

追尋自我之旅——華師交換心得

姓名：林采葳

學院與專業：心理學院・心理學系（本科）

交換期間：2025/02/16~2025/06/26

很久以前我就想體驗交換生活，但上大學后繁忙的日程一度讓我望而卻步；但最後我依然來到華師完成了一學期的學習。當初選擇華師主要有幾個考量：一是因為語言相通，不需再經繁瑣的語言檢定；二是生涯考慮，大陸對我的專業來說是個絕佳的選擇；三是華師地處正中心的武漢市，去到哪都極為便利。於是在天時地利人和的加成下，我順利完成了 2025 年春季的交換。遙想出發前的我充滿了不安、好奇與原本生活的疲憊，但這幾個月讓我有時間能沉澱與追尋真實的自己，並慢慢長出喜歡自己的勇氣。謝謝學校與華師給我機會，讓我可以帶著全新的面貌回家迎接新生活。

一、 初次見面

剛到武漢時還有點冷，不過天氣很好，暖暖的陽光打在身上很舒服。國際處貼心的為我們安排了接機，但因為我還沒有辦號碼，最後是靠著機場櫃檯小哥的電話才成功聯繫上師傅，搭上前往學校的專車。一路上師傅盡責地開著車，不忘和我介紹武漢最知名的景點——黃鶴樓，算是為我科普了一些當地知識。到宿舍后一番收拾后我就去辦了電信卡。華師和我的學校相比大了不少，我靠著預先下載的百度地圖一路摸索前往北門外的卓刀泉營業廳，一番溝通后順利辦成了電話號碼！來這裡前我在網路上發了帖子，當時收穫了好多武漢生活的寶貴意見，讓我第一天不至於惶然不安。一切就緒后我與室友見了面——這次我很幸運的與來自台中的室友同房，互相認識後，彼此帶著對明天的期待我們早早入眠啦.....



初來乍到拍下的照片，後來才知道這棟是文科綜合

樓，2月的武漢還處於萬物復甦的狀態，路上幾乎看不到樹葉。

這裡的生活模式和以往一些不同，例如大家幾乎都使用微信和支付寶，這對習慣現金交易的我們來說有點不方便；不過學會掃碼支付後感受到了便利與迅捷性，甚至回臺灣後一時間還有點不習慣呢！另外一個是學校外的喇叭聲，我們走在路上時常是「車未到，聲先到」，背後永遠有外賣小哥們的喇叭聲催促我們快點兒走。也許是這座城市從以前便是重工業中心，進入現代後急劇發展的特點也讓這裡人的生活模式講求快、狠、準，剛開始我們還會覺得很吵，旅行回來後反而會覺得有點兒「懷念」，畢竟這就是武漢的特色啊！



盛夏時的校史館前，滿滿都是騎著小電驢的人；兩側的梧桐樹影斑駁，給行人提供了絕佳的避暑機會。



江漢路步行街附近的街景一角。附近的「泰興

里」是近年來” 城市漫步”的熱門景點，有著一排 1908 年建造的古董級民宅，其中的商鋪吸引年輕人前往探秘，也包括我們。

二、 學習方面

在臺北我讀的專業是心理諮商，而華師雖然也是心理學，但更重視各種理論、開授了不同領域的課程讓學生自由選擇。於是我選了系上較少、或沒有開的「關係心理學」、「認知心理學」與「社會認知心理學」等等，拓寬自己在心理學的視野與知識。心理學院的老師都非常優秀且認真，課後除了思考題與作業，大部分的課程還設置了小組展示。令我印象深刻的是其中一堂課里我和本地生分組一起精讀原文文獻，並以此提出可行的研究設計。這種方式我以前也在系上遇過，但沒有像這裡規模這麼大。最後我們的報告被老師和同學稱讚了，對我來說是一次寶貴的學習經驗。除了本系的專業課，我也修習了諸如兒童文學與故事講述等其他學院的課程，練習與其他專業的同學討論與交流。在華師的學習我認為不僅限於在課堂上，在課後複習、期末撰寫課程論文時，都說明我思考如何把所學融進論文中，讓我能逐漸拓寬自己的思維網路。

三、 食

來之前我便聽說南方飲食重鹹重辣，於是第一餐吃了酸湯米線調適腸胃。沒想到第一天晚上可能是因為太冷加上水土不服，我半夜竟然上吐下瀉的，隔天一早直接去了校醫院檢查，還好只是腸胃炎，休息兩天就正式開始體驗湖北食物了！我是個愛吃也愛吃辣的人，校園裡的各大食堂都留下了我的爪印。其中我最喜歡的是沁園春食堂的“輕食煮義”，它們家的“香煎鴨胸飯”香而

