

## 國際交流

 Subject 2023秋季遵義醫科大學交換生-台灣交流學習心得分享 國際處/宗碧芊/李東濤/劉可/郭愛娟/王錦宇/毛海濤/楊帆

宗碧芊

來中山醫學大學交換學習的這半年，不僅收穫了知識，也收穫了不同生活模式下不同的人生經驗，現在我就從學習和生活兩個方面進行分析。

學習上：

- 1.第一次感受搶課的緊張和課程的多元，在大學也可以正式的學習一些藝術和人文的課程，也會有專業的老師進行授課。
- 2.會有很多機會參與不同的講座，有時候甚至有很多名人的免費講座。例如我在台灣聽過白先勇和幾米的講座，這是在大陸不敢想的。學校的講座福利很多，有時候甚至會發免費便當，還能夠邊吃邊學習知識哈哈。
- 3.學習了同樣課程下不同的知識體系教授方式，例如PBL與大陸的不同。在這裏是老師給你不同的病例要你自己去「掰」出背後的信息，和組員的討論中完善一個組的報告，既是個人智慧的閃耀，也能是集體合作的結晶。大陸的PBL更傾向於用ppt去講述一個知識點然後其他人進行提問，根據綜合評價當場打分。
- 4.見識了不同的考試題型，在這裏考試的題型更多是從病例出發進行分析，沒有絕對正確的選項，選擇的更多是，哪個選項更加正確。在這裏需要自己去找考古題進行複習，老師很少會提供考試的線索哈哈，有一種一切靠自己的感覺。
- 5.請假的理由可以很「多元」例如生理假被視為學生的正當權益，不想上課或者覺得老師教授的方式不合適自己也能夠選擇自學，有自己合理的私事，並非是生死這樣的大事只要合理也能請假，不用害怕和老師說明。

生活上：

來台半年，每天都在公車出行上學，已經習慣了準時起床，下樓，買早餐，上課的固定流程。習慣了台式早餐的豐富食物和高熱量帶來一天的活力，習慣了紅茶配蛋堡的每一天，習慣了現金交易的生活。

在這裏認識了很多一輩子的好友，從第一天兩天幫我撐傘的學伴，第二天載我去拿電話卡的學伴，帶我去廟裡拜拜的同學，幫我選課的同學，在公車上熱情邀請我去吃飯的同學，大家對我的善意都將我緊緊包圍，本來悲觀的人生態度也會希望大家能做一輩子不散的朋友。

在台灣實現了環島的目標，在環島的過程中認識了更多的人，見識了前二十年未見到的風景。在象山的觀景台上等待101開燈，在國父紀念堂門口看群星蒼萃，在十分放天燈，在去往九份的山腳下看黃金山城的燈火會有熱淚盈眶的親切感，在山上瞭望東北角的海浪拍打在台灣的海岸線上。從台北出發的台九公路一路向藍，看到了此生都沒見過這麼藍的太平洋，車在公路馳騁時我指尖蓮霧的水氣讓我眯上眼想像未來十年我能在哪裡繼續生活，謝謝大海給我繼續航行的勇氣，在台灣最南邊突然下起的暴雨也讓我沒有躲避，抬起頭來和朋友一起看更南邊的海域。讓我們將眼光回到西邊，在高雄的西子灣肆意地奔跑，在嘉義吃火雞肉飯，在阿里山凍到整個人麻木但拍到了此生見過最多星星的天空，和阿公阿嬤們搶位置拍太陽從玉山山脈上升起，在小火車的前行中與小學課本上學到阿里山小火車的自己相遇並握手擁抱。在高美濕地看了一場海邊的日落，在高工宿舍的樓頂看到了好幾顆閃而過的流星，在新竹參加了海基會的活動，又在台北送別了朋友。還有離島的綠島，在這裏自由潛時聽得到魚在吧唧嘴的聲音，摸到會呼吸的珊瑚，原來這個世界如此有生機且奇妙。謝謝台灣圓滿我的圓滿。

在台灣的這半年是我20歲的開始，也是我個人對生活開始鼓起勇氣，大膽嘗試不設限的開端，謝謝台灣，謝謝學校給的機會讓我能來到這裡。半年的生活就像一場長長的電影，在我回憶的暗室裡反覆沖洗，播放。

