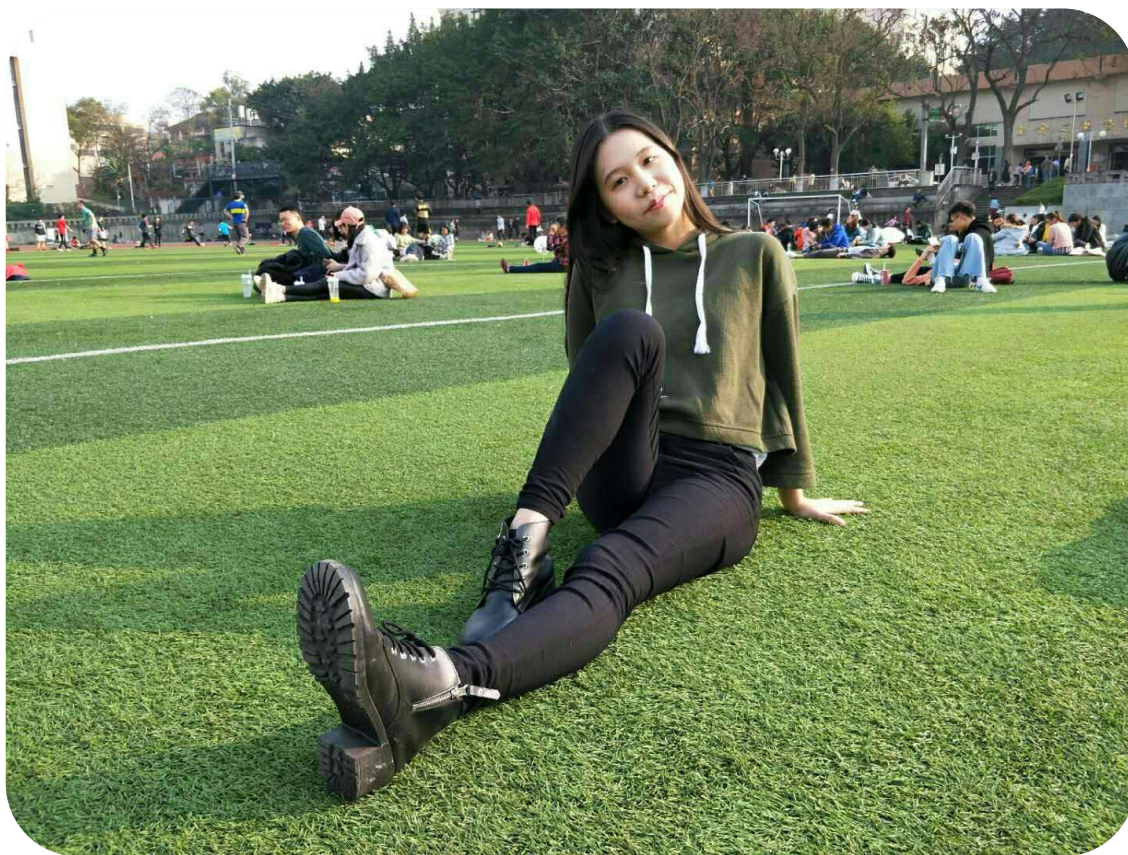


那年，我在山城的故事



☺交換動機：

一直覺得在大學階段最重要的不是讀書，而是在這自由而又能為自己選擇負責的年紀做一些不一樣的事，可能是在外學習獨立、應對事物的能力，可能來場旅行，去看看這個世界有多大，可能去追尋自己真正喜愛的事物，這些都是課本、再多的學分都無法帶給我們的，因為年輕，所以我們還有時間去拓展自己，同時看見自己的不足得以充實，就是憑著這件事如果我現在不做，我以後想起來一定會後悔，所以西大我來了。

☺選擇重慶(西大)的特別與好處是什麼：(這是我後來回台灣後仔細思考後整理出來的。)

