

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_____

中文姓名： 楊佳穎	英文姓名(姓,名)：
臺師大就讀科系所、年級： 人類發展與家庭學系營養科學與教育組 四年級	臺師大學號： 499062255
修習國家： 中文組—中國	
修習校名： 中山大學	
修習學院： 公共衛生學院	
修習科系： 預防醫學系	
修習期間：2013年09月～2014年01月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
中醫學	中山大學附屬醫院三院	2	學期
預防醫學概論	中山大學附屬醫院三院	1	學期
皮膚性病學	中山大學附屬醫院三院	1	學期
精神病學理論	中山大學附屬醫院三院	1.5	學期
日本語與日本文化	姜娜	2	學期
運動營養學	王冬亮	2	學期
食品毒理學	李道傳、肖勇梅	3	學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

開始展開大學生活後，我就決定要做些在中學時期無法嘗試到的事情，讓自己的大學生活不再只是唸書、交友而已，因為朋友拉我去聽交換生分享會的關係，讓我開始思考參加交換生的計畫，後來不顧家人的反對，毅然決然地到中國去交換，因為中山大學醫學方面在中國算是數一數二的，所以我選擇了氣候與飲食方面跟台灣算接近的廣州。

校園生活：

剛入學時--

在臺灣我主修營養，中山大學的營養專業是屬於公衛學院因為中山大學對港澳臺交換生有”學伴制度”，接機、安排宿舍、跑報到程序.....等都有人帶，所以對於陌生環境的未知、恐懼降低許多，但是在學校某些行政效率上真的蠻令人傻眼的！像是宿網的部分，網路中心的**效率很慢**，一直叫我等，後來因為等太久了，我只好向負責交換生的醫學教務處老師求助，後來再過 2、3 天網路就好了！算了一下，我將盡快一個月才有宿網，還好中國大陸手機是通話跟網路綁一起的，要不然沒有網路的生活太痛苦了！而且一大堆事情會沒辦法做，像是選課、規劃旅遊.....等。

選課、修課--

中山大學有四個校區(南、北、東、珠海)，各校區的專業不同，互相也都有校車接送，除了珠海校區距離太過遙遠外，其他三個校區的**課我都有選**，我的科系是屬於北校區，所以系上的專業課程都在北校區，我到南校區及東校區去上我喜歡的通識課程，每個校區的特色真的很不一樣，北校區跟南校區在市中心，附近非常熱鬧，南北校區校園風格比較古色古香跟東校區現代化建築差很多。關於選課方面遇到的困難點就是，中國大陸的課程(除了通識)竟然**沒！有！課！綱！**所以對於系上課程或是其他系的課程安排完全不了解，也不知道什麼時候考試，問室

友才知道，考試時間跟地點在考試前一兩個禮拜才會公布！讓我整個大傻眼！然後課程內容有買書後就會知道，因為老師幾乎都會盡力把整本教完(飆完?)，我想這也是大陸學生如此用功努力的原因之一吧！不每天用功念書的話，老師一次課一章節的龐大份量要怎麼讀的完、學的會.....說到大陸學生的學習態度有時候真的令人嘆為觀止，上課情況的話其實跟台灣差不多，老師講述為大宗，學生在台下聽課、抄筆記，可能也是因為我修的課要討論的空間本來就比較少的關係吧！不過在某堂食品毒理課的辯論課程時，我確實有體驗到大陸學生厲害的口才，先不論他說的對不對，有沒有邏輯，但他們展現出的氣勢及自信就值得人學習。課後的閒餘時間，大陸學生真的都是泡在圖書館、或是待在教室繼續念書，圖書館幾乎都是滿滿的，連假日也不例外。

旅遊生活：

原本我是打定主意要在交換這段日子好好來學習，但是聽了許多朋友的建議後，我決定把握這段日子好好來旅遊，**讀萬卷書、行萬里路！**

秋季學期剛好碰上中國大陸許多長連假--九月的中秋連假，我跟7位同為台灣到中山大學的交換生們一起到了”桂林山水甲天下，陽朔山水甲桂林”的廣西桂林遊玩，桂林的風景真的非常漂亮，灕江沿岸群山綿延、山巒疊翠，到了桂林也深刻體會到大陸風景區商業化開發後的失望，美麗的風景卻因為商業化而有嚴重的空氣汙染問題。9月28日中山大學港澳台交流處為交換生辦了廣州一日遊行程，也因為這次的交遊讓我們21位交換生彼此熟悉，也讓我們對廣州這四個多月的家有更深一層的認識，嶺南印象園、黃埔軍校、中山紀念堂、陳家祠、道地廣州早茶、夜遊珠江！十月中國大陸十一國慶長假，我們跟之前交換到師大的中大學生到她廣東清遠家玩，清遠是著名的漂流、冒險的景點，整個清遠都有種渡假村的感覺，之後我們還到了海南三亞旅遊，第一次嘗試臥鋪巴士、第一次體驗13小時的路程、第一次在大陸非都市的地方體會到了高物價、第一次旅遊不是觀光而是體驗當地生活，雖然這次旅遊差強人意、怨言甚多，但卻也是印象最深刻的

