

國立東華大學  
National Dong Hwa University  
國際交換交流學生至姐妹校心得報告  
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	徐孝先	學號 School No	49883044
原系所 Home Department	諮商與臨床心理學系		
前往國家 Nationality	中國大陸		
前往學校 Host University	蘭州大學		
交換系所 Host Department	外語學院英語系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2013__年 year / __2__月 month 至 To __2013__年 year / __5__月 month		

Report About 1500 words

到了一個新的環境，對我來說一切都還很陌生，交換學生是我第一次去到這麼遠的地方生活，心情有很多種感受和體會，不確定自己做的決定是不是最好的，但是我想自己可能會一輩子也忘不了這樣的決定，因為他讓我體會到很多事情，學會獨力和堅強。

蘭州，是一個相對於我成長的環境很不同的地方，台灣對於蘭州是南方，而蘭州對於台灣屬於北方，印象中的北方就是挺冷的，所以最初到了蘭州也覺得特別的人，也是我人生當中第一次看到什麼是雪，那樣冷的天氣對於怕冷的我來說實在是讓人受不了，而他們的房子裡面也都有加裝暖氣，讓我們在屋子裡面不至於感到太冷。在那裏，我們常常吃到的一種調味料是「孜然」，這樣的口味有點不太容易形容，但是吃多了也會感覺到這樣的味道挺不錯的，可能是習慣了，而在當地有名的「手抓羊肉」也是我們必去嘗試的食材，那邊的羊肉吃起來比較沒有羊騷味，因為是大西北地區，所以放牧的情況是非常普遍的，又那邊的動物似乎都試吃草的，也時常在大草原上面活動，或許這就是羊肉的肉質吃起來為何和台灣吃的羊肉有這樣差異的原因。起初，是非常不習慣那邊的飲食的，因為他們的口味都比較重，鹽、油、辣椒都放的比較多，吃起來感覺身體不太舒服，不過之後也習慣了，但是我的想法還是認為吃得清淡一些會對身體比較健康。那邊的一種飲料—酸奶，就類似於台灣的優酪乳，在大西北地區非常的多，是幫助消化的一種乳製品，喝了真的能夠幫助清理腸胃，而且喝起來是非常新鮮的。

在那邊認識了很多人，不管是在學校裡面還是出去旅行認識的人，感覺到緣分是非常奇妙的一件事情，從最剛開始的不認識，到之後的談天說地，雖然時間都不是很長，但是會感受到自己和其他人在異地相遇是非常的不可思議的，特別是在如此遼闊的大陸上面和人口眾多的地方，每一次的相遇都會讓人覺得我們似乎是有較深的緣分所以才能夠在茫茫人海之中相遇的。很幸運的是能夠在那邊碰到一些善良的人，幫助我處理好多的事情，不管是有義的幫助還是無義的幫助，都讓我深深的感覺非常溫暖和幸福，很感謝我能夠遇到這麼多樂於幫助我們的人。我會記住這些感動，在未來有其他人需要幫助的時刻，以同樣的方式幫助其他人，讓他們也能夠接收到這分感動並將它們傳到世界的各個地方。

在交換這段期間，是我目前的生命中最頻繁旅行的一次，走走看看，去了算是蠻多地方的，像是西安、銀川、敦煌等的地方，不管是跟團旅行或是我們一群熟悉的人自行規畫行程去不一

樣的景點和地方，總是會有很多不同的風情映入眼簾，當然也有很多相似之處，但是這樣也讓我增長了很多部分的知識，因為在大陸的每一個省分都有他們自己的人文風情和特色之處，常常會使人感到不同地區的不同氛圍，當然某些時刻是欣喜的、愉快的，也有某些時刻是錯愕的、驚嚇的，很多時刻可以利用這樣的情況去調適和調整自己對於看事情的容忍度和接納程度，不只是在看到其他風景的時刻，還有很多時候的人際相處和不同地區人的一些習慣，因為很多時候我們都很容易使用自己的角度看待其他人或其他事物，因而做了許多主觀性的批評，或是以自己的價值觀強加付諸在其他人身上，時常欠缺了站在他人角度思考的時刻。我想對於這樣的行為，自己也比较常會犯了這樣的錯誤，在大學時刻心理系所學到的助人工作者需要的心態，或是這是一個很好磨練自身的方式，學著如何站在他人的角度，從他們的眼光看世界。從這邊我看到原來這個世界上除了自己認為的標準和原則，還有很多的例外和彈性，我覺得自己需要練習如何將我的眼界放寬、心胸放大，將這些開闊的眼界好好的運用在日常生活當中。

這一趟黃土高原的旅程，遠遠的我時常想念著台灣的生活和熟悉的人，從看到的、聽到的、學到的好多事情，不斷的思考自己未來的人生和規畫，或許有些方向和目標了，我想趁著自己年輕就應該要多多的走一些路，在大陸時常聽到的一句話：「讀萬卷書不如行萬里路，行萬里路不如閱人無數。」很感謝在我人生當中教會我事情的人和事情，我會帶著這些回憶繼續走向未來的生活旅途中。

