



赴大陸地區進修學生回國心得報告書

系（所）名稱：外國語文學系

年級：大學部三年級

學號：B0107138

姓名：曹鐙之

姐妹校名：四川外國語大學

進修期間： 2015 年 09 月至 2016 年 01 月

一、研習方向及目標

其實當初會想要去大陸交換，是因為在學校認識了許多交換生，一起上課時，他們認真又專注的態度引起我非常大的注意，我更加好奇他們的上課環境，是怎麼樣的呢？因為我個人覺得，大陸學生這種高度專注與參與的上課態度是非常難能可貴的，相較起來我們的態度顯得過於隨意了，曾有大陸的同學告訴我：因為在大陸人太多了，不努力學習不行，所以壓力很大！

於是，這促成我決定來大陸交換的想法，就這樣，我，申請了交換！

二、研習學校及特色簡介

我去研習的學校是-四川外國語大學，它最特別的地方是它是一座山的學校，以及，顧名思義這是一間非常看重外語能力的學校。

三、學習與生活(出國須注意及考慮的問題、課程表、課程特色、科目對照、成績考核方式、日常生活、物價、課後生活等方面介紹)

首先，最最最重要的是-學分抵免問題！有些學校是不被教育部承認的，所以只能以遊學學分抵免四學分！沒錯！只有”四”學分噢！一定要看仔細！

再來就是要先弄清楚當地的行政作息時間！這個也非常非常的重要！不然你就會跟我一樣呈現一直找不到人的情況！在重慶的這間四川外國語大學有著跟台灣截然不同的時間表，學生上課時間是從早上 8 點到 9 點 40 再從 10 點到 11 點 40 之後開始午飯和午休時間到 2 點半開始上課，上到 4 點 10，之後 4 點 20 再上到 6 點，晚上的課我沒有選所以不清楚，再來，非常之重要的教職員上班時間是從早上 9 點到 11 點半，下午 3 點或 4 點到 5 點半，休息時間是找不太到人的，所以要處理事情一定要把握時間唷！

上課的情況跟台灣很不一樣，同學們大多都正襟危坐，非常認真的在學習，在那種環境下，真的會替自己在台灣的上課態度感到非常的不好意思，那是一種借鏡，我們應該要學習他們的態度，不論成績好壞，我們都應當保有在上課時對老師及同學們的尊重，這是一種禮貌，而我們時常忘了它。

還有個非常特別的職位叫-輔導員，幾個班級會有一個輔導員，他們是負責同學們的出缺席與生活上各式各樣的雜事，有點類似我們國小的班導師可是不教書這樣，你可不可以請假都決定於他們，這對於我們來說是一個有點難適應的文化。

日常生活上面，其實我覺得跟台灣差不多，一萬台幣可以過得不錯了(加上

房租，水電費)，只是如果要出去玩那當然另當別論了。食物方面偏重口味一點，吃久了會有點想念台灣味兒~

宿舍都是沒有電梯的噢!也沒有烘衣機!一般宿舍 600 元住一學期，四人一房，附有一衛浴一陽台，衛浴是結合了蹲式馬桶與淋浴，陽台則是可以曬衣與刷牙洗臉，別忘了要自己買枕頭棉被還有墊子喔!

非常重要的網路與手機問題!在中國只有三間手機通訊公司，1. 電信 2. 中國移動 3. 聯通，電信有點像台灣的亞太，只有電信的手機才可以使用電信的卡，但是還是可以辦一張每個月繳 300 台幣，就可以插網路線寬頻上網，然後手機我是辦移動的，每個月大概 250 台幣，可以享有 1G 的網路唷(小提醒:我們說的 MB 就是他們說的兆唷~)如果你待的地方有聯通，你可以上淘寶買一組 WIFI 帳號，大約 20 台幣就可以買到了(我也不知道怎麼分辨良心賣家，憑運氣囉~)

還有，我一定要說!你一定要確保你的手機是一個美好的狀態，然後在台灣就先下載好翻牆軟體，支付寶，或者是訂機票或火車的軟體，去了也一定要照顧好自己的隨身物品(我的泰國鄰居們被扒了 5 隻 iphone)，手機將會是你在大陸非常重要的好夥伴，出門只要有帶手機就什麼都不必擔心了!因為支付寶真的太方便了!逛菜市場也可以使用支付寶喔!

然後有機會的話多交一點當地朋友，他們人都很親切，而且會帶你去吃最道地的美食和最道地的生活方式，真的很酷!

最後!我真的真的必須要講!機票一定要先買好來回票，可以買那種可改日期的，而且，請一定要先在台灣買好，去了大陸會發現他們買機票是非常順手非常方便的事情，如果你要在中國旅遊那麼你從大陸的網站上買機票是可以的，但是如果你是要往返台灣的，請一定不要在網站上買，因為我的機票就這樣出包了，而且還找不到客服!!!我絕對不會說我的機票是”去哪兒”買的!