1. 重慶是出了名的美食天堂，那裡的食物有著重油、重鹹、重辣的響亮名號，像是辣火鍋、酸辣粉、重慶小麵、烤魚等等，很辣不過都非常好吃，對於食物辣這件事不用給自己預設太多，只要帶著健康的身體去享受，人的適應能力遠比自己想像中好，重慶的辣真的很有魅力！
2. 重慶在大陸算是居於內陸，而內陸的消費長期下來真的會比在沿海生活低許多，像是在那裡平時簡單的一餐(例如一碗麵)人民幣 8-12 元就能吃飽。
3. 重慶居於大陸的地理位置偏向中間，因此無論想到哪裡旅行時間與距離都滿剛好的，這是去旅行後發現的一個小確幸。

☺事前準備：

事前準備就是不要做太多準備。(是真的!!)

一切都不用想太多，也不需要刻意事先安排太多，沒有安排的意外才令人驚喜也都會是好的，只需要把自己擔心害怕的事清空，才有空間把新的人事物裝進去。不過若要認真說個幾點也是可以的(笑

1. 可以在台灣把在大陸用的到的 app 與翻牆軟體先載好。
2. 能在台灣把一些個人藥品買好，例如腸胃藥、經痛藥、頭痛藥、感冒藥等等，因為在大陸看醫生沒有健保真的很貴，以備不時之需。
3. 生活用品能用之前交換生留下來的或到學校再買都很方便的，衣服也不需要帶太多，畢竟那裡的淘寶既便宜又方便，不讓自己行李太多太重，是為了回台灣時給名產與禮物留一些空間呦。

西大的校園生活 (校車/四運操場)



天氣晴朗就會引來許多人前
來曬太陽、運動的熱鬧四運



西大校園生活 (宿舍/中心圖書館)

五人宿舍 (桃園)



漂亮的中心圖書館是自習的好去處，
考試前座無虛席，地下一樓也有採光
明亮的咖啡廳，超喜歡去!!



西大校園生活 (課程學習)



社會政策報告



我最喜歡的一堂課-家庭社工



有趣的社工倫理課



我最愛的老師-陳緯老師(家庭社工)



社區工作課程-社區調研



學校奶茶店討論報告

西大附近最愛美食😊



來重慶必吃的辣火鍋!!!

乾鍋



超喜歡吃的煲之味



炸好吃的烤雞翅



我在重慶最愛的十吉老砂鍋(五顆星!!)

大盤雞



西大好朋友 ☺



謝謝我最愛的室友們、學伴，
交換的日子裡，有你們的陪伴
每一刻都美好～☺



重慶周邊玩透透

㊟重慶著名周邊景點：磁器口/洪崖洞/解放碑/縉雲山



磁器口



酸奶當牛奶喝呦 好喝!!



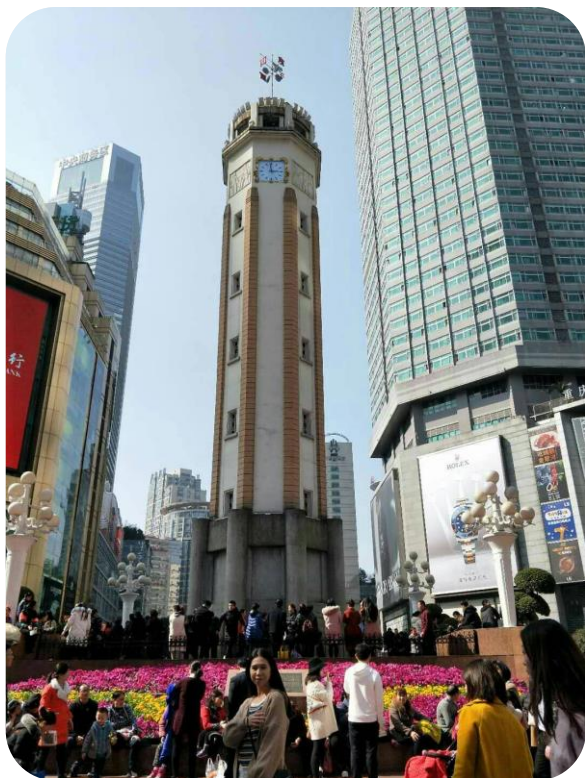
重慶小麵



重慶最美的是夜景!!!!~(這在洪崖洞)



