

105 學年度第二學期赴大陸交換學生

心得分享



交換學校：西南大學

交換科系：國際貿易學系

交換期間：2017/02/27~2017/07/10

目錄

前言.....	p3
1. 行前準備.....	p3
2. 校園生活.....	p5
2.1 生活在西大.....	p5
2.2 學習在西大.....	p8
2.3 交友在西大.....	p9
2.4 節慶在西大.....	p10
3. 校外旅遊.....	p11
4. 結語.....	p15

前言

大陸土地太大，不敢說自己已經對於這塊土地有充分的瞭解，但至少經過這半年的體驗，我能開始試著用他們的角度去思考，也發現很多以前認為理所當然的事情，但現在自己卻有了更多不同的想法。

到西南大學交換是我做過最不後悔的決定，也是個讓我只要想到就會很懷念的美好回憶，來到西大的一學期真的學會了很多事，在這短短的半年裡，有著太多的故事，也受到了許多溫暖熱情的照顧，自己更是有所成長，雖然過程中難免也會遭遇些許困難，但最終依然都順利克服了。這趟旅程真的讓我成長很多，很感謝半年前的自己，當初有下定決心離開舒適圈的勇氣，才能替自己的大學生涯，畫上了精彩的一頁。

1. 行前準備

➤ 費用

可以先計算一天花費多少餐費，加總一學期需要多少錢，如果都在校內食堂吃飯，女生一般吃 8 塊(約台幣 40)就很飽。住宿費是到大陸這邊繳交，因此要先把一定的人民幣現金準備好。我一開始是帶大約一萬五千元人民幣過來，含住宿費，生活費能一次帶過來是最方便且划算的方法，但是因為安全考量，並沒有帶太多錢來，我事

先在台灣郵局辦了一張 visa 卡，只要在大陸有標示 visa 的提款機都可以領，領一次的手續費是大約是 100+5%金額，然後在這邊辦一張大陸的銀行卡，就可以把錢領出來存在銀行卡裡，把銀行卡綁定支付寶，這樣不管是吃飯或購物都能直接付款很方便。

➤ 電源插座

台灣的電壓是 110V，大陸這邊的電壓是 220V，一般現在手機的充電線，和筆電都能使用，其他電器則不一定，可以先在台灣購買好電壓轉換器，但是其實到這邊再買也是很方便，超市或學校都有賣吹風機、延長線等電器用品，價格也都蠻便宜的，因此不需要擔心。

➤ 生活用品

床上用品我是到了西大後，麻煩學伴帶我到學校附近的店面買的，很方便又不貴，不太需要自己從台灣帶去增加行李重量。而藥品一定要自備，像是腸胃藥、經痛藥、頭痛藥、感冒藥或是個人藥物等等，雖然學校附近藥局都有賣一些基本成藥，但是如果要在大陸看醫生沒有健保是真的很貴，因此多少還是需要準備一些，以防不時之需！

➤ 翻牆軟體

在大陸不能使用 google、line、instagram 等軟體，因此可以在出發前下載好 vpn，可以使用 vpn cat、ark vpn 等等。

2. 校園生活

2.1 生活在西大

➤ 食：

重慶的特色就是麻辣，辣椒的火紅就是這座城市的代表色。在重慶出去餐廳點個炒青菜，都是用辣椒和花椒來炒，但不吃辣的人可以不用擔心，你一定會愛上它，而且其實很多食物都是可以自己跟店家說要放多少辣，甚至是不要放辣椒



都沒問題，不過我還是嘗試了很多當地特色的美食如重慶火鍋、萬州



烤魚、重慶小麵、酸辣粉、火鍋串串香等等，無一不是辣的，畢竟都來到重慶了一定要體驗一下，雖然很辣，但真的很好吃，剛來前幾天一定會跑好幾次廁所，但是隨著之後吃的次數越多，身體就會慢慢適應了，所以不

用擔心，重慶辣的魅力，真的很值得來嘗試。

學校內也有設有很多食堂（餐廳）讓學生們吃飯，裡面餐點的種類很多，有自助餐式的自己選擇菜色，也有像餐館一樣的自己點餐，跟台灣很相似，唯一不同的就是在學校食堂吃飯都必須用學生證刷卡，

不能付現金或是支付寶。而學校食堂的口味很大眾化，有辣的也有不辣的，好吃又便宜，一餐大概人民幣 8 元 9 元就能解決了，我最喜歡的就是食堂的涼菜和麻辣燙。



還有比較特別的是他們的外賣，種類很多，而且價格便宜，不用跟別人湊運費，只要一人份的餐點就會送了，餓的時候只要 app 點一點就能吃到，真的很貼心又方便，下雨、懶得出門或是一個人的時候，外賣就是最佳選擇。

