

# 國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

## 心得報告

姓名	陳○辰	學號	
性別	女	就讀本校系所	生物科技學士學位學程
研修學校	華中農業大學	研修系所(學程)	農學系
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	0
實際花費金額 (新台幣)	學費：中興學費 學雜費：200 住宿費：0 (大陸交換-宿舍類別：外國學生宿舍) 生活費：70000 來回飛機票：11000 合計：81200		
國外修讀學分數	28	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	8/28	實際返國日期	1/19

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張，至少含上課照片1張)

### 一、緣起



#### 【動機】

下定決心出發的動機可能有百百種，同時，「妳為什麼想去交換啊？」也是一個最常被身邊朋友問的問題。當時，先是有感生活中所接收到的各方面信息大多是二手且間接的，或是「聽說」來的，又或者是在主觀的思維下的「我覺得」。自己對一件事情原本既有的認知，可能只是它表面的樣子，又或者是以訛傳訛下它模糊的樣貌。對於大陸的許多訊息我則似懂非懂，面對一些議題的時候會心想：「大陸，真的是這樣嗎？」

另外，開始意識到自己的大學生活是否太過於安逸，心裡偶爾會覺得有些恐慌。換句話說，也是因為好奇，生處在同一個時代，那麼同齡的同學都在做些什麼、想些什麼，一樣面臨大學時間規劃的問題、畢業後就業的競爭，對於一件事情或是全球的議題的看法等等，在不一樣的地方，那裏的學生怎麼回應。

### 【心態】

於是，就申請了交換。帶著一些心裡待解的疑惑、準備打破既定認知的心裡準備，來到大陸，來到華農。不敢說在異鄉的半年能夠將原本不清楚的事情完全看透，但是要嘗試去尋找自己問題的解答。現在回想出發前，做心理準備的小動作其實對於日後抵達大陸的自己就像定心丸一樣的存在。「不要太多的期待，但不要少了好奇的心態」，準備面對在異地的適應期。

### 【初來乍到】

「這裡就是你們接下來半年要住的宿舍！」接待的同學很細心且體貼地找了同學來幫我們搬行李，同時開始打點生活的一切。從辦理各種卡號和帳號到各種註冊手續，加上宿舍從清掃到安頓，認識校園同時體驗迷路，一切都逐漸上手之後，要面臨的是準備正式開始的新學期。記得那時候心裡開始想著什麼是帶得走的，什麼是帶不走的。或什麼是自己想帶走的，什麼是不值得帶的。總歸就是：什麼事情才是值得認真的呢？想了幾天，迎來第一個任務：選課。

## 二、 研修學校簡介

**華中農業大學**（英語：Huazhong Agricultural University 或 Central China Agricultural University，縮寫：HZAU、HAU 或 CCAU），簡稱「華中農大」或「華農」，是一所位於中國湖北省武漢市，以農科為特色的全科學綜合大學。為中華人民共和國教育部直屬國家 211 工程重點建設高校之一。

華中農業大學是一所以農科為優勢，以生命科學為特色，農、理、工、文、法、經、管相結合的全國重點大學。校園位於武漢市南湖獅子山，占地面積 7425 畝（約 5 平方公里）。校園三面環水，背靠青山，風景秀麗。是首批生物學一級學科博士授予權的高校，培養了國內第一個農學博士。該校現（2008 年）擁有本科專業 48 個，碩士學位授權點專業 87 個，博士學位授權點專業 54 個，一級學科博士點 10 個，博士後科研流動站 7 個。

