

成果報告(成果報告類別：境外移地教學)

國立臺東大學教育學系赴陝西延安大  
學與甘肅蘭州大學

移地教學出國暨成果報告-終身教育

服務機關：國立臺東大學

姓名職稱：莊佩芬 教授

派赴國家：中國甘肅省蘭州市

出國期間：2018年06月26日至2018年07月10日

報告日期：2018年07月30日



# 摘要

本案為國立臺東大學（以下簡稱本校）師範學院教育學系莊佩芬教授帶領選修「終身學習」課程張文柔、王靖文，教育學系學生：陳嘉誼、許佳臻、黃芸淇、康嘉方、李侑玲、羅婉綾、蘇心恩、曾翊慈、謝明穎、楊孝毅、蔣明浩、徐培耕、黃彥傑、王廷睿、數媒系學生張韶玲、應用數學系王雅瑩。總計 18 位學生，於 2019 年 06 月 26 日至 2018 年 07 月 10 日，遠赴中國大陸陝西省延安大學，甘肅省蘭州市蘭州大學進行參訪與交流，此次境外移地教學成果主要有六項：

（一） 體驗絲路上地理史與文化。

1. 認識西安與西安附近城市的歷代歷史與文化和絲綢之路路線的參訪。
2. 拜訪西嶽華山、黃帝陵、兵馬俑、西安博物館、壺口瀑布、伏羲廟、麥積山石窟，甘肅南部的喇嘛寺院與認識少數族群藏族人的部落。

（二） 與延安大學和蘭州大學學生互動交流。

（三） 開拓學生國際視野與多元文化素養。

（四） 創造力思考之人生規劃。

（五） 培養終身學習的精神與旅程中的團隊合作模式。

（六） 學習獨立規劃不同旅程。

## 目次

摘要 .....	I
壹、海外交流之目的與成員 .....	1
一、海外交流之目的 .....	1
二、海外交流之成員 .....	2
貳、境外移地教學行程 .....	3
一、簡要行程內容 .....	3
二、文化遺址與學校簡介 .....	4
參、活動流程與活動照片 .....	8
肆、成果 .....	18
伍、心得與建議 .....	19
陸、附件 .....	21
一、學生心得 .....	21
二、石教授的演講 PPT .....	錯誤! 尚未定義書籤。

# 壹、海外交流之目的與成員

## 一、海外交流之目的

全球化的時代下帶來了各項基礎建設的進步、促進各國產業的分工以及物流發展，慢慢地造就了網際網路的興起，並迅速地拉近了國家間的距離，在全球化下不只是世界各國關係變得緊密，人與人之間的交流顯得更為密切，因此教育不應只僅限於自己的國家或是某些區域，國勢之強弱，視乎人才，國家所培育的人才應具備各項才能且放諸各國皆能有作為，而這有賴於國家教育體系政策的推動與執行，然學校者，造就人才之地，治天下之本也，因此我國在中小學國際教育白皮書課程內提到希望透過「融入課程」、「國際交流」、「教師專業成長」及「學校國際化」四個面向來進行，培養中小學生能以寬廣的國際視野面對全球化下的挑戰，並展現其創新力與能力。

然而需要培養中小學生寬宏的國際觀的重要條件之一，則是站在教育第一線的教師，教師自身的素養、教學知能，及其國際觀，皆是建構中小學生國際教育的重要一環，因此教師應不斷的培養自身國際視野、多元文化之素養...等，以利將國際教育的內涵融入教學中，讓孩子能站在老師的肩膀上，看得更高更遠。

本課程將帶領學生到海外進行境外移地教學，以增進學生的多元文化之素養、提高學生教育視野，並奠定其專業知能，讓兩地師生交流和學習如何運用創造力活出終身學習的精采人生。

綜合上述，本課程提出以下目的：

- (一) 認識陝西西安古都與不同陝西文化代表城市。
- (二) 到蘭州市分組自由體驗蘭州食物與交通。
- (三) 與延安大學和蘭州大學學生互動交流。
- (四) 體驗絲路之旅的教導，從西安-延安-咸陽-天水-蘭州到甘肅南部。
- (五) 開拓學生國際視野與多元文化素養。
- (六) 創造力思考之人生規劃。
- (七) 建立獨自或與夥伴一同學習的終身學習的態度。
- (八) 建立養成參觀博物館學習的終身學習態度。

## 二、海外交流之成員

教育學系莊佩芬教授，兒童文學研究碩士班學生：張文柔、王靖文，教育學系學生：陳嘉誼、許佳臻、黃芸淇、康嘉方、李侑玲、羅婉綾、蘇心恩、曾翊慈、謝明穎、楊孝毅、蔣明浩、徐培耕、黃彥傑、王廷睿、數媒系學生張韶玲、應用數學系王雅瑩

總計 18 位學生。如表 1 所示。

**表 1** 境外移地教學成員表

序號	身份	系所/班別	職稱	姓名
1	隨隊教授	教育學系	教授	莊佩芬
2	學生	兒童文學研究碩士班	研究生	張文柔
3	學生	兒童文學研究碩士班	研究生	王靖文
4	學生	教育學系	大學生	許佳臻
5	學生	教育學系	大學生	黃芸淇
6	學生	教育學系	大學生	李侑玲
7	學生	教育學系	大學生	康嘉方
8	學生	教育學系	大學生	羅婉綾
9	學生	教育學系	大學生	蘇心恩
10	學生	教育學系	大學生	曾翊慈
11	學生	教育學系	大學生	謝明穎
12	學生	教育學系	大學生	楊孝毅
13	學生	教育學系	大學生	蔣明浩
14	學生	教育學系	大學生	徐培耕

15	學生	教育學系	大學生	黃彥傑
16	學生	教育學系	大學生	王廷睿
17	學生	教育學系	大學生	張韶玲
18	學生	教育學系	大學生	王雅瑩

## 貳、境外移地教學行程

### 一、簡要行程內容

天次	日期	星期	行程	交流內容 / 地點
第 1 天	2018/06/26	三	桃園→西安	明代鐘鼓樓
第 2 天	2018/06/27	四	西安古城牆、兵馬俑、華山	搭大巴
第 3 天	2018/06/28	五	華山北峰	
第 4 天	2018/06/29	六	黃帝陵、壺口瀑布	入宿延安
第 5 天	2018/06/30	日	延安大學交流和參訪 延安景區	
第 6 天	2018/07/1	一	興教寺、大雁塔、慈恩寺遺址公園、西安博物院	西安市

第 7 天	2018/07/2	二	西安唐朝大明宮遺址 歷史博物館	西安
第 8 天	2018/07/3	三	天水伏羲廟、麥積山 石窟、麥積山溫泉	西安→天水(高鐵)
第 9 天	2018/07/4	四	蘭州大學交流迎賓儀 式與聽演講	天水到蘭州(中巴)
第 10 天	2018/07/5	五	蘭州大學榆中校去與 藝術學院學生交流	絲路生態心理學演講
第 11 天	2018/07/6	六	達爾宗湖、夏河拉布 楞寺、	蘭州→夏河
第 12 天	2018/07/7	日	花湖、桑科草原	搭中巴泥濘路到扎朵那
第 13 天	2018/07/8	一	扎朵那	扎朵那→蘭州
第 14 天	2018/07/9	二	蘭州甘肅省博物館、 中山橋、白塔寺	高鐵→西安
第 15 天	2018/07/10	三	西安→桃園	回程

## 二、文化遺址與學校簡介

### (一) 蘭州大學



境外移地交學時間：2018 年 07 月 01 日（星期日）、2018 年 07 月 04 日（星期三）

簡介：

**延安大學**（英文：YAN'AN UNIVERSITY），為本校簽訂交流之姊妹校。坐落在陝西省延安市，是中國共產黨政權創辦的第一所綜合性大學。學校是陝西省人民政府與教育部共建大學，陝西省重點大學和陝西省高水平建設大學。6/30 參觀延安大學，和校內同學一同在參觀校園與校園內的窯洞。延安大學窯洞群過去是延安大學學生宿舍，目前已經成為學校招待貴賓的賓館。窯洞尋被列入「金氏世界紀錄大全」曾是世界上最大的窯洞建築群。

**蘭州大學**(LANZHOU UNIVERSITY)，簡稱「蘭大」，為本校簽訂交流之姊妹校，坐落在黃河之濱的甘肅省省會——蘭州市，校園面積 3828 畝，建有 6 個校區，有 3 所附屬醫院。是中華人民共和國教育部直屬的全國重點綜合性大學，是國家「985 工程」和「211 工程」重點建設高校之一。

學校創建於 1909 年，始為甘肅法政學堂，1928 年擴建為蘭州中山大學，1931 年 5 月到 1944 年三月名為「省立甘肅學院」，1945 年定名為國立蘭州大學。2002 年和 2004 年，原甘肅省草原生態研究所、蘭州醫學院先後併入蘭州大學。

7/4 蘭州大學與校內老師交流。此交流主題為”台東大學千年絲路華夏文明民族文化體驗與表達性藝術治療學術交流項目開班儀式” 主持人:馬賽鳳老師。出席蘭州大學的校內老師: 蘭州大學藝術學院黨委書記陳健恩、港澳台辦公室副主任邵宏臻老師、生科院博士班導師熊有才老師、藝術學院院長徐建新老師、藝術學院石華龍老師等。

7/5 到蘭州大學瑜中校區與藝術學院學生交流。由本校莊佩芬老師給予三小時的演講。演講題目是: 絲路生態中的心理學原理與表達性藝術治療。現場有本校與蘭大的老師學生共有 100 人左右參與聆聽演講。

## （二） 中山橋

境外移地交學時間：2018 年 07 月 09 日（星期一）

簡介：

**中山橋**，舊名第一橋，又稱蘭州黃河鐵橋，是位於中華人民共和國甘肅省蘭州市城關區的一座鋼桁架橋，坐落在白塔山下，橫跨黃河兩岸，是蘭州市著名的旅遊景點和地標之一。於清朝宣統元年七月初四（1909年8月19日）建成通行，成為蘭州歷史上第一座跨越黃河的永久性橋樑。

### （三） 白塔山

境外移地交學時間：2018年07月09日（星期一）

簡介：

**白塔山**：公園位於蘭州市北，因山頭有一座白塔寺而得名。該寺始建於元代、重建於明朝，寺平面呈長方形，白塔居中，上有綠頂，下有圓基，通體潔白。

登白塔山頂，可俯視蘭州市容，白塔與黃河上的鐵橋構成雄渾壯麗的畫面，成為蘭州市的象征之一。

**華山**：古稱“西嶽”，素有“奇險天下第一山”之稱。華山有東、西、南、北中五峰。我們由於時間關係只有上北峰。但是同學們還是收穫很多。可以感覺到山中仙氣滿滿！

**大雁塔**，位於位於陝西省西安市雁塔區的大慈恩寺內，是一座7層方形佛塔。該塔是西安市內著名古蹟及標誌性建築，同時也是西安市市徽當中的主要組成部分。該塔始建於唐朝永徽三年（652年），起初是玄奘為保存佛經而建造的塔，後曾因年久失修和戰亂而多次遭到損毀，至五代後唐年間才成為現在的造型。清朝康熙年間時大雁塔開始出現傾斜，直至1996年時傾斜程度甚至達到1米左右，此後經過保護才有所恢復。中華人民共和國成立後，大雁塔得到了專門保護。1963年，大雁塔被列為全國重點文物保護單位。2013年時作為「絲綢之路：長安-天山」廊道的路網」的組成部分被列入世界文化遺產中。