李東濤

2023年9月8日星期五下午5點鐘抵達臺灣臺中，剛來的第一天，就碰到了下雨的天氣，這暗示著我接下來的臺灣交換生活會遇到諸多困難。果不其然，我遇到了第一道難關，我的銀行卡在這邊取不出來錢，其他的小夥伴都可以成功取出現金，當時的我感到無比失落與難受。晚上的時候，我就安慰自己道：來到臺灣，是會遇到不少困難，自己要清楚地明白一個道理：殺不死我的，只會讓我更強大；辦法總比困難多。困難會讓人成長，以後每當遇到到苦難時，總會比別人多些從容與鎮定。交流生的生活註定是以克服困難、適應臺灣學習生活為主線，感受臺灣風土人情為副本。這些困難總將為你未來每次換到新環境時，能夠快速適應環境打下堅實的基礎。

這邊教學的PPT多是以英文來展示，這樣無形中可以讓學生認識更多的單詞，從而提高學生的英語水準，上課風格也偏向輕鬆，學生壓力不會過大，老師講課語調會有起伏，這樣學生不會犯困，上這麼久的課程，發現自己也逐漸適應

了帶英文的PPT，覺得接觸多了，對自己以後看國外的醫學文章會很有幫助，自己認識的醫學單詞越來越多，自己也在慢慢習慣用英語記錄上課的筆記，用英語和別人交流，在臺灣我感覺他們的英語水準都比我們大陸學生平均要高，這也一定程度上激勵我去學好英語，為此我還參加了學校的英語角活動，來鍛煉自己的口語與聽力能力。在臺灣的學習生活，讓我有著去看世界的想法，英語是一門國際語言，沒有它，你將很難去去世界不同的地方，真的很感謝臺灣所帶給我的認知，讓我更加相信英語的重要性。2023年10月5日下午上了一次婦嬰線上PBL課，第一次瞭解到design thinking這個思考模式，這是在大陸從來沒有接觸過的。它很重要的一點就是，這個thinking是以人為中心，去思考使用者（服務對象）有那些問題，在這個基礎上建立同理心地圖，這樣也能培養我們日後在工作崗位上對病人有同理心，站在患者角度想問題。來到臺灣交流，認識到了許多在大陸少聽到的，但好用的軟體，也許周邊的環境讓我沒機會接觸到，在上婦嬰PBL課的前一天，我接觸到了一款名叫ONENOTE的軟體，它是一款電子筆記軟體，可以在電腦上記錄上課的筆記。大到現在之前都是在課本上記筆記，用的是紙化筆記，第一次使用電子化筆記，我在想如果沒有來到臺灣，自己第一次開啟電子化學習將會是什麼時候。

來到臺灣之後，發現身邊的人都習慣使用敬語，自己不知不覺地被環境影響，雖然剛開始可能會覺得有點累，但我覺得人與人之間的交流就是應該禮貌待人，如今的我已經很習慣說謝謝您或一些禮貌敬語，希望我回去大陸之後，希望也能把這個好行為帶回去並去帶動影響別人。

臺灣的風景很好看，尤其是它的海洋。我是人生中第一次看見這麼好看的海，沒有見過這麼藍的海洋，就像藍寶石一樣，每一次看到臺灣的海，都讓我覺得心曠神怡，內心覺得很平靜。

這次來到臺灣，我經歷了一些以前沒有做過的事情，比如考取潛水證、去嘗試了空中滑翔傘、第一次坐輪船去觀看海豚群、以及在臺灣考取了BLS證書。其中印象最深的便是潛水證的考取，在大陸費用比較昂貴，在臺灣這邊相對比較便宜，在此條件上觸動了我去墾丁考取潛水證，豐富一下自己的人生閱歷。在墾丁考潛水證的那幾天是不順利，總是比別人學得慢，表現得沒有別人好，一度懷疑自己可能通過不了考試，想放棄考取潛水證，因為在潛水練習中，潛水總讓我感到很難受，但最後我還是堅持下來，沒有選擇放棄。我一天比一天進步，慢慢地能跟上他們的步伐，也看到了美麗的海底世界，我也成功地通過了潛水證的考核。這次潛水的經歷讓我明白了，很多事情一開始總會很艱難，但只要你堅持下去，就能品嚐到成功的果實，很感謝能來到臺灣，它帶給了我很多與眾不同的經歷。