## 三、 國外研修之課程學習（課內）

### 【專業內，專業外，28 學分】

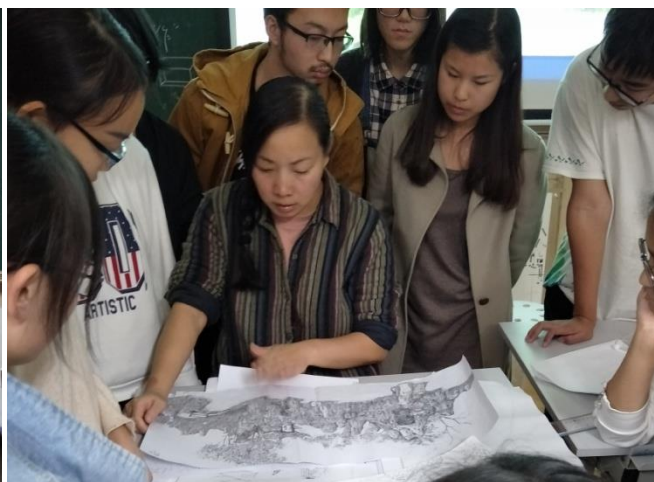
當時選課為人工加選，加選之前也詢問過學校老師的同意：交換生可以跨專業選課！所以除了選自己專業內的植物保護與實驗、植物育種、三田實習之外，外系的課程則選了：素描、鋼筆畫、瑜珈、農產品營銷、雅思口語、雅思閱讀、雅思寫作（因為之後要考雅思的關係，赫然發現華農有這個免費的資源！），通識課程則有：偉大的紅樓夢、麵點工藝學。其實後來自己覺得滿多的，不過大陸的課程有些僅上到學期中（大概第 9、10 周就結束），有些課程則是兩週上一次課，因此每週的課表可能都會有些微的不同。

在大陸期末考的比重常常高達 70%，也就是一試定終身，所以期末時大家的壓力都很大，當時候接近期末的時候感覺就像在跑馬拉松一樣，最後的一公里真的是最難跑又最難熬的路段！

## 【鋼筆與素描】

這兩門課程是我認為這學期收穫最多、也最有趣的課，但同時也是花最多時間練習的兩門。當時修課時老師對於外系學生（又是交換生）來修表示很驚訝，也很關照，對於課業進度方面也會關心是否跟得上（這一點其實是滿多老師的共同點，跟室友都覺得有些老師特別照顧台灣交換過去的學生），無論有什麼提問，老師總是很耐心講解，尤其這兩門課程是需要老師指點後再親自揣摩，同時每個同學都會有個別差異，所以老師常常會點評每個人的作品，個別指出優缺所在，我覺得兩位老師都很用心！

不知道為什麼景園學院的老師都有一股抵擋不了的溫柔藝術氣質。



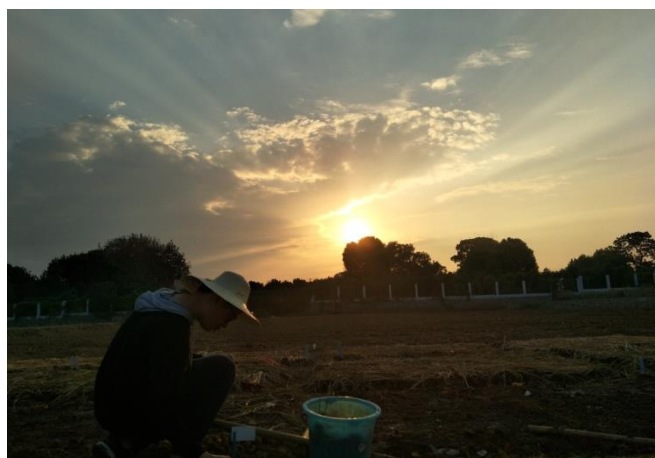
## 【三田實習，下田】

每周五的下午，是植科學院的必修課程三田實習，當初會選修這門必修課純粹是因為很喜歡種田，中興開設的食用作物學等等課程配有的實作課程我很喜歡。而在這門課程當中種植的作物有：油菜（因為其為華農的重點作物之一）、小麥、蠶豆、豌豆。以小組分工來完成種植與調查的任務。

## 【從無到有】

這堂課程的土地從一片荒蕪，到油菜滿布，雖然遺憾在油菜花盛開之前我的交換學期就已經悄悄結束，但這半年來踏在異鄉的這塊土地上，卻是收穫了不少。耕作上實質的收穫雖然不多，但是體驗到有別於台灣的農業實作課程，三田課種植作物除了觀察其生長階段的改變，同時也有要求數據調查的部分。同一種作物也會採用不同的栽種方式（直播、移栽等等）最後再分別調查個別的生長情形。

這學期觀察油菜生長的時候感覺滿奇妙的，彷彿看到自己在大陸這半年來的改變。當種子來到新的環境必須開始學會自己生存，面對異於家鄉的土壤條件、氣候環境，經歷更炙熱的艷陽曝曬、更嚴寒的冷風與冬雪，一度遭受蟲害病菌襲擊，要設法讓自己挺過來。半年過去了，油菜也走過來了，再回想當初，現在的自己不一樣了。