**西安大明宮遺址**：大明宮是唐代長安城禁苑，建於唐太宗貞觀八年。宮南部為前朝，已自南而北的含元殿、宣政殿和紫宸殿為中心組成，宮北部的內廷中心為大液池。

**秦始皇兵馬俑**：被譽為“世界八大奇蹟”，是中國第一個封建皇帝秦始皇帝陵的一處陪葬坑。

**壺口瀑布:** 壺口瀑布是中國第二大瀑布，當黃河流至壺口一帶時，兩岸蒼山夾峙，把黃河水約束在狹窄的黃河峽谷中，河水聚攏，收束回一股，奔騰呼嘯，建起浪濤翻滾，形似巨壺內黃水奔騰。

**拉卜楞寺:** 拉卜楞寺始建於清康熙四十八年（1709年），由第一世嘉木樣活佛阿旺宋哲大師創建。康熙五十三年（1714年）建立「拉章」，意為寺院最高活佛府邸。康熙五十三年（1714年）建立「拉章」，意為寺院最高活佛府邸。

拉卜楞寺喇嘛最多時達 3000 餘人，現在寺內還有能煮四頭大牛的銅鍋。拉卜楞寺搜集和保存的藏族文化典籍，是全國各藏傳佛教寺院中最為豐富、齊全的。拉卜楞寺的藏書，始於二世嘉木樣（寺主）久美昂吾，他建立起規模宏大的藏書樓，搜集、求購了大量圖書。久美昂吾以後的歷世嘉木樣，繼續發展藏書事業，使藏書不斷增多。據 1959 年的統計，拉卜楞寺各類藏書 17833 種，其中醫藥類 262 種，全集類 12000 種，因明類 789 種，密宗類 735 種，經咒類 164 種，傳記類 380 種，天文歷算類 547 種，修辭類 108 種，加上《甘珠爾》、《丹珠爾》以及宗喀巴等全集 12000 多部，所有藏書至少有 10 萬多部。1782 年，伴隨寺廟規模的擴大，拉卜楞寺創辦了藏醫學院「曼康」，全名為「曼巴扎倉索日央盤琅」（意為「醫藥學院醫明利人洲」），開始了培養醫學人才的教育。從創始自今 200 多年，拉卜楞寺醫藥學院形成了一套完整而嚴格的教學制度，十分重視理論與實踐相結合。現在，該院製作的「潔白丸」、「九味沉香散」、「九味牛黃散」三種藥劑，已列入國家醫典。

**達爾宗湖:** 風光秀麗，有個美麗的傳說。古時候天上有兩位美麗的仙女出宮遊玩。踏祥雲飄到達爾宗湖湖上空，被這裡的風光迷住，他們按下祥雲和鳥兒對話，對野花唱歌，又在溪邊梳洗長長的秀髮。梳洗整齊後，他們戀戀不捨的飛回天宮。可是姊姊的梳妝鏡帶回去，妹妹的遺落在這裡，後來在溪水邊的這面鏡子就變成了達爾宗湖。而旁邊的一個大坑就是姐姐放過鏡子的地方。拉布楞寺的喇嘛和當地群眾都是達爾宗湖為神山下的聖湖。常常來湖邊敬香禱告，煨桑誦經，向湖中投擲祈求平安的五谷祭品。當地村民每年農曆六月都要在湖邊插劍煨桑，祭祀山神，祈禱人畜平安，五穀豐收。

**麥積山石窟:** 是中國幾大石窟中的其中一窟。在 2014 年成為世界文化遺址。以絲路廊道，33 個地點組團登陸世界遺址(絲綢之路:長安-天山廊道的路網的 Maijishan Cave-Temple Complex 登錄世界文化遺址。有別於其他石窟是以壁畫或石雕聞名，麥積山石窟是以泥塑冠絕於世，被譽為「東方雕塑陳列館」

**扎尕那:** 位於甘肅省甘南藏族自治州迭部縣益哇鄉，海拔 3000 - 3300 米，周圍最高山峰海拔 4500 米，扎尕那是藏語，意為「石匣子」，這是一座完整的天然石城，地形既像一座規模宏大的巨型宮殿，又似天然岩壁構築的一座完整古城。扎尕那是由東哇村、業日村、達日村、代巴村四個自然村和一個藏傳佛教寺廟拉桑寺組成的。

**黃帝陵:** 是傳說皇帝軒轅氏的陵墓，相傳黃帝得道升天，故此陵墓為衣冠塚。。位於陝西勝皇陵線城北，號稱「天下第一陵」。黃帝陵古稱「橋陵」，為中國歷代帝王和著名人士祭祀黃帝的場

所。據記載，漢朝之前此處為祭祀軒轅黃帝的軒轅廟，漢武帝時改廟為陵，自唐大曆五年（770年）建廟祀典以來，一直是歷代王朝舉行國家大祭的場所。

**興教寺：**位於陝西勝西安市城南20公里處，坐落於少陵原畔。興教寺初建於唐朝總章二年（669年），是為遷葬大唐高僧三藏法師的靈骨所建，全稱「大唐護國興教寺」，位居唐長安城南樊穿八大寺之首，唯識宗（亦稱法相宗）祖庭。664年，玄奘法師圓寂後，葬於白鹿園。唐高宗二年（669年），又改葬在樊川風棲塬，並興建了五層靈塔。次年，因塔建寺，唐肅宗題寫了「興教」二字，自此取名興教寺。

## 參、活動流程與活動照片

### 一、2018年07月01日

蘭州大學熊教授帶領本校海外交流團到榆中縣的石頭溝做田野參訪，因地質與氣候關係，這裡只能種植一些耐乾旱作物，例如：馬鈴薯、玉米、胡麻籽，而後介紹蘭州鄉下的農民生活環境與古厝。接著回校園參觀蘭州大學的校史館。