不膩，而且便宜的價格就能吃到青菜、雞蛋、白飯與足量的鴨胸肉，配上一點自製辣椒與隔壁糖水鋪子的酸梅湯，是炎炎夏日的最佳組合。另一個讓我魂牽夢縈的是桂香園的小碗菜自選，其中有一道菜是「豬腳燉豆子」，香香辣辣的醬底搭配燉入味的豬蹄與豆子，真的非常開胃與下飯。其他諸如「隆江豬腳飯」、南門的螺獅粉、酸辣粉與肉夾饅等等，都在不同時候撫慰了我的味蕾與身心。

學校外的各大商場也是我與朋友們的覓食好去處，例如銀泰里的「來菜」專賣湖北藕湯，口味從清淡到重口都有，很適合日常聚餐；還有「陳蹄花」賣的是重慶菜與口味蹄花，每道菜都帶著家常的美味；負一樓的各種小吃美食讓人眼花繚亂，但都別具特色，可以一一品嚐……而身為飲料愛好者的我，在這裡最常點的飲料要屬真茶屋的「梔子綠鮮奶茶」！不只因為它完美融合綠茶與奶香的口感使其四季皆宜，還因為它陪伴我度過適應期，對我來說多了一層特殊的意義。另一個我常喝的品項則是一點點的「霜淇淋紅茶」，它和臺灣 50 嵐的味道一模一樣，是我每次想家時的不二選擇。總體來說華師附近有著為數眾多的美食，但大多較為重口，如果吃不了辣的人可能會少了許多選擇。

在這裡我時常與室友、認識的幾位朋友結伴出遊，吃過了許多地方的特色菜，諸如北京豆汁兒與鹵煮火燒、上海本幫菜、湖南菜、重慶火鍋、成都火鍋與串串、西安油潑麵與褲帶麵等等，其中讓我印象最深刻的是北京的豆汁，喝之前我看到網路上多是形容其有一股「餿水味」，沒想到喝下去與含在嘴裡的感受完全不同，是我可以接受的味道，最後還喝完了一整碗。這讓我意識到許多事物不能只靠臆想，實際感受才能得到最真實的回饋與經驗。出去玩難免會飲食不習慣，即使是比較能吃辣的我，也在初次品嚐地道的重慶火鍋后腸胃不適了好幾天，還好我有隨身攜帶胃藥的習慣，才沒有變得更嚴重。經此一事我學到吃東西和做事一樣要量力而為，不能一下子吃的太多太辣，才不會還沒體驗到，身體先拉警報了。

四、住

這次我與室友住的是國交 6 號宿舍，是棟很新的學生宿舍。公共區域有洗衣機、烘乾機與廚房，房間裡則有私人衛浴設備。我們很幸運的沒有遇到作息不正常的鄰居，房間大小正好適合我們兩個居住，上床下桌的配置也協助我們把學習與休憩分清楚，在宿舍就可以學習。有時學累了還可以相約去隔壁的羽球場打球；如果有飲食或其他需求，外面就有肯德基、711 便利店與影印店等，

美團與餓了麼外賣也是好選擇，非常有生活情調。總體來說國際園區的環境是非常好的，讓我們可以在房間里好好休息後，帶著滿滿的精神去上課！

五、樂

在這裡我除了室友，還交到了來自浙江與重慶的交換生朋友，加上在學校里認識的本地朋友們，我的人際關係可謂是多彩多姿。在學校里，我與朋友們最常去的是西門外的銀泰創意城與群光廣場，以及靠近北門的廣八路。在武漢市內，我們去了黃鶴樓遠眺江景、去了寶通禪寺看到了漂亮的寺廟建築；還去了東湖遊船，感受「春江潮水連海平」的景致。除此以外，江漢路步行街、戶部巷的熱乾麵和三鮮豆皮等特色美食也是我們首先嘗試的。而武漢身處中心，去哪邊都不會太遙遠。於是只要有課餘時間，我都會與室友或交換生朋友們一起到不同地方玩，留下美好的回憶。

在這四個多月裡我到了北京、濟南、上海、西安、長沙、恩施、重慶、貴陽和成都這九個地方旅遊，現在回想起這幾次出遊都是滿滿的歡樂與感謝！初次旅遊去恩施時我與室友買了高鐵票，看著列車駛入連綿的山間我們倆興奮的不行，拿著手機記錄了這一刻。在恩施的女兒城我們穿了當地的特色服飾留下美照，也在梭布垭石林看到了億萬年前的世界；吃了特色土家菜，也走訪了土家文化的代表——土司城.....在濟南我們見識到大明湖和超然樓的雍容華貴，而在長沙，熱鬧的不夜城與美食夾雜著濕氣在我們心中劃下濃烈的一筆。51長假我與室友去了上海，除了美麗的外灘，我也探索了一些避開人潮的路，在這些富有特色的街區漫步，感受新舊交融的衝擊感。而在貴陽之旅里，我們品嚐了各色美食。時間很快來到了6月初，我去北京看了一場音樂劇，在收穫了許多感動與啟發的同時，我們也去了故宮見證封建王朝留下的歷史與文明，並在日落西山時偶遇街上字畫店的先生，共同探究藝術的根源。交換生活的最後10天，我和室友一起去了成都與西安，在這兩座城市裡，我感受到了當地居民的悠閒與愜意，這不僅是千百年來累積的歷史古韻，也是新舊文化交融后的展現。而在這麼多城市裡，我最喜歡的是重慶。作為近年來人均消費前幾的大都市，重慶不只有為數眾多的商場、著名打卡與玩樂景點，在那些隱匿於山間的老城區確有其獨特的魅力。比起江邊我更喜歡往山上跑，於是在第二次的重慶獨旅時，我去了老君洞探尋。當時正值酷暑，我一邊爬的汗如雨下，一邊欣賞在其他地方罕見的傳統市場，還有簡樸的居民生活。可惜上山時道觀已經關門，但我相信我們會再見面的。



