

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至 411family@gmail.com
- ◇ 411 遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	張O琴	日期	2023年09月11日
班級/學號	國企系		
研修管道	交換學生		
研修國家/學校名稱	中國		
研修期間	2023年02月至2023年06月 一學期		
1. 在國外研修期間的花費共__83000__台幣(為膳食、交通、其他生活支出) (另外; 學費__46000__元、機票__19500__元、住宿__9000__元、保險__3200__元、辦理旅平險台幣3200、健康檢查台幣2050、辦理護照台幣1400、台胞證台幣1500、24小時核酸檢測台幣3500、漫遊台幣300) 總交換費用約173000台幣			
2. 在國外研修時的住宿是：學校宿舍			
3. 學校：有，學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__5__堂課、共__12__學分			

※心得報告--1,500字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介(學校環境、地理位置等)

廈門大學位處中國西南地區，算是新一線城市。學校內也是應有盡有，平常

生活需要的(超市、超商、銀行、郵局、各種餐廳、飲料店、麵包店、影印店、書店、眼鏡行...), 是一個很完整的生活圈, 不必出校門就可以解決各種生活需求。另外學校內的景色真的很美, 帶有濃厚歷史味道的建築、綠意盎然的綠植、波光粼粼的湖、一覽無遺的。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

辦理旅平險(140天, 台幣 3200)健康檢查(台幣 2050)、辦理護照(台幣 1400)、台胞證(=簽證, 台幣 1500)、24小時核酸檢測(台幣 3500)、15天漫遊(台幣 300); 旅遊平安險、健康檢查、護照辦理、台胞證辦理, 這幾項是必須提前辦理的項目, 因為辦理的手續需要時間, 如過有問題少不會來不及繳交。

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

廈門大學很重視教學進度、課程安排、還有學生的學習狀況, 全校的學習氛圍比在台灣更重, 大家都很重視學業, 畢竟在內地要考上大學競爭是很激烈的(廈門大學是一所985大學, 相當於台灣排名的前幾所的大學); 考試的內容也很廣, 不局限於課本, 需要真正的去理解, 並且融會貫通, 把所學融合時事, 考試也多數是開放題, 這其實與多數台灣學生讀書、考試的習慣其實不太一樣, 我也不例外, 之前習慣了讀死書的模式, 所以在廈大交換前期, 要不斷去調整適應, 改變自己固有的讀書方式, 一開始其實會因為底子落後於他們的本科生, 所以要很努力很努力, 上課的要非常認真, 不能鬆懈, 課後空閒時間也要不斷利用, 每次上課老師都會布置作業, 有的課每周也都需要

做報告，課程安排上十分緊密，環環相扣，所以空閒時間都會待在圖書館理自習，做報告。

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

住宿的部分被安排在四樓，地理位置來上還蠻方便，離食堂超市很近；我住的是六人間，基本上大家都很好相處，但還是會遇到生活習慣很不同的人，所以有問題也要提出來，都是可以去協調的(像是衛生、音量控制、鬧鐘)。

交友的部分越多越好，雖然會社恐，但畢竟人生地不熟，多交幾個，也是不錯的，廈大的學生都很好相處，也都蠻開朗健談，所以只要敢跨出第一步就行了，我自己是從舍友、交流生開始去認識(比較害羞 XD)，再來是課程分組

上認識的，學校理都會有關於交流生群組跟活動，所以要認識新朋友還蠻容

易的；天氣方面，夏熱冬冷，早晚溫差大，梅雨季節時常常下大雨，很常淹水。春季、夏季(2-6月經歷季節交替，2月份溫度常低於10度以下，3月早

晚溫差大，4月以後溫度會直線飆高，5&6月溫度甚至會達到35-38)；五一

假期的時候，全國都放假，大家都四處旅遊，不管到哪裡都是密密麻麻的人，

真的很誇張。活動有分交流生的、社團的、在陸台生的，各式各樣其實很豐

富很多元。交流生(去廈大的港澳台學生)就舉辦過好幾場校外交流活動，讓

我印最深刻的是與武漢大學互訪的活動(也是唯一的一次，因為都撞到考試時

間，很可惜)，這趟旅程中最讓我震驚的有兩件事。第一，是武漢大學的博士

生協助研發、發射衛星，我對這感到非常的敬佩，原來學生也可以做到這種

具高難度的科研任務；第二，是遊長江時，被江岸的景色、滔滔不絕壯闊的景色深深的震撼，很繁華、有很濃厚的歷史氣息，自己的內心都受到很大的觸動。

5. 其他心得或建議

修體育跟語言類的課程真的要三思，這兩類課程與台灣的相差很大，很看重基本功，上課每一分鐘都很扎實，還會有課外作業要求。以體育來說，我有選修羽球，上課時間移到先跑一公里、做操，緊接著直接打兩堂羽球，要下課前還要做些折返跑跟伏地挺身等機耐力訓練。課後還需要紀錄跑步、每次 4 公里以上，有配速要求以及實時定位，總共要 25 次。所以會非常得累，但確實對能力、身體上是有所改善的。

6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用, 請另外附檔)

