

感受華師

——華中師範大學交換心得

姓名：○詠竣

學院：教育學院輔導諮商系

交換學校及專業：華中師範大學 心理院

交換時間：2017年2月至2017年6月

申請交換是個漫長的歷程，每個申請的學生都需要相當準備。所以當我聽說我將是前往華中師範大學交換的學生時我充滿著喜悅，也相當興奮。華中師範大學正是我首選想要前往學習的學校。當時對於學校查詢了很多的相關數據，也在網路上搜索了交換學生的一些意見。對我來說，這樣的期待真的成真了。我將要去華中師範大學交換了。相信對所有人來說獲得這樣的機會應該都是相當興奮的，華中師範大從網上了解到，華中師範大學（Central China Normal University）是中華人民共和國教育部直屬的一所師範類、綜合性研究型全國重點大學，是“211工程”、“985工程優勢學科創新平台”重點建設院校，入選“2011計劃”、“111計劃”、海外高層次人才引進計劃，是武漢七校聯合辦學成員，國家首批博士、碩士學位授予權的單位，國家師範生免費教育試點高校，是國家培養中、高等學校師資和其他高級專門人才的重要基地。學校坐落在湖北省武漢市武昌南湖之濱的桂子山上，是一所淵源流長的高等學府，其部分科系最早可以追溯至1871年美國聖公會在武漢曇華林創辦文華書院；歷經華中本科、華中高等師範學校、華中師範學院等多個歷史階段，於1985年正式定名為華中師範大學，鄧小平同志親筆題寫了校名。看完後更覺得這次過來華中師範大學學習一定會收穫豐滿，在這裡留下的記憶必定是永生難忘，跟這裡的結緣份肯定會淵遠流長。

預定日期到達我帶著我的行李出發，坐客運在前往桃園機場的路上，真的是充滿對武漢的幻想，下車之後迫不及待想登機趕快來到這個地方。到了天河機場體驗到擠上交通車回航廈大廳的體驗，覺得蠻特別的，一路上都很平安。武漢的天氣那時相較之下還偏冷一點，我覺得是很涼爽舒適的氣候，旁邊的路人很多說的方言，感受也很特別，武漢有武漢話，是一種發音與普通話相去甚遠的方言，感覺很有趣。到航站大廳時，有華中師範大學的學伴已經在熱情迎接了，手上拿著手機當跑馬燈閃爍，很細心也很有創意，一到武漢就有人熱情的迎接，感覺到武漢的美好及熱情。

學校有接駁車將我們從機場接送至華中師範大學，在車上與同學們互相認識，大家都是很含蓄內斂的大學生，雖然很害羞，但是大家都展現友好努力的交流分享，讓車上的氣氛非常融洽。武漢的天河機場到學校也有地鐵大概需要乘坐2~3個小時方能抵達，距離約是40幾公里。

到達之後先辦理入住，還有生活需要的銀行卡及手機號碼，我們住在國際文化交流學院5號樓，在學校的西北側，距離學校最熱鬧學生最多的東南區可以說是對角線，但是國際文化交流學院就有非常多的外國人，來的當天就有看到各種各樣的人。辦理入住後飢腸轆轆的我們去吃了個晚餐，大約已經9~10點我在武漢的

第一餐是花甲粉，真的是特別辣，粗的粉也是第一次體驗，還有花甲他像是貝殼但是形狀不一樣裡面有很多沙子。

一、食

在這裡食物非常多元，幾乎每個地方的食物都有，但是人們的習慣還是偏向自己習慣的飲食方式。有名眾所皆知的特色是蓮藕及鴨。早餐來說就有麵食，小吃，豆皮。也有餅跟包子之類的。學校的食堂去過的有桂香園食堂，博雅園食堂、北區食堂、東一食堂、學子食堂、東二食堂。比較常吃的有：燴麵，鴨血粉絲，熱乾麵系列，包子，各種餅，餛飩，粥，腸粉，自助餐，煲仔飯、韓式料理，香鍋，黃悶雞，魚粉，煲湯。這裡的食堂用學校卡刷卡支付。校外也有吃東西的地方，像是商場裡。西門出口有群光廣場及創意城和樂天城，樂天城外幾乎都是聚會高檔餐廳。再向武漢大學的路上也都是吃的。北門外東邊有武商量販，是個超市裡面也有賣吃的。東門出去有虎泉市場，也有商城型的美食聚集地，東南門在建設看起來沒什麼東西，但是其實小吃還是很多，南門離南湖校區最近，南門也有很多小店美食聚集地。武漢有個地方叫戶部巷，可以說是知名景點，也很多吃的，那時還吃了恩師土豆，魚糊米粉，烤肉，蓮藕湯。這裡的外賣也常方便，有很多服務，還有打折。雖然需要加餐盒費。使用軟件即可訂餐，下雨天或是忙碌的時候，外賣也讓人能好好處理事情。