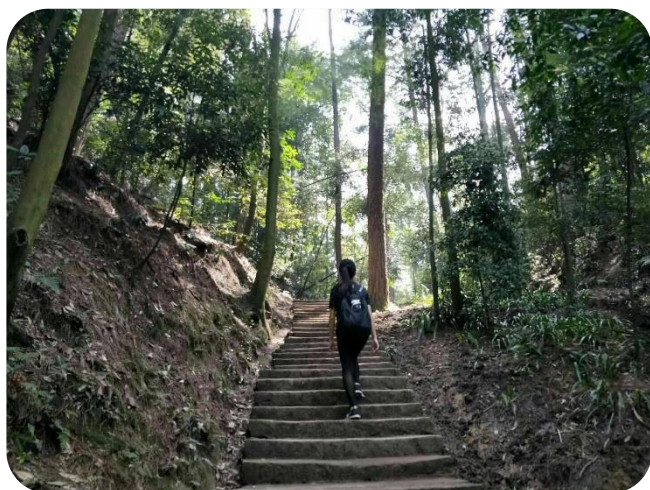
重慶搭地鐵很方便!!(西大校門外就有地鐵站)



解放碑



重慶看美女：打望



縉雲山：就在重慶，很值得一爬!!!

天府之國-成都



青城山---

走過大大小小棧道的青城後山，
一路上還有飛瀑小溪，無法用言
語形容大自然的美麗



Let's party till we die !!!!!

來到成都最開心最放鬆的一個夜晚
每個人都放開來自在地跳舞大笑 即
使笨拙也是那麼可愛 那種感覺像是
只要不到天亮我們永遠那麼快樂

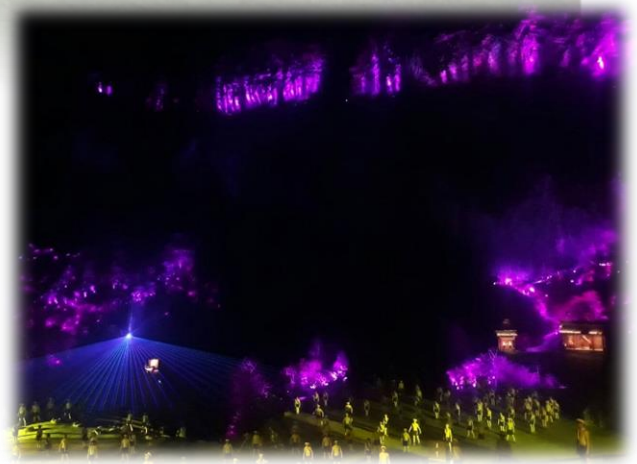
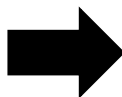
仙女山-武隆

武隆是個很美的城鎮，在山谷裡，在瀑布裡，在懸崖峭壁裡，在完整的大自然裡，用心地走每一步並且感受著，真的會一直驚嘆太美了!!!身在大自然很幸福同時也珍惜敬畏著 🏔️



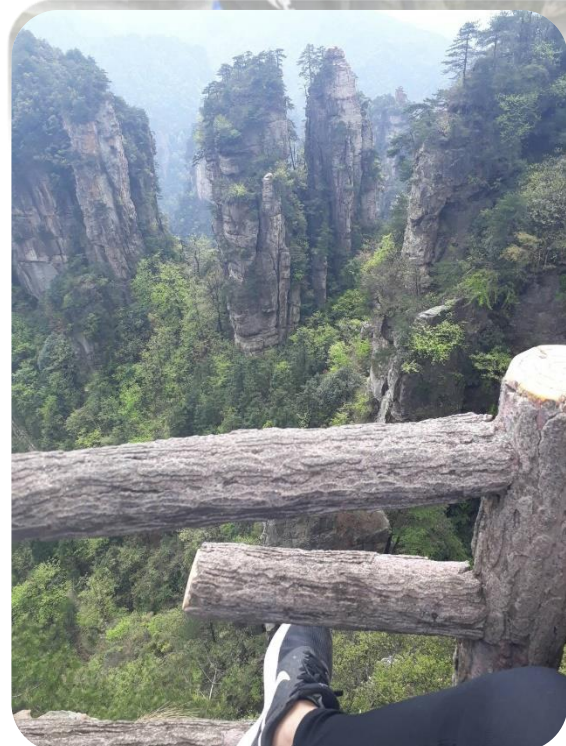
☺️ 去武隆一定要去看印象武隆!!!

