

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	葉湘雯	學號 School No	61030A003
原系所 Home Department	台灣文化學系碩二		
前往國家 Nationality	中國大陸		
前往學校 Host University	重慶大學		
交換系所 Host Department	人文社會科高等研究院 法學專業		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2015_ 年 year / __9__ 月 month 至 To _2016_ 年 year / __1__ 月 month		

Report About 1500 words

行前

1. 機票:機票要自己購買，可以自己上網訂購或是委託旅行社辦理，我都盡量找比較便宜的機票或是廉航，我沒有直飛重慶，因為個人研究關係，在開學前先訂機票到澳門，再搭船到香港，之後到廣州，從廣州再飛重慶(台灣往澳門、廣州到重慶的機票都已經在出國前先行在台灣買好)，在中國買中國國內機票其實很方便，只要上去哪兒網、阿里旅行或是攜程都可以訂到。
2. 準備多少錢:其實我覺得跟在花蓮的生活費差不多，重慶的物價大約 8~15 元(人民幣 X5=新台幣，大約是 5 倍)可以吃麵或自助餐(學生餐廳相對便宜)感覺只是換個環境生活，社會文化非常不一樣。生活費的準備上可以預估跟在花蓮的生活費差不多或者再多一點，至於自己額外出門走走或是旅行的費用就另外計算了。
3. 行李:
 - I. 因為是秋季班，所以去重慶差不多是冬天了，我大約帶 2~3 套冬天的衣服(其他不夠到當地都可以再買，很方便，學校附近就是個商圈，沃爾瑪也有)，必要帶保暖的外套，也可以再帶毛帽、手套。
 - II. 藥品、保養品部分，大概帶了胃藥、感冒熱飲、止瀉藥、發燒藥(其實我後來都不太用到，適應力還滿好的，不過藥品是一定要帶的，對於中國的藥品還是不太敢輕易嘗試，多帶一點總是好的以備不時之需，而且對於自己從台灣帶的也會比較有信心)。我帶比較多就是保養品(我瓶瓶罐罐擦藥的比較多，就會多備一些藥品)，我覺得可以帶自己常用的保養品多準備一份，到重慶其實買東西很方便，大部分同學都會在淘寶上買，在中國買國外的一些保養品比較貴(稅比較多)，而且還會有假貨，建議如果不多攜帶的話到重慶的實體店面(屈臣氏、沃爾瑪都很多)買會比較好。
 - III. 重慶天氣跟花蓮滿像的，冬天都陰雨綿綿，濕氣也很重，所以都吃辣的吃麻的可以去濕，冬天其實滿冷的溫度最低大約會有 4、5 度或更冷。

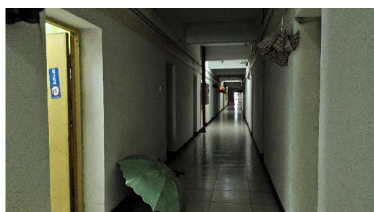
IV. 伴手禮，由於第一次去，又是從台灣地方過去中國，建議可以帶一些台灣的伴手禮，跟老師、同學交流一下，也可以多帶一些小禮品或是台灣的明信片，到重慶或許會認識不同的朋友、老師或是出去旅行，遇到有緣的老師、朋友就可以送出你的禮物，謝謝他們的照顧與協助也可以跟他們介紹台灣。

日常生活

1. 食:在重慶、四川，飲食部分大多都是辣的，重油、重鹹(如果剛好喜歡吃重口味的就會很對味)，到學校時，港澳台辦事處的老師會給你學生卡跟一些資料，學生卡是一張萬用的卡，要吃學餐靠它、繳電費靠它、繳網路費靠它、要在學生卡裡面存錢(重大合作的銀行是中國銀行，如果有打算在中國開戶的同學可以考慮開中國銀行，到時候可以直接從銀行存錢到學生卡裡，我開的銀行是建設銀行，在中國也是大銀行之一，各地有滿多家，在學校領錢也很方便，有提款機，辦理開戶費用好像 15 元左右，台幣約 75 元，之後就可以請家人在台灣轉帳給你)。在重大吃的都很方便，學校 A 區約 15 分鐘路程就可以到沃爾瑪(類似家樂福的大賣場)，或是到三峽廣場(商圈，有優衣褲、麥當勞、逛街買衣服、書店)。重大學餐有很多種選擇，學生來自中國各地，飲食上滿多元的，我自己比較喜歡學餐的熱炒(感覺新鮮、現炒的熱呼呼)。