	
<p>絲路路線圖</p>	<p>絲路路線圖</p>
	

絲路路線圖



絲路路線圖



絲路路線圖



大雁塔



唐三彩中的駱駝與樂隊創作

絲路路線圖





拉布楞寺



拉布楞寺



蘭州大學接待老師研究室中的沙遊治療櫃子



蘭州大學接待老師研究室中的沙遊治療櫃子



西安大唐不夜城



西安餐廳中的仿唐樂器演奏





西安博物院



興教寺



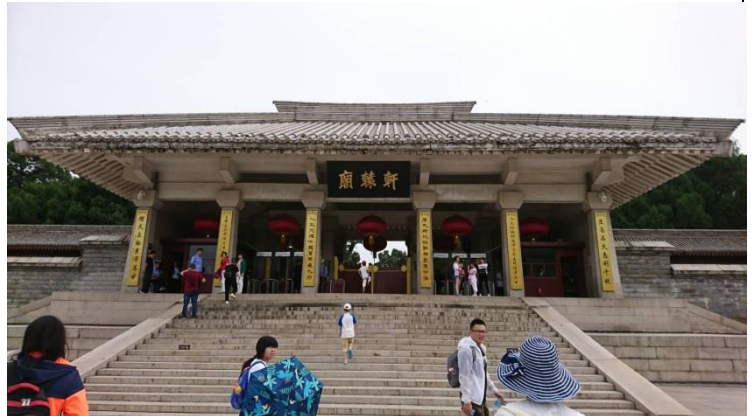
延安民家窯洞



壺口瀑布



黃帝陵



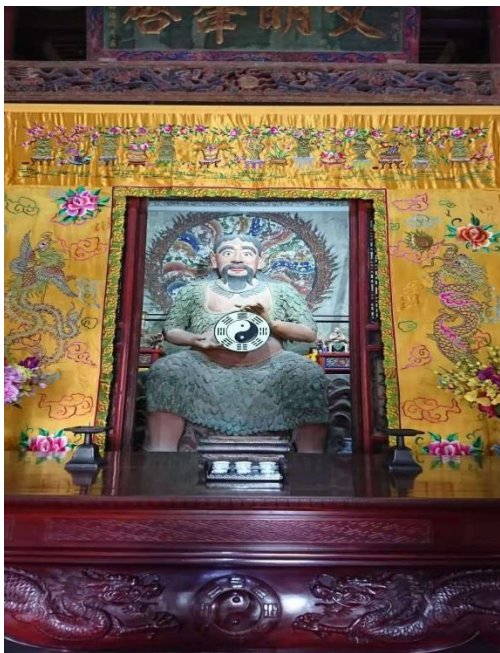
黃帝陵



兵馬俑



長安長城



伏羲廟



伏羲廟





麥積山石窟



麥積山石窟



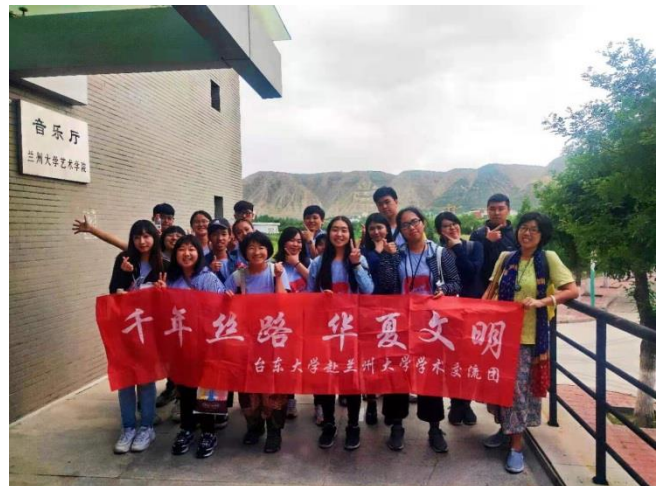
蘭州中山橋



蘭州俯瞰黃河



蘭州大學藝術學院



兩岸學生交流





藝術學院中展示的學生創作駱駝



參觀藝術學院院長的個人畫展



參觀藝術學院院長的個人畫展



參觀藝術學院院長的個人畫展





藝術學院中學生數媒作品公告欄



演講結束後帶雙邊學生一起演奏



絲路生態中的表達性藝術治療演講

扎朵那，山中的藏族秘境

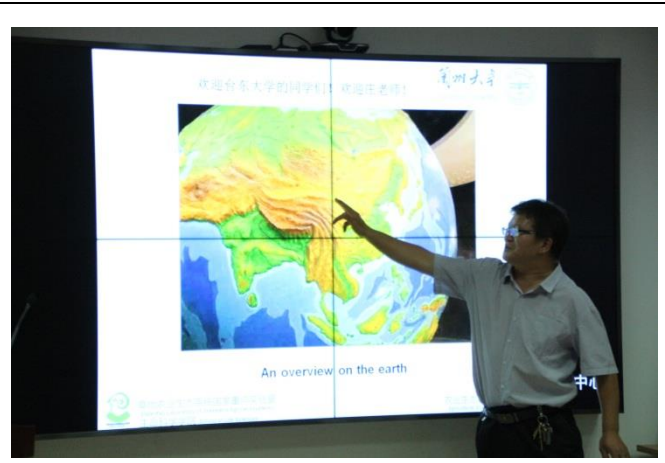


拉布楞寺的轉經輪

桑科草原上的溼地



與蘭大交流的開幕儀式



與蘭大交流的開幕儀式



與蘭大交流的開幕儀式



與蘭大交流的開幕儀式







甘肅省博物館參觀



在蘭大校園中



達爾宗湖的土撥鼠



達爾宗湖

## 肆、成果

本次境外移地教學團由莊佩芬教授帶領，不僅促進本校與延安大學、蘭州大學的實質交流，也讓團員們在交流的過程中收穫滿滿，以下列出此次交流的成果：

### 一、了解對岸教育現況與相關研究，開拓新視野

本次境外移地教學共參訪了兩所本校的姊妹校。一所是在陝西的延安大學，另一所是在甘肅的蘭州大學。在延安大學我們待的時間比較短，延安大學學生陪伴本校學生參觀校園還有延安大學過去的窯洞宿舍。蘭州大學參訪時，特別邀請了藝術學院學生和本次參與移地教學計劃學生共 18 人交流。此次交流時間比較長，共計兩個下午和一個早上。一個下午和蘭州大學的老師交流。另一個早上和下午學生們抵達蘭州大學的瑜中校區和藝術學院學生交流。學生們一起參觀藝術學院院長的畫展，一起用午餐，也一起聽台東大學莊佩芬老師的演講。此次交流讓我們學生進一步的認識當地教育制度、生活及文化上的同與異。

### 二、認識古絲綢之路

本次的境外移地教學除了與姊妹校的交流與課程學習之外，另安排走訪從西安到天水到蘭州到甘肅南部的絲綢之路路線。我們搭機到西安，在陝西參訪了 8 天後，再搭高鐵到天水、搭中巴到蘭州，搭中巴到甘南再搭高鐵回西安。然後從西安再飛回台北。

1. 絲綢之路最大的作用是拓展了視野，將眼光開拓到了歐亞大陸，這是非常了不起的；如同學生願意踏出舒適圈，為本次做足了行前功課，得以開拓國際視野。
2. 絲綢之路帶來了豐厚的利潤回報，這利潤產生的稅收，足以支撐一個大帝國的繁榮；學生在此次移地教學收益良多，此趟豐饒之旅帶回來的收穫將是蛻變的開始。
3. 豐富了人民的生活；也豐富了學生內心。

4. 歷史上新品種的農作物種的引入，對當時在很大程度上解決了人民吃飯的問題，能夠養活更多的人口；而學生則反思該如何將此趟學習到的一切融入自身生命之中，讓自己活得有創意，再次激盪靈魂。
5. 參觀絲綢之路上的不同博物館加深了同學們對於絲綢之路的歷史、文化與地理認識。

## 伍、心得與建議

很開心這次能帶學生去有別去年的不同絲路路線學習。我們首先先待在陝西 8 天，參觀博物館、黃帝陵、壺口瀑布、興教寺、大雁塔、大唐不夜城、唐朝大明宮遺址與延安大學。後來搭高鐵到天水參觀麥積山石窟、伏羲廟。再搭中巴到蘭州大學學習。在陝西的八天旅行有旅行社協助，因此食宿與行程都安排得很在期待內。然而從離開西安後，我們不再停留於被安排好的行程，我們一起生活，一起擠中巴，一起住青年旅館，每天自行負責找食物。這個特別的學習一切從西安搭高鐵開始，因為開始沒有旅行社的幫忙，一切都要靠我和學生自己。這樣的反差一開始學生很不適應，但到最後一天因為搭高鐵從蘭州到咸陽，我們因為高鐵票買錯，下錯站所產生的錯誤時，居然看到學生沒有一句抱怨，和當初第一天到天水時下高鐵後開始抱怨完全不同。讓我看到我們的學生在此次旅程中的成長。沒錯一開始的 8 天是被安排好的，感覺很舒適，但後來的 7 天沒有旅行社協助的旅程雖然充滿許多不確定性，但學生們反而收穫很多。感覺逆境的確會促使人成長。就像我們在蘭州大學參與蘭州大學熊有才老師的演講中，他所說明的，過去的古文明都在旱地中產生，為何會在旱地中產生，因為逆境會使人從思想中尋出路。此次移地教學有 5 位男同學，13 位女同學。此次男女同學都從不太會主動幫忙到後來大家都會主動協助旅程的大小事。我們第二天晚上在蘭州的住宿，同學晚上自行開會將許多誤會與不滿藉由溝通比次澄清。雖然過程不見得平順，但我鼓勵同學要去將意見表達，後來的旅程就自動出現工作分工的過程。感覺同學們從為自己的不適負責，能互相探索可以如何讓旅程更順利。

這次到蘭州大學移地教學和去年不同的地方是我給了蘭州大學兩個小時的絲路生態心理學的演講。過去是我們學生和他們學生彼此介紹交流，這次有大家一起聽我的演講。感覺交流面相變多了。且蘭州大學老師聽完我的演講開始對我在研究的絲路生態心理學有興趣，因為這是她們以前都沒涉及與聽過的演講。蘭州在古絲路上，台東大學在蘭嶼旁邊。感覺這條交流之路是一種我帶著蘭花從嶼到州的旅程與州到嶼的旅程，未來會有更多的新舊絲路的震盪發生。

從這次的交流過程中，提供以下建議：

移地教學有其繼續辦理的必要性，除了能開拓學生的眼界外，更提供了互動學習的好機會。互動學習是個活的課程，是書本上找不到的內容，動態的學習，發現學生的學習意願都很高！學習的深度影響最大的則是學習意願，因此很建議學校繼續辦移地教學活動！



# 陸、附件

## 一、學生心得

### 1. 絲路之旅心得 教育二 陳嘉誼

桃園到西安飛了約四個小時，1588 公里，坐到屁股都麻了，睡睡醒醒了好幾回，終於到了。之前來過大陸幾次，對大陸的印象是雜、亂，但西安卻給了我不一樣的感覺，它街道很乾淨，很有秩序，車子會禮讓行人，而西安有一種會讓人深深愛上的特質，它擁有古色古香的美及韻味，卻又不失現代感、科技感。一座城市兩者並存，並不衝突，反而很有一種寧靜的美。第一天來到西安，下雨了，導遊說還好下雨了，讓我們可以多一點、慢慢地適應北部乾燥的天氣。到西安已經晚上了，我們去吃德發長餃子宴，外面是一個廣場，濛濛細雨中，大家來來往往，有的偕伴相坐樓梯上談笑甚歡；有的匆匆穿過廣場不留一點情緒，而鐘樓就杵在那，彷彿這一切是多麼的日常。

第二天我們參觀古長城，走進長城裡，浮現的是前陣子幫小學生上課的空城計裡的場景，諸葛亮在城牆上觀察情勢，手拿芭蕉扇。下午，我們去看「秦俑情」由一群特技演員展現，不得不說，大陸的特效做的很驚人、逼真，讓人驚艷。看完劇，我們出發前往秦始皇博物館，走進一號坑，說不驚嚇是騙人的，之前只會在歷史課本中出現的照片，竟然是我自己親眼看見了，真的很壯觀，繞完一圈大概也要 10 多分鐘。而且每個兵馬俑長的都不一樣，表情、動作、梳妝打扮都不盡相同，像穿越了時空，好不可置信地出現在眼前。

第三天一早先去爬華山北峰，先搭索道上山，沿路風景很美，還看見了瀑布，只可惜越往上霧就越濃，到最後只看見一片白。還好有穿雨衣、買手套，比較好爬，一開始以為北峰很高，結果大概爬個 20-30 分鐘就到頂了，爬上山頂我們都笑了，因為北峰是最小的一座，1614.7 米。(後來交流的時候跟延安大學學生聊天，她說我們虧死了，來華山只爬北峰是最虧的。)但也算是一種特別的經驗，兩天爬山成就達成。這趟爬山之旅最美的不是沿路的風景，是同伴們的加油打氣和互相顧及彼此的身體狀況。下午，我們前往回民街，出太陽了，是這幾天來少見的藍天白雲。只是路面還是稍微潮濕，加上回民街裡人車來來往往，更多時候都是車子按喇叭的吵雜聲。在街裡買了一杯老酸奶，喝了喉嚨會刺刺的，不太喜歡，跟對回民街的第一印象一樣，不是很喜歡，亦可能是剛下過雨的緣故。晚上，我們要自己打車前往萬達商場，這是我們第一次在大陸打車，有點心奇。然而，在西安發現，打車超級困難，經過的每一台出租車都是有客，不然就是要用微信打車，我們又只能在路邊徒手攔車。出發商場時我們是到加油站攔車的，好幾台出租車都不載客了；要回酒店時，更是花了 40 分鐘在路邊揮手才打到車，身心俱疲。但大陸的出租車費用計算卻很便宜，幾乎都是 10 元人民幣而已。

第四天我們去看了壺口瀑布，黃河水流湍急，我們看著心驚膽跳，卻又忍不住往前想看一番鬼斧神工。還很幸運地看見光折射在水流上形成彩虹。

第五天我們跟延安大學學生交流，延安大學的學生很熱情，跟我們分享了好多他們校園的事情，他們大一每天要晨跑，聽到都腿軟了，我們台灣的學生早八起床都來不及了更何況要晨跑。人很好的大三小姐姐還送我們這組一人一個她自己手做的髮簪，這大概是這趟旅程中最珍貴的禮物吧！這次交流唯一可惜的是沒能參觀他們延安大學很特別的窯洞宿舍。第五天跟第六天都是參觀博物館、寺廟。印象最深的是大雁塔，在最後集合前約 10 分鐘我們毅然決然買了票進去，一口氣衝上六樓看大雁塔下的風景，不枉費我們一路狂衝，真的超級美的阿！晚上再度打車前往鐘樓以及回民街，這次對回民街的感覺改變了，可能是沒有下雨了，路面不再潮濕，首次在晚上看這些店家，彷彿置身於台灣的夜市，熱鬧而溫馨。這是我們在西安的最後一個晚上，有些捨不得；有些不盡興，所以我們決定用走的回飯店，慢慢品嚐晚上

的西安。當街道燈點亮，路上多了好多對情侶，還有剛下班要回家的人們，看著路上人車來來往往，毫不留戀，而我們好像穿過任意門到西安，一座城市的過客，在街道上徘徊留戀。最後，我們走了3公里回到飯店，雖然腳走到都酸了，心裡卻很滿足，把西安的一切都烙印在心中，準備收拾行李，也收拾我們不捨的心情。突然覺得六天咻一下就過了，未來如果還有機會，我一定要再來西安，這座融合古今中外的城市。隔天，帶著對西安的留戀和未知地的期待，再度開啟旅程。搭高鐵前往天水，而到天水之後有點傻眼，天水的路面坑坑洞洞，路旁店家都昏昏暗暗的，整體環境不比西安好。老實說，剛開始挺不適應的，加上看到我們住的青旅(浴室)，更崩潰了，整天都提不起勁，覺得我怎麼還在這呢?我想回台灣了阿。下午前往麥積山看石窟的路上，天!那路根本不算路，整路塵土飛揚，一路顛簸，晃了好久，才抵達目的地。晚上去溫泉酒店泡溫泉也是我的人生初體驗，他們淋浴沒有門!帶著害怕、保守的心情猶豫，到最後直接放手一搏，也沒什麼好害羞的，就這樣完成我人生首次跟陌生人坦誠相見。

第八天搭五個小時的車前往蘭州，很不一樣的是，大陸的高速公路服務站沒什麼熟食，東西很少，跟台灣的服務區五花八門的餐廳差很多。抵達蘭州，蘭州熱鬧很多，很像台北，高樓大廈，商店滿街。下午聽完蘭州大學的講座之後就自由活動了，我們去逛蘭州的正寧路夜市，喝蘭州有名的甜醅子奶茶。口感很像台灣的椰果，但比較甜，還是台灣的奶茶好喝。今天也是住青旅，老師說今年來升級了，重新裝潢，空間變大了。一樓很溫馨，給旅客聚集的空間，也是我們聊天、吃飯的空間，很像一家人的客廳，更多的感覺可能是因為這個空間能讓我們同一團的更認識彼此吧!

