


【附表二】

赴大陸高校交換心得報告內容大綱

心得形式可自由呈現，需以電腦繕打內容。內容請務必包含選送生獲補助年度、姓名、系所、年級、交換學校、系所、年級以及成績等，範例如下：

獲補助年度	
姓名	陳怡伶
系所、年級	心理系四年級
交換學校、系所、年級	寧波大學教師教育學院應用心理系
交換成績(檢附成績單)	
<p>一、 緣起</p> <p>在大學求學期間，受到很多不同學校同學們的影響，一開始只是聽著他們分享出國當交換學生的心得，去的國家雖然不太相同，有遠的、有近的，但都有的共同點，就是他們的想法與思維成熟了很多，心態也改變了很多，聽著他們分享有好的事情、也有壞的事情，但沒有一個人告訴過我這樣不值得，反而是告訴我收穫很多，不是課業上的，而是心理上的、或是其他方面的收穫，也因如此起初我也只是抱著好奇的心態，可以去可不去的心態轉變成我得去的心態，然後申請了交換生，想為自己的大學生涯增添不一樣的色彩。</p> <p>二、 交換學校簡介</p> 	



寧波大學 (Ningbo University, NBU), 1986 年由世界船王包玉剛先生率先捐資創立, 由國家教育部、浙江省和寧波市共建共管, 浙江省重點建設大學, 第一批錄取院校, 為新興的地方綜合性大學。位於寧波市東北郊的寧波高教園區北區, 占地 2760 畝, 校舍總建築面積近 78 萬平方米; 藏書 153 餘萬冊, 擁有 5 家設備齊全、水平較高的市級附屬醫院。一所涵蓋經、法、教、文、史、理、工、農、醫、管理等十大學科門類的地方綜合性大學, 為浙江省重點建設高校。現任校長: 沈滿洪。

三、 交換期間之課程學習(課內)

當交換學生的四個月期間, 我修了四門課, 分別是認知心理學、心理治療、愛情心理學及初級德語, 其實個人認為上課的方式跟台灣差不多, 幾乎都是看老師的風格, 差別並不大, 但也是有些不同, 例如: 考試方面寧波大學只有期末考沒有期中考, 平時上課的作業比較少。再來就是選課了, 相較於佛光大學, 寧波大學開課的種類比較多, 有很多新奇的課, 例如鋼琴課、書法課、法語等等, 學費算的方式也是按學分算, 修得越多學分就繳越多的學費。總之我認為課內差異並不大, 考試出題方式、上課方式可以說是一樣的, 在課業方面我沒有什麼特別得感覺。

四、 交換期間之生活學習(課外)

課外我學到的很多東西, 生活上光是宿舍就跟台灣差異很大了, 設備差蠻多的, 吃的東西比較味道跟台灣不太一樣, 大陸每個地方吃的東西都有自己的特色不太一樣, 然後很多地方都有自己的方言, 寧波也有寧波方言, 還有進地鐵要安檢、買車票要記名, 這些在台灣沒見過的事情, 旅遊的話去的地方太多了! 每個地方我得到的想法跟心得都不一樣, 地大景美是真的! 很多景點會收門票錢, 古蹟也很多可以看, 感覺是把高中歷史課本上的東西, 親眼見了一遍, 有很深的感觸, 「讀萬卷書, 不如行萬里路!」這句話說得真的很好!

五、 交換之具體效益(可條列式列舉)

1. 兩岸情誼的交流(認識很多內地的朋友、同學)
2. 使自己成長(心態上、想法上)
3. 了解當地的風俗民情

六、 感想與建議

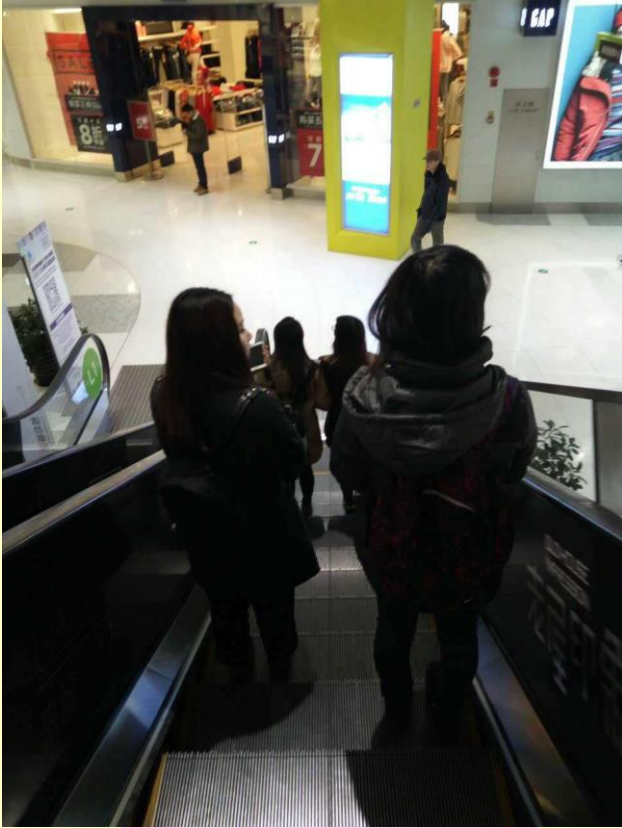
這次的交換經驗, 是我這輩子都不會忘記的, 讓我感觸很深, 認識了很多人, 知道

在外生活的不容易，以前在台灣，離家近，父母都在身邊，我就像溫室裡的花朵，受到他們的保護、照顧，這次體驗到想家的感覺，是真真切切的想家，沒有超過一個月不回家的經驗，到寧波大學第二個月就想回家了！即使每個禮拜幾乎都出去玩，還是會很想家，但我並不後悔交換過去，如果再選一次我還是會去的，這是一個不一樣的體驗，雖然都說台灣跟大陸是很相像的，但其實還是有很多不一樣的地方。心態上也覺得自己成熟了不少，想法也改變了很多，感覺自己就像突然長大了好幾歲一樣。

七、圖



在寧波大學與我同寢室的室友們 左1-我、左2-王珊珊、左3 虞詩濃、左4-李澤藝



跟室友一起到百貨公司





合影



幫我過生日的室友們