## 四、 國外研修之生活學習(課外)



### 【校慶馬拉松】

「今天我們不競速，求把身體狀態調整好來，每個人穩穩地完賽。」校慶馬拉松開跑前，跑團團長這樣說頓時讓人安心許多。我從來沒想過，有一天會加入華農長跑團的訓練。

這次交換很幸運地遇到華農的「雙甲子校慶」，許多活動都辦得比往年還要盛大許多，尤其時間又剛好是在大陸國慶假期期間，所以學校精心策畫了整個校慶的活動。而運動賽事也是不勝枚舉，學校舉辦了「獅子山路跑活動」在這之前我參加了

了跑團徵選，結果幸運選上，於是因緣際會與團長團員們加入校慶路跑行列。

校慶當天，「前面我一樣帶著你們，但是後面要靠自己去完成。」開跑前的暖身，隊長向大家說。過程中，在放手的煞那，意識到要開始自己配速的時候，彷彿是小時候剛學騎腳踏車，大人收手的瞬間，也好似這趟交換旅程啟程之前，父母在登機口揮著手說：「在大陸要自己照顧自己嘿。」

在異鄉跑馬拉松還是第一次，又或者說，離開家鄉半年，還是第一次。現在回顧當時馬拉松的過程，就像整趟旅程的縮影。每公里都是一步兩步三步慢慢累積，就如每個月設下的目標都是一日兩日的努力慢慢疊加而邁進；每個人都有自己的心程與腳程，或快或慢，就如身邊的同儕對於未來都有屬於自己的規劃，或近程或長遠；每次的休息不是停下來不跑，而是做了調整找回平衡，就如自己在生活、課業、文化等方面遇上的撞牆期，不是選擇逃避而是正視問題所在，是嘗試理解並學會包容找到平衡。最重要的，我覺得自己在跑完這次馬拉松重新明白，原來過程中重點不是曾經超越了多少人，是完成自己給自己的曾諾沒有、是贏了想放棄的念頭幾次。這次交換的過程中，或許不是萬事順遂，常常也有許多小挑戰要克服，但是跑完這次的長跑、交換學期結束後，我才弄懂這些安排的用意。



### 【武漢初雪】

「我的媽呀！武漢竟然下雪啦！快起床啊！」一大早，訊息咚咚咚的響，拉開宿舍窗簾，一片白雪皚皚的景色馬上映入眼簾。十二月底，大陸冷氣團襲擊內地各省，紛紛聽到北方（除了北京 XD）其他同學家鄉下大雪的消息，武漢也不例外，但是誰也沒想到，竟然在一夜之間積了厚及膝蓋的雪！「這是武漢這四年來最大的雪啊！」陳楓說。原來，武漢往年放了寒假才會下點小雪，華農的雪積起來已經是五年多前的事啦！積雪的這天，校園各處都是

在打雪仗的人潮，各式各樣的雪人出現在校園的各個角落、樹上，我們也不例外，立刻加入了堆雪人的行列！在武漢遇到大雪可說是 2018 年的幸事之一！



### 【相信緣分】

這學期，遇見這三個同學是很不可思的緣分，分別是室友藕大(左一)，與大陸的同學思妍、陳楓(中間)。是現在回想仍會覺得無比神奇的相遇故事！某天穿著中興大學 T 與室友在學校的步行街開心地吃著五穀魚粉，眼角餘光先是瞥見同桌對面剛坐下的女孩子，無意間看見她穿的紅色大學 T 上寫著 NCHU，在心裡反覆確認了幾次，一瞬間思考這裡到底是中興還是華農？我轉頭驚訝地看著室友，只見室友也正盯著思妍的衣服，陳楓的目光恰巧投了過來，看見我也穿著興大 T！四雙眼睛看來

看去，「妳的衣服.....」、「我們的衣服.....？」就一起笑開了。原來，他們是上學期來中興交換的華農陸生！沒想到一年之後竟然在同一天穿著一樣的衣服，在華農的同一個地方的同一張餐桌前相遇了！總感覺緣分好像早就在千里之外安好了伏筆，也好像播了種子之後它悄悄發根，時機一到，就自然蹦出土來！