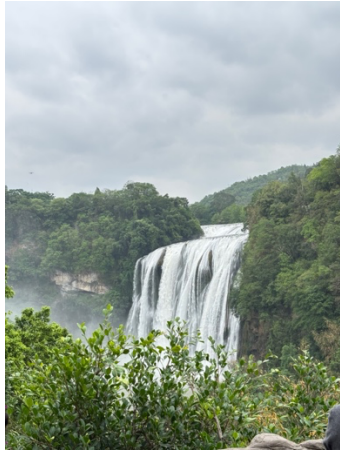
作為第一次遠遊的地方，恩施對我和室友來說有著特殊的意義。在寒冷的 3 月初我們漫步在石林、各大景點，其中的酸甜苦辣我們一輩子都會記得。



濟南 72 名泉之首的“趵突泉”，假日吸引了眾多遊客來一睹它的風采。當天天氣真好！我們也在這裡拍了好多張照片，把好心情帶回武漢。



51 假期的上海讓我體驗了何為「人山人海」，而街區漫步也讓我第一次感受到身心極致的放鬆，謝謝上海。



在貴陽之旅中除了黃果樹瀑布、甲秀樓等景觀，我還吃到諸如地攤火鍋、烙鍋、酸湯火鍋等美食，其中冰漿的沁涼口感使我念念不忘，甚至回武漢、後面去了成都看到賣冰漿的攤位還會特地買來喝，貴陽真的是個非常有特色的「美食之都」。



第一次去重慶時解鎖了解放碑、洪崖洞、下浩里等熱門景點，第二次來沒有特別安排，而是著重在感受這裡的人文風情。重慶雖然生活步調很快，但當他們說起重慶話時，世界變成了一個巨大的漩渦，吸引我駐足去聽他們在說什麼。5天中少有人和我說普通話，這讓我覺得自己好像真的是生活在這裡的人，在抑揚頓挫的聲調里了解他們的生活方式、盡力去感受在地人的生活情調。旅行後半我也去了最著名的「金色印象」體驗按摩服務，好吃的面、難走的路與潑辣又有溫情的人文，交織成一

張魔幻的網，吸引我想不斷不斷地去探索。 期待我們再見面的那天。

我很喜歡璀璨的古代文明，尤其是唐代。 因此每到一個地方旅行，我都會盡量安排時間去博物館參觀。 這個學期我去了湖北省博、山東省博、湖南博物院、上博埃及展、國家博物院、故宮博物院、蜀漢三星堆博物館、陝西省博與兵馬俑博物館等地，看到了當地的古代文明發展，在湖北省博里我看到了勾踐劍的鋒利與美麗、在湖南博物院裡我終於看到了辛追夫人的尊容；在陝西省博里我更是親眼見到了滿廳的唐三彩，視覺之震撼無可比擬。 那些以前只能在網上或課本裡看到的東西，如今我終於能親眼見到，對我來說不僅是圓夢，更像是一種理想成真的感動，喚起我對歷史的熱愛，也告訴我「只要堅持就會有希望」，帶給我無盡的勇氣。

六、 總結

經過四個多月的交換生活，我看似什麼都沒變，回家後依然要面對課業壓力，但我又感覺自己「處處都變了」。 首先是對待生活的態度，我是大四下學期來到華師交換，彼時我剛結束極為繁忙的實習生活，身心疲憊；華師的生活規律又保有彈性，於是我開始學著怎麼慢下來生活，怎麼好好的感受一草一木，以及如何用自己的方式去愛這個世界。 感謝周圍好友帶給我無盡的包容，讓我在調適自己的同時，在異鄉也能感受到人際交往的純粹快樂。 在這麼多次的旅遊裡我看到了更廣闊的天地，無數個美好的瞬間不僅撫慰了我的心情，也讓我逐漸變得更有勇氣去面對之後的挑戰。 謝謝去年的自己決定來華師交換，也謝謝爸媽支援我在這裡完成大學學業，為我的人生增添了濃墨重彩的一筆。