很感激當初的自己做出了正確的選擇，也感謝學校給我提供的平臺機會，我可以選擇了來到臺灣進行交流學習，我很感恩在臺灣遇到人、事、物，他們都讓我對世界有了不一樣的認識，原來世界真的很大，我想出去看看，他們也都帶給我很好、很難忘的回憶，來臺灣的這次經歷，或許將是我人生的畫卷中濃重的一筆。

劉可

從九月初來到臺灣到現在也有將近五個月的時間了，在這期間不僅體會到了兩岸教學學習上的不同，也在閒餘時間裡走過了台灣的許多地方，體會了這邊的風土人情。

首先要說的就是在這邊的學習生活了。兩邊的課程進度其實是存在一些進度差異的，例如基本護理學的實踐操作學習，本應是我們下學期才學習的內容，加



上是五個人一組的小組授課，不免，對每個人的考核更細緻，一開始不免讓我壓力有些大，但這也可以讓個人更仔細的學習到技術，我覺得是一段很棒的經歷！

在此期間還和這邊的同學們一起參加了基礎護理學的實際操作考試，果然護理師不管在那邊都是一個嚴格高要求的職業，據說他們這個假期就要去醫院實習了，但是沒有通過考試的人就不可以去實習。考試的時候我特別的緊張，手也一直在發抖，但是想了想也算是為我下個學期的課程打下了一個基礎，我認為這個課程還是過的很有意義的。

除了學習之外我還有參加學校組織的一些活動，比如十月份的萬聖節活動，主辦的學生很有創意也很負責任，佈置了好幾間教室，特別有節日氛圍，還設計了很多小遊戲和互動環節，讓我度過了一個很美好很有趣的夜晚！

除了一些主要的課程，我也選了幾門感興趣的通識課，比如德語和日語。教日語的王老師是個負責任而且溫柔的人，她每一堂課都很認真的想教會我們日語知識，在最後一堂課我和她聊了很久，我覺得遇見她我很幸運，我也更相信緣分這種東西了。德語老師曾經有過德國留學的經歷，所以會經常給我們講一些德國社會文化相關的東西，非常的有趣。授課方面比較重視鍛鍊我們說的能力，的確學一門語言就是要敢說多說才能學好。下課後我也會和老師聊會天再走，我覺得和人流思想是一件很有趣的事情，老師也特別的和善。

除了學校的生活，我還有去到台灣的許多地方，比如高雄，台北，台南之類的，光是高雄我就去了四次，也有去墾丁看台灣的最南端。旅行途中真心覺得台灣真是個不錯的地方！風景很漂亮人也善良，我很喜歡這裡！這一次的交流學習在我心裡已經留下了很深刻很美好的回憶，希望我以後還能有機會再次來台灣，有更多空餘時間來看剩下的風景，品嚐還沒來得及吃的美食。

郭愛娟

#### 豐富學業與跨文化收穫

作為交換學生，首次來到臺灣進行學習交流是我人生中的一段充實且難忘的經歷。這次學習不僅帶給我豐富的專業知識，也了解到臺灣獨特的文化魅力。

儘管初次接觸，但與臺灣同齡學子的相處很快拉近了彼此的距離。我們一起分享學業心得，交流文化差異。最特別的部分莫過於pbl，不僅能讓我們積極參與，更是激發我們去思考這個個案，提出並解決問題，歸納整理，以及畫出概念圖，培養了我們的合作的能力。還有各種講座豐富我的知識。

在醫療學習方面，臺灣的護理體系給予了我全新的見解。我有幸參與了敬德護理之家的老人實習課，親身感受到護理人員的專業技能。與當地同學一同學習，我發現在護理實踐中，他們注重團隊合作，注重患者的全面照顧，這為我的專業發展提供了極大的啟示。儘管剛開始在一些術語的不同和英文學習方面的困難，但通過反復學習，能夠加強對這些術語的理解和掌握，提升英文水平。

除了學業上的收穫，我還積極融入了臺灣的生活方式。品嚐當地美食成為了我日常生活的一大樂事，夜市的小吃更是讓我留連忘返。也會在課餘時間去遊玩，感受台北的現代繁華、欣賞台中的文藝氣息，領略彰化的古老魅力，沉浸於嘉義的靜舒宜人，陶醉於墾丁迷人的海岸風光……，還參加一些當地的文化活動，如廟會和傳統節日慶典，以及參觀藝術館、博物館展覽等，更全面地瞭解了臺灣的文化。

