

國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

年 月 日

姓名	林冠妤	就 讀 系 所 及 年 級	美術系三年級
交換期間	自 104 年 08 月 29 日 至 105 年 01 月 16 日	交換學校名稱 系 所 及 省 市	東北師範大學美術學院水彩專業 (吉林省長春市)
學號	AAR102111	手 機 E - m a i l	0961181908 wandylucy508@gmail.com

心 得 報 告 內 容

(一) 申請動機

希望在畢業前能多利用學校資源，趁還是學生的時候出去多看看，即將升大三，向透過交換學生的經驗來對自己的未來想有多點思考方向，就決定自己出去闖一闖，也算是一種對自我的挑戰。再來就是中國沒有語言上的障礙，在學習方面比較能深入且快速的吸收，選擇東北師範大學是因為它是中國 211 工程計畫內的大專院校之一，所得到的資源很充足和地理位置都相當好，在長春市中心，是中國師範院校中排名第四，加上東北師範大學的學分是台灣教育部認可，成績可以拿回台灣抵台灣學校的學分，還有北方的寒冷氣候還有風土民情是在台灣感受不到的。

(二) 在本校之申請流程

準備申請資料(上一學年度成績單、教師推薦信、申請動機和讀書計畫、個人履歷、健檢、家長同意書、社團服務活動證明影本、學生證反面影本)，基本上大陸地區不需要語言證明，有的話附上也可，除了教師推薦信沒有表格，其他表格在學校的國際及兩岸事務暨國際交流處網站都可以找到，大概在每學期第二個月中網站上就會更新大陸姊妹校交換事宜，最好是提前將資料準備好，繳交期限三四周左右，在五月中時就會被通知有無錄取。

(三) 學校特色、學期制度等

東北師範大學 1946 年建校，是中國「211 工程」重點建設大學，學校位於吉林省長春市，是中國東北培養國中小師資的重要大學。原名為「東北大學」。1950 年改名為「東北師範大學」。首任校長為張學思(張學良的弟弟)。東北師大共有兩個校區，分別為校本部(73 萬平方公尺)、淨月校區(94 萬平方公尺)。

中國的學期制度和台灣一樣，我去的時候是比台灣提早兩週開學，學期結束的日期就和台灣學校是一樣的，所以在銜接上不會有任何問題。

(四) 出發前準備過程(如簽證護照、選課繳費、安排接機、申請宿舍等)

1. 簽證護照:須提前辦好台灣同胞通行証證還有檢查護照期限，現在改卡式台胞證，台胞證請旅行社辦即可，一至兩天內會辦好，基本上在中國大陸境內都是使用台胞證。
2. 選課繳費:學費的部分是只要繳交台灣學校的學費，當地生活費和住宿費自行負擔，機票費用可拿收據向台灣學校申請補助一半費用。
3. 安排接機:錄取後就可以開始與對方學校的老師聯繫，國際處會提供聯絡的 email，對方學

校的老師會告訴你學期開始與結束時間，建議你在甚麼時候到學校報到，有甚麼問題也可以透過 email 詢問，出發前會多次確認你的班機號碼和抵達時間，提供接機服務，長春的龍嘉機場不大，而且對方學校都會有交換生的大頭照，會很快的認出你，基本上不會有太大的問題。

4. 申請宿舍:學校宿舍有兩種可以選擇，一棟是師訓大樓(舊的，費用便宜，一天 25 人民幣)。一戶裡有四間房間，每人獨立一間，四人共用客廳、廚房、浴室，要自行打掃。師訓大樓內沒有無線網路，要帶網路線，房間有有線網路孔。另一棟是留學生公寓(新的，費用較高，一天 30 人民幣，港澳台有優惠)，學校安排台灣交換生入住學校新蓋的留學生宿舍，是一整棟公寓，總共 20 層，套房式的房間，有獨立衛浴，一張大床，書桌，電視，衣櫃、暖氣，空調式冷氣。一層共用一廚房、冰箱、洗衣機(需投洗衣幣，一個 3.6 人民幣)

(五) 抵達後過程 (如報到、選課、安頓生活所需等)

到達當天就會有大陸學伴接待入住宿舍，隔天到學校國際處報到(需繳交大頭照 3 張，在台灣就準備好證件照帶過去)和辦銀行卡(建議辦交通銀行卡，東北師範大學是和交通銀行合作的學校)、電話卡(學校裡會有中國移動跟中國聯通的服務攤位，拿免費的電話卡)和校園功能卡(校內禁止使用現金交易，校園功能卡會跟交通銀行的帳戶綁卡，用支付寶轉帳後再到食堂的服務機檯座金額確認轉入，支付寶建議在台灣申請好，留學生公寓有現金儲值機，但常常壞)，國際處的老師會安排學院的老師和你討論之後要學習的課程，選課是用人工選課，因為東北師範大學並沒有把交換生納入線上選課系統，所以都是自己拿著學期選課表到學院跟系上選課，會再將選課單繳交給學校國際處跟系辦，但是要看每個學院怎麼安排，美術學院是有老師會帶你認識環境跟介紹指導老師，有些學院可能會給你張課表就打發你。如果需要抵學分，老師會在期末時寫一張成績單，拿成績單到學院辦公室和港澳台事務辦公室蓋章即可。

因為我是第一個入住房間的學生，所以床具都是要購買，下學期入住的學生應該被子和枕頭學校會沿用上一個人留下來的，可到當地再買床套和自行準備。學校內有大型超市，生活用品跟零食飲料都可以在超市裡買到，價格也便宜，學校附近有商圈(桂林路)還有大型批發超市(恆客隆超市)，有些商品是比學校內賣的還便宜，在大陸是國產的東西非常便宜，日本和歐美進口的商品很貴，建議生活用品全部都可以在當地買。

(六) 上課情形簡述及注意事項

第一個星期跟台灣一樣，可以到處旁聽課程，只要在上課前先跟老師說明自己是交換生想旁聽，基本上都不會有太大的問題，不過文化課(台灣稱通識課)是一兩百人的大課程，都要提前一小時去排隊，幾乎都是在晚上。我有修外國語文學院的初階日文課程，也旁聽過初階法文和幼兒美術，東北師範大學的外國語學院非常有名，淨月校區還設有羅格斯大學紐瓦克學院(是與美國羅格斯大學合作的學院，兩年在中國，兩年在美國，可取得雙學位的一個學院)和中日交流研究中心(主要有商業日文和進階日文的課程，培育到日本留學的學生)，淨月校區都是比較進階的語言課程，師資跟資源上很充足，很值得去多接觸外語的課程，語言課程的老師上課方式較注重發音跟文法，偶爾會有課堂小測驗，但是不納入成績，只是自我測驗學到多少，因為學生人數多，常常要提前 20 分鐘去教室找位子。幼兒美術反而是讓我比較失望的部分，課程內容是有很多圖案模型，學前教育系的學生將那些圖形學起來後直接依樣畫葫蘆的交給小孩，所以我後來就沒有繼續上那門課。比較特別的是體育學院有滑冰課、急速滑冰課和武術課等，還有全校

大一學生都會必修一門滑雪課，是到長春的淨月潭滑雪場進行課程。

美術學院是在淨月校區上課，住在校本部，有課程時就搭校車 30 分鐘到淨月校區上課，美術學院的課程跟台灣美術學院的課程規劃完全不一樣，是一週只有兩天專業必修課，每個年級都錯開，從早上八點到下午四點半，中午休息一個半小時，一門課連續上四週在換下一門課程，其餘時間會有選修課。最特別的是國畫系、油畫系、水彩系每年上學期初會出去寫生，大一大二大三學生跟著老師到外地寫生，為期一個月，這次他們是到長白山跟長春的一些鄉下地方寫生（我後來沒參與，時間緊湊所以訂不到火車票），其他系是到張家界、遼寧、山海關等的寫生，學校的教學鼓勵學生寫生，不是看照片畫圖，也常常有人體模特兒可以寫生，主要是在培養藝術家或公務員的方向努力。

但缺點是在課堂上接觸多元藝術風格的年級有點晚也不多，感覺過於注重考試所需要的，中國大陸比較偏向師徒制，學生畫出來的風格會跟他所學習的老師很像，在創作方面相對台灣來說不多元，在課堂上也很少聽到老師和學生討論國外藝術家和是藝術新聞，還是很傳統的教學方式，在長春能接觸到的藝文展覽和資訊也只限於校內展覽館和講座，城市裡並沒有美術館之類的設施，藝術融入生活還有創意的部分還有待努力。

成績部分，學校只有一次期末考，為期 15 天左右，全校課程會停課，給大家專心準備期末考，學科考試是全校统一安排考試時間和考場，不是各自在原教室做測驗，有歷史學院的朋友是將整本書背起來，加上歷屆學長姊留下的考題資料，每天考一個科目，持續一周的期末考，中國大陸沒有像台灣注重實踐成績，所以都是紙本上的測驗做為整學期的學習成果評量，術科部分就是繳交老師規定的作業。

（七）當地環境簡述及注意事項

東北師範大學在中國東北，一年有一半的時間都是乾冷的氣候，11 月中會開始下雪，但因為空氣乾燥，我交換的期間在長春只碰過四五次下雪，9 月秋天的景色蠻迷人，到處都充滿楓葉跟槭樹，而且溫度在 25~15 度之間，涼爽，有時候中午會很熱，可以帶幾件短袖去，10 月底進入冬天後，天氣很乾而且寒冷，建議羽絨衣買好一點的（台灣冬天穿的羽絨衣一定不夠暖，可至當地買），因為室內有暖氣，所以東北都是裡面穿不多，外面穿一件極保暖的羽絨外套，到室內脫掉外套才不會太熱，可以多帶乳液、面膜和護唇膏，天氣非常乾，需定期保濕，一定要戴口罩（布製口罩）、圍巾、保暖手套和暖暖包還有毛帽，因為零下 10 度以下時，風吹過是會凍傷的，雪地靴跟保暖長靴還有羊毛褲可在當地買，一定要穿保暖的鞋子和褲子，當地冬天霧霾非常嚴重，多喝水跟吃梨子潤肺，冬天整個城市壟罩灰色調的感覺。

東北飲食偏油鹹辣，不管吃甚麼都會自動被加辣油跟一大把鹽跟味精，份量也都很大，北方人又豪邁不拘小節，建議自備餐具，一開始會不習慣，腸胃比較不好的話記得帶腸胃藥，韓式料理跟韓國超市特別多又便宜，在當地可以吃到很多道地的韓式料理。當地的飲料和歐美和日式料理價格高。

長春市算是年輕的城市，建築物都是不怎麼美觀的高樓大廈，整個就是工業城市的感覺。但學校地理位置還不錯，離火車站搭公車半小時內會到，附近的商圈走路二十分鐘內會到，學校附近的牡丹街周圍都是咖啡廳和一些小資的商店，搭公車到紅旗街和萬達廣場這些大型百貨公司也不會很遠，當地搭計程車也很便宜，起跳價是 5 塊人民幣（25 台幣）再加收 1 塊人民幣的燃油費。

東北人講話捲舌音特別重再加上有東北方言，一開始去的時候會聽不太懂，但大部分只要請他們說慢一點都不會有問題，當地人對台灣人都非常友善，只有買東西的時候盡量不用表明自己是台灣人，價格容易被提高。

(八) 總體心得及建言

在中國交換的一學期，我重新認識了自己，也有很多新的思考和啟發，重新為自己的未來做一個定位。

在交換之前，總是忙於系上和社團活動，努力於課業上，不會特別主動與別人談話，身邊只要有家人和同樣喜愛藝術的朋友就好，也不常一個人到處出去旅行或是安排旅行，對於文化思想還有語言方面更是沒有興趣。交換之後，開始覺得有很多屬於自己的時間和空間，人際關係也是從零開始，必須學習怎麼去擁抱孤獨，嘗試與各種不同領域的人交朋友，互相包容，學習獨立和怎麼去安排這些時間，去思考自己到底要什麼，在與中國學生和各國留學生交流之間，還有旅行時，在當地和青旅認識的朋友談話時所得到的反思和觀念是在學校內學不到的。

令我驚豔的是長春並不是中國的一級城市，但在校園內卻擁有國際化的規劃，學校有中國學生和留學生交流學習的社團，隨時都在跟世界接軌，因此我認識了不少外國朋友，從他們口中去認識他們的國家和文化還有語言，並不是透過片面的報導和文章，這是很難得的，和他們交流時也不斷增進自己的語言表達能力還有對自我文化的認同與了解。

一學期的時間，也去了不少地方旅行(長春/延吉/長白山/北京/天津/瀋陽/吉林/大連/本溪/哈爾濱/雪鄉/雪谷/漠河) 感受到是世界如此大，自己多麼渺小。

對於獨自旅行這件事，一直都很需要勇氣，但可能是因為獨自在異地，覺得沒甚麼是做不到的，當時也就不知哪來的勇氣，背了個包就一個人搭著綠皮火車去哈爾濱，這是第一次自己規劃住宿和景點的旅行，當中也有不少突發狀況得想辦法處理，像是錯過火車，找不到旅社，被大陸導遊放鴿子等，訓練自己的情緒管理還有處理事情的能力，也結交了不少好朋友，在北京認識了住在同一間房的五個歐洲人，跟著他們一起游北京，在瀋陽青年旅舍認識的幾位也在長春唸書的朋友一直都有固定出遊和聚餐，很難得的緣分。

在學校課程上也有不同教學方式的體驗，在與老師和同學的交談中，都不斷在讓自己思考文化上和思想上的不同所造就出來的社會和趨勢，學校也很積極安排活動給台灣交換學生參加，有北京文化考察營，香港和內地交流冬令營，我就在這些活動中認識不少朋友，大家互相分享留學生活和交流心得。

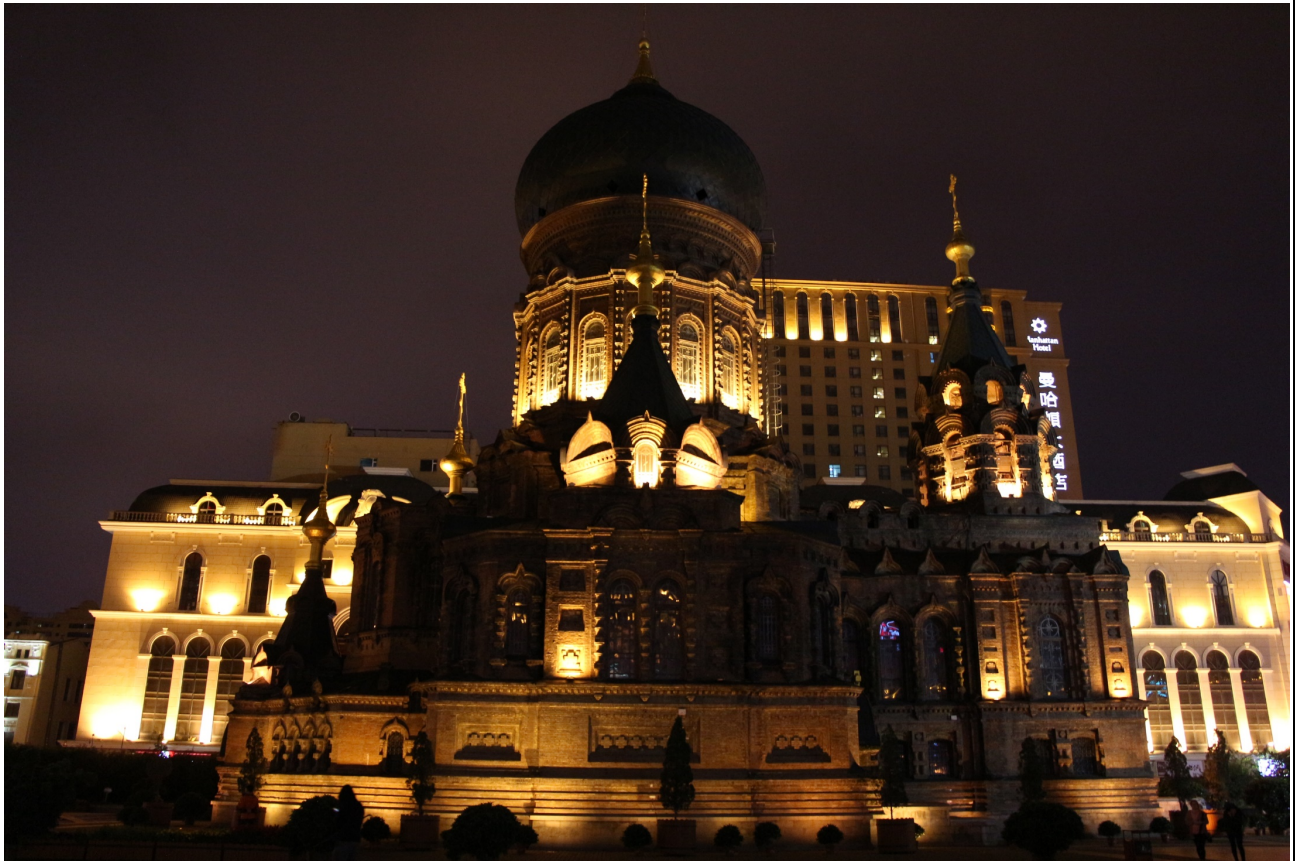
其實很多收穫都是自己要抓住那些機會，不管是去哪或是做什麼，只要踏出第一步，後面就會更有勇氣去面對，再從中去仔細體驗和享受，相信會是很棒的養分和經驗。

