

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	劉佳雯	學號	110411103
就讀本校系所	企業管理學系(所) 四 年級		
研修學校	四川大學	研修系所(學程)	工商管理專業
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	6 學分		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、 緣起

繁星選擇金門大學之前就有查詢學校資訊，當時就在網路上找到與多學長姐利用金大的機會到各地交換，比較特別的是金大有台灣國內交換以及繁多的中國交換計畫。進入金大之後，交換的想法不停縈繞在腦中，但是還是會擔心生活習慣上的不適應、學業成績上的顧慮等種種而不敢脫離舒適圈。直到我的室友去四川大學交換後，他寄了一張明信片給我，他說：「好多四年級都出來交換，別覺得太晚，出社會想放假可不容易呢！」讓我下定決心要出去交換。

二、 研修學校簡介

四川大學 (Sichuan University) 簡稱“川大”，英文縮寫 SCU 和台灣的東吳大學一樣，由中華人民共和國教育部直屬，中央直管副部級建制，是“985 工程”、“211 工程”重點建設的高水平綜合性全國重點大學，入選“2011 計劃”、“珠峰計劃”、“111 計劃”、“卓越工程師教育培養計劃”、“卓越醫生教育培養計劃”、“海外高層次人才引進計劃”。

四川大學由原四川大學、原成都科技大學、原華西醫科大學三所全國重點大學經過兩次合併而成，而合併之後的四川大學的口腔醫學系排名中國公私立大學中的第一。學校因此也分為三個校區，望江校區，華西校區以及江安校區。前兩個校區距離約步行 30 分鐘之距離，皆於交通中樞，可搭地鐵到達成都市中心以及四川知名各景點。江安校區則要搭 40 分鐘的校車才能到達望江校區，上下班時間堵車會堵到 1 個半小時，目前地鐵還在建設中，預計明年完工。



金門大學交換生與港澳台辦張老師合照

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)

一、選課狀況

收到交換錄取書後沒多久就是川大的選課時間，而開學後有3紅周的時間讓學生可以聽課，第4周加退選。金大的課程通常都是安排一整個學期的(1-18周上課)，但川大因為科系專業多，學生也多，所以川大的課有2-7周、2-12周、2-17周等等學分不同的排法。而文化素質公選課(台灣稱通識課)，為了不抵觸各專業的必修課，所以很多都排在下午或晚上，我選了幾堂上，感覺就進修部學生，下了課都已晚上10點鐘。

二、上課情形

我在川大修了四堂課，在望江校區的教室以及華西校區的體育館，四川大學的上課設備讓我覺得很新奇，電腦講台、空調、照明、麥克風都使用觸控面板操控，且麥克風是裝設在講台天花板上，老師只要用原本音量講話，就能利用因音響喇叭擴大到整間教室都能聽見。

因為有督察會觀察記錄老師上課情形，川大的老師都非常準時而且幾乎上課前到教室，也不太允許學生遲到；甚至有個交換生修的一門課，老師會提早半小時到教室，且規定只要比他晚到就算遲到。基本上沒有期中考，只有期末考，但還是看老師心情為主，考試題目大多是申論題居多，(文化素質公選課)多在考前一周發下並且要求手寫。

另外如果需要請假，要在一張紙上寫下學院、學號、姓名、請假事由，請任課老師簽名同意，再交去給輔導員及張老師。

三、學習成效

因為這學期我沒有必修課的壓力，所以我修了很多文化素質公選課，我推薦中藥資源與中藥材真偽鑑別，這是一堂很酷的課，老師是華西中醫的老師，在中國南方的中藥學裡也是赫赫有名的人。這堂課會利用淺顯易懂的方式教學生中醫的藥食同源、十八反，和十九畏的知識。

另外我還推薦體育中心開的課，體重控制與實踐，上這堂課老師會量身訂做塑身的菜單，體育館裡的器材在課堂周都能隨意使用，還有老師會在旁指導。

四、社團

在開學2~3個禮拜後，江安校區會舉辦社團博覽會，因為社團一般都給一、二年級參加的，社團費大概要繳20人民幣左右。也可以參加一些球類運動，他會要求一定要買球隊的衣服，因為也會帶著交換生出去比賽，但就不用另外繳社費。

五、課餘活動

川大在期初時會帶著交換生去各校區及市區內的景點介紹2日遊:熊貓基地、金沙遺址、寬窄巷子，學伴也會帶著我們逛校史館、學校旁的博物館以及江安校區。期中時會舉辦一次秋遊，我們這一屆是去峨嵋山，金庸筆下的峨嵋山，住的飯店也是很高級的溫泉飯店。最棒的是跟川大出去玩，不用花任何的錢，全都學校出錢，只需要帶人和自己的行李!