二、衣

很多同學推薦使用網路購物購買，我個人喜歡能夠試穿的衣服。所以推薦一些地點可以逛街購物。華師西門出口旁邊就有群光廣場和樂天城 2 個百貨公司，對面有新世界百貨跟銀泰創意城，群光屬於較高價位，樂天城大家都去玩耍，創意城規模最大，新世界比較趨中。華師北門出去有武昌量販購物中心，就像是小型大潤發。華師東門出去是虎泉，也有些購物中心，感覺虎泉聚集了最多不同風格的人。離開華師有光谷廣場，在建設的新地方，有意大利和德國等風情街，建築風格很特別，賣的東西就是像商場租攤位一樣，那裡也有很多服飾，光谷除了風情街還有大樓式商場，很多人聚集在休閒逛街，我覺得是武漢最多不同風格的人之集散地。在靠近湖北大學有漢街，地鐵楚河漢街站，這裡感覺是個很精緻的地方無論是商場或是逛的街道。設計感比較文雅，很多家庭組合會在這裡，也有比較高雅的人在這的感覺，附近的洪山廣場跟中南路也可以去。在漢口有江漢路步行街，聽說是非常大的步行街，裡面有些早年洋商式的建築，江漢路也很多家庭組合，感覺也非常適合合家輕鬆逛街，很平易近人，也很多吃的可以滿足。

三、住

交流生通常住在國際文化交流學院，我住在國交 5 號樓。每天住宿費用是 15 元，要先去文華公書林的學生事務大廳繳費。住宿的大門門禁是要刷校園卡打開，房門則是刷房門卡，如果房門卡打不開需要自費打房門要打開。居室的衣櫥門壞不能開關只能打開的話，那師傅不會去修理，因為是可以用的。浴室的淋浴頭如果是壞的需要自費修理，浴室的門把是壞的也是要自費修理，所以如果有同學家裡做衛浴也是可以把家裡的淋浴頭帶過來裝。水費另外付費，所以要先付

水費才能洗手，解手、洗澡，水費是不能查詢餘額的，當你用水水忽然變小那就是沒有水費。住宿的電費也是自付的。不確定斷電機制，確定的是斷電就需要充值電費。剛到時還很冷有一天 0 度，如果用空調吹暖氣很耗電，也還是蠻冷的對我來說，所以要穿好衣服保暖好。不是每一間居室都有陽台，似乎是最高幾層才有，晾衣服免費的有宿舍外廣場的晾衣桿。洗衣服一次 3 元人民幣，烘衣服也是 3 元人民幣。寢室網絡校園網有時看 3 分鐘視頻緩衝 20 秒有時候緩衝 3 小時。網路線另外付款。住宿的地方是沒有水喝的，這個很特別，這裡要喝到水有時需要毅力，通常飲水機是桶裝組合式，不像原本的有人的地方就有飲水機器。這可以訂大桶水也可以自己買小桶水。一個座位有 2 個插頭，這裡分成 3 孔式跟 2 孔式。這裡有自帶床，可以使用。上面的灰塵跟地板及洗手間差不多。鄰居可能來自世界各地，我的鄰居許多為印度尼西亞人，幾度歡樂的聚會，感受到來自世界個個地方文化及熱情。

四、行

這裡有許多行動腳踏車，可以下載腳踏車公司軟件，掃碼使用腳踏車費用約為 1 小時 1 元人民幣。搭公交或者地鐵使用武漢通卡，可以在地鐵站買。地鐵站及公交也可以使用零錢現金支付，在這裡搭過雙層式公交很特別。火車部分有武漢站、武昌站、漢口站等。過長江可以搭輪渡，是很特別的體驗。可以體驗電影人在囧途的那種人擠人的感覺。學校裡有北門來回南門的校車，也有北門來回東門的校車。這裡的摩托車很少通常是安靜的電瓶車，也比較不會造空氣的污染。火車或飛機或高鐵皆是實名制認證，且台胞證要窗口領票，所以要較提早領票且帶好身份證明。

五、學習

這裡的校園是彰化師範大學進德校區的 4 倍大，真的很有大學的感覺，華師的圖書館總館設計造型蠻好看的是玻璃打造的外觀。外面的陽光大廳裡有電影院。操場旁有露天電影場。這裡有 2 個操場。至於廣場則有博雅廣場，很多休閒的人會在那。我平常最常在 8 號樓和 7 號樓上課，這 2 棟是學校綜合教學樓。有很多各種專業同學聚集，8 號樓的機台也是掃碼就能購買貨物。教學樓平常可以見到很多學生學習或自習。學校的花草樹木很多，特別能感受到梧桐樹的風情，在夏天梧桐樹的絮紛紛如雪花飄落，要打球之前打掃場地不然會很滑，有過敏性結膜炎同學要帶眼藥，有皮膚過敏的同學也要多注意，喉嚨過敏的同學那一定要戴口罩。不然梧桐絮會導致以身體的不良反應。學校花草有些也有二維碼，掃碼可以多了解學校的植物及生態。在這裡選擇 14 門課，非常的多，一一介紹。