2. 住:重慶大學有 4 個校區，A 區、B 區、C 區和 D 區(新校區)，ABC 距離比較近，離新校區有 40 分鐘的車程，校內有接駁車可以往來新校區，新校區圖書館比較大，藏書也比較多，很多舊校區的書都移到新校區。我是在 A 區，跟當地同學一起住，女生會住在學生 5 舍，4 人房，有風扇和空調。
3. 電費大家一起平均(是用學生卡付費的，可以由一個人先付再平均分攤)，有門禁(早上 6 點開門，晚上 11:30 關門)，在門口都有舍監阿姨顧著，還算安全，由於重慶是個山城，重大就位在山上，所以出門都要爬坡，就當作運動散散步，也是滿有趣的。熱水有限制供應，約早上 8 點到 9 點，晚上 6 點到 12 點，通常到 10 點就沒熱水。



(A 區，學生五宿舍，女舍，老校區宿舍幾乎都有再整修更新，剛好 5 舍還沒有)

4. 行:在老校區的話基本上都是步行，因為有坡度起伏也不方便騎腳踏車，在新校區則大多騎腳大車，校地比較廣大(感覺有比東華還大)，也比較平坦。重慶交通還算方便，去一些景點可

以搭公交車或是輕軌都 可以抵達，火車到東南西北方向的其他省份也很方便。



5. 聯絡:到中國後，我在學校辦理中國移動的手機專案，學校都會比較便宜，開學時都會有手機業者到校內設攤，可以帶空機過去申請，需要看護照、台胞證跟學生證，記名購買的。在中國臉書跟 line 都是被禁用的還有一些國外的網站，但是還是可以透過一些翻牆軟體翻牆，例如東華就有一個叫做 junos pulse，可以再出國前先下載到手機，上網都有教學，使用時只要輸入東華的學號跟密碼非常方便，不過有時候翻牆不太順利，網頁都開不起來，後來就使用朋友介紹的 netpas 云牆，這是要付費的，也不會很貴，可以再自己考慮看看。(那時候很怕上不了臉書就跟台灣斷開連結了，所以在電腦跟手機都下載一堆翻牆軟體，後來都不太管用，推薦還是 junos pulse 或是 netpas 云牆，翻牆上網方面或許會不太順暢，使用的話都還行。)
6. 學習:以我在重大遇到的老師或同學，都還算不錯，院上的老師也很好，學院、老師跟學生之間感情、氣氛也不錯。由於是研究生所以學校需要安排指導老師給你，港澳台老師會問你你們院有沒有想選哪個老師，還在台灣時，確定選上學校時，就會通知你。港澳台辦事處的周韜老師很親切也很容易親近，在期初需要辦理一些手續，不懂的地方都可以詢問老師。指導老師，在生活上，擔心我會不太適應新環境所以每個禮拜都會跟老師 meeting，訴說近況或是聊聊課堂或是旅遊的心得；在學業上，老師也會協助我在我自己的論文研究上，會盡量提供一些意見或是找尋相關的資料給我閱讀，在中國這段時間非常感謝指導老師各方面的協助。



7. 旅遊:其實我沒有太多時間出門旅遊，平日除了上課(我選修兩門課、旁聽兩門課)，就是利用假日時間跟同學到市區一些景點走走，如有長假才比較會出遠門，在重慶交通也很方便，完全不用擔心，網路也很發達，甚至到當地後再查住宿的地方都還可以(去那兒網非常方便，又可以查到便宜住宿)。