第九天跟蘭州大學藝術學院的學生交流，今天是他們考期末的最後一天，所以走在學校的路上都會看到學生人手一本書，三兩好友一起前往考場。主要跟我們交流的小悅和嘉淇帶著我們去她們的後市吃飯，跟我們分享她們的家鄉，一個內蒙古人一個蘭州人，都沒看過海，這是我第一次聽到，因為台灣四周環海，台東又是面海，很難想像有人從來沒看過海。也簡單聊一下文化差異，才知道原來好多方面真的差好多，像她們都流行微信支付，但台灣還是現金為主，因為我們都怕被盜，相比之下台灣的網路不遭政府控管，算是民主自由背後的缺點吧。但她們也說他們無法發表什麼政治言論，那不到幾分鐘，公安便找上門了。這兩三天我們前往高原地區，先到達爾宗湖看經幡，不同顏色代表不同意義，這裡還有很可愛的土撥鼠，很大隻，很不怕人類。再來前往拉卜楞寺，逛了一圈但我們受不了菸的味道就先出來了，然後跑去給藏族的姐姐洗頭。

隔天往桑科草原走，記得司機問了兩次要不要停，結果大家都睡成一片了。沿著路開我們就到四川了，路途中塞車，老師帶著大家打鼓唱歌，很神奇的，就順了!沿路有許多羊兒、犛牛、馬兒和蒙古包，到了花湖，我們選擇吃藏餐，點了藏包、牛肉串、面片湯等等，我們是吃最後的，差點來不及去欣賞花湖。速速去看了花湖，真的無法想像，台灣根本沒有這麼大的地，這麼寬廣的地方啊!之後趕時間回到花湖門口，因為我們要去騎馬!騎馬初體驗，有藏族的爺爺牽著我們，然後跟我們聊聊台灣。今天要往扎《Y那，本來是只需要2小時的路程，因為在修路，所以變成了4小時才到。路況比天水再差一些，一樣顛簸，我們都擔心師傅的車行不行，師傅卻笑笑地說沒事，比我們還樂觀。師傅的根本不是小巴士，是當成越野車在開吧!經過天水的狀況後，很習慣這樣的路了，反而覺得很有趣。

抵達扎《Y那已經晚上了，本來要3點看日出，後來更改行程，變成可以多待半天在這座小鎮。有句話說:就算去遍西藏，若不來扎《Y那，那也是悵然若失。早晨的嵐霧就像一方絲巾拂在山峰，鵝黃色的白雲襯在山後，緩緩地揭開這個寧靜而安詳的小鎮，讓陽光慢慢撒在種滿青稞和油菜花的草地上，撥下金黃色的粒子甦醒這座小鎮，一早就許多藏族人起床忙碌，有的沿路賣花圈；有的牽著馬下山，我們

將這片藍天白雲盡收眼底，吹起涼風，可以在這裡發呆半天。有個有趣的笑話也在這發生，我們早上點「牛肉餅」結果上菜發現沒有牛肉阿，才知道那時候小姐姐說的是「油餅」。

道別扎《Y那，師傅開了 10 小時，穿山越嶺，翻過一座又一座山，終於回到蘭州，熟悉又陌生的城市。隔天一早我們早早起床，為的是要打車去買早餐，是學姊去年來推薦的。之後去逛博物館，但我們繞了一圈就跑去對面的百貨公司逛。結束後前往中山橋自由活動，我們立馬上山去溜索，第一次挑戰還一直問說安全嗎？以為很高，結果很舒服，很好玩，溜一次不過癮。又走了好幾百階去搭纜車下山，然後去黃河邊吃牛肉麵。本來想搭黃河快艇，但黃河暴漲只好放棄。結束蘭州的旅程，準備回西安，好玩的是到西安才發現我們搭錯站了，**Surprise!** 又是一個驚喜，這時候心情很平靜，遇到了就解決嘛！

最後一天，遇到好多鳥事，被酒店黑了，等等。但經過這趟旅行，覺得很釋懷，好像變的勇敢一點，不會再怕東怕西，心情也相對平靜很多。很感謝後半段的蘭州之旅，雖然第一天到天水很崩潰，很想回家，尤其對浴室有潔癖的我，但經歷過之後，發現好像沒我想的嚴重，我竟然都撐過來了，而且越來越捨不得這趟旅程的結束，好像還沒看夠，還有好多地方值得我去探索。特別想再去扎《Y那一次，就算路況多麼差。以前覺得搭車回家好久，這次幾乎都開長途，竟覺得還好欸，反而辛苦的是司機。這次絲路之旅又體驗了幾個不同的城市，不變的是大陸到哪都要安檢，到處都是公安和標語，那些強迫直入人心的詞彙；但對文物的保存卻是有目共睹、地廣常常參觀都需要搭電瓶車、路途遙遠常常一條街就得走個 10 幾分鐘…對她們的人也有不一樣的想法，他們撞到人也不會說聲對不起，插隊更是平常的事，這些方面跟台灣差很多。儘管他們的標語寫著不插隊，要做文明人，似乎有點諷刺。

這趟旅程不敢說自己到底成長了多少，或是學到了什麼，但看到的風景、和同伴們一起經歷的每件事，都是我未來成長的能量和回憶。甚至出發前我跟學長是同家人卻一點都不熟，還有一些誤會，都藉由這次的旅行才有所改變。

絲路之旅，雖然很心累，身體上也很挑戰，平時根本不能走這麼多路(扁平足)的我，也在這次絲路之旅克服了，還有來這裡也在挑戰我對辣的極限。到後來已經不會害怕旅程，而是滿心期待。這次出門也學到不要事先預設立場，當初帶了一堆有的沒的，怕會不夠在大陸買不到，但去了之後都是我自己多想了。

上高原之前，大家也在思考要不要吃高山症的藥，我也一直在猶豫，後來我告訴自己，要相信自己的身體，所以只吃了三分之一顆，上山之後發現，很可以的！還在高原上大笑，又很剛好的聽到老師在跟同學分享：要相信自己的身體。絲路之旅就是這樣吧，當我們身在其中覺得滿身荊棘，過了之後卻是回味無窮，有種苦盡甘來的感覺。這些都是一種成長，或許現在可能沒感覺到什麼，但會慢慢、慢慢的發酵！

## 2. 絲路之旅心得 教育一 許佳臻

轉念，是我這趟旅途學習到最為珍貴的東西。

轉念是改變觀念和想法去面對現有的狀況和情境。而這項功課從我下飛機抵達咸陽的那刻便開始，因為迎接我們的並非陽光普照，而是一場雨，不得不說澆熄了些許遊玩的熱情。然而，導遊花姊說這是難得的雨，西安人都很高興的，因為總算能涼快點了。一開始，不太能理解，濕著鞋子參觀鐘樓、古城牆、秦始皇兵馬俑、華山北峰讓我覺得掃興。不過，三天後的雨過天晴，西安的天空特別藍，氣溫也開始飆升，太陽很曬。這是西安難得的 150 幾天的藍天，我想該謝謝這幾天的雨，讓我看見西安的不同面貌吧。

印象深刻的是觀看了秦俑情和兵馬俑，我們認為暴戾的君王卻是朝代上第一個用陶俑代替真人陪葬的人。許多歷史上的東西也許不可考，也許參雜許多立場、不客觀，也或許記載下需要去正視的事實。秦始皇的形象算是相當負面，然而，不能全然去否定他的成就，或者整個人。每個人都有很多不同面向，多去了解，轉換原有的看法，或許能擁有不同的評價。

旅程中到了黃河壺口瀑布，親眼一睹才明白了為何跳進黃河洗不清了。黃河混濁又磅礴，難以想像這樣混和大量泥土的河流，是如何在幾千百年來孕育那麼多生命。

之後到了蘭州。參觀了四大石窟之一的麥積山石窟，那天飄著微微細雨，我們沿著樓梯爬上，驚訝著古人的技術，一方面擔心濕滑的地板，也因此每一步我們都走的更加緩慢和小翼翼，也更靜下心的欣賞著高處看下的美景。

感到可惜的是當地有名的溫泉，卻因為生理期來無法享受。也因為沒有泡溫泉，和一些同伴早早洗完澡，多了很多時間四處走走晃晃，享受夜晚的清爽，和師傅聊天，也因此跟師傅培養了更深厚的感情。

到達蘭州難以忘懷的就是與蘭州大學的交流吧，很幸運地遇到了這麼熱情的蘭州大學小夥伴，陪著我們爬上他們的那座山，一路上聊了很多趣事，從駱駝證到山豬證，從北方食物到南方食物，一路聊到對求學讀書的看法。

而整趟旅程我最喜歡的地方便是甘肅，雖然的確衛生條件和在台灣相差很多，例如說廁所必須找大自然，又或者洗澡的次數比較不頻繁。不過都給了我非常嶄新的體驗。而在桑科草原，我彷彿來到了霍爾的移動城堡裡頭的場景，在台灣從來沒看過那麼壯闊的草原。除此之外，還參觀了拉卜楞寺，一窺阿卡們的生活，在那兒買酸奶時，和其中一個阿卡聊天，他教了我些許的藏語，還因此得知了原來他們的學堂並不學漢語的。當地的剪票員，是一個老爺爺，似乎聽不太懂漢語，我們用著肢體語言，老爺爺還借我他的羔羊皮摸摸看，突然覺得語言似乎變得沒那麼重要，因為大家有顆善良不冒犯的心，所以才能夠這樣和平的交流。

到了藏族的區域，一定要體驗的就是騎馬，一位 13 歲的妹妹陪著我騎馬(因為我騎的是其中最大隻最貪吃的馬)，騎馬的過程中我們聊天，說到他們會比賽騎馬，傍晚時會讓馬兒放飛自我，自在地奔跑，我覺得這是他們對馬兒的尊重。