一次吧！接下來的日子還飛到天津、北京，一路玩到南京、江蘇，整整十天的旅程全都自己來，自己規畫路線、自己上網訂旅館、自己訂機票和車票，一群小女生的自由行！

還到香港跨年，第一次在維多利亞港倒數！第一次沒有演唱會只打了6小時的牌消磨時間！香港的繁體字、香港的秩序，明明這些在台灣很普通，但此時卻讓我們感動不已！香港，美食、美景全都很像我熟悉的台北；澳門，卻是一個很不同的世界，賭場、大飯店.....小小的一個島沒什麼觀光景點，但光是賭場觀光人數就爆多，澳門的飯店、賭場接駁車讓我們在澳門幾乎沒花到交通費，對自由行來說是一大福音。

開銷：

校園的伙食(5-10 RMB/餐)、住宿非常便宜，大陸的**淘寶網**也非常強大，所以一切開銷其實比起台北算蠻少的，外食的話，5到100人民幣的食物都有，所有開銷花最多的應該是**交通費跟景點門票**，我幾乎都坐飛機跟高鐵，所以花費高一點，但相對的省了很多交通時間，要不然以大陸幅員廣闊程度來說，坐硬座火車十幾到一兩天的路程都是很平常的.....景點門票個人認為很貴，還好學生證有5折的優惠，要不然幾十幾百RMB的花，也是很可觀的一筆錢呢.....

注意的是：

出門在外，**自身安全跟財產安全**很重要，尤其是大陸人口眾多且複雜，百元鈔票注意真假鈔問題，然後切記.....手機不要放口袋，要放包包，否則很有可能像我朋友一樣神不知鬼不覺地被偷手機，報警也沒什麼用，只會要妳做筆錄(一兩小時跑不掉.....)，而且大陸朋友手機似乎被偷習慣了?!他們也無法告知妳該如何是好。

四、照片

照片	說明
北校區 (地鐵 烈士陵園站)	
	校門
南校區 (地鐵 中大站)	
	校訓



校園

東校區 (地鐵 大學城北站)



圖書館

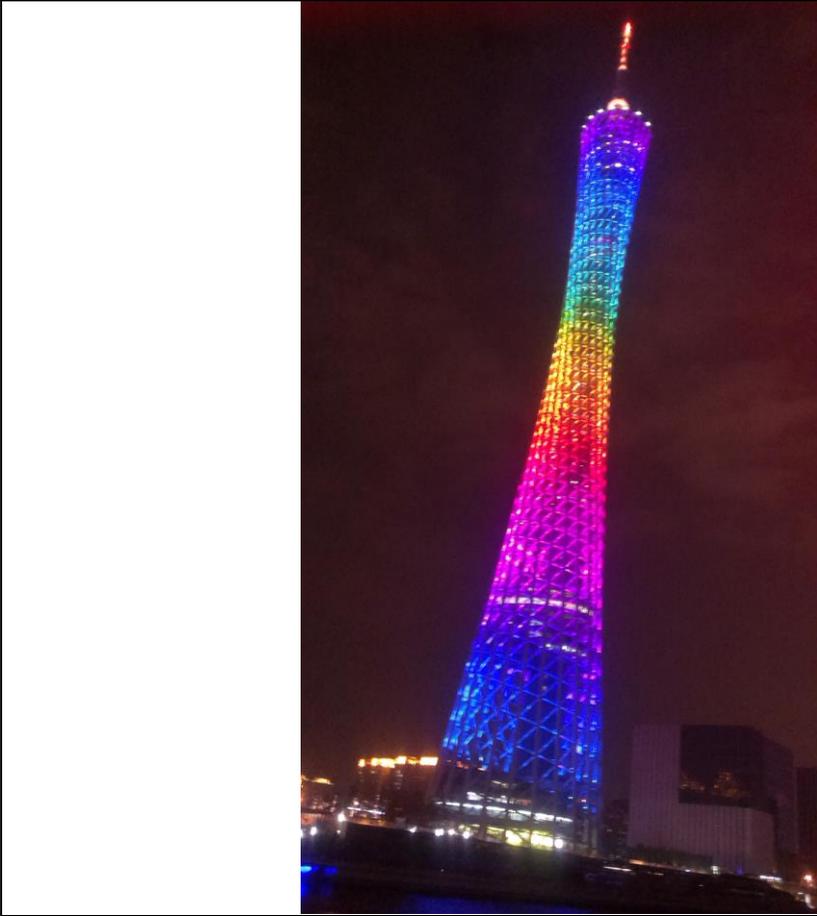


校園小湖



管理學
院、法學
院

廣州景點 & 中山大學 港澳臺學生活動



廣州塔



黃花崗



荔枝灣 &
泮溪酒家



越秀公園--
五羊雕像



2013.09.28
廣州一日遊



2013.11.07
長隆樂園--
萬聖節找鬼
去
(地鐵 漢溪
長隆站)



2013.11.23
中山大學
台灣交流日
活動



2013.12.07
廣州彩色路
跑



2013.12.09
與大陸學伴
&朋友 玩耍
去