結語

很高興有這個機會可以到中國走走，非常謝謝學校！

透過這次交換生的機會，讓我有機會去體會以前課本上所學到的知識，體驗中國的遼闊廣大，也體會中國和台灣有許多的不同，但也有類似的地方，開拓自己的視野。在學習上，對於我的論文研究有很多助益和靈感，也交到許多新同學。

其實一開始到重大時，覺得非常孤單寂寞，離開了自己的舒適圈、熟悉的老師和同學，自己一個人到一個陌生的環境，有些迷失了方向，在重大看見了大陸同學們的競爭與認真，記得有位同學跟我說過：能考上大學的同學都是非常優秀的。在學期初，研一跟學長姐見面會上，學長姐分享著他們讀書的經驗，研一新生備感壓力的詢問：課堂上老師的作業、要讀的書這麼多，學長姐都是怎麼熬過來的？有位學長說：我們都是這樣堅持過來的，也沒少出去玩，研究生我們就是孤兒，要學會怎麼求生，更有位學長說：你們來有一種可能跟一種肯定，可能會吃苦，肯定會吃辣。中國的學生，在學校都受到嚴謹的訓練、大量的閱讀與學習，在學期末老師下學期的課綱就已經出來了，老師推薦的書目、參考的書目，十幾二十本書，同學們立馬就去查閱、去購買，寒暑假都在看書，根本來不及沒時間玩，同學們平常都在宿舍、圖書館、自習教室三邊跑，我想這是台灣很多學生都無法做到。（就連我自己課堂參考書目都很少看了，真是殘念）

最後，著實覺得，這次真是一次很難得的體驗，雖然中國和台灣都算是中華文化的一環，但實際上還是有很多不一樣不管在文化上、語言上、生活習慣、制度、思想等等，一開始害怕的心情，最後也煙消雲散，漸漸習慣在重慶的日子，記得指導老師剛開學時特別叮嚀我四項要點：

1. 首先必須先把你該做的做好，學校的規定，就是修那兩門課
 2. 如果有興趣的課就修吧！或是旁聽
 3. 多認識環境，最好是找到一個和你胃口的餐館，把身體顧好了自然就比較能適應了
 4. 認識本地的朋友，搞好社會網絡，希望在你回去之前可以交到幾個本地的好朋友
- 這幾點做到了，我也比較放心，之後就可以獨霸江湖了！

我也以此，跟各位要去世界各地交換的同學們！不要擔心、莫驚莫荒莫害怕，做到以上四點，你也可以獨霸江湖了！

資訊

1. 重慶大學，如果要領錢很方便，附近銀行很多，同學如果要開戶的話可以先問學校合作的銀行是哪一家，因為銀行可以跟學生卡綁在一起（只有學校指定的銀行才可以，重慶大學是中國銀行），到時候學生卡需要繳電費、網路費、吃食堂的餐點等，都需要用到學生卡，就可以用銀行直接充值進去。
2. 在重慶到各地旅遊也很方便，查詢旅遊資訊（去那兒網、螞蜂窩、百度旅遊）、住宿訂房訂機票（去那兒網、阿里旅行、攜程、同程旅遊、米途等等），重慶有輕軌（類似捷運），不過建議要去哪個地方之前，特別是遠行，還是要先做一些功課喔！例如：查詢天氣狀況、景點資訊

3. 我們學校的國際學生證很好用，在中國很多景點都需要門票(又很貴)，如果有學生證就可以折半票價，在中國只有大學部學生(本科生)才有這樣的優惠，研究生是沒有的，但是我發現，因為中國研究所的用詞跟台灣不一樣，所以有時示出我們的國際學生證也可以有半價優惠喔!
4. 重慶大學有個港澳台交流的社團，成員都是香港、台灣、澳門學生，大家都很親切，不定時也會舉辦活動，不擔心沒有人可以聊天
5. 如果有任何疑問歡迎詢問，葉喬巴，臉書:p087126@yahoo.com.tw