在扎《Y~(打不出那個字)那，是最讓我放鬆的地方，我們漫無目的的探索，三隻放山雞都能讓我們感到新奇，四處逛逛，大家探索著新的地方，有甚麼新發現，遇到彼此就興奮地分享，我喜歡大家這樣熱情的感覺。也因為送了當地服務員一些台灣的食物，交換了聯絡方式，回來至今還有再聯繫，他與我分享了藏族特別的祭典，我與他分享台灣當地的美食，還有城市與鄉下的抉擇問題，話題從輕鬆到沉重。我只知道我們生活方式差的相當多，卻也同樣為著社會為著現實在打拚及做出選擇，我們是那麼的不一樣卻又相同。

與他聊到，每個人出生就是不公平的，我們的生活條件不一樣，也許過程中我們羨慕甚至忌妒別人，但是卻不會怨嘆，因為出身背景不是我們能控制的，拚命地想長大去改變生活，讓自己有本錢選擇生活。我們在不一樣的地方打拚，也許更喜歡鄉村，也許更喜歡都市，在還沒辦法任由自己選擇的時候，轉念一想，這些過程會成為將來的肥料，灌溉單一的生活，讓人生更加多采多姿。

### 3. 絲路之旅心得：教育二 康嘉方

“各位旅客午安，歡迎搭乘中國東方航空 MU2038 班機，本班機即將起飛……”在飛機上傳來空姐響亮卻又不失優雅的聲音，用著字正腔圓的語調為我們進行安全解說，此時的我心情是既期待卻又害怕受傷害，期待的是這是我人生中第一次搭乘飛機，對於飛機上的景色懷著滿滿的憧憬，那一片片白茫茫的雲，以及近在眼前的湛藍天空，興奮的想趕緊將這些美景盡收眼底，而害怕的是身體不適的暈機與耳鳴。好在我那迫不及待的熱血，讓我遺忘了身體的不安，將所有不適都拋到了九霄雲外，經過幾個小時的飛行時間，平安抵達了歷史古都「陝西」。

下了飛機後，由大陸這邊的導遊花花熱情的接待著我們，一行人乘著遊覽車前往我們這次行程所聚焦的美麗城市「西安」，西安是一個歷史悠久、風光秀麗的古都，該地四季分明，物產豐富，產出來的水果外觀飽滿圓潤、口感鮮嫩多汁。西安在古時候叫長安，其帶有許多漢唐時期所留下來的古建築，是一個別有韻味的古城，有金碧輝煌的鐘鼓樓，有被譽為「世界第八大奇蹟」的秦始皇兵馬俑，有八景之美譽的大雁塔，亦有保存非常完整的城牆，諸如此類歷史遺跡，多到無法一一列舉，而在本次的遊學旅程中，我們亦探訪了數個前人所留下來的美麗遺跡，接下來，就讓我們一起慢慢地回味這七天的西安行吧！

一行人剛抵達了西安，天下著濛濛的細雨，將這美麗的古都蒙上了神秘的面紗，好似在告訴我們前方有著未知的旅程等著我們去探索。在享用完旅程中的第一餐餃子宴後，走出門外，映入眼簾的是那樓裡樓外雕樑畫棟、氣勢磅礴的鐘鼓樓，同學們紛紛擠向前拍照，或許是因為夜晚的到臨，樓裡燈光映照著牆上的金箔，更讓整棟建築顯得金光燦爛。雖然我們只是經過了鐘鼓樓，但鐘鼓樓那絢麗的一幕卻讓我念念不忘，也許是因為鐘鼓樓精美細緻的建築讓人無法忘懷，又或許是因為鐘鼓樓是來到西安後第一個看到的古建築，使印象更為深刻，不管如何，鐘鼓樓所蘊含的歷史意義，至今仍一直深存人們的心中。

而後的幾個行程，亦讓我有了許多體悟。其中最令我嘆為觀止的是兵馬俑博物館，走進博物館的瞬間，好似把我國高中時期歷史課本的內容在我腦中跑過了一遍，和兵馬俑最為相關的人物秦始皇，他雖然在史上只活了短短的五十年，卻為後人留下了非凡的意義，統一了文字、修築了長城、兵馬俑高超的手工藝更讓後人嘖嘖稱奇，隨著解說員的引領，往坑裡看去，這兵馬俑的規模十分龐大，不難想像當年秦始皇所統帥的一支南征北戰所向披靡的大軍，兵馬俑果然是名不虛傳啊！仔細端詳兵馬俑的面容，各個表情栩栩如生，使我對前人的手工技藝讚嘆不已，如此細膩的雕工，讓我在心中無數次的吶喊，這真的是藝術的展現啊！

除了兵馬俑博物館的參觀行程，與延安大學以及蘭州大學學生的交流，亦讓我留下了美好的回憶。我認為在一趟圓滿的旅途中，除了去參觀一些文物古蹟、品嚐一些特色小吃之外，對我來說最重要的就是與當地人接觸，這是能更進一步了解當地風俗民情的好方法。我喜歡在旅途中結識各式各樣的朋友，每個人都有著截然不同的個性，有的強悍的像個女漢子、有的熱情好客不斷與你攀談、有的外表冷漠內心卻熱情如火，而在不同地域之人也會有著少許性格的差異，當你願意去認識他們，了解他們，你會發現大家都有著自己的故事，另一方面，我認為朋友亦能成為你在社會上最好的資源，眼光若放的長遠，可以把交朋友當作是一種資源的投資，

這是能讓你在社會上立足的一種方式，所以說，能結識到來自各地形形色色的朋友，對我來說就是旅途中最大的收穫。

結束了前七天吃好住好的日子後，準備迎接我的是讓人既緊張害怕又讓人好奇的想一探究竟的刺激旅途，在這天的到來之前，對於往後辛苦的日子早已有所耳聞，只是當它真正的來臨時，還是有股小小的緊張感。到達了第一站名為「有點遠」青旅後，第一個感觸是「嗯！這裡真的是名副其實的有點遠呢！」，剩餘的十九名勇士們拖著沉重的行李，各個大包小包的穿梭在黃土堆積而成的小巷弄中，第一站果真就讓我見識到了什麼是先甘後苦，這句成語用在此處真的是再適合不過了。我心裡不斷的安慰著自己「晚上不是還有個能讓人洗淨一身疲乏的麥積山溫泉嗎？在這邊睡過一晚就沒事了。」帶著這樣的心情，迎來在甘肅省全新的一趟自我探索之旅。

第一天的天水之旅，除了參觀了伏羲廟，還參觀了令國內外都驚嘆不已的麥積山石窟，我事先對該地做了一點功課，發現這個古老精美的石窟早已被聯合國教科文組織列為世界遺產，抵達麥積山石窟後，環繞在石窟旁的山水景色，令人目不暇給，望向麥積山，那沿著懸崖峭壁所開鑿出一個個密如蜂房的洞窟，以及那陡峭險峻的棧道，如此巧奪天工的修築技巧更讓人眼睛為之一亮，來此地走過一遭的人，無一不稱讚它的好。經歷了一天的疲憊，終於來到了萬眾矚目的時刻，那就是泡麥積山溫泉，和新認識的同學們一同走到室外湯屋，這曲徑迴廊，綠樹低掩，月光柔和的照著波光粼粼的水面，空氣中飄著縷縷的白煙，我們彷彿置身人間仙境。遺憾的是美好時光總是那麼短暫，在享受了片刻的安寧後，還是得回到那個讓人心驚顫，步行距離真的有點遠的「有點遠」青旅。第一天的天水之旅就這樣在眾人的不安下順利的結束了。

從天水到達了蘭州，我們住進了小唐人青旅，不知道是否是因為有了第一間青旅作對比，這間青旅住起來異常的舒適，這舒適感就猶如來到富麗堂皇的五星級飯店，雖然沒有我所形容的浮誇，但這懸殊之大是沒有身歷其境的人所無法體會的，對於住進小唐人，我心裡暗暗的開心了一陣子，好似從先甘後苦，又循環到了先苦後甘，這就如同人生的過程，是不斷的在循環的。從青旅的變換讓我學習到了人生的旅途是無常的，人生的過程就是的不斷的循環，隨遇而安就是促使你進步的一種自我成長，學會適應並融入人生所帶給你的境遇，這是你人生所需完成的課題，同時，這種境遇也是一種無法抵抗的客觀事實，唯有自我願意順其自然的去面對它、認同它，保持正確的心境，才能達到生命的平衡，而在過程中享受奮鬥的那些汗水與淚水，將會得到滿滿的喜悅和成就，往後憶起這夾雜著汗與淚的回憶，那將會是無與倫比的美麗。

在這甘肅行的七天旅途，達宗湖、花湖，以及最後的扎尕那，也都讓我留下了深刻美好的回憶。首先從達宗湖說起，這帶有宗教色彩的達宗湖，解說員和青旅老闆都不斷的提醒我們，不能亂以手指向一些物件，這是種不尊敬，還未到達湖的中心點，路上一隻隻肥頭胖耳的土撥鼠從地裡緩緩的竄出，這一隻隻虎背熊腰的土撥鼠天不怕地不怕的揮動短短肥肥的雙手向路人乞討著食物，同學遞上了一塊麵包，土撥鼠大快朵頤了起來，這可愛的模樣瞬間成了閃光燈的焦點。走至湖的中心，四面環山，碧綠的湖水倒映著藍天白雲，林中百鳥群集，這青山綠水簡直是世外桃源！湖光山色陶醉的令人不捨離去。接著第二個印象深刻之處在花湖，有趣的是，

對該景點之所以印象深刻並不在花湖本身，而是在參觀花湖之前我們體驗了藏餐，以及花湖旁邊的永生難忘騎馬體驗，秉持著難得都來了不吃白不吃的精神，嘗試了藏餐，那難以形容的口感，顯然與我的口味不相符合，但這絕無僅有的體驗，還是令我覺得值得，而後的騎馬體驗為何永生難忘呢？我必須說這不是我第一次騎馬，但卻是最刺激的一次，在台灣騎馬都是有專人牽著以不慌不忙、不疾不徐，時速 3 公里的速度緩慢前行，而在草原上騎馬，那奔馳的痛快，何止時速 3 公里，大概與摩托車騎在大學路上的速度並駕齊驅了吧！雖然這速度緊張的讓我緊緊的抓住了韁繩，但緊張的同時，我內心的一部分猶如脫韁之馬般的有股解脫之感。最後是隱蔽在藏族的山林中，如詩如畫的天空之城「扎尕那」，早晨的扎尕那雲霧繚繞，無論是從高處鳥瞰抑或是從低處仰望這仙境，水碧山青，千岩競秀，別有天地。晨霧似乳白色的薄紗，就猶如潘朵拉的盒子，是如此的高雅神秘，隨著太陽的升起，一陣陣的清風幽幽的飄來，揭開了這神秘的霧紗，露出了湛藍的天空，在陽光的照耀下，整個村莊鮮明動人了起來，這美麗的風光，與藏族人的純樸熱情，都令我流連往返，此生若有機會一定還要再來一次！