熊貓基地可愛的熊貓

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)

一、生活環境

我對成都的第一個印象是乾淨，而後是人情味。華西校區旁邊有條叫做林蔭街，街上有幾間小館子，那裡的叔叔阿姨聽得出口音不同就會跟我聊個天，向我介紹成都的景點哪裡必去、甚麼必吃。

有趣的是，走在成都的街上，常常可以看到一桌一桌的人，他們就在路邊打麻將或象棋，兩者都非常大顆，成都麻將是不玩花跟字，只有筒、條、萬。還有很有特色的泡茶文化，成都本地人的休閒生活，就是和三五好友到茶館泡壺茶(俗稱蓋碗茶)，大聊特聊。

我常常在沒有課的下午或者六日，騎著共享單車到處晃呀晃，最常騎到地鐵兩站距離的春熙路，古色古香的名字，但它其實是成都的金融重鎮，也是遊客最多最熱鬧的一條街。另外還有寬窄巷子，才是真的復古的街道，有點像福州的三坊七巷。然而有些地方就是要搭車才會到的，例如大熊貓基地、金沙遺址博物館，都是到成都必去景點。也因為去熊貓基地之後聽解說才知道成都之所以這麼整潔也是因為養育熊貓的場域需要非常非常的乾淨，而看熊貓的人潮又為成都帶來龐大的經濟效益，所以成都政府也是相當有財力整治地方環境的。

二、住宿

今年因為交換生人數較多，所以我們有 10 個人被分配到**華西留學生公寓**，**三個人一間**，**\$2000 RMB/人**，**獨立衛浴及陽台**，每層樓還有留學生共用洗衣間和廚房，門口出入都有警衛管控，相當安全。和過往交換生住的宿舍不同的是，我們洗澡不需要插熱水儲值卡，也沒有熱水供給的時間限制。原本洗衣間洗衣服也不用額外付費，但 11 月開始，川大引進掃碼洗衣的機台，運轉一次\$4-\$5RMB。

被子枕頭床具川大都會準備好，生活用品第一天學伴也會帶我們去買，沃爾瑪非常方便，應有盡有，洗衣精、吹風機可以跟室友合購或上淘寶和京東購買，或者會有阿姨在望江宿舍門口賣向離宿學生收購的二手貨，很便宜，可以向他們購買(例如衣架一把\$5RMB、檯燈\$15RMB)。

廚房裡有熱水，但沒有溫水，所以可以選擇晚上廚房關門 11 點前用瓶子盛水放涼；或者和室友一起買飲水機，因為華西留學生公寓的人通常會被歸類在生活比較優渥的人，所以飲水機桶是付買斷的價格，和望江宿舍的人付租金大不相同。會有專人送水到宿舍裝好，即可使用。

10 月底開始成都就會比較冷了，宿舍裡可以暖氣，但是吹了之後皮膚會太乾。所以這時候可以上淘寶或到沃爾瑪買兩條毛毯，一條當床單，另一條蓋在被子裡。

另外宿舍的人常常會敲兩下門，不管你在不在就進來洗洗冷氣、儲值電費，所以**貴重物品**，**護照及其他證件一定要帶在身上，不要放在房間裡**。



華西留學生公寓

三、交通

1、雙腳:若要在學校附近逛逛，一般都是走路的，在川大的日子幾乎每天都一萬步以上，若出遊，則以兩萬步起跳。到後來看到高德地圖上顯示2公里，都會覺得好近！用走的！

2、共享單車:若距離比較遠一些或者趕時間可以騎共享單車，共享單車綁定月卡很便宜，共享單車有Ofo、Hello bike、青桔等可以選擇，hello bike最貴但是最好騎，騎很久腳都不會抽筋；青桔單車則是CP值最高，便宜、舒適程度適中，省錢又想顧品質可以騎這個。

3、地鐵:成都的地鐵非常發達，基本上知名的景點都可以搭地鐵到達，可以買天府通(類似悠遊卡)進行儲值，比較方便，這樣人多的時候就不用買票了。天府通也可以搭公車喔!天府通里有兩個功能，一個是電子錢包，另一個忘記了，但儲值的時候要跟店員說要存到永久可用的，不然儲值到另一個是每個月金額都會歸零。

4、動車或火車:成都的車站，非常的大，像機場一樣大。分很多個，要確定是在北站還東站(可以看要買的車是K或者是D開頭的，前者是一班火車，後者是動車。)，兩站的距離打車要40多分鐘以上，非常麻煩。STEP1先在攜程上買好(其他APP不允許台胞證購票)STEP2售票處排隊窗口取票，因為我們沒有中國身分證，所以不能用機器取票。STEP3進車站會有員工對車票和證件，不是這站上車的不能進。STEP4全身、包包安檢，液體要拿在手上STEP5找月台，一個站月台可能20多個，非常大。STEP6刷票進月台。因為很麻煩，所以提醒大家至少要半小時前到喔!

