右，價錢以站數計價，若是純搭地鐵的話，單趟而言站內轉車不出站，最多上限是五元人民幣，而當中也有火車站、機場線路，比起搭計程車，搭地鐵更便宜也更快速。以市中心及望江校區所在的一環來說，成都地鐵最遠可以到四環以外，若只是平時在成都市區裡走走看看，採景點、壓馬路，光是搭乘地鐵就幾乎可以到達所有想去的地方。



### 共享單車：

四川是盆地，而成都屬於平原，所以共享單車在成都其實是屬於相當常見且日常的交通工具。成都共有三種不同的腳踏車營運商，三種單車都可以甲地借、隨處還，凡是路邊不違反交通規則且在營運範圍都可以隨地還，除此之外，單車也可以進出或是停放在校園。因為交換生都沒有大陸身分證所以無法實名制的緣故，所以若只是用支付寶或是微信掃描單車上的 qr code 租借是沒有辦法的，需要下載各營運商的 app 後，使用「其他」實名制認證方式，並使用台胞證和大陸手機號碼進行認證。

### 小白龍：

類似於各觀光景點常見的園區小巴，只在校區內行駛，共有 5~6 輛，尖峰時段可能會有 3 台同時發車，凡是上車後不論目的地距離遠近，都是以微信支付 1 元人民幣。望江校區佔地面積廣闊，往返宿舍與學校大門其實距離不算近，步行的話約需要 15~25 分鐘，所以平時從上午 7~8 點開始，一直到晚上 10 點，除了定點發車的西門之外，也可在校園裡碰碰運氣，隨手招停路上的小白龍。

## 4. 飲食

校園內除了有 3~4 間食堂供學生們用餐之外，也有小吃街讓學學生可以在飯點時間之外也能買得到正餐、小點心或是宵夜，而且種類應有盡有，像是蛋塔、串烤、炒板栗、狼牙土豆、烤冷



面、雙皮奶、冒菜、鍋盔等等，而且都很好吃！份量也很大！物價也相對台灣便宜許多，一碗多到蓋子要闔不上的雞蛋肉絲炒麵只要 10r，約台幣 45 元。口味的話，我覺得稍微偏重一點，而且辣椒的品種一律都是花椒和小米辣的組合，不過大多數商家都可以客製調料，所以在飲食方面也過得很適應。



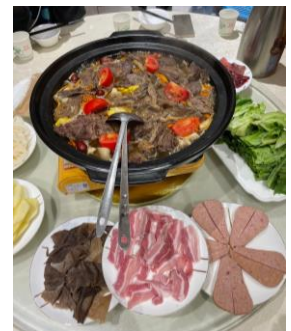
## 五、文化交流經驗分享

學伴：

在交換生入學前，川大都會為每位學生安排一位與自己年齡和專業相同的同學擔任學伴，在學校或是校外遇到甚麼問題都可以找學伴尋求幫助。在入學的第一天，我的學伴就帶我參觀了宿舍和校園，第一天上課也有帶我一起去找教室。幸運的是，時間久了我們仍有保持聯絡，於是她就成了我在四川的第一位本地朋友（學伴確實是四川人）～平時的課餘時間我們會相約，參觀一些成都有名的景點或展覽，吃吃巷弄小吃或是有名的老店，還有一次帶我去逛了當地的市場！除了會聊聊我在成都的適應狀況之外，也會詢問我在課業上有沒有需要幫忙的地方，跟我說四川好玩的景點，還相約了未來要一起在台灣遊玩！