超震撼!!!



張家界之旅

漫長的臥鋪火車，無數次的轉車，這趟張家界之旅一點都不容易。旅程中有一天山上不僅下雨，還起一整片大霧，因為不相信導遊的套路之說，所以那天我們在大霧中爬上天門山的 999 階梯，那時候我想的是即使再安全平坦的地方和路徑，如果不夠小心謹慎還是會受傷，別人說那裡很危險時，更要去試試，所以我們把每一步都走得很緩慢但很專注，因為起霧看不到盡頭，只能不斷地前進，最值得開心的是遇到一群與我們想法一致的旅伴一起前行，讓我們更無所畏懼些。不是最完美順利的旅行，但肯定是想起來最幸福的那種。



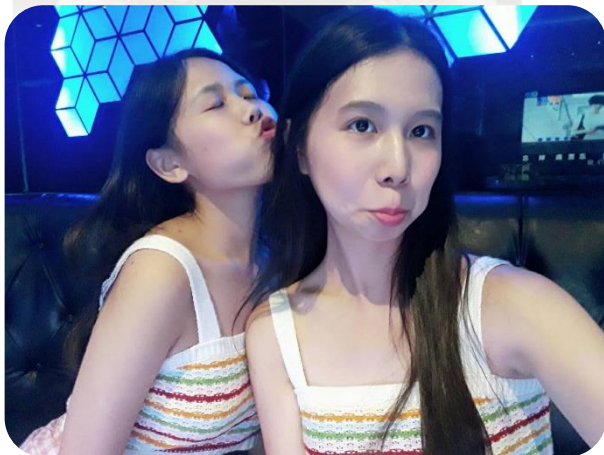
少數民族之美-雲南之旅

雲南的美在於一種說不上的神秘感與民族風情，雲南有著 52 支少數民族，他們各自擁有著自己的文化習俗，也有著很強烈的保護民族意識，入境隨俗是很好的體驗。旅行昆明、大理、麗江，體驗到了彝族的晚會，去了洱海、大理古城、麗江古城、茶馬古道，看了很震撼的麗江千古情，還有一天搭船到彷彿與世隔絕金梭島，觀賞了白族的海菜花表演，我很好奇他們看到的世界是什麼樣子的。少數民族他們看起來與世無爭，但他們都很努力的生活著，並且深愛著自己的民族。



跟著室友回四川過端午節～～

6/6-6/9 端午節連假我和室友一同回她的家鄉-四川宜賓家過節，可能因為身在異鄉，心中有滿滿的溫暖和觸動，不只吃到四川當地美食-燃麵，還去了四川李莊古鎮逛逛，最感動的是能吃到一桌滿滿好吃地家常菜，室友的家人也待我既熱情又親切嗚嗚，那一年，我在四川過節，我很幸福!!!



大西北絲路之旅-青海甘肅

青海甘肅環線真的很美，每天都要坐五六百公里以上的車經過公路，路途遙遠，公路旁有山、水、沙漠、綿羊、犏牛、駱駝，沒有房子也沒有人，所以手機有時也沒有訊號，第一天的路途還不能睡太沉怕會產生高原反應，一路上一起前行的台灣朋友們、溫暖的敦煌大哥我都會記在心裡，這趟大西北環線絕對是我交換日子裡最喜歡的一趟旅行!!!