四、心得及感想(含個人心得與感想、建議等)

雖然我第一天去大陸的時候，我的床位都是雜物不能睡，我的室友們不知道我的到來，最後跟之前去台灣交換的學生借了床跟棉被才得以一夜好眠，雖然我常常找不到教職員，雖然一開始有各式各樣的原因，讓我真的很想回台灣，但是我一直告訴我自己，每一趟旅程都是讓自己成長的機會，想必是老天爺又要教我什麼美麗的人生道理了。

初來乍到，各種不好的待遇，各種不平等，不滿，不開心，幕然回首一切的一切，也許都是為了讓我更了解這個國家，這間學校，現在，我心懷感恩，謝謝這次的交換，雖然我覺得，以目前的情況，我不太建議其他台灣學生來這裡交換，但是，這滿載而歸的經歷將會成為我人生中最特別的經驗!

生命總是會在最絕望的時候，看見最美的風景。

這是，我這次回來台灣後，最深切的感受，在異鄉，在異地，在重慶，在沙坪壩區，在一個只有一個台灣人的學校，在屬於我跟她的小房間裡，我交到了一個此生難忘的好朋友，她是我在中國所遇見最美麗的一道風景。

其實我覺得，不管去哪裡交換，不管遇見什麼樣的人，不管發生什麼樣的事，到頭來我們細細品味的時候豁然發現，那些事物全都昇華成最美好的記憶，停留在我們的腦海裡。因為與每個人的回憶都是一段故事，真心感謝每一個跟我一起寫故事的人，小女不枉此行來到中國，有太多感謝與眷戀，只能用一生來銘記。

去了之後才深刻體會，原來，真得有一種再見，一說，就是永遠……

五、生活學習照片(不得少於 20 張)請貼於 A4 版面並簡要說明

先從宿舍說起吧~





其實早上起床發現，其實還滿浪漫的呢~



每個房間都有自己的梳洗設備呢!



還有自己的飲水機呢!

一定要有的四人專屬溫馨衛浴設備!





麻雀雖小，五臟俱全呢:)



每個房間都有自己的小陽台，擁有自己的一片風景。



宿舍看出去的風景，有一種特別整齊的美感~



接著，讓大家看看從我住的川外之巔到教室的路程~



接著直走~





這斜度大約 70 度吧~



然後再繼續直走~

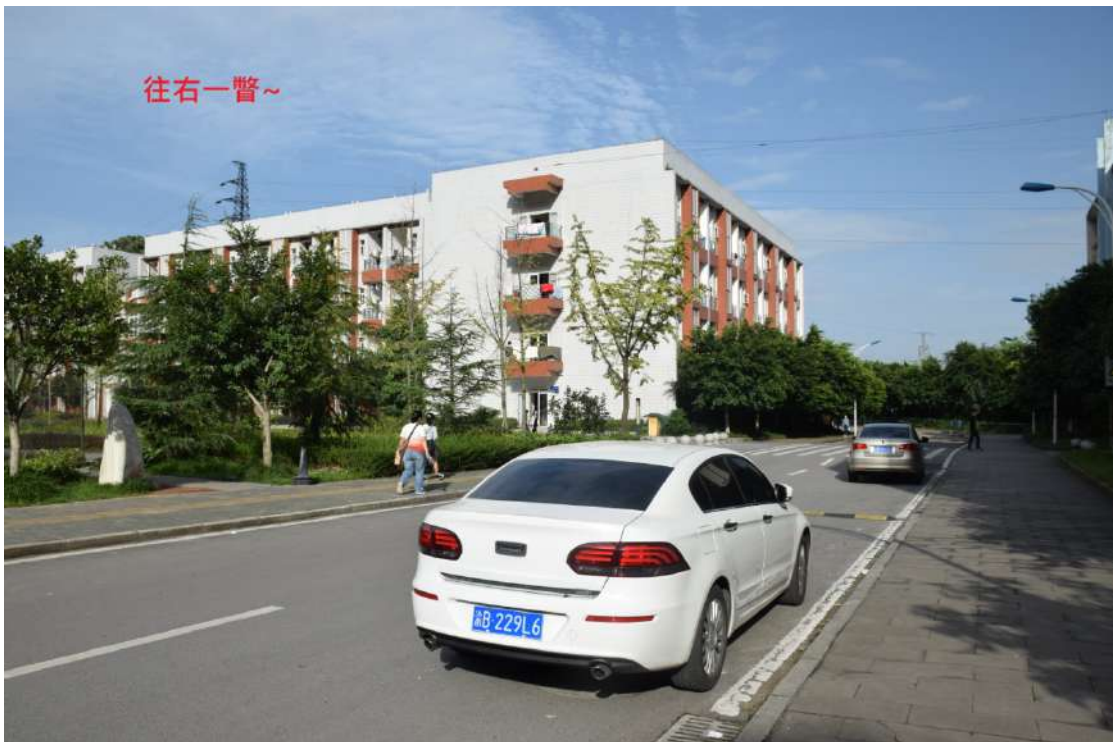




會看到前方熱情洋溢的運動場~:)



往右一瞥~





美麗又時尚的上學路徑~



走下樓梯就抵達了! 接著只要找到自己上課的教室就可以了! YA!