➤ 衣：

由於剛來到重慶時，正好是冬天，因此帶來的衣服以冬天為主，所以如果想添購衣服的話，在北碚輕軌(地鐵)站附近就有很多服飾店也有百貨公司可以選購，很多店都是要跟老闆講價才不會被坑，有興趣的人可以去體會看看，磨練一下殺價的技巧。但是大部分的時候還是都會選擇淘寶上買，畢竟網路購物很方便又很快速，種類更多。

➤ 住：

在宿舍安排上，我選擇的是跟大陸當地的本科學生一起住，而不

是住在國際生的賓館，一方面是因為經濟考量，另一方面就是覺得既然來交換了，就要試著嘗試體驗他們的生活，讓自己有更多機會去認識其他大陸的學生。一開始我被安排與當地的大陸同學一起住在離經管院較近的竹園四人房宿舍，因為一些原因，後來換到第四運動場後面，美食城旁邊的楠園四人房宿舍，生活機能更好了一些，但是比較辛苦的地方就是宿舍都沒有電梯，我住在六樓，每天都要來回爬好幾層樓梯，再加上寢室內不能洗澡，所以每天都得要到一樓的公共澡堂排隊洗澡，一開始真的蠻不能適應，覺得又累又不方便，但是時間一久，也就慢慢習慣了，反而還覺得爬樓梯可以順便運動，當作減肥，真的是個很特別的經歷。

➤ 行：

（校內）

西南大學由原西南師範大學、原西南農業大學合併，校園相當的大，因此學校設有校園車，好讓學生能更方便到每個系所，我在校內如果不是要步行就得需要依賴校園車，而校園車價格很便宜，只要人民幣 1 元。

（校外）

北碚在重慶是屬於比較偏遠主城區，所以在這邊很少看到像台灣一樣摩托車橫行街道的情景，在校園最常看到的也就只有外賣的電

動機車而已，除了開車以外，大部分的人出門的交通工具都是輕軌(地鐵)或公交車(公車)，可以刷卡或買票，價格上都很便宜，所以只要是上下班尖峰時刻輕軌和公交車上基本上滿滿都是人，但是他們的班次一樣也很多，因此並不會花太久的時間等待，比較特別的是他們的輕軌站還設有安檢，進出每一站都有人員檢查，安全這方面做得非常好。



2.2 學習在西大

會選擇西南大學，很重要的原因是因為重慶位於大陸的西南地區，到大陸交換的學生，大部分都是選擇北京、上海；工作上，台商也是較多聚集在沿海地區，西南地區對於我們是比較不瞭解的地方，而且相比沿海地區對於台灣是比較不一樣的地方，因此想要趁有這個機會去體驗看看，甚至有現在不去以後就不知道何時能來的想法出現，因此選擇了西大。而我在西大選擇的是經濟管理學院的國際貿易科系，



跟在靜宜的國際企業學系差不多，主要是為了想要在中國交換時也能跟的上靜宜的進度，回來抵免，不要影響到畢業學分。

在課堂學習上，最讓我印象深刻得是學習的態度。在西大，學

生上課前十分鐘就已經在教室裡坐好，老師更是在上課前二十分鐘左右就會到教室來準備上課的資料，就算是晚上七點才開始的課依然如此。上課時幾乎沒有同學遲到，更不會有同學睡覺，就算你再怎麼聽不進去課程，也是到後排做自己的事情，給予老師尊重，而學生和老師在課堂上的互動也相當頻繁，學生們幾乎都不害怕與老師說話且非常勇於發言，雖然知道本來就應該如此，但親眼目睹還是相當震撼。

2.3 交友在西大

在這一學期的交換期間裡，認識了很多大陸朋友，是這次交換生涯中，最棒的收穫，因為友誼，無價。西南大學的國際事務處非常用心，安排每一位同學都有一個學伴，而學伴們都很熱情，常常帶著我們四處去玩，認識很多大陸學生，也幫了我們很多的忙。

再來就是我的大陸室友，年紀都比我小一歲，但是卻像姐姐一樣照顧我，每天回宿舍就是我們的四人的時光，喜怒哀樂都能一起分享，完全沒有因為我是台灣人而疏遠，反而是更加倍的對我好，真的覺得好溫暖。