沙漠露營記 (甘肅敦煌)

那天在露營前，我們在沙漠裡玩了越野摩托車和滑沙，刺激到炸，我們玩得滿身沙。晚上為了看星星，我們爬到沙漠更高的地方，那是第一次感受到晚上的沙漠廣大遼闊地令人有些畏懼，後來我們搭了帳篷，坐在帳篷外看月亮、吃些東西果腹，好可惜那天雲層太厚，沒能看見我們一直期待的星空。大概到了半夜兩三點，突然沙漠刮起了超大風，我在帳篷裡想著是不是要世界末日了，整個帳篷吹到快飛起來，帳篷還一直打在我臉上，我翻來覆去，我也不知道我後來怎麼入睡的，總之白天醒來，看見沙漠又回到平靜的樣子，真好，好喜歡沙漠，美麗又神秘。



137 天的交換日子

137 天交換的日子真的就像做了一場美夢，這 137 天發生了很多事，台灣同志婚姻合法通過、香港反送中遊行、四川發生大地震等等，其中也包括了在重慶度過了我 20 歲的生日，一直覺得自己是個足夠幸運的人，因為這些日子裡我不曾感到畏懼孤單。

在重慶交換的日子裡，我選修的課十分少，因此有別於在台灣讀書的樣貌，我有大把時間去選擇我的生活，旅行占了大部分，其餘的時間我會一個人去西大附近吃飯逛街、去四運跑步、去中圖看課外書、與大陸朋友談天，也比以前更關心政治與時事(翻牆)，並且寫日記記錄生活，這會是記憶中一段很特別的大學時光，因為之後也無法再擁有這樣長時間空白並能由自己支配的生活。

還記得要回台灣前，我有個很要好的大陸朋友傳了封信給我，其中有一段這麼寫：「之前和妳聊到左派右派，其實我一直在想，是什麼定義了我們，是不同的政治立場，不一樣的信仰，又或許是讀過的不相同的書，還是打碎了這些的林林總總。我越來越覺得左派右派、宗教、愛好、性別、職業、台灣人還是大陸人，這些都不足以決定我們是誰，什麼都無法絕對的定義我們，人類是最複雜的動物。好在我們還年輕，有大把的機會去試錯，去做大人眼裡沒有利益的傻事，為了消除世界上的各種偏見和歧視、敵對和誤解而莽撞愚笨地努力著。」這段文字一直深植在我心中。

交換的日子裡我不曾與大陸朋友避諱於政治話題，因為我覺得唯有正視它，來這交換這件事就擁有了意義，因為我們明知彼此立場、想法不同卻能學習放下種種的框架進行交流，我喜歡我的學伴曾說的一段話：「人真的應該走出去外面的世界看一看，當你在同一個地方待太久，你就會失去質疑的能力，甚至不懂得質疑了。」我喜歡我們都有自己的思考能力，也喜歡你有你的立場，而我也有我的立場，我喜歡我們刺激對方的想法，但尊重彼此並不予以抨擊，這樣的我們才足夠成熟並有所成長。一直以來的我都不喜歡政治，也不懂政治，但我們都活在政治下，然而我始終相信這世上許多事能跨越社會的所有框架，例如愛，例如友情，我喜歡這裡的每位朋友，無論你擁有的是什麼國籍、膚色、種族，這些都不足以定義，因為我喜歡的你，就是你。

再來想分享學習方面的，一直覺得大陸的學生有別於台灣學生最多的是課堂發表這件事，我覺得大陸學生總能在短促的時間中，快速的整理好思緒並且侃侃而談，先不談內容如何，但我能確定那是一種自信與平時訓練累積的經驗，而考研究所這件事在大陸是十分普遍看見的，因此我能感覺到他們對於學

習那精益求精的態度，學校圖書館就算不逢考試也能人滿為患，我覺得這些都是台灣學生更能加以學習的，最後想推薦陳緯老師的家庭社工，這是一門非常好的課，我敢言這堂課會是我大學四年裡最喜歡、收穫最多的課。

137 天真的經歷了很多，無法用文字一一道盡，像是學習的收穫、旅行的過程、交到了一個非常要好的朋友，她是個來自四川的可愛又溫暖的女孩，這些都是我來重慶前不曾奢望的，無法安排也無法計畫地發生在最美好的時光，以上這些都是我發自內心很想分享的，我也會繼續認真地感受、生活，希望看到這裡的你們也能為自己的大學生活努力勇敢一次！😊