這裡有教學樓，就是上課的地方。

這是行政大樓



每天爬!!!!真的不會瘦喔!



學校旁邊有纜車，可是我剛好遇到維修期.....



運動場~~~



學校附近的超市，超級方便的！





學校附近~



心理排名第一的重慶食物~~~~涼糕!!!這個超級好吃的!!!

推薦沙坪壩那間!!!一定要去試啊!!!



重慶麻辣鍋必試小物-麻花!這個很特別!但是真的好吃耶!

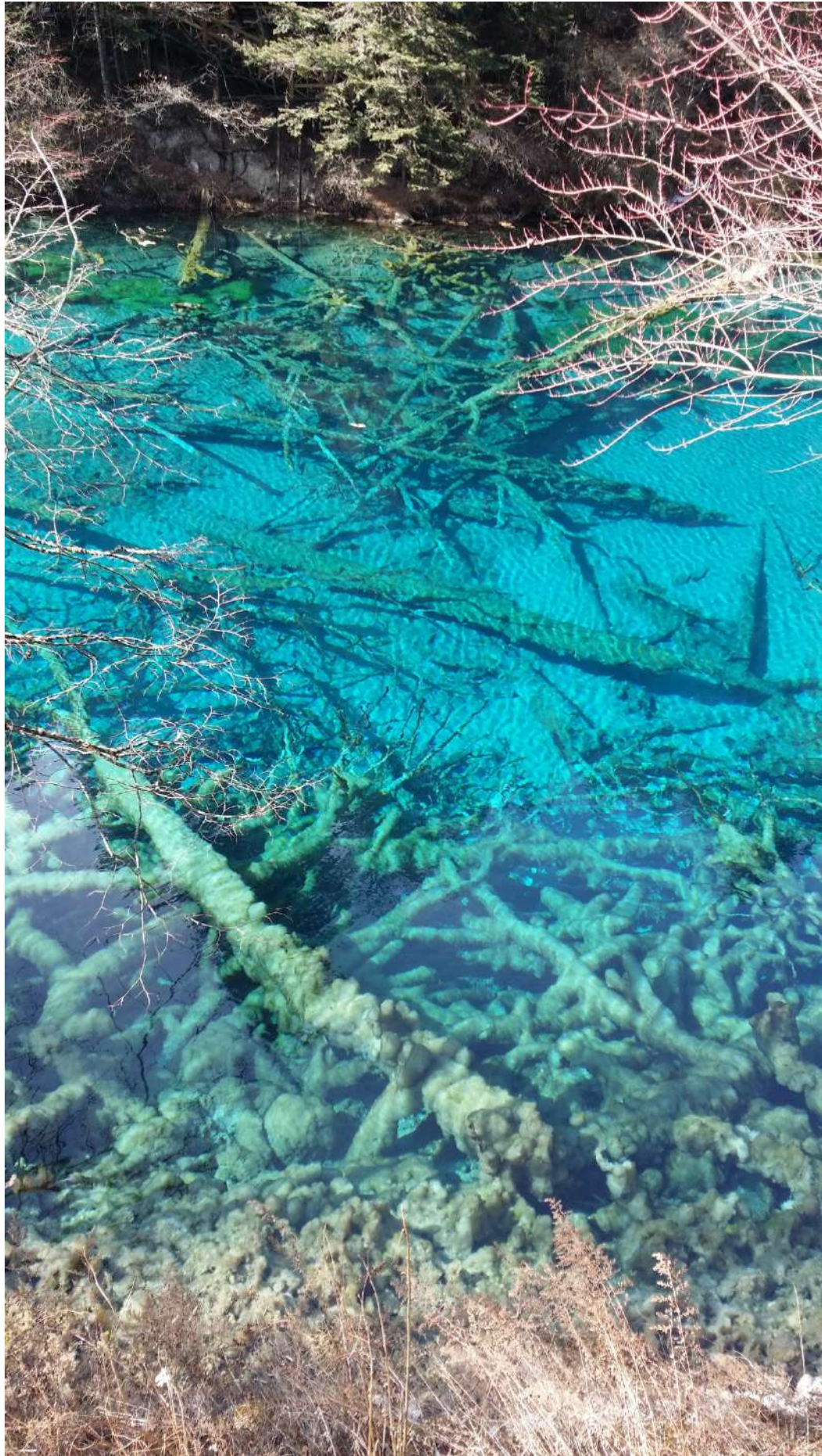


干鍋! 這個又辣又好吃，像火鍋又不像，但是很下飯，吃起來特別爽快!



