東吳大學學生／赴陸港澳地區研習及學術交流成果報告

姓名	劉子綺	學號	12141203	系級	法三B
交換學校	中國人民大學	地點	北京海淀區	期間	114-2

研修課程

一、發展心理學及實驗（授課教師：胡曉檬）

非常推薦的一門課！老師特地把課排在星期五，為了讓同學們在一星期的最後一 堂課可以是輕鬆的。除了上基礎理論，老師更喜歡提出人生問題引人思考，「什 麼是幸福？」、「你要把你的心理能量放在哪裡？」。個人很喜歡老師的一段話：「心理學應該是一個要讓人更幸福的學科。」

一學期一次分組報告，題目不限，由同學自由發揮，可以看見他們的學生都很有創意。專業教授來演講、參觀隔壁校最新實驗室等等，是非常豐富的一堂課！

二、情緒心理學及實驗（授課教師：買曉琴）

一學期有兩份個人報告，文獻報告以及針對文獻延伸出一篇實驗，沒有心理學背景稍微有點門檻，但跟著同學們做其實不會太難。老師對交換生的要求比較低， 多點互動老師會很喜歡你。上課前會先跟大家閒聊這週的情緒，聽得出老師很喜歡攝取各方面的知識。是門可以學到很多情緒背後機制的課！

三、語言、認知與文化（授課教師：李雪婷）

課如其名，課程內容多且廣，覆蓋語意結構、行為塑造、人文族群，老師的聲音溫柔且帶有力量，會用很有趣的方式進行課程，穿插許多值得探討的問題。基因 是可流動的秩序，人類或許也只是基因的載體。「自尊不是傲慢，而是當你面對威權或群體壓力時，內心依然站著的『小人』」、「人生會經歷的三次成長，有些人終其一生都不一定能意識到，一是自己不是世界的中心，二是哪怕拚盡全力也有做不到的事，最後是知道做不到，也願意全力以赴地嘗試。」，以上都是我印象深刻的內容。

以上課程考試皆為開書考，老師不會刁難那些死記硬背的內容，反而想去看到你整合課程的能力，以及個人的看法與理解。

上下來可以發現他們的教授都十分專業且表達清晰，基於對心理學濃厚的興趣，又本校的心理學課程都在外雙溪，利用本次交換機會，研修了許多相關課程。也旁聽了幾堂法律系的課，但整體Loading較重，所以並未正式修課。

人大對交換生的選課沒有限制，若沒有學分壓力，很推薦大家可以上攝影、舞蹈等特別的課程！另外建議排課可以集中在兩、三天，方便至其他省份遊玩。

很幸運有一群契合的室友，一同去到這些我自己可能一輩子都不會去到的地方。以下皆是我在交換期間走訪的城市：

一、北京

人大便位於北京，時常可以利用半天一天的時候到附近踏青 。 賞花、散步、野餐，躺上自然生長的草皮，有時候浪費時間也是種浪漫！北京亦有許多喜劇節目，我去看了幾場脫口秀及喜劇，內容非常值得！「不到長城非好漢」非常建議去長城走一趟，脆皮大學生勉強能走完最簡單的那段。 隱藏景點推薦可以去甘露寺 ，能拍到劇組相同機位喔！

二、山西大同

起因是有人看到懸空寺即將維修無法登頂，想在關閉前一睹其容才有了這趟的山西行，有恐高症的人上去前可能要斟酌下，寺上的路不好走，棧道極窄，當下還有人走到臉色蒼白，不過很值得一觀！難以想像前人可以將建築蓋掛在懸崖上。山西菜是澱粉大總匯，沒有很對我胃口，吃完很容易暈碳。

三、天津

很現代的城市，如果喜歡city walk會非常適合，如果嚮往自然景觀，會有其他更好的選擇。整體來說偏無聊，食物也可以在其他地方找到更好吃的，不過由於離北京很近，還是推薦可以來個快閃，碎片化浪漫的城市，適合一個人來走過慵懶與隨性。

四、甘肅張掖

非常推薦的寶藏旅遊地！室友在一堂自助旅行課程聽老師說非常推薦張掖，回來便召集大家訂機票。由於我們去時剛好淡季，人少旅遊體驗好很多。來到大峽谷，如同走進地理課本，是一生一次的景象。七彩丹霞=玉米糖+焦糖蛋糕，慶幸自己來到這裡見證大地的磅礴，對著瓢蟲與天地許願。

五、杭州

感覺杭州的街道很好辨認，現代城市與山水完美融合在一起。走一整圈的西湖，但背景的山畫的就像童話書，晚風吹著盡顯溫柔，又添幾分漫步的理由。

六、雲南

昆明、大里、麗江、香格里拉，四個城市我們總共待了半個月，擔心高原反應買了一堆氧氣瓶，登頂海拔4680，雪大到視線模糊。其中最推薦大里，民宿開門就是洱海，可以發呆、可以奔跑，星空下點仙女棒，向著草地的歌聲前進，用一天的時間去追逐一個落日。

七、廈門、泉州、平潭島

趁著假期回廈門找外公外婆玩，還有期待已久的牛肉丸湯、手工麵，除了美味還參雜著童年回憶。順路又至泉州找親戚，它不以觀光為名，但飲食習慣跟我們接近，食物非常美味。後來待了兩天平潭島，夜觀藍眼淚，抬頭還有慢慢亮起的北斗七星。

八、內蒙古

內蒙古的燒肉超級好吃，尤其是local的小店，雞蛋必點，我們一個人可吃到三顆。內蒙地大景點分布廣，大部分時間都花在通勤上，也正因如此空間感被無比放大，失焦的相片裡皆是草卷與牛羊，而後盪鞦韆於天地間。

九、青島

剛出高鐵就能感受到鹹濕地空氣，很幸運碰巧遇上世紀晚霞，一行人坐石頭上伴著海風，配上一杯青島啤酒十分愜意，不過風大到路邊買的泡泡會直接被吹飛。

十、成都、九寨溝

由於熱門景區的重複度有點高，大家玩到最後都有點疲勞，不過成都給人的感覺不像北京稍微嚴肅，是一個包容度很高又具備鬆弛感的城市，一杯咖啡幾束紫藤一個下午。九寨溝山很安靜水亦很安靜，心底永遠會記得有一種藍色在九寨溝。

心得

中國地大物博，人力是這裡最便宜的東西，而迅速發展的背後伴隨來不及跟上的教育素養，身處在這個便利社會，是以什麼為成本，總覺得還是可以再想一下，再緩一秒。依舊慶幸自己當初交換的決定，感謝這趟旅程遇見的所有人，以及大家的幫助！總是有些時刻，偶爾需要離開自己的生活。

小建議：
旅遊當地司機推薦的餐廳要慎選，有些會收回扣，建議再多看下評價。
多數生活用品可以從淘寶、京東等大型電商平台上購買，會比實體店便宜不少。
第一次辦台胞證，許多觀光景點可以免門票，實際算下來差很多，可以多加利用！

有問題都歡迎詢問！IG：zz.q_730