1. 學校心理輔導是們給心理同學進階為心理老師的課，除了要了解當老師的製度外也著重實務培養。老師在這門課簡單講授心理老師重點，並安排生動的講座及同學活動讓同學了解心理課程的實務運作。
2. 助人技巧在本來學校對應的是諮商技巧，老師授課時特別平易親民講授課程讓人在課程彷彿真的歷經助人過程，也在課後作業活動中真實的參與了諮詢活動的演練。是門很有實踐的課程。

3. 發展心理學老師繁忙，讓同學經歷大學生活中學習如何自學，上課講解簡要幹練，讓同學了解到花少量的時間學習精要是重要的。發展心理學到精華人生的發展重點。

4. 老年心理學老師很喜歡舉例子，能體會到當代社會老人的議題，很生動有真實感的呈現老年心理相關的議題，讓同學能多同理老人心理，雖然不是大課，但是能在務實助人工作起大作用。

5. 音樂欣賞課老師選材包含東西方文化，且課程務實，在音樂欣賞部分，真的以大量吸引人的視音頻素材帶給同學滿滿的音樂內涵。

6. 性別社會學老師也同樣是專業助人工作者，也是社會工作實踐家。於是在性別社會學的課擺脫了理論的束縛，對於性別社會的認識更框寬廣且更為現實。

7. 音頻製作技術課程精要且實際。老師授課講解皆是音頻製作要點，對於實際生活中運做得到的音頻製作技術及設備有簡單全面的認識。也實際操作案例確認所學真的運用在現實。

8. 乒乓球課老師著重在進步，班級管理的模式人性化，在課堂中老師會觀察同學的進步，是很正向的教學模式。

9. 危機干預與自殺預防，此門課一進入就滿滿的案例。老師閱歷豐富，帶領同學發先危機的關鍵點，執行實務工作時能掌握要點，課堂也不乏些理論依據，有理有據的實務課程。

10. 健康心理學視除了能讓同學幫助別人也大大的拓展自己的健康知識，破除有些大眾對於健康的迷思，也有論文探討，使得這門課豐富且多元。

11. 神經生物學是本來學校沒有開設的課程，但對於心理來說，咧解這些機制非常有用在這門課探討主題又特別寬廣，讓神經生物的效用再次被證明是非常值得學習的。

12. 社會心理學老師特別重視的就是社會心理如何帶來影響。設為心裡怎麼讓同學有實用的功能，雖然聽名字這是一門理論課，但是老師流暢地將理論與社會生活結合。

13. 教育社會學老師學理豐富，講起學來特別的平均中立，讓同學以寬廣不帶偏見的視角去看待教育社會的議題。

在這裡上課感覺老師特別平易近人，跟我夢寐以求中的教育類似。道之所在，師之所存。老師是寬容所以海納百川也將一切分享的人，不是評斷學生要求學生的人。

六、生活

要注意電源供應的差異，插座形狀的差異。電話的部分通常分成2家公司，為移動及聯通。聽說聯通的收訊比較好一些，網內互打不用錢。移動的方案便宜有各種搭配自由度比較高。銀行卡也分成2家，中國銀行跟中國工商銀行，中國銀行可以綁訂校園卡方便使用，有些業務則是指定工商銀行卡才能辦理。手機號碼及銀行卡可以綁訂許多軟件，因此特別重要。像是買票的軟件，或是上面說的外賣或者是購物的軟件。支付保可以綁訂而支付，但是身份還是需要這裡的身

份證碼才能實名認證。

七、未來

在武漢交流的所有人們，經歷的所有事情，也將受到我的感染感受到彰化師範大學學生的熱情洋溢，對於學業專注認真，對處事的真情奉獻，對人情的圓滑溫暖，對世界的關愛保護，對彼此的關懷且平等。很多同學在我介紹下對台灣有更多了解，對台灣感到友善親切，對台灣的特色有更多的認同感，也很有趣要來台灣互相交流。大陸同學們也對彰師大深感興趣，知道彰師大有彰師的獨有特色風格，是個非常值得互相交流學習的地方，而且彰師大對於交流的項目都非常積極且歡迎，生活及人際也都非常友善。而且輔導系的同學有許多不一樣的學習方式，除學識淵博外，更有登峰造極的自我學習自我反省的能力，在心理實務工作實踐能力也出類拔萃，更是世界最好的輔導諮商人員培養自己的地方。

待在武漢的日子百余天，但卻經歷了很多。雖然是一個學期的停留，卻帶來一被子的回憶，相信在未來的日子裡，這些一切經歷將陪伴我成長，這一切回憶伴隨我茁壯。緣分絕對不是只停留在華中師範大學，這段緣分必然會繼續淵遠流長。其實認識的朋友來自整個大陸並不侷限於武漢，也約好了彼此不管在哪，心靈將會持續交流，可以的話也能通過現代科技互相聯絡，我認識的不只武漢，也是整個大陸。每個人的心靈精神。



七号楼外的花



东一食堂



教室一景