總的來說，這次臺灣學習之旅是一段充實而難忘的經歷。通過與臺灣同學的互動，我不僅在學業上取得了進步，更收穫了友誼。在實習中的體驗，讓我更深刻地理解了護理工作的重要性。而與臺灣文化的交融，使我收穫了更為廣泛的人生體驗。這段經歷將成為我人生中一本珍貴的日記，記錄著成長、學習和冒險的點點滴滴。

王錦宇

時間過得飛快轉眼間離別的時間就快到了，在台灣的這一學期我受益匪淺。從初來乍到的陌生到現在十分和諧的融入台灣。當然這一切都離不開台灣老師和碰見的人們之熱心幫助。

我們一行交換生剛剛到台灣，國際處老師就有來接待我們安排我們的吃住和各項事情之提醒，事無巨細令人動容。且學伴也對我們關心入微，幫助我們很多忙：辦電話卡，帶我們購買住宿之各項用品…數不勝數。也是因為有遇到的台灣朋友們的幫助，有幸能夠完整體驗台灣的文化和教育系統。

感謝中山醫學大學給我這次機會，我將詳細介紹我所體驗到的台灣的文化和教育系統。

台灣教育注重學生之全面培養並對國際化十分重視。課堂上並不是一板一眼，鼓勵學生討論交流並上台分享自己之見解，任憑表達也不會失去耐心。這種教學方式激發了我的學習能力，去思考並解決問題。而下課後老師也對學生無微不至，凡是有問題，不管用郵件還，是當面詢問老師。老師都會非常耐心地循循善誘。這讓台灣的師生關係十分輕鬆融洽。另外也非常重視學生實踐能力，幾乎每門課都有實踐課或者是見習課，讓學生所學知識和實際應用相聯係而不是空中樓閣。我覺得這不僅鞏固了我的知識還讓我真正知道知識的用法，這才是學習的意義之所在。

國際化在於教材和課件大部分都是來自英語，或許有些教材是翻譯而來，但老師仍會推薦我們看英語原版。有些課甚至是全英文，這讓我學的有些許吃力，但是英語能力提升了不少，非常感謝。這是我第一次接觸如此多全英文的課件。這讓學生想閱讀國外前沿的教材也打下了基礎。

另外就是台灣的風土文化。台灣不大，創造神話。絕大部分人都是彬彬有禮的，不管說什麼，最後都會來句謝謝你。這讓我覺得十分和諧。雖然我是大陸人，但是基本上不會有歧視發生。海峽兩岸的大家並沒有任何仇恨，每個人都是想過好自己的生活。

我也探索了很多景點，景區大部分都是免費開放，且景區的物價完全和平時的地方沒有區別。這讓我帶來小小的震撼——太良心了。每個景區都是一塵不染乾乾淨淨的，這來自每個遊客共同呵護這一切。我去了澎湖列島，海天交接之處海波蕩漾，沙灘潔白無瑕。沿著海邊漫步還有騎車，說不出的暢快。讓人完全沉浸在自然之美中。同樣我還去了台北，台北並沒有想象的繁華，樓層大多七八層。但是乾乾淨淨，讓人看到這座城市幾十年的發展。故宮博物院，龍山寺，中山紀念堂仍歷歷在目。生活的台中也十分美麗，一切都是如此之美好。但是時間不等人，可惜有領略完整個台灣。但台灣已經永遠留在我的心裡了。

感謝母校遵義醫科大學和中山醫學大學各個老師，讓我能有此次交換的機會。不僅讓我增長見習，也讓我結識許多台灣朋友。讓我的大學生活學習都有提升，填上濃墨重彩的一筆。

毛海濤

來到台灣進行交流學習一個學期，受益匪淺，這不僅是一次學術上知識的獲取，也是一次不同文化衝擊帶來的新鮮感。來台之前，聽人說：「台灣最美的風景是人」，但是當時並不理解什麼意思。來台後，我深刻體驗到了台灣豐富的文化底蘊和友善的社會人文環境，給予我深遠的感悟和難以忘懷的回憶。

首先，台灣的教育體系為我提供了豐富的學術資源。在這裡，我能夠接觸到最新的研究成果，與國際水平的學者進行交流，這對於我的學術成長是極其重要的。同時，台灣的教育注重培養學生的創新和實踐能力，這使我在實際操作中獲益匪淺。我有幸能夠參與到一些項目中，與台灣本地同學合作，通過合作交流學到了更多的知識和技能。