2.4 節慶在西大

- 3月8號女王節，學校掛滿布條慶祝，連校園車也有當天女生免費搭乘的優惠。



- 4月21日西南大學第十二屆田徑運動會



- 5月6號全校馬拉松競賽，完成全程就能得到獎牌。



3. 校外旅遊

既然都來到重慶交換了，為了深入了解重慶，因此只要一有時間就會搭著輕軌或公交車到重慶的各個景點遊玩，把重慶整個走一圈，不留下遺憾。

- 園博園、縉雲山，國家AAAA級風景名勝區與旅遊區。



- 金刀峽，保持著原始風貌的神奇峽谷。



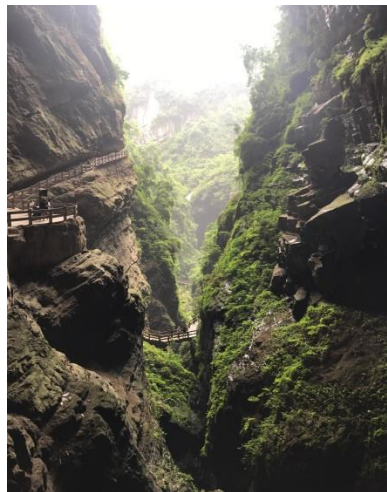
- 磁器口古鎮，重慶市重點保護傳統街，重慶新巴渝十二景，巴渝民俗文化旅游圈。



- 芙蓉洞，一座斑斕輝煌的地下藝術宮殿，一座內容豐實的洞穴科學博物館。



- 天生三橋、龍水峽地縫，中國西部地質之鄉。



- 仙女山，國家 AAAAA 級風景區，國家森林公園，重慶十佳旅遊景點。



- 洪崖洞，游吊腳群樓、觀洪崖滴翠、逛山城老街、賞巴渝文化、看兩江匯流、品天下美食的好去處。



- 解放碑、觀音橋，重慶著名指標、商業中心。



- 自然博物館，國家一級博物館。

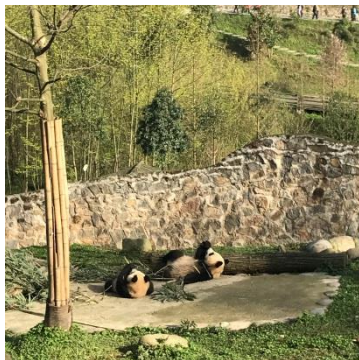


也趁著重慶的地理優勢，跑到離重慶很近的四川遊玩。

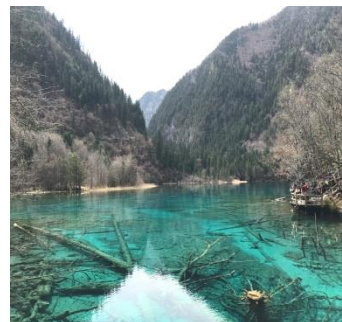
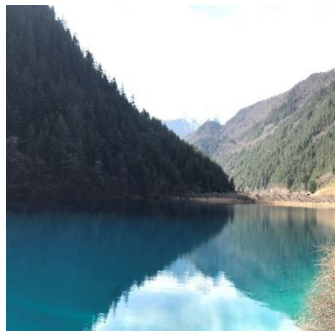
- 成都，國家歷史文化名城、中國最佳旅遊城市和南方絲綢之路的起點、十大古都之一。



- 中國大熊貓保護研究中心都江堰基地，呈現川西林盤民居風格，園區內竹林婆娑，加上成片的草坪和蜿蜒步道，步入其中頓覺神清氣爽。



- 九寨溝，中國第一個以保護自然風景為主要目的的自然保護區，神奇的九寨，被世人譽為童話世界，號稱水景之王。



4. 結語

出去交換其實並不代表會變得有多成功或是高人一等，但是能藉著長時間的相處，瞭解並體驗當地的文化、思考與想法，因為只有自己親自到了外面走一回，到一個與家鄉完全不同的文化氛圍中，深入瞭解與相處、才能夠真正體會到對方的立場。

很感謝靜宜大學願意給我這個機會，讓我能前往西南大學交換。



一學期的時間過得太快，就像是做了個很美的夢。自己真的很幸運，一路走來沒有遇到太大的挫折，還四處受人照顧；也謝謝我在大陸遇到的所有人，

因為有他們的出現，讓這回憶變得更美更難忘，雖然交換的時間眨眼即逝，但回憶會長存，希望日後還能有機會和大家相見。