從這趟絲路之旅中讓我體悟到「旅行，是最好的學習」，旅行是一種認識自我的方式，在與當地一來一往互動的過程，都能激發出自己更多的可能性，也能使在無形中有所成長，旅途中有許多的未知數，這些未知數讓我們學會自信心、責任心、團結心諸如此類正向因子，而亦有少許的失落、困境負向因子，但無論是正向因子或是負向因子，都能夠促此自己成為更好的自己，畢竟我們都是在旅途中慢慢地成長，慢慢地學會如何在不安逸中也能盡情地體會人生，人生的旅途就是充斥著酸甜苦辣鹹，旅途中的點點滴滴也就是生活中的滋味，豐富的五味積攢了旅途的經驗，使我們受益無窮。

#### 4. 絲路之旅心得：教育一 10701118 曾翊慈

第一次出國就獻給教育系了，一直以為會跟爸媽出國的，這也算是一種新體驗，也相當意外爸媽會答應。對於我來說，人生就是自己一步一步踏出來的，在即將滿 20 歲的這個年紀，我覺得自己好像第一次正踏在自己的人生，第一次為自己的人生負責，就是來大陸的這個選擇。

因為是第一次出國，什麼都不懂，也對任何事物感到新奇，眼見之處都是特別的，上遊覽車後我一直認真觀察窗外正在行走的中國人，歐不對，是每次上遊覽車我都看著窗外的行人，很好奇他們到底跟台灣人有甚麼差別哈哈，我們同學幾個都說自己像是鄉巴佬，沒見過世面，真的是到處看，看久了就會發現其實他們跟我們都一樣哈哈，好蠢歐！

在台灣去別的縣市旅遊都不覺得自己是觀光客，但是到中國就真的發現自己真的是一名觀光客，明顯到臉上就寫著呢，到鐘樓、兵馬俑、大明遺址公園、華山等等的觀光勝地，就是不停地聽講解、不停地去走動觀賞，真的真的就像嬰兒一樣，不斷的吸收，認認真真的用眼睛去觀看這個國家、這個世界，就會發現這個世界遠比你想像中的不一樣，太太太不同了！講的我好像去過很多國家哈哈。

前 8 天真的是受到海旅會的招待，不管是旅遊景點、導遊花姐，到住五星級飯店，都安排得很好，飯館也是，飯菜特別好吃，我以為素食會不好吃，結果居然比我想像中的好一百倍，真的很棒！超級感謝！

雖然我媽說去中國難免會吃到一些蔥蒜，叫我看開一點哈哈!所有所有都很感謝，讓我們體驗到當貴賓的感覺，真的很感謝!!

因為之後的旅程跟前面的有點不同，所以要分開寫哈哈，應該說西安的旅程是學習到很多當地的歷史古蹟，很清閒的上車睡覺下車尿尿，但是蘭州呢，就不是這麼簡單了，可以說是另外一種，很另外一種的認識中國的體驗，簡稱「大陸尋奇」。

到蘭州之後，就是真的吃住甚麼的完全就是天壤之別，完全跟我想像中的不一樣，老師，雖然要自助，但是至少行程也要確切的出來吧老師~哈哈哈哈哈，沒有拉，就是沒有導遊，沒有一個真正負責帶頭的人，沒有確切的安排，所有都很難把這次出來的大家稱做團隊，大家零零散散也不知道要做什麼，大家玩得不盡興，會有抱怨，會有爭吵，都是一定會遇到的，所以期許下次的行程要安排妥當一點，要自助，要同學自己去體驗都可以，但是前提是要有一個完整的行程規劃時間，大家才能既玩得開心，又能透過自己的體驗學習到很多，對不起!因為老師您的行程一直都很好，我自己希望您能辦得越來越好，才想說出來，對不起!下次行程如果老師需要幫忙，我一定願意的，能讓大家玩得開心，我很願意幫忙的!!哈哈哈哈哈

這次蘭州行程，我最最最心疼司機大哥，開了快 10 小時的車，真的很辛苦，也非常感謝他，讓我現在還能在台灣，在家裡客廳打著心得。想起有去參訪延安大學，很高興能認識那裡的學生們，聊了好多好多，雖然不怎麼聊課業，但是交了三個朋友，可惜的是，真的不熟，加了微信之後也不知道要聊什麼..... 最重要的是至少有認識有接觸，總比沒有好。還有蘭州大學，印象深刻的是剛好帶我們的都是男生，他們都是學霸，很有知識，真的比我們都還認真，還努力讀書，還有帶我們去爬山，去看看山腳下的蘭州到底有多大，台東根本不算大，蘭州根本大到一個不行。超級感謝能跟這兩個學校做交流，也很開心認識了這麼多中國學生，我們也打算寄台東大學山豬證給蘭州大學的學生，因為他們給了我們當地駱駝證，是真的能騎的那種歐!偷偷建議之後可以有一個教室讓所有人做一個自我介紹，有比較多認識跟互動讚歐!

到蘭州也去了很多景點，我覺得最另外難以忘懷的是途中經過的一個風景，就是桑科濕地公園!真的真的真的好美!旅途中總會有驚喜，我想這就是所謂的驚喜吧!美麗的湖泊，連綿的山巒，大自然的奧妙，是我們想像不到的阿!真的只有用心體會，透過眼睛去欣賞，這真的是無法用相機能捕捉的，深深的烙印在我的腦海裡，如果可以我會想再去一次，在當下是真的有被感動到，哇!我的天!真的很漂亮!很美麗!

很感謝能參加這次的旅程，無論有是開心還是爭吵，我發現自己學到了很多，人一定要踏出自己所生活的舒適圈，走出戶外，體驗不一樣的世界，去用心感受，真的會發現世界的美，會發現地球給了我們人類很棒的環境；也學到人與人之間真的需要透過溝通，才能真正了解對方的想法，才能圓滿的把事情做結束，就如老師您所說的，就算處理的不完美，至少有這個想法，也說出來大家一起解決，就算是另一種成長!還有一個體驗，是真的刷新我三觀的體驗，就是兩天跟一群男生住在同一間房間，還有兩天是孤男寡女睡一間，這個真的是我自己算是不太能接受，也是爸媽又或是從小的灌輸的道德觀吧，真的是新的體驗對我來說，其實還蠻好玩的哈哈!對於跟男生跟女生相處，向來跟男生相處，我比較自在，



太輕鬆了!其實兩天跟一群男生睡在一間房間真的很有趣，聊了很多，也都被人家敲門說要小聲點，我深感抱歉阿~這個祕密可能真的要死守到我結婚後吧哈哈哈哈哈，雖然是 19 個人都知道的事，回來也都沒有跟朋友分享哈哈哈哈哈!

總之，很感謝老師，很感謝所有人，大家一起努力一起完成這次的旅程，很開心很歡樂，也希望以後有機會還能再參加一次，也謝謝老師看完我這麼多字的心得，老師辛苦了!

## 5. 絲路之旅心得：應用數學系 四年級 王雅瑩

去一趟陝西，好像穿越到了歷史文化裡面，看到了許多的歷史建築，聽到了許多歷史故事，許多朝代都有在西安建都，西安有「世界第八大奇蹟」的秦兵馬俑遺址、古代城牆遺址、帝王陵墓、古塔等遺產，很少有下雨的機率，但剛好就是這麼幸運被我遇到了。

西安鐘鼓樓廣場是有「晨鐘暮鼓」的主題，在與現代城市結合，在古城西安中又添一個色彩；雖然前幾天西安下雨，但在參觀了城牆、兵馬俑博物館，欣賞史詩大秀<秦俑情>後，還是不減來陝西的熱情；爬上北峰與華山論劍的石頭拍照，幻想著以前的人是如何在此處論劍，因為下雨天的安全考量，只有到北峰參觀完就下來了，少了機會可以走完華山；來到回民街，品嚐了西安著名的美食及皮影的禮物，作為西安風情的代表，可以逛很久的地方；參觀了壺口瀑布，看到了母親河有多麼的壯觀，黃沙滾滾，看著泥水奔流，很震撼。

來到延安後，與延安大學學生交流，發現延安大學的學生很有想法，對我而言，大二的日子就是還在尋找自己想要的方向，但是延安大學的學生，大二的時候就已經大略規劃好自己想要的方向，且已經開始往這個方向前進了；也與我分享了學校的設施跟窯洞的優點，也參觀了校史館，了解一些延安大學的校史，在延安大學的交流真的學習到許多。

來到楊家嶺參觀以前毛澤東等中央領導和中共中央機構在此居住，也看到曾經召開第七次代表大會的中央大禮堂；再到棗園參觀曾經是中共中央書記處所在地，現在改名為延園，是全國革命傳統教育的重要基地之一；參觀大雁塔當天向左傾斜了 0.6 米，是一座 7 層方形佛塔，是著名古蹟及標誌建築，也因為絲綢之路，列入世界文化遺產中；參觀書院門一條街，看到集中了碑帖拓片、字畫、印章印譜、文房四寶等百多家店鋪，每家店鋪都裝修的古色古香。

參觀完西安博物館及歷史博物館後，學習到許多朝代帝國的歷史、建築、使用的物品，讓我大開眼界，了解更多以前的歷史；大明宮是唐帝國最宏偉的建築，也是當時最大的宮殿建築、象徵；漢城湖公園的景色真的很漂亮；大唐不夜城真的很壯觀，可以看到大雁塔，觀步行街分布著許多主題，也與現代系統結合，以唐代元素為主線，也有許多購物、娛樂，真的很漂亮，讓我在這條街參觀的很開心，也看到許多表演。

陝西有太多歷史的痕跡，儘管有許多都是重建後刻意營造的面貌，也不損古城所蘊含的文化風貌，與古城的歷史故事，我想，「華夏文明·薪火相傳」的意義便是希望我們這代能承前啟後，開創新的未來，卻又不讓千年文化在我們的手上沒落消逝，這趟旅程，我從中學到許多有關陝西的歷史文化。

## 6. 數位媒體與文教產業學系 四年級 張韶玲

這次的移地教學計畫，以地區分類可以分為兩個部分——陝西省與甘肅省，同時在這兩個中國西北的省分之間，也為我們劃分了截然不同的旅行學習形式。

從下飛機的那個霎那，便從中國在宣傳口號上在社會環境的普遍性中感到詫異，無論走到哪裡，都可以看見「掃黑除惡，弘揚正氣」、「嚴懲黑惡勢力，共享平安成果」的標語。我看見中國政府在面對不同時期的社會時，推出的政令似乎以不同的形式推廣，好比過往的計劃生育和前兩年的反貪腐，都是中國全國上下一致性的推廣宣傳，從這個層面與臺灣現階段的政治社會環境比較，有著顯著的差異。我認為中國政府展現標語在群眾面前，展現國家公正法治形象的意圖大於標語真正的影響力。