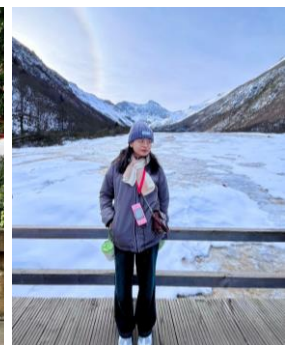
秋季考察—四姑娘山：

港澳台辦在 10 月底時，安排我們參加秋季考察活動，與本科生一同搭乘大巴車出遊，這學期學校是舉辦四姑娘山兩天一夜的行程，位於阿壩藏族自治州，食住行都由學校包辦。從成都市區到景區，單程大約 7~8 小時，約莫小睡 2 個小時後，睜眼的那一刻讓我心臟沉了一下，師傅竟然開在外邊只有小小圍欄的懸崖邊，但轉眼讓我眼睛為之一亮的是…超級廣闊的深林美景！再加上當時的藍天白雲，要說像是一幅畫也一點都不為過。當天中午從學校出發，抵達時已經是晚上，晚餐時吃了當地的特色火鍋—犛牛火鍋，在零下的夜晚享用這麼道地的美食真是幸福～四姑娘山由四座連綿不斷的山峰組成，到了景區後需要搭乘園區巴士前往海拔 3900 公尺的紅杉林，旅客再自行沿路線一路往下到各個景點，其中會經過幾處藏族人民用來祭祀、祈求的特別裝置，非常特別。如果一開始在景區門口有事先租借導覽器的話，還能沿路聽解說下山，更深入的體驗當地文化。在我眼裡，四姑娘山絲毫不輸九寨溝，在看見如此壯麗美景的當下，仿佛這一路上的舟車勞頓都已煙消雲散，令人意猶未盡。



出遊：

難得到內陸地區短暫居留，當然要走訪一些著名景點以及體驗當地生活，在 10 月初時，與同寢室的交換生一同到人稱山城的重慶，重慶相比成都而言更保有當地文化特色，看起來歷史悠久的建築物不佔少數，大街小巷都能聞到陣陣的火鍋香氣，走在路上好像就莫名融入了這樸實城市的一部份。不過話又說回來，重慶的地勢確實會讓人覺得又好氣又好笑，明明一直走在平地，但當要搭乘電梯時卻發現自己不知不覺走到了 5 樓…？



閒暇時間，也有到其他地方走訪，像是樂山大佛、九寨溝、黃龍等等，四川實在是太大了，這

半年好像也才只玩到大約 2/3 而已，有機會的話絕對要再訪！

#### 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 在回台後變得更有自信，也更會表達自我。
2. 能更快速的將未來的代辦事項分成一個一個部分並安排好，且會要求自己儘快完成。
3. 眼界開闊後，對未來有更多的想法，想要認真生活不願意再將就著過沒有目標的日子。
4. 學會在忙碌的生活裡找尋成就感，而非怨天尤人或是得過且過。

#### 七、建議

1. 人民幣需要事先換好，且要存於支付寶、微信或是銀行內，成都目前是大陸地區的新一線城市，所以能使用現金交易的地方也越來越少了，但如果真的攜帶現金，也要儘快在到達川大的前三天申請辦理銀行開戶，因為每天的開戶名額都有上限。
2. 前往大陸前，建議可以在台灣先買 3 天左右的漫遊，等入學相關手續都辦理完之後，就可以到體育館對面的實體電信營業廳貨比三家，因為校園內會有學生方案，相比外面會便宜很多，加上大陸的電信方案沒有所謂吃到飽的選擇，所以如果不太熟悉的話就不要到校外辦理。
3. 備用藥品甚至是手機都需要備著，雖然藥局在路上隨處可見，但類似感冒藥、止痛藥、胃藥這類常備用藥還是要先準備一些以防抵川初期的不時之需。
4. 如果行李即將超重，建議日用品都可以不帶，包含洗髮精、沐浴乳和檯燈、鏡子這一類，都可以在學校超市和淘寶、拚多多等網路平台上買到。
5. 如果在日常生活中有遇到問題，要學會開口尋求幫助，在人身地不熟的地方，許多事情都需要親自詢問才能盡快步入生活正軌，且大陸人對台灣學生其實都相當友好也對我們很好奇，除了四川人原本就很熱心之外，對我們也很熱情。
6. 在課堂上勇於發言，不要推託，只要發言過一次就會開始建立自信～反而是都不太說話的人會給其他人帶來不太好的觀感。

#### 八、其他綜合感想與建議

我認為川大是一所既可以體驗到不同的生活，又可以保有良好學習氛圍的學校。離開四面環海的家鄉，到中國內陸享受慢活的步調，住在老少都有的校園裡，平日下午在校園裡看著剛下課的幼稚園小朋友跑跑跳跳、到處玩耍，周末到廣場邊悄悄聽奶奶們用我聽不懂的方言聊天，在路邊時，也能湊上前去，看老爺們一邊打著沒見過的紙牌麻將一邊吃著兔肉，日子過得好不愜意。對交換生來說，我認為川大是個可以幫助跳脫舒適圈，並讓人保有對生活的熱愛，樂於在舒適圈外感受生活的學校。非常值得實地感受這時而輕快時而慢悠的生活環境，肯定會喜歡的。

\* 請於**交換結束後一個月內**將本報告「電子檔」！！