

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： 2018/01/10

獲補助出國年度： 106 學年 第一學期	
中文姓名： 林亞萱	英文姓名(姓,名): LIN, Ya-Hsuan
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育、五年級	臺師大學號： 40205028E
修習國家： 中國大陸	
修習校名： 武漢大學	
修習學院： 健康學院(公共衛生學院)	
修習科系： 全球健康學	
修習期間： 106 年 9 月 ~ 107 年 1 月	
護照入出境時間： 出境： 106 年 9 月 4 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 107 年 1 月 29 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
心理諮詢與治療 Psychological Consultant and Treatment	章星波	1.0	2017 年上學期
人類與微生物 Human and Microbes	劉斌波	1.0	2017 年上學期
SAS(統計分析系統) Statistical Analysis System	滕冲	2.0	2017 年上學期

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

有幸來到武漢大學交換，大概是我大學生涯中最特別最難忘的回憶。生活在台北二十多年，第一次踏出舒適圈，體驗了許多以前不敢嘗試的瘋狂，才發現世界如此廣大，對於未來產生有更多憧憬與嚮往。

- **食**

湖北的食物偏油偏辣偏鹹，對於完全不吃辣的我來說一開始蠻痛苦的。即便如此，學校食堂還是有能吃的店，而且便宜，一餐 RMB10 左右，平日我都是吃麻辣燙不加辣(清湯)或是自助餐，本部的食堂選擇更多，有便當飯、蘭州拉麵、石鍋拌飯或是一些小籠包等。校園裡靠近工學部的地方也有一間好吃的小黑屋和工學部菜市場，努力尋找其實還是能發現符合自己口味的食物。出了學校到城裡吃就比較貴一點，偏精緻，漢街和百貨公司的餐廳價位和台北差不多，屬於三五好友聚餐的好選擇。

- **衣**

九月和十月穿著短袖短褲，到十一月開始就會變冷，武漢屬於濕冷，加上宿舍沒有暖氣，冬天溫度雖然很少低於零下，仍很容易感冒著涼。建議夏天衣物帶個三套，多帶點秋冬的衣物，例如褲襪、衛生衣、刷毛帽 T、雪衣、衝鋒衣、圍巾等，如果之後想要往北邊(北京、哈爾濱等)旅遊，冬天衣物更不可少。有人會建議可以等利用雙十一淘寶購買冬衣，但因為我個人比較介意衣物品牌及品質，所以我基本上要買衣服還是去百貨公司或是漢街大品牌的實體店購買(GAP、ZARA、UNIQLO)。

- **住**

我們這次是將所有交換生打散到各個自己所屬院系的宿舍區，室友大部分都是中國學生，很幸運地我的室友人都很好。宿舍條件基本上比台灣學校都還要差，但住宿費便宜，大部分都是舊大樓，只有幾棟是剛蓋好的新宿舍，有分公共衛浴及獨立衛浴。環境的整潔及衛生程度因人而異，有時間可以多幫忙打掃慘不忍睹的廁所，加上生活中有太多好玩的事情要去體驗，即便住在破舊的宿舍我也很快便適應了。

- **行**

武大校園大，還有一座珞珈山，宿舍到教學樓上課都要走上一段山路，花上不少時間，因為坡多不建議騎腳踏車，學校有校車，班次頻繁，隨招隨停，刷校園卡一次 RMB1 元，可以好好利用，如果能提早出門走走路當運動也不失為一個好方法。最靠近本部的地鐵站是街道口站，距離正門牌坊 6 分鐘路程。

- **學術、課業**

建議選課前先確立好自己的目標，要壯遊還是讀書。專業課(系必修)基本上都是 18 週課程，公選課(通識課)有七週、十三週便結課的。我個人因

為沒有學分壓力，選了三門公選課(課堂小作業+期末報告+小論文)，專業課採用旁聽的方式，以便之後出遠門的安排。中國這邊的讀書風氣很盛，十一月底開始圖書館便座無虛席，大家都忙著準備考試，要去圖書館念書一定要事先線上預約座位。很不同的一點是這邊學生做報告及製作 ppt 的方式，比較照本宣科，極力要求正確答案，較缺乏創意，很多人都會拿著手機上台照稿念，這對於師大四年訓練出深厚簡報功力的我們來說可能會有點死板。

- **樂**

武漢大學非常大，是師大的好幾倍，在這裡讀書可以真正感受到大學城的氛圍，校園裡應有盡有，理髮店、超市、眼鏡行、洗衣店、銀行、電信行等，生活必需皆容納了。閒暇時光可以慢慢走在武大的每條道路上，感受春有櫻、夏有蟬、秋有楓、冬有梅，一年四季不同樣貌的武大。

旅遊是交換生不可或缺的經驗，這半年內，我去了北京、內蒙古、雲南、湖北(襄陽)、青島、長春、哈爾濱及上海，見過中國的大江大海，也走過胡同巷弄，體驗許多從沒機會接觸的風土民情，才發現唯有一顆願意放膽冒險的心才能帶領自己成長。交換前可以想想自己渴望旅行的地方，等來到武漢結交一群朋友，一同討論行程，結伴而行，學會省錢秘訣，不僅能玩得開心，還能認識一輩子的好朋友，這才是讓我覺得更彌足珍貴的收穫。

- **其他(網路、app)**

翻牆軟件手機和筆電我都下載師大 vpn，雖然速度慢但比較穩定，另外手機多安裝了 turbo VPN 及 VPN MASTER。來到中國交換，有些 app 是一定會用到的，例如支付寶、微信、淘寶、百度、美團外賣(可以不用出門點外食)、去哪兒(旅遊訂機票車票飯店網站)、滴滴(打車)、12306(買火車票)，這些 app 建議可以先在台灣安裝好。

一來到中國交換的前兩個禮拜會忙著採買生活用品及選課，學伴會帶著全部交換生辦理入學手續、手機門號及開戶(武大規定綁定中國銀行)，等到所有事情就緒熟悉後就差不多九月底了，時間過得比想像中快很多，一定要好好把握每一天，盡情探索。

四、照片（如有，請提供）



楚河漢街



東湖



武漢大學牌坊

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他