其次，台灣的文化多元性給了我極大的震撼。無論是傳統的廟宇文化，還是現代的藝術潮流，都展現了台灣在文化上的獨特魅力。我參與了許多當地的文化活動，例如傳統廟會、戲曲表演和藝術展覽，這些都讓我更深刻地理解了台灣人民對文化的熱愛和保護。這些經歷不僅讓我對中華傳統文化有了更深刻的理解，同時也開闊了我的國際視野，使我更能夠在國際舞台上脫穎而出。

除了學術上的收穫，台灣人民的熱情友善也給了我極大的溫暖。無論是在學校還是在社會，我都感受到了當地人民的熱情款待。他們不僅在學業上給予了我耐心的幫助，還分享了許多關於台灣的趣聞軼事，使我更好地融入這個社會。這樣的友善和包容讓我覺得台灣就像是我的第二故鄉，讓我感到溫暖和安心。

總的來說，回顧這段時間，我深深感受到了台灣的獨特魅力。這裡不僅有豐富的文化底蘊和卓越的教育資源，更有熱情友善的人民。這次學術交流不僅讓我在專業領域有了新的收穫，更讓我對不同文化有了更深層次的理解。我將珍藏這段寶貴的經歷，將所學所感融入自己的成長之路。

這段在台灣學術交流經歷是我人生中一次寶貴的歷練。在這裡，我不僅獲得了專業知識和學術技能，更感受到了文化的多樣性和人情的深厚。這將是我一生中難以忘懷的一段時光，對我未來的發展產生了深遠

楊帆

作為一名從大陸來臺灣的交換生，這段經歷讓我深刻體會到兩岸同胞之間的文化差異和共通之處。在這次交換中，我不僅收穫了豐富的學術知識，還結交了許多友善熱情的朋友。

首先，臺灣的教育體系給了我全新的學術體驗。與大陸相比，臺灣更注重學生的創造力和獨立思考能力培養。老師們鼓勵學生提出問題，參與討論，這讓我感受到一種更自由的學術氛圍。此外，臺灣的校園生活注重平衡，課外活動和社交同樣重要，這種氛圍使我更好地融入了校園文化。

其次，臺灣人民的熱情和友好給了我一種賓至如歸的感覺。無論是在校園還是在社交場合，我都感受到了臺灣人民的熱情招待。他們願意分享自己的文化，介紹臺灣的美食和風土人情，使我更深刻地瞭解這個島嶼。這種友好也讓我結交了許多寶貴的朋友，這些友誼將成為我人生中美好的回憶。

然而，也不能忽視兩岸之間的文化差異。在日常生活中，我發現一些習以為常的習慣和觀念在臺灣可能有所不同，需要適應和理解。例如，語言表達方式和一些社交禮儀可能存在差異，但通過與臺灣同學的交流，我逐漸適應並認識到這是文化的多樣性。這次臺灣交換生經歷不僅讓我在學業上有所突破，還深刻地感受到了文化的多元和社交的重要

性。在學術方面，我參與了豐富多彩的課程，學到了不同於大陸的教學風格和知識體系。這對於我的專業發展提供了新的視角和啟示，讓我更全面地理解了相關領域的知識。

與此同時，臺灣的文化傳統也深深吸引著我。我參觀了許多歷史文化景點，體驗了傳統節慶活動，這使我更深入地瞭解了臺灣豐富的歷史和文化底蘊。例如，參與廟會和夜市活動，我感受到了濃厚的地方特色和社區生活的獨特魅力。

社交方面，與臺灣同學的互動讓我在語言和人際交往能力上都有所提升。我學會了用更開放的心態去理解和接納不同的觀念，這對於國際交流和合作至關重要。在團隊專案中，我也學到了更有效的溝通和協作技巧，這將在未來的職業生涯中大有裨益。

最後，臺灣的自然風光也讓我留連忘返。從高山到海灘，我領略了令人驚歎的自然景色。這次交換生經歷不僅為我提供了學術上的機遇，也為我打開了人生的新篇章。我深信這段寶貴的經歷將對我的未來產生深遠的影響，讓我更具包容力和適應力，迎接人生的各種挑戰。這次臺灣交換生經歷是我人生中一段難忘的旅程。在這裡，我不僅學到了豐富的知識，還體驗到了不同文化的魅力。通過與臺灣同學的交流，我建立了深厚的友誼，這將成為我寶貴的財富。

[TOP](#)