

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	張晏禎	學號	111111305
就讀本校系所	觀光管理學系(所) 2 年級		
研修學校	四川大學	研修系所(學程)	旅遊管理
研修期間	自 112 學年第 2 學期起至 112 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	3.5		

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

我選擇前往大陸地區交換是為了親身體驗他們的生活環境，探索其競爭壓力與學習氛圍是否真如傳聞中那般強烈。尤其希望透過觀察同齡人的生活方式，探討自己的人生規劃。選擇四川大學主要是因為它位於內陸地區，提供了接觸不同於沿海城市生活和文化的機會，且四川大學位於中國歷史文化名城“天府之國”的成都，擁有豐富的歷史和文化底蘊，特別是我對新石器時代晚期形成的三星堆遺址和大熊貓感興趣，因此選擇四川大學作為交換目的地。

二、研修學校簡介

四川大學簡稱川大，是 985 工程和 211 工程的雙一流高校，涵蓋了文、理、工、醫、經、管、法、史、哲、農、教、藝等 12 個門類，學科門類齊全。校園分布在望江、江安和華西三個校區。大一大二的學生主要都在江安校區度過，大多數專業採用兩年江安兩年望江的學習模式，少數專業四年都在江安校區學習，而醫學類的後面幾年則在華西校區。



四川大學望江校區北大門



四川大學江安校區東門



四川大學華西校區華西鐘樓

三、姐妹校研修之課程學習

● 選課狀況

交換生的選課是透過人工加退選的方式進行，基本上所有課程都能選上，不需書面申請，只需將想要的課程填入港澳台辦提供的表格，然後提交至四川大學交換生群組即可。

建議在第一週去試聽課程，特別是專業課程。比如我選擇一門旅遊與休閒研究方法課程，視聽時發現課堂中使用了許多我沒聽過的專業術語，老師口音也比較重，還要閱讀許多中文和英文期刊並撰寫心得報告，期末還需要完成一篇論文進行發表，是一門難度偏大的課程，因此建議盡量去試聽，如果發現有困難，可以在期限內更改表格，將難度較大的課程退掉。

● 上課情形

我推薦兩門比較輕鬆有趣的通識課程，一門是川西人文風光漫談，另一門是美容化妝品賞析與應用。川西人文風光漫談這門課讓我認識許多過去從未接觸過的知識領域，如經幡、瑪尼堆和轉經等特殊的宗教藝術文化。美容化妝品賞析與應用這門課則會由老師帶領我們進入實驗室進行實作，非常有趣。在上課過程中，我發現同學們都積極地與老師互動，不論是否知道正確答案都勇於表達自己的想法，不會推辭或迴避，這樣的學習態度非常值得我們學習。



川西與人文風光漫談課程



美容化妝品賞析與應用課程

江安校區教學時間表			
上午	第01节课	08:15-09:00	第一大节
	第02节课	09:10-09:55	
	第03节课	10:15-11:00	第二大节
	第04节课	11:10-11:55	
下午	第05节课	13:50-14:35	第三大节
	第06节课	14:45-15:30	
	第07节课	15:40-16:25	第四大节
	第08节课	16:45-17:30	
晚上	第09节课	17:40-18:25	第五大节
	第10节课	19:20-20:05	
	第11节课	20:15-21:00	
	第12节课	21:10-21:55	

四川大學江安校區作息時間表

● 課餘活動

由於我是下學期交換，所以無法參加學校社團，但校內依然有許多活動可以參與。例如，青春廣場經常舉行各種活動，包括表演、比賽、義賣和路跑等。此外，港澳台辦也會為交換生組織活動，如非物質文化遺產體驗、端午節座談交流會、畢棚溝考察動等，所有費用均由港澳台辦支出。



青春廣場辦活動



端午座談交流會



畢棚溝考察活動

四、姐妹校研修之生活學習（江安校區）

● 學生卡

剛入學會拿到一張學生卡，這張卡不僅可以在旅遊景點購買學生票，進出校園、吃飯、洗澡也都會使用到，因此必須妥善保管。拿到學生卡後，需要在微信小程序的四川大學微服務中充值校園卡，然後到一卡通自助服務系統或食堂刷卡，才能成功將錢儲值進去。至於洗澡，則需要另外到宿舍門口的充值機進行充值，才能使用熱水洗澡。



四川大學學生卡



微信小程序—四川大學微服務



一卡通自助服務系統

● 商業街

宿舍旁邊有一條商業街，擁有超市、食堂、藥局、飲料店、文具店、水果攤和校醫院等，不出校門即可滿足日常生活所需，非常方便。如果沒有電話卡，可以直接在校內商業街的電信行辦理，三大電信都有提供服務，可以比較不同方案，選擇最適合自己的。如果沒有銀行卡，則需要到望江校區體育館旁邊的建設銀行辦理，建議盡早前往，每天辦理的名額有限。



商業街



商業街



望江體育館旁建設銀行

● 住宿

江安的宿舍生活區分為西園和東園，我們這屆交換生被安排在商業街旁的西園九舍。宿舍採用三房一廳的公寓式格局，每套宿舍可容納 12 人，分為 3 間臥室，每間住 4 人。客廳配備長桌、長椅、陽台及免費 wifi。廁所共有三間，其中兩間備有淋浴設施，熱水供應時間為 12:00 至 24:00。房間是上床下桌，每間皆有空調。一樓設有公共洗衣機和烘乾機，掃碼付款即可使用。