台灣的豆花是甜的，重慶的豆花是辣的，但是滑嫩順口的程度根本大贏台灣呀!!





誇張美的九寨溝~



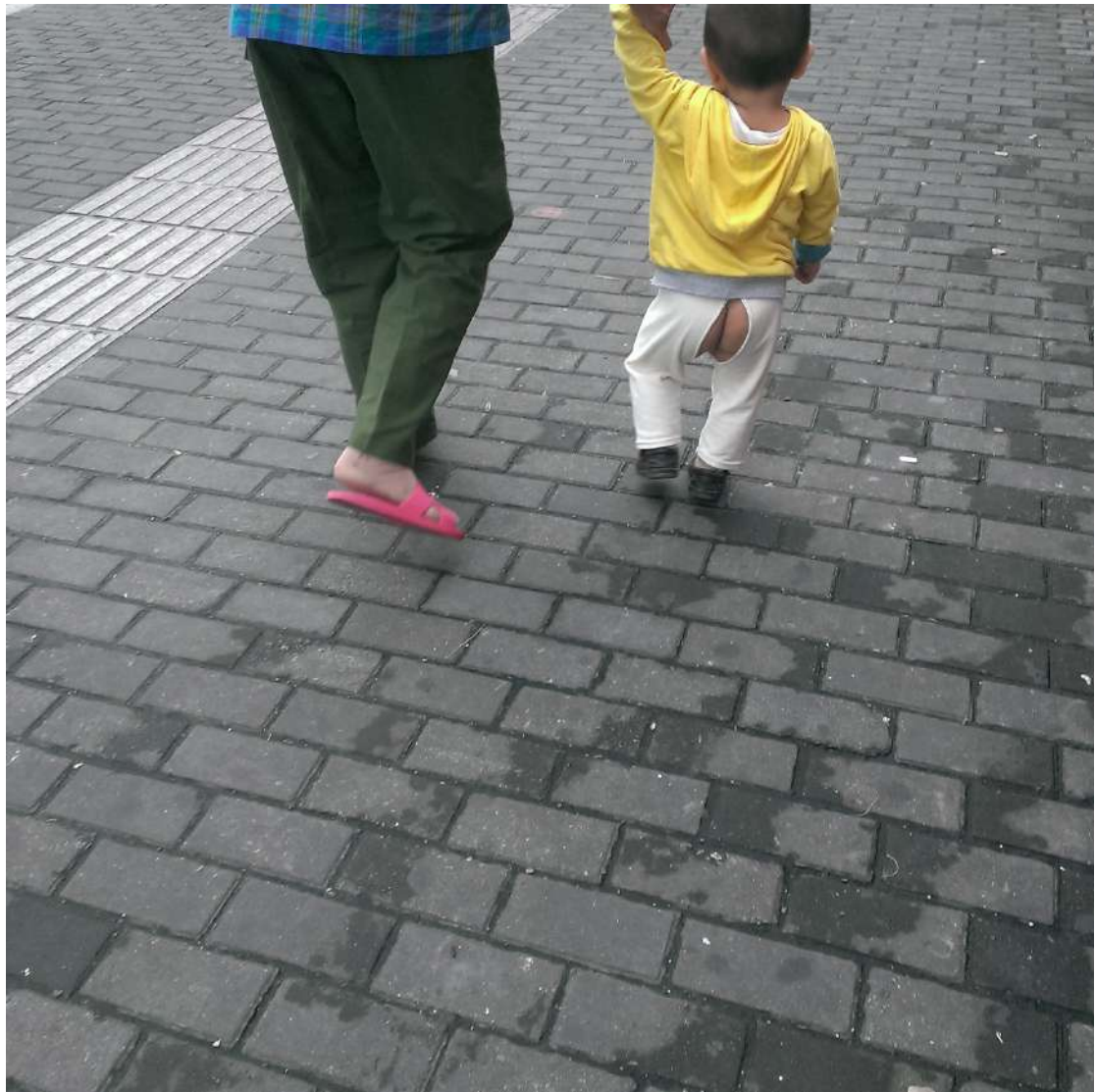
大足時刻~





武隆天生三橋~

最後，獻上小鮮肉一隻~



神奇開檔褲~



這裡充滿了許多，我在台灣永遠都想像不到的回憶.....



就用一張 Christmas party 的照片來做結尾吧！

祝大家都能擁有自己的美好回憶~:)