5、大巴:離學校最近的站為新南門站，大巴車有些去景點的有些是到比較偏僻的地方。可以用微信公眾號訂票，再到汽車站機器取票。便宜但是舒適度相對火車比較不適。可以搭去樂山大佛(但9月開始整修，不知道甚麼時候會好)、四川自貢等地方。

6、打車:1.路邊攔車，請跳表計算。2.滴滴打車，與UBER類似，不用載APP，支付寶和微信內就有了。開啟定位，車子就會開到你面前來載你了，重要的是，下車前一定要請師傅結束收費。

四、飲食

四川的食物看起來都紅紅油油，感覺起來好像很辣？其實不然，吃起來會辣沒錯，但是沒有想像中辣，而真正辣的東西反而是看起來不紅的，像是藤椒、泡椒青綠色的，都比辣椒花椒還辣很多。

華西校區有兩家食堂，望江校區大概有10幾家食堂，每家的餐廳給的感覺都不一樣，但大

家都說華西食堂食物比較沒味道。望江的中快餐廳有超級無敵好吃的燃刀削，燃，乾拌之意，所以燃刀削就是乾拌刀削。清真食堂的饅餅每到出爐時，就會被學生搶光。

學校食堂內使用學生卡儲值，可直接綁定銀行卡，餘額不足時就可以到刷卡機儲值。

除了食堂，路邊有許多小店等待你的發掘。成都美食：冒菜、麻辣鍋、乾鍋肉(雞豬牛羊都可以做乾鍋)、回鍋肉、夫妻肺片、曹式鴨脖、蛋烘糕、鍋魁(紅糖特別好吃)、春熙路的牛肉肉匯、串串、螺絲粉、萬州烤魚、美蛙魚頭。



春熙路的牛肉肉匯

五、文化交流經驗分享

我在交換期間和學伴、交換生朋友結伴去了自貢、川西、重慶、青海以及敦煌，有四個人是固定班底，我們通常各司其職，一人規畫行程，一人掌管金錢及記帳，一人整理交通方式及訂位，另一人則是取景拍照，除了這樣安排，同理心也相當重要。

在稻城亞丁時，我的夥伴們因為全都有高山反應，所以五個小時的山路路程共走了8個小時，那個當下，健康的我也不能走快，因為我們是個團體，要互相扶持、鼓勵，真的抵達終點時大家都非常感動。

在鳴沙山月牙泉半山腰時，換我因為懼高而哭泣，我的夥伴反而詢問我的感受、尊重我叫我留在原地等他們，且下(沙)山時還讓我扶著下去。



敦煌最美公路上和最美的人合照

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 速率，因講求速率的課堂，快速分工、積極達成。
2. 勇敢且主動，自己搭訕別人才會交到朋友。
3. 獨立，每個交換生的課程不盡相同，自己學跟自己相處。
4. 整潔，交換有室友同住，乾淨要從自身做起。

七、 問題與建議

1. 腸胃藥、感冒藥一定要帶，
2. 帶足夠的人民幣或在台灣申辦可跨境提領且手續費較低的 visa 提款卡。
3. 冬天空氣很不好，要戴口罩。
4. 若要去高原地方(EX:稻城亞丁)一定要吃紅景天，有膠囊跟口服液，液體方便好用，可詢問藥局人員後購買，也要記得戴氧氣瓶。
5. 錢包手機一定要放在有拉鍊的包包揹在前面。
6. 支付寶餘額不要多，也可以把部分錢轉到建行 app 的定存，這樣顯示出來的數字只有活期的錢，若被搶損失將不大。
7. 不要相信陌生人。

八、 其他綜合感想與建議

交換是一種旅行，旅行是把日常生活搬到不同的地方。要在那裏嘗試不同的飲食、接觸不同的文化，聽他們說不同的話，其實都是需要勇氣的。很多事情是經歷過才會知道的，例如人民幣帶不足，要請家人從台灣匯款過去建設銀行的帳戶，要等一周後，去總行規定的第七支行申報，才可以拿到錢。這才知道跨境匯款又難又耗時。

另外最重要的一件事，慎防宵小，務必要把手機錢包放在有拉鍊的包裏，揹在前面。交換生朋友有兩人將手機放在大衣口袋，連著耳機聽音樂，突然就被扒手摸走了。

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