西園九舍



洗衣房



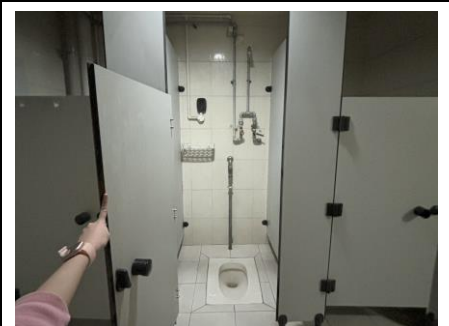
臥室



臥室



客廳



浴室

● 交通

校園很大，從宿舍步行至教學區有些距離，因此大部分的人都會騎共享單車或電動車上下課，實名認證後，掃碼即可使用。若不想騎車，可以選擇搭乘行駛於江安校區內的小白車。此外，學校也有提供校區間的接駁車服務，江安校區的乘車點位於西園九舍旁，而望江校區的乘車點位於望江體育館操場後方。在校外，主要的交通方式包括地鐵和打車，距離宿舍最近的地鐵口是文星地鐵 A 口，從小西南門出來右轉即可抵達。打車可以設定在小西南門或西南門乘車，兩者離西園九舍最近。

● 飲食

校內食堂離宿舍很近，使用學生卡消費，提供多樣的選擇且價格實惠。學校周邊還有許多餐廳，附近也有一個小型菜市場，下課時間人潮眾多。小西南門外還會有小販擺攤，不過遇到城管時，他們會離開。如果不想出門，可以選擇外賣，有些店家會直接送到西園九舍大門口，非常方便。無論是食堂、餐廳還是外賣，選擇都非常豐富，可以根據個人喜好選擇食物類型。不過，我個人認為大部分菜色偏油且偏鹹，需要一段時間適應，對於腸胃比較敏感的人，建議準備一些益生菌和腸胃藥以備不時之需。



食堂自助餐



小西南門外的攤販



火鍋

五、文化交流經驗分享

剛抵達川大的時候，我感受到許多陌生與挑戰，雖然同樣是講中文，但他們的口音和方言讓我難以理解，幸好，只要請他們再說一次，他們願意耐心地使用普通話慢慢解釋，這讓我感到溫暖和安心。口味方面也需要一段時間適應，他們的飲食偏向重口味，又油又鹹，有時點了不辣的菜，仍覺得有點辣。在學習態度上，我也發現明顯的差異，他們非常積極，即使是通識課程，還是會認真做筆記和寫作業。圖書館不管平日還是假日都很多人，特別是接近學期末時更是一位難求。上課時，他們也非常積極參與，不需要老師提問就會主動舉手，並且認真回答問題，這點與我在台灣常見的情況有所不同，總是有人會以「不知道」來逃避問題敷衍了事。我還發現，他們很早就開始為自己的未來制定清晰的計畫，特別是在申請考研和保研方面，在他們那邊是相當普遍的。這些觀察讓我更深入了解川大的學習氛圍和文化特色，豐富了我的視野。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 體驗不同文化與習俗
- 提升自主生活的能力
- 增長解決問題的能力
- 認識新朋友
- 拓展視野

七、問題與建議

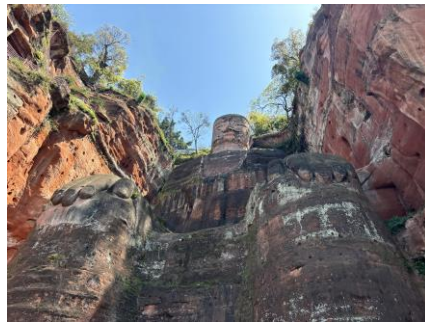
- 如果需要使用 VPN，記得提前下載好
- 常備藥一定要帶，出去旅遊時也都要帶在身邊
- 不需要帶太多東西過去，生活用品在超市和網購平台都很容易買到
- 到達川大後建議盡快去銀行開戶，每天的開戶名額有上限（開戶前需先有大陸門號）
- 學會請求他人的協助，大多數人都是善良的，遇到困難時一定要學會求助
- 不要隨便相信陌生人，有時會遇到奇怪的人主動接近你，有些是找你推銷的，有些是攬客的司機，要學會拒絕和保持警惕，以免受騙

八、其他綜合感想與建議

剛踏入陌生的環境時，內心深處感受到恐懼和不適，然而，正是這段跨出舒適圈的經歷，讓我變得更加獨立堅強。隨著對大陸生活的了解不斷加深，我開始發現旅行的魅力，除了利用課餘時間遊歷三星堆博物館、樂山、熊貓基地、九寨溝等地，也逐漸將視野擴展到四川以外的城市，如西藏、西安、雲南、重慶等地。回想起訂下旅遊計畫那刻的興奮和期待，以及出發前夜的高漲情緒，這份激動和快樂一直伴隨著我，並延續到回來後的很長一段時間。這些經歷不僅豐富了我的旅行記憶，讓我深刻體會到不同地方的文化差異和生活方式，也為我個人的成長注入了動力。我相信這些經驗將成為我人生中不可或缺的一部分，為未來的學業和職業生涯提供寶貴的啟示和支持。



三星堆博物館



樂山大佛



都江堰



峨眉山



IFS 國際金融中心



熊貓基地



九寨溝



都江堰



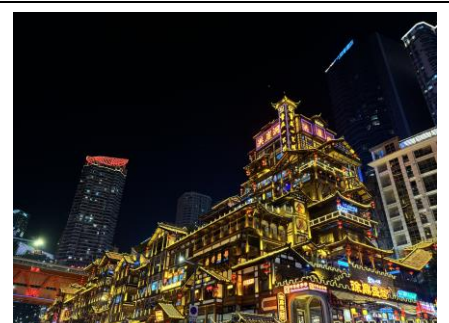
西藏—珠峰大本營



西安—兵馬俑



雲南—洱海



重慶—洪涯洞

* 請於交換結束後一個月內將本報告「電子檔」寄交 kiwichang26@gmail.com !!