走過西安，佇立在現代化大樓城市的古城牆帶來時空錯置的感受，中國歷朝歷代在這塊土地生存的痕跡為現代生存的人們留下不少關於過往的線索，世界級遺產兵馬俑的展示與過往君王在權力展現的氛圍存留至今，大雁塔和小雁塔將我們帶往唐代古建築的風采。在延安的體驗最為深刻，楊家嶺與棗園是新中國成立之前共產黨的據點，共產黨的元老重點人物都曾在延安過上刻苦的生活，參觀的同時也有許多中國國家公務機構人員的參訪，現場水洩不通，相較台灣，並沒有類似蔣中正紀念堂有受人民如此嚮往參訪、此生必去的情懷，由此比較後可見中國在愛國教育上的方法與實踐是很成功的。

在陝西省的行程非常順利的結束，結束在陝西的旅程，我們自行搭高鐵前往甘肅天水展開台東大學與蘭州大學華夏文明在絲路的學習旅程，當天我們安排的巴士過小，一群人連同行李擠在巴士，終於下車後卻又走了一段黃土石頭路抵達只有一間廁所的「有點遠青年旅社」（這真的是青旅的名字）。這段黃土石頭路從天水有點遠青旅為起點，前往天水麥積山石窟的路途、同時也在我們的下段行程前往甘南扎尕那的路途中，以累加的顛簸路回應我們。

相較於台東的青山綠水，每天早已習慣與海風相伴的我們，與黃土高原的初次見面似乎有點陌生。踏進蘭州，這座與黃河母親相伴的城市不如我們想像的荒蕪，打破對黃土高原的印象，這裡是一座在黃土山中的繁華城市，也是張騫出使西域後帶來中西交流後的貿易中心之一。我們在蘭州的時間不多，兩天過後我們踏上往甘南藏族自治州的旅程，這三天在甘南也是我認為最艱辛卻也最享受的一段時間。

在甘南，我看見青藏高原很一小部分的樣貌，在參訪藏傳佛教聖地的同時感受藏民的虔誠，無論男女老幼，曬紅通的臉頰配合著念念有詞的經文，感嘆宗教成為他們生命中的大部分，這是受到西方教育文化影響與宗教自由的台灣很難經歷的一部份。隔天，我們帶著拉卜楞寺的祝福前往扎尕那。扎尕那簡直是人間仙境，然而前往仙境的過程卻像是走過地獄。三小時沿著山谷溪流的石頭路，坐在巴士裡的所有人在坑洞與石頭的間隙來回上下跳動，內心的驚恐讓我甚至想起了多年沒有唸過的聖經經文：「祂使我躺在青草地上，領我至可安歇的水邊」。然而，我雖然也在水邊，周圍的環境似乎與這句話相差甚遠，腦袋說服不了自己平靜安穩，那不如接納恐懼的存在、與自己的害怕共存吧！

隔天清晨與扎尕那的相遇是沒有預期的禮物，在太陽尚未越過山頂向山谷露出時，我們與雲霧共同圍繞在山谷和山間，草原坡上牧民帶著牛群吃草，我們則品嚐野莓作為早點，接著在陽光灑落的溫暖裡

享受脫離原始路徑、在草地與牛糞鮮花共舞，整個山谷圍繞包覆著我，這裡的安靜與原始讓人彷彿回到子宮，我與大地一體的存在充滿力量。

這趟旅程以極大的反差為姿態來到我的生命中，同時也讓我看見自己的韌性，後半段旅程中狀況頻頻，卻也同時體現人生最原始的樣貌。將自己的眼光放在內心的動靜，看見自己的情緒去接納、看見每一個事件發生其背後的意義，可以發現這趟旅程要帶給我們的禮物。

## 7. 絲路之旅心得 教育三 10501135 黃彥傑

這趟絲路之旅我又稱之為三十萬步路西征，因為每天都必須走路，不論是行稱上的景點亦或者是自己在下榻的旅館附近的探索，都是用我們的雙腳親自去走，去踏在土地上感受這裡的氣息，不管是人、事、時、第、物，都因為我們親身用雙腳去踏在土地上、用雙眼去觀賞景物、用手去觸摸物品、用心去感受當地帶給我們的感受，也去體驗當地人會做的事物，去感受風俗民情，這就是現代用語接地氣的概念，用探索新知的心，去認識當地文化，並且感受風俗人情，並且親身體驗，達到入境隨俗的目的，因為有了這樣的探索學習讓整段旅程不只是行程上的充實，更讓我可以體驗當地的生活，充實文化內涵，也讓我可以獲得不一樣的心境感受，沉澱心靈，並與自己生長與認知的文化融會貫通，沉澱身心，讓自己更為成長。經過飛機與巴士的勞頓之後，終於吃到了在大陸的第一餐一得發長餃子宴，這是國宴專門宴請重要賓客，其中有道湯，根據服務員說撈到餃子的數量都有涵義，我撈到 0 顆代表我無憂無慮，算是有特色的一道料理，但我難忘的是一坐上桌就吸引我目光的紅通通及油的發亮的料理，是一道麵食，又叫涼皮，原以為我會辣到發麻，但一入口迎來的卻是一陣清爽與開胃，讓我迷戀上這味道，不禁讓我多嗑了幾碗，但讓我最感到驚奇的事是一上桌服務生就詢問是要飲料還是茶還是酒，這讓我為之瘋狂，居然有酒可以喝，接下來的每一餐除了早餐以外幾乎餐餐都有酒，對於愛喝酒的人來說，真的是一大福音。接下就是景點的部分了，對於我這第一次來到大陸這個地方，很多景點都是從大陸尋奇這個節目得知的，相信大家也都不陌生這個節目，但真的讀萬卷書，不如行萬里路，當我真正親眼看到這些景點，才讓我真正感受到壯麗以及偉大。

走在長安城上，看著各式各樣的遊客以及當地人，在想起古裝劇裡古人在上面駐守與行動，讓我有種古今中外的衝擊，但最讓我震撼的，是眼前望過去的都是林立的高樓大廈是古代一望無際的關中平原，讓我視覺與腦內畫面更為衝擊，隱身在都市的古蹟，見證著人類的發展與世代的變化。來到了臨潼秦皇陵，望去便是令人心生懼怕的驪山陵，據說裡面佈滿了水銀汞氣，讓盜墓者不敢下手，也讓考古家遲遲不敢深入研究，與秦皇的專橫獨斷有異曲同工之妙，在欣賞兵馬俑前，看了一場名為秦俑情的秀，雖然震撼好看但我依舊底擋不住睡魔，進到兵馬俑坑，印入眼簾的是一大片的兵馬俑，原以為應該還好，但這大小我估計是十個足球場，並竟這是陵墓陪葬品，雖然遊覽的人多，但還是有一點毛骨悚然的感覺。隔天來到華山，當地少雨，但我們一下飛機就下雨，在台灣雨水就是財，人家說富雨富雨，也算我們為當地帶來財富，下過雨的華山仙氣凜然，讓我想在上面飛來飛去，到北峰頂坐在纜車上如坐針氈，深怕一個不小心就真的成仙了，但因為時間，我們爬到論劍口，就折返了，下次有機會一地要到對聯頂，一圓劍仙夢。

與好友夜訪延安回民街的，第一次感受到殺價，一個仿冒品殺到半價，最後還被拉住只好用力扯開跑掉，因為原先就沒有購買意願，只想享受殺價樂趣，但一次感受到大陸人強迫推銷的實力，著實畏懼。到了延安，感受到當地學生的大方，與他們交流反而顯示我們的小家子。在參訪窯洞與棗園同時我也感受崇拜毛澤東民眾的瘋狂氣息，他們的都會攜帶或穿著有關於紅軍的物品，讓我感受到共產的思想改造是多麼的驚人，在這也感受到為甚麼最後共軍可以有實力發展到現在的地步，原本的據點就易守難攻了，加上本身的刻苦的人性，造就現在中國如此堅強的局面，這點我認為台灣應該要多加學習，台灣人惰性太重需要再更加精進。

這些是我這段旅程比較有感觸的景點，看到這些有種讓我深刻的感覺，彷彿以前在這生活過，在這除了飲食些許不適應，我覺得這裡的一切就像我生活過的感覺真實卻又陌生，這裡的氣候在放晴之後讓我覺得舒適，對於我這個非常會流汗的人來說，曬到這裡的太陽覺得非常舒適，不太會流汗，讓我更能接受太陽的能量，非常喜歡，旅程中帶了些許遺憾，遺憾未完成的行程及無法更深入的探訪。但有遺憾才有下一次的旅程，人生就是許多遺憾堆砌而成，但沒有遺憾就不會成長，也不會有下一次的旅程了。

這趟旅程分成兩段，我又稱天堂地獄走一遭，前半段旅程吃飽睡好，後面驚喜與驚嚇不斷，我覺得就像人生沒有永遠的一帆風順，總會有挫折，但往往挫折更能深刻，回想起來更有滋味，更想再去體驗，這也讓我覺得人都有被虐傾向，開開玩笑。出了高鐵就遇到第一個難題，車子太小行李與人需要在這個小小空間戰鬥，不過人就是克服的動物，我們還是平安抵達背包客，到了地點，房間與氣味讓人皺起眉頭，視覺與嗅覺的衝擊令人害怕。接著繼續行稱麥基山，麥基石窟中國四大石窟，這我還真的不清楚，花了 10 分鐘爬到山頂，看到石窟內的佛祖讓我有種莫名興奮與感動，感覺就像經過無數苦難的修行終於來到佛祖身邊，當天也是下了點下雨，但我卻越爬越起勁，畏懼感漸漸消除，彷彿佛祖在旁保佑著我們，平安下山，但我卻想再上山修行，真的奇妙。當晚泡了溫泉，深刻感受到麥基山的空氣以及溫泉的緩解，但最讓我深刻的是服務，服務員畢恭畢敬的服務，讓台灣這個有禮節文化來的我，只好頭更低的說謝謝，這真是有趣的畫面。當晚在背包客附近閒晃，進到一間要收攤的超市，我們有禮貌地詢問是否能購買，他也感覺到很奇怪，後來她知道我們是台灣人，便與我們聊天，我才更加確認台灣有禮貌的習慣是一個美德，雖然被逼迫換了一點台幣有點像被洗劫不過開心就好。

隔天依舊是人與行李戰鬥到蘭州，五個小時的車程對大陸來說只不過是小意思而已，當晚認識了正在環中國的台灣老伯與她聊天喝酒暢聊，也與老闆及旅行中的姊姊老師小聊天，這晚是讓我收穫最多的一晚，我彷彿就像每一個弱點都被說重但我也無可否認，在當下也決心讓我要改變。與蘭州大學的學生交流，雖然一開始也是有點小尷尬，但比起上回我覺得我要跨出去，就也與當地的學生玩成一片，他們請我們吃飯也見識到甚麼較便宜有好吃的桌菜真的是滿滿的一桌，這次放開心胸，其實也覺得沒什麼，反而有更多收穫的感覺。蘭州當地真的是好逛，在市區真的是想在這裡生活了，便宜又好買，東西又好吃，我在這裡也買了好多的衣服，在這裡的三天也認識了每天光顧的雜貨店老闆，這也是前段旅程比較少能感受到的，但我覺得這才是旅行的真諦。

