

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生 返國報告書心得報告

A. 學校簡介

重慶大學創建於1929年，是中國「雙一流」建設高校之一，亦是「985工程」和「211工程」重點支持的大學。學校擁有四個校區，其中，老校區承載著深厚的歷史與文化底蘊，而新校區則具備現代化的建築與設備。學校學科齊全，尤其在理工科領域具有很高的學術聲譽，並且擁有優秀的師資和充滿競爭力的學習氛圍。

B. 國外研修之課程學習(課內)

在重慶大學交換期間，我修讀了《現代化學化工進展》與《川劇藝術與身段體驗》兩門課程。

《川劇藝術與身段體驗》是我非常想修的課，選課時發現已額滿，後來有人退選，我才有機會成功選上。這門課的老師對傳統文化的傳承與推廣投入了極大的熱情，整個學期讓我們學習了手位組合、指法組合、綜合組合以及川劇經典作品片段。期中時，老師還帶我們前往川劇社，親身體驗川劇服飾與妝容。

課程評分方式除了上述組合的考試，還要求我們思考並報告如何運用自身專長來服務川劇，促使川劇藝術進一步發展、傳承與推廣。老師這樣設計課程，目的其實是鼓勵我們自主學習，深入了解川劇，讓我深刻感受到她的用心良苦。

老師對於川劇文化的融合創新持開放態度，例如手遊中融入川劇角色元素與劇情，她表示認同，但她更希望原汁原味的川劇藝術能夠被完整地保留與傳承。她舉例說，日本的傳統服飾之所以能保存得相對完善，除了民間力量的支持，政府補助也是關鍵因素。然而，我認為創新同樣不可或缺。以日本和服為例，最早的浴衣並非如今的樣貌，而是經過改良與創新後，才演變成今天廣為流傳的新式浴衣。儘管這些新式浴衣與傳統略有不同，它們依然成為了文化的一部分。我認為，川劇同樣需要在傳承與創新之間找到平衡，唯有如此，它才能被更多人認識、記住並世代流傳。

《現代化學化工進展》這門課程主要介紹中國近代化工的發展，尤其是電池技術的進步。老師講解的內容涵蓋技術的演變、應用與產業發展的影響，讓我對這個領域有了更深入的認識。

期末時，課程要求分組閱讀與現代化學化工相關的學術論文，並根據研究內容撰寫文本及上台進行口頭報告。報告後，老師會藉由提問讓學生能夠更深入理解論文內容。

C. 國外研修之生活學習(課外)

在課外時間，我體驗了當地的生活與文化。重慶的樓梯真的是讓我又愛又恨，恨在數量太多，體力不夠，愛在每個轉角、不同高度，都是不一樣的風景，一片區域能看到不同年代的建築交錯。這座坐落在兩江間的山城不管看幾次都讓我感到非常震撼，地鐵和道路縱橫交錯「飛天遁地」的，不論甚麼年紀的人都健步如飛。夏天晴空萬里溫度幾乎45度左右；冬天烏雲密佈見不到幾日太陽，讓我感覺這真是個「鬼」地方，天氣「鬼」、地形「鬼」、人也「鬼」。

飲食方面，讓我受不了的不是他們的辣，而是油，他們的油像是不要錢似的，幾乎每種料理都是滿滿的油，例如火鍋蘸料是以植物油為基底，不像台灣是沙茶醬，火鍋湯也完全不能喝全是油，第一次吃完火鍋我就病倒了，但回到台灣後，時常會想念重慶的香料和辣。

重慶的物價也讓我震撼，便宜到令人髮指，最令我流連忘返的是「金色印象影院式按摩」，它結合了電影放映、美食無限量供應與按摩服務，可以過夜也可以沐浴，設備、用品應有盡有，一人不到台幣1000元。另外，我也很喜歡當地流行的「圍爐煮茶」，最印象深刻的是我和朋友們去一家農家樂，圍坐在一起，一邊享受熱茶，一邊聊天、一邊烤地瓜吃小點心，感受自然，這種氛圍讓人感到特別放鬆和寧靜。

D. 交換之具體效益

- 更加獨立
- 在陌生環境中學會冷靜應對問題
- 提升臨場應對能力
- 認識中國大陸的生活

E. 遇到的困境與解決方式

1. 心理與生理適應問題

這次交換是我第一次長時間離家，剛開始會因為沒有家人陪伴而感到不安。但後來發現，事情沒有自己想的那麼難，學會找人尋求協助、冷靜分析，就能適應的不錯。生理方面，前期因為水土不服經常生病，好在我有攜帶常備藥，得以減少不適。

2. 手機號註銷問題

回台前，我原本與服務員約定註銷手機號的日期，但結果提前被註銷，導致當天在外沒有網路，也無法支付消費。當下我先詢問警察，找到最近的電信營業廳，重新辦了一個手機號。事後透過客服溝通成功退款。

F. 文化衝擊與適應方式

在文化上，由於都是華人社會，沒有太大的文化差異，但生活習慣不同。例如手機支付非常普遍，出門不用帶錢包。還有重慶大學的學生競爭激烈，連假日都早起讀書。另一個衝擊是人口密度，景點人潮密集程度遠超台灣，地鐵也需要搶位，且幅員遼闊，坐地鐵幾乎都要坐個一小時起跳，這讓我後來假日選擇待在校園周邊，避免不必要的奔波。

G. 個人成長與變化

- 變得更獨立，不再過度依賴他人
- 習慣在陌生環境中主動詢問、尋求協助
- 學會更靈活地規劃時間與旅遊行程

H. 感想與建議

這次交換對我而言是一次寶貴的經驗。原本我在交換前心理狀態不太好，但在這段時間裡，我漸漸變得積極，願意主動去體驗各種新事物。學習與生活的方式可以有很多種，重要的是找到適合自己的方式和節奏。如果未來有學弟妹要去大陸交換是以體驗生活與旅遊為主，我會建議他們在選擇學校時，考量校區交通位置，以免影響旅遊與出行的便利性。