

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	許瑞珊	學號 School No	49883019
原系所 Home Department	諮商與臨床心理學系		
前往國家 Nationality	中國		
前往學校 Host University	華東師範大學		
交換系所 Host Department	心理系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2013__年 year / __2__月 month 至 To __2013__年 year / __7__月 month		

剛大陸時，什麼都是新鮮的，對於所有一切都很好奇，我覺得人應該要這樣常常保持好奇的心，才會看到更多更體會生活，先從基本的講起，有關於上課學校一開始會安排統一告訴我們怎麼選課，但是很多事情如果有問題一定要問，像是一開始我們的註冊就有問題，根本不能選課，尤其很多行政的東西都在閩行校區，有問題一定要趕快提出來，不然到時候通過電話聯繫會比較麻煩的。我在華師大修的三門課分別是性心理學與學校心理學還有體育課，性心理學是前九週的課，一次上四堂課，性心理學上的很輕鬆自在，老師會說很多他自己自身的例子，所以聽起來非常有趣，可惜就是這種課就是比較不那麼學術性，當然要繼續探討下去還是有一定的專業性，不過這個領域範圍太廣，所以基本上就是淺淺的探討，如果想要繼續研究下去，還需要靠自己得努力才能學到更多。另外一堂課是學校心理學，前九周都是比較理論，就是不斷的抄老師的 PPT，聽老師講解一些理論，後來有加入比較實用的例子，最後還有期末考，這裡的期末考是排考，就是像高中一樣固定時間去那邊考試，而不是像東華就原本的時間考試，考試內容不難，上課只要認真就好，其實學習跟台灣差不了多少。

大陸這邊，師生聯絡有事情都會傳飛信，像是我修體育課，老師下一堂課改室內課，大家都會傳飛信就會知道消息，所以最好上課前能跟老師打一下招呼然後認識一下同班的同學，請他們提醒自己有什麼資訊的話轉告自己，才不會錯失什麼重大得消息，也可以跟同學打聽各個老師的習慣，這樣上課、交作業等等的都會比較有方向，也有人能互相照應，另外，這邊的學生在我看起來跟台灣的差不多，有些情況比台灣的學生更誇張，上課幾乎有三分之一到人上課會玩手機，因為學校裡面都有無線網路，所以他們都會一直用，有點出乎我對於大陸同學都非常認真，早上要搶圖書館的印象。

建議大家修一些比較能夠有和大陸人互動的課，像是我認識很多的人都是從體育課上面認識的，有很多時間可以聊天，才有更多機會互相認識，如果只是修上課聽最後考試的，要認識人就比較困難，我覺得來這除了學習，能在這裡結交一些當地人，了解那邊的生活也是非常值得的。

基本上最一開始我最不熟悉的就是澡堂，尤其剛來的前一個月我們最近的河東澡堂還在維修，所以我們洗澡需要先走十分鐘的路到河西澡堂，澡堂最後進去的時間是九點半，所以我們曾有一兩次因為去外面太晚回來，而從地鐵站開始奔跑就為了去洗澡，真是非常特別的經驗，一開始洗雖然會有些驚扭，不過一星期過後我就很習慣了，沒什麼好害羞的。另外，在吃的方面，我基本上都吃食堂，因為很便宜又方便，不過真的不太好吃就是，菜非常的油而且飯也不像台灣的那麼 Q 軟好吃，不過總之一切生活習慣不會差太多。剛到上海的時候非常的冷，每天

晚上都被冷醒，那邊的學姐說晚上泡泡熱水腳，會比較舒服一點，果然有用，不論是春季去或是冬季去，都需要注意保暖，像我的手剛去的時候就被凍傷，整個手背都黑黑的，千萬不要嘴硬不擦什麼乳液，該做的還是要做，保護好身體最重要，其他小細節的事情不知道就問阿姨、問同學就可以，總之很快就會適應的。

我參加了羽球社，我覺得這邊的社團性質不活躍，不像東華大家都有參加社團，有很熱門的社常常有成果發表，這邊都很少，但是他們很多自己的課外補習，像是補英文，或是其他電腦類的程式，像是暑假他們也不會馬上回家，而是在學校修一些暑期的課程或是上一些英文的課程，他們好像比較重視自己的能力特長，比較少學習舉辦大型的活動，或是社團組織之內的合作，不過會有這情況也有可能是因為中北校區比較少系在這邊，或許閔行校區又是完全不一樣的狀況吧，而且我們去的這學期是沒有社團招生的，所以如果想要玩社團，就要努力地打聽，不然還真的以為這個學校沒有社團活動呢。

來到大陸當然除了念書以外，還必須要行萬里路，才不會白費來這裡一趟，這次來大陸，我去了桂林、南京、蘇州、杭州、河北、安徽、以及上海的周圍，每趟旅程中總是能碰見不一樣的事情，除了美麗的風景是目的以外，從開始的安排、途中遇到的困難，都會是旅程中值得學習的事情，旅遊不只是玩樂，還會碰到挫折並學會面對，我覺得要出去玩，不一定要去旅遊書上的大城市，或是大家都去的地方，選擇自己想看的想體驗的，注意好自己的人身安全就可以整裝出發，不要太過於安逸現在的生活才能看到更多東西，旅程中我最喜歡的是桂林的大寨，那是我覺得最不人為最自然的地方，當你搭了長達半天的車到了寨裡面以後，迎接我的就是壯麗的梯田還有那純真的人情與清晰的空氣，很優閒地走在梯田裡，爬到每一個不一樣的景觀台看不同樣貌的梯田，那一步一步自己踩出來的路會讓自己非常有成就感，我無法言喻在裡面的快樂與自在，非常慶幸我有去這一趟，雖然不是每趟旅程都順利，但是其中的酸甜苦辣，真的都很值得。另外，有時候讓自己一個人出走走也是很好的事情，現在的人都缺少了與自己獨處的時間，就算是一個人也常常面對電腦或是看書等等，沒有一個人去回想過去，而在走出去遠離那些現代後，就會有更多的心思去看見自己。

少了課業壓力，所以生活習慣都和以前有些不同，像是我在大陸後幾乎都手洗衣服，這是和以前累積一個星期再丟洗衣機是很不一樣的，因為時間多了很多，我開始看英文的影集學習英文，每天有空就看，一個影集都看兩遍以上，不只是看劇情而已，還有每天都運動，每天到附近的公園去慢跑，以及常常寫日記的習慣，還有看報紙，宿舍樓下幾乎每兩三天就會放新的報紙，讓同學們可以知道世界上發生哪些事情以及關係自己利益的事情，很多事情雖然在台灣一樣可以做，但是是因為交換的機會才有更多時間讓我去做這些事情，看起來都是小小的事情，但如果是繼續留在東華這些事情肯定我都不會去嘗試的，因為這趟交換讓我累積了這些好習慣，我覺得在大陸學習的不只是他們的課程上，學到更多的是課外的平常我們很少用心體會的事情，我也更學會感恩，當我在美裡的風景裡，或只是坐在便利商店的角落裡，我都想到我能這樣自在，都是因為我的父母、學校給的機會，很多事情值得細細品嚐，放開心情去體會不同於過往的安逸，接受很多新的人文風情的洗禮，為自己的人生旅程多添上一片色彩，時間是不等人的，我沒有想到這麼快我已經坐在台灣的家裡打著這篇心得，好像做了一個好真實的夢，短暫而美好，我相信每個人的收穫一定都不一樣，不管是什麼，一定都會是值得的，期待更多學弟妹體驗一段精采大學生活。