細細追究，原來我們一年前曾在中興體育館的羽球比賽擦肩而過，曾在中興陸生說明會當中，聽陳楓在台上介紹華中農業大學！

我們自己也驚呼：「實在太巧啦！」原來緣分是這樣神奇。

## 五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

### 【課業學習】

- ✓ 修有興趣的課程，學到自己想要的知識、技能
- ✓ 體驗大陸授課方式、上課氛圍
- ✓ 同儕對於分數的追求，有競爭壓力
- ✓ 華農開設的課程，部分是中興沒有的
- ✓ 師長給予很細心地給予詳細的教學回饋

### 【生活體驗】

- ✓ 體驗人文差異(方言、習慣、性格、飲食)
- ✓ 與同學、師長的課業、文化、價值觀交流
- ✓ 體會台灣與大陸的發展差異
- ✓ 自己對於新環境的適應、調整能力
- ✓ 對於兩岸敏感話題，自己的應答方式
- ✓ 對事情的看法，有了新的思考角度

### 【對於未來】

- ✓ 同儕對於未來的規劃積極，自己也會開始思考這方面的問題
- ✓ 面對時代洪流，找到自己的熱忱所在，不要盲目追求
- ✓ 不要被環境的安逸侷限，自己踏出舒適圈



## 六、感想與建議

### 【再次踏上台灣土地】

從大陸走了一遭回來後，再次踏上台灣土地，覺得回家了真好。

半年，時間有時候很難熬，有時候卻快得不知不覺。那些從生活、課業、價值觀各方面呈現出的不同，可能很難去追根究底說清楚到底誰對誰錯，不過好玩的是從另一種角度或方式來檢視自己原本的生活，正面與負面的感受同時並存。

回國後兩天，我在松菸看了循環設計的展覽，走出展廳有感能夠參與台灣環保意識萌芽到逐漸抬頭的階段，是有趣的事情；能吃到這個知識，是幸運的事情；能參與改變，是幸福的事情。

同時，回顧在大陸的半年，現實裡失去分類拉基的必要、聽到咳嗽聲要警惕、地上的水不要亂踩.....可能回想的第一直覺是喔天哪，但是換個角度想了一想那些在我們眼中的不一樣，或是曾經覺得無法忍受的生活瑣事，會讓自己反過來思考自己的生長地台灣，所以讓我覺得，家鄉的樣子才要好好愛護不是嗎。

或許這半年來的經歷，讓我最難忘的不是去了多少個景點旅遊，而是每個小日子裡發生的化學碰撞，來自人與人、人與事、人與環境.....。



### 【「人儲存回憶，一如駝峰儲水，松鼠藏粟，植物埋下宿根。回憶是心靈方面的儲存。」 - 王鼎鈞】



當初出發前看到這段文字，覺得在異地求學的四個月，與在家鄉的大學四年，是不是都該想著這個問題：自己想要的，是什麼回憶？。在著手去做某件事情之前，腦袋裡面的藍圖如果能提早規劃好，或許就會省去不必要的手忙腳亂，與光陰白白流逝的後悔莫及。心裡很感謝當初自己出發前，來自朋友的一些建議：

#### 【心態方面】

- ✚ 不要有太高的期待，也不要失去好奇的心態
- ✚ 準備好妳的心臟，很多事情可能跟妳想的不一樣
- ✚ 面對那些不同，也要懂得包容

#### 【物質方面-手機篇】

翻牆軟體	一鍵翻牆：VPN Master、VPN Robot	<b>注意事項</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ 沒有手機很麻煩</li><li>✚ 行充有備無患</li><li>✚ 下載軟件常需綁定手機號，需三思</li><li>✚ 不建議下載太多軟件，耗電量大</li></ul>
日常軟件	微信、QQ、支付寶、高德地圖、哈囉單車	
休閒軟件	淘寶、京東、小紅書、愛奇藝、超級課程表	
旅遊軟件	攜程、馬蜂窩、去哪兒、飛豬	
配件	行動充電器	

【物質方面-生活篇】

食	校內食堂為主、華農步行街、教育超市、外賣	<b>注意事項</b> ✚ 不建議常吃外賣，衛生問題 ✚ 建議打車時不要打「出租車」(跳表計費) ✚ 出門遊玩記得攜帶學生證，許多景點可享半價！
衣	武漢天氣多變，夏可至 40 度，冬可至 0 下	
住	留學生宿舍，免費，舒適	
行	武漢一卡通、手機乘車碼、打車、地鐵、公交	
育	(已述)	
樂	武漢大學、華中師範大學、知音號、漢秀、漢口、街道口	

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw