

繕打**中文及英文**心得報告，應包含下列項目（**中文至少 1,000 字。**）

A. 學校簡介

廈門大學（Xiamen University, XMU）坐落於福建省廈門市思明區，校園依山傍海，被譽為「中國最美大學」之一。學校由著名愛國華僑陳嘉庚先生於 1921 年創辦，是中國第一所華僑創辦的大學。

學校以「自強不息、止於至善」為校訓，弘揚「愛國、革命、自強、科學」的優良傳統。作為全國重點大學，廈大先後進入「211 工程」「985 工程」和「雙一流」建設高校行列，在化學、生物學、海洋科學等領域具有顯著優勢。學校建有思明校區、翔安校區、漳州校區和馬來西亞分校，學科體系完備，在國內外享有廣泛聲譽。



廈大翔安校區

B. 國外研修之課程學習(課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

我申請的是春季學期去廈門大學交換。雖然本身念的是中文系，但因為我是僑生，所以去廈大的人文學院中文系上課需要有 HSK 漢語水平證明。由於我沒有，最到翔安校區的海外教育學院，修習華語相關課程。

春季學期的入學通知來得比較晚，我大約在 12 月初才收到廈大發來的錄取通知，加入春季交換生的微信群。之後，學院會安排大家做華語分級測驗，我被分到高級班（四上），和廈大本地的大四學生一起上課。每個班都有自己的課表，我選了一門叫做「商務文化」的課。課程內容主要是老師授課，期中沒有考試，期末是小組報告和交書面作業，整體來說比較輕鬆。

值得一提的是，廈大的選課系統有五個階段，每個階段能選的課和規則都不同。有些階段是「先到先得」，我沒搶到想上的課程。後來我去課堂上詢問老師能不能加簽，但是老師以教室座位和設備有限為由拒絕。因此我只修了一門課。

C. 國外研修之生活學習（課外）

一、运动健康

翔安校區的好處之一，就是校園面積很大，場館設施新穎、齊全又乾淨。我每週都會去游泳館游泳。進館前需要提前在系統上預約，並攜帶健康證和學生證，費用 2 元。早上和中午時段人最少，晚上則比較多人。校內還有三個大型操場，晚餐後我會到食堂附近的操場散步消食，邊走邊吹晚風。學校也有高爾夫球場和射箭場，可以在週末時前往打球，放鬆身心。

走出校園，我曾到海滄區的天竺山徒步，選擇的是最小的環線。沿路有瀑布、小溪、峽谷和湖泊，

景色非常優美。我也去了島內著名的山海健康步道徒步，從梅海花台出發，一路眺望廈門市景，最後走到臨海的出口，欣賞夕陽景致。雖然路程不短，但當時是冬天，氣候涼爽，走起來還算舒適。

二、圖書館

翔安校區的德旺圖書館不但空間寬敞，館藏也十分豐富。圖書館座位採取預約制，也可以現場預約選座。圖書館每天都開放，閉館時間是晚上 11 點。我最喜歡的時刻是從圖書館走向宿舍的路上，總會經過芙蓉湖。走在木橋上，看著天鵝在湖中自在悠遊，心情也跟著輕鬆了起來。

三、娛樂

廈門的藝文活動和體育賽事相當豐富。我曾在嘉庚劇院觀賞音樂劇《芝加哥》，也到白鷺體育館現場觀看了田徑鑽石聯賽的比賽。週末時，島內還會有不少市集活動，逛一逛也挺有趣。

四、旅游

廈門本身是著名的旅遊城市，有鼓浪嶼、南普陀寺、集美學村等景點。週末也可以搭高鐵到附近的泉州、福州，一日來回很方便。我也去了江浙滬旅遊，領略外灘風光，暢遊江南園林。在此之中，我最喜歡杭州西湖。西湖非常的大，網路上盛傳的西湖景色只是當中的一小部分。我沒有跟著攻略，而是隨意地走，搭乘遊船漫遊西湖。累了就坐在湖邊凳子歇息，看黃昏日落，與遊人談笑，心里感到平靜。



D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 增進國際視野
- 體驗生活與民俗風情
- 增進自我信心、學習獨立
- 增進時間管理、金錢管理的能力
- 鍛煉勇氣、跨出舒適區

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

剛到廈大時，需要辦理不少手續，例如電話卡、銀行開戶、學籍註冊、居住證明等等。因為沒有學伴或輔導員的協助，只能靠著老師提供的校園手冊摸索，說實話，我覺得有點迷茫、無助。學校的行政單位按照規定流程辦事，只要其中一項資料不齊，就得重新跑一趟，整個過程既耗時又讓人焦頭爛額。好在後來多向朋友、學長姐請教，事情才慢慢順利起來。

我印象深的是入住第一天，剛進宿舍就發現房間裡的頂燈壞了。聯絡老師後，老師讓我自己找校內

後勤團隊報修。於是我待在宿舍等待，幸好廈大的後勤效率高，很快師傅就上門維修。後來，我也發現廈大有自己的報修系統，不論是馬桶堵塞或水電問題，都能直接在微信小程序申請維修，系統也會顯示處理進度，很方便。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

首先是晚高峰和末班車時段的人潮特別多。大家你推我擠，只為了能順利上車。好幾次我沒留意時間，剛好碰上高峰時段，準備搭公車回學校卻怎麼也上不了車。之後我便吸取經驗，盡量避開人多的時間出門，也因此讓自己的通勤變得輕鬆不少。

另一個比較需要適應的，是與機車「共享」人行道的經驗。常常走在路上，會有外送員騎著機車從旁快速經過，或者突然從後方按喇叭提醒你讓路。突如其來的喇叭聲讓人嚇一跳，也讓我有些不習慣。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

最大的成長是內在心態的轉變。從一開始因「失控」而焦慮不安，到後來能夠坦然接受「計畫趕不上變化」，我開始理解不是所有事情都能按照預期發展，但每一個不完美的過程，都有值得我學習的地方。於是我放慢腳步，學會接受那些不順利的的生活片段。走一段彎路又何妨？曲折與意外也是風景，使我更篤定前往心之所向。

H. 感想與建議

感謝中山大學給予我這次前往廈門大學交換學習的寶貴機會。廈門是一座美麗的海島城市，走在街道上，隨處可見五彩繽紛的鮮花綠植，處處都能感受到城市的用心。「美麗廈門，海上花園」不只是一句口號，而是真實的生活日常。這個春天，廈門在我心中留下了一段珍貴的回憶，也成為我人生旅途中一段特別的風景。

✎ 建議（想選翔安校區的同學請參考）：



翔安校區的確比較偏遠，學校位於翔安區的邊緣郊區，並非市中心，周邊人煙較少，出行上較為不便。廈門市主要生活機能集中在島內，而翔安區位於島外，從翔安校區前往島內約需一個半小時，來回通勤時間至少三小時，對日常生活和出遊來說相當耗時。此外，翔安校區附近沒有火車站，前往【廈門站】和【廈門北站】搭乘高鐵也不太方便。

相較之下，位於島內的思明校區依山傍海、風景秀麗、交通便利，吃喝玩樂都方便。如果有學弟妹想申請翔安校區，建議權衡自己的生活需求。