很幸運能在大三上的時候如願到國外當交換學生，是很難忘的經驗，很感謝學校給予這些資源。

(九) 生活照片二~五張



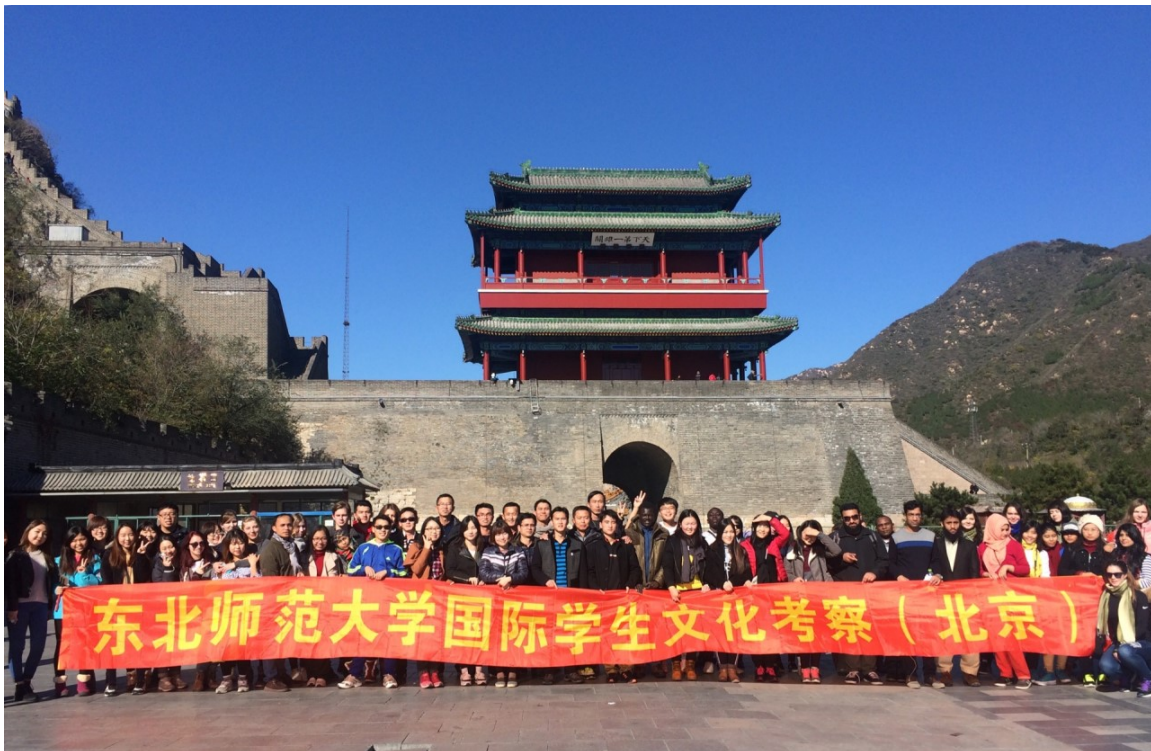
宿舍



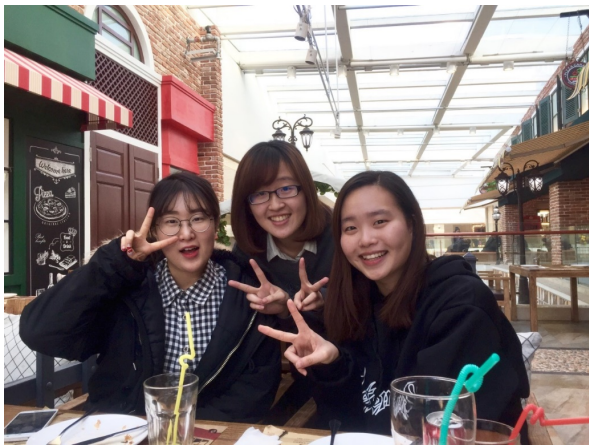
哈爾濱



國際文化節



北京文化考察



和外國朋友聚餐和出遊



漠河



香港-內地文化交流冬令營



雪谷-雪鄉(草屯山山頂)

備註：

- 一、心得報告內容請依上列項目簡要敘述，表格大小可自由調整，**篇幅至少為二到三頁**。
- 二、心得報告檔名以「(學年度)-(學期)(交換學校名稱)-系所-姓名」，(範例：102 學年度第 1 學期香港教育學院-語教系-王大明)存成 doc 檔，email 至 ord@mail.ntcu.edu.tw，俾利上網刊載)