到了四川的花湖，騎了馬看了一望無際的草原，最讓我難忘的藏餐，貴又難吃真的是像在吃餒水一樣，沒有一樣是讓我吞得下去的，在美味的東西都被那騷味給蓋過了。接著一路顛頗到人間仙境扎尕那，一路上飽受到生命危險，下車吃到晚餐，真的像是來到天堂一樣，一早起來陽光灑進房間，自己一人到

旅館後面探索，真的像是來到仙境一樣，文字無法形容，真的要實際體驗的感覺。吃完午餐準備回到蘭州，果然離開仙境也是一段可怕的路程顛頗上山下山深怕司機一個彎過不好就要留在仙境當神仙了，九個小時過去了回到蘭州，就像回到人間一樣，趕快去夜市吃點人間食物壓壓驚，當晚也是旅程真正的最後一晚了，其實蠻不捨的，但還是抵擋不住睡魔，這天就不捨中沉沉睡去了。回到西安因為高鐵坐過頭，只好被迫去機場附近旅館歇腳，明知道有陷阱，但時間已晚，只好還是要進入虎穴，果不其然隔天早上果然被丟包，只好大家當機立斷馬上坐計程車，但還是被坑，這也算是個經驗，覺得還不錯，還好我有吃到涼皮，因為來到西安第一個相遇的是涼皮，他就像我久違從逢的老友，最後還想再跟他道別。第一次出國就是十五天，這十五天讓我的眼界全部改觀，也讓我知人類多麼渺小，但是改變自己就是改變這個世界的開端，內心的世界真的會反應在眼前的世界，這趟除了是旅遊，我更覺得是成年禮，讓

我要更為自己負責，自己的世界是自己打造的。

## 8. 絲路之旅心得 兒文所碩二 10600103 張文柔

這次旅程完全不同於西安，於我留下了深刻的印象。前往中華第一廟——天水伏羲廟時，一見到彩繪的濃眉大眼伏羲巨像，手中握有八卦太極圖，有種宇宙天地間的平靜安然，廟外的古柏參天，似乎隨著裏頭的神像一起朝天，導覽解說員詳細的解說了陰陽八卦的歷史，了解易經中奧秘，原來天地宇宙間的祕密就由這些卦象所組成，先民的智慧也由二旁的壁畫所展現，例如：造書契、鑽木取火、嘗百草等等，不愧為三皇之首。一旁的龍馬雕像也象徵著龍馬精神，是一頭吉祥的神獸，看了不覺精神抖擻。

走上麥積山石窟時，沿途可以看見石窟的佛祖們居高臨下的威嚴，走上石窟後，看到巨大的大佛們，還是頗為震驚，古人們到底花了多少時間去表達內心的虔誠？聽導覽解說員說著佛頭會放佛經，身體會放珍珠瑪瑙什麼的珍貴器物，讓這些佛像更栩栩如生，我不斷思考著，這些佛像於我的意義是什麼？或許也是堅定內心的信仰吧！古人將信仰具體化，就像是在修行般的打造佛像們，那在日常生活中，我們又能藉著什麼去修行呢？我的答案是行住坐臥間皆是修行，只要保持著覺知，無論是打造佛像、吃飯或睡覺，其實無處不修行，只是表現出來的方式不同，然而，內在堅定的信仰都是一致的。

晚上在麥積山泡溫泉，一開始看到更衣室嚇了好大一跳，因為沒有遮簾，讓我覺得相當赤裸，後來決定不要浪費時間，就趕緊進去脫個精光，放開自我，馬上享受到舒服的溫泉，加上晚上人沒有那麼多，更能放鬆。泡著不同功用的湯，最喜歡的是貴妃池，那乳白色的湯暖暖的浸過我的身軀，彷彿全身上下皆被洗滌。一邊聽著大一學妹的煩惱與心事，我给出了一些見解，一方面也往內看著自己，了解當中的關係。當我在說學妹討愛時，其實也映照著自己，我本身也是如此，有時討厭的不是對方的缺點，而是無法接受也有著同樣缺點的自己。無論如何，我似乎也在一邊泡湯一邊替人指點迷津。

去蘭州大學榆中校區交流時，此校區的山全是黃的，黃黃的一片，讓人有著截然不同的感覺。認識了來自天水的學設計的美美小夥伴，原來她們的生活還是比較自由的，也會追劇到天亮。我也說著台東的美好，大海的遼闊與水果釋迦的美味等等，讓沒有來過台灣和看過大海的她也多了份嚮往吧！吃學校食堂的東西時，還是非常美味的，只是食物很辣，有點像麻辣燙。不常吃辣的我，在這趟旅程中，可算是吃盡了苦頭，因為我不斷地在拉肚子，但這對她們來說，只是還好而已。

到達達宗湖時，才知道這是甘南藏族的神聖湖，到達湖前，看到了巨大的土撥鼠，非常可愛親人，只是無法觸摸，因為怕有鼠疫。湖邊有人正在燒東西祭祀，看著滿地白色的紙張，上面是一頭馬和其他圖案，這似乎是用來祈福的，旁邊也有很多美麗的經幡飄揚，讓人不自覺感受到一股虔誠謙卑的力量。

參觀拉卜楞寺時，進入每一處寺院參觀，都可以看見人們環繞著寺院行走，我們也學著一起行走，去感受當地的風俗，在廟裡觀看佛像時，大家很是安靜，感受到佛像的莊嚴肅穆，還有一旁燒的參差不齊的酥油燈，散發著濃濃的酥油香。觀看彌勒佛佛像時，發現不是那個大著肚子、耳垂很大的佛祖，而是有點像釋迦摩尼佛的佛像，這也是一種不同的詮釋吧！最後吃著酸酸又美味的犛牛酸奶結束了這個行程。下午從青旅走到拉卜楞寺附近的街道晃晃，買了條尼泊爾披肩，才發現原來尼泊爾跟這裡也是有接觸的。晚上住在青旅，完全能感受到日夜溫差，在藏區得忍受不能洗澡，以免產生高原反應。

行走在花湖時，還是被它的遼闊給震懾了，美到不像話的濕地，遠方的山和霧，看起來很不真實，無論怎麼拍照，都覺得自己像在畫裡，走在裏頭就好像沒有盡頭，內心也跟著開闊起來，安靜看著水鳥在岸邊盯著水面，然後瞬間鑽入水裡，叼出一條小魚的畫面，更是美不勝收。還有鴨媽媽帶著鴨寶寶們游在裏頭，看了相當療癒。

絲路之旅印象最深的就是扎尕那，前往的途中，由於修路，有好長一段就像坐碰碰車，一路震震震的震個不停，大家對於這樣的體驗也覺得很新鮮，笑得開懷，讓原先辛苦的路程變得像遊戲。抵達扎尕那時已有點晚，對於能夠吃到藏區熱熱的食物還是非常感激，當看到可以二人一房的房間時，我內心仍是相當歡喜的，還能擁有自己的廁所，我內心充滿感激，果然，幸福感是被比較出來的。我仍不習慣大家多人一間，然後廁所只有二間的時候。

隔天一早，上山準備看日出，望著山下的村落和美景，被這塊充滿靈氣的地方所感動，我們隨著老師們沿著草地走下去，還有發現一坨牛糞上插滿鮮花的藝術，當一句話具體出現在你眼前時，還是挺有趣的。戴上扶桑花圈，別有一番樂趣，發現司機也是挺會指導我們拍照動作的，怎麼拍才能拍出最好看的我們以及能融入當地的姿勢。其實也沒看到日出，但內心的日出已經出來了，早起的鳥兒有蟲吃，我們早起的人獲得了一大片最美的景色，不需要日出，就已全然的滿足。

接近中午時，又去了另一頭看風景的地方，仍是宛如仙境，裏頭還有著小朋友和大人們在水中玩水、射水槍等，玩的不亦樂乎的情景，感受到這塊風景的神聖性，不禁雙手合十祝福著，希望這裡能一直保存下去。

回程連開七、八個小時，大家皆已疲憊。回到青旅中，又因房間分配問題，有點吵起來，到底是先以佔位子的為主？還是以先分配好的為主？當我說出是我們先佔到位子的，我們並不知道學妹們已分配好六人一間，所以當下情況有些尷尬，當我說出這項事實，我發現有人臭臉，當下覺得蠻有壓力，但我還是選擇說了出來，畢竟，這也不是誰對誰錯的問題，就是方式不同。雖然最後她們有二個同學去睡別間，讓問題得以解決，但晚上我就開始練習揮別不屬於我的情緒，開始問自己，我為什麼要接收別人負面的情緒？為什麼要受別人情緒的影響？然後開始認真作功課，把不屬於我的還回去，隔天，我發現自己頓時輕盈很多。

到達蘭州後，大家坐高鐵想到咸陽，但沒想到又是試煉的開始，由於訂錯票，在咸陽的前一站就下車，遇到了圖跟旅館不符的詐騙，那間賓館真的是我一輩子都不會想踏進去的地方，一進去就可以感受到陰暗的氣息（我體質比較敏感一點），而且裏頭房間也不是很乾淨，你完全不會想用裏頭的毛巾或衛生紙，但因別無選擇，我們就將就將就，沒想到隔天老闆睡到快六點，我們準備出發的時間還沒起床，大家只好匆匆忙忙地去招計程車，計程車費當然是貴一點，抵達機場後才結束這場驚魂記。原來，還有這些詐騙手法啊！真的是見識到了，幸好大家都平安無事。

這趟旅程大概是人生中，超級難忘的吧！路途中的顛簸、試著習慣使用不乾淨的廁所（或在路邊上廁所）、跟學弟妹由誤會到和解、旅館詐騙等等，都是滋養自己成長的養分。如果明年還有這樣的旅程，我想，我還是願意接受這樣的挑戰，畢竟人生難得能遇到這樣的困境，如果旅途總是一路順風，那僅僅也只是看看風景、拍拍照就結束的事情。能夠在旅程中和大家一起成長，是再感動不過的事，謝謝有這趟旅程，也謝謝大家。

## 9. 絲路之旅心得- 我的大陸奇幻之旅 教育一 謝明穎

清晨的陽光慢慢灑落，踏在那充滿歷史遺跡的西安城裡，還未完全清醒的我，跟著團隊漸漸走入機場，捨不得的回頭一看，西安城似乎披上一層金黃色的歷史披風，瀟灑輝煌的飄盪著歷史。

還記的一路從高雄出發到桃園機場的我，是帶著多麼期待又興奮的心情在一開始的旅途，在搭機捷的時候，遇到一位美國來台讀書的外國女孩，要搭飛機回故鄉，看不太懂中文，也不知道要怎麼去機場，找我們幫助，第一次被外國人問路尋求幫助，雖然想熱心助人，但卻害怕自己的英文外國人聽不懂，還在擔心中該怎麼辦，突然一個念頭想突破試試看，一開始我和同學都不太敢和她多說甚麼話，但後來我鼓起勇氣跟她說了幾句話，看到她略懂的微笑後，我才又繼續厚著臉皮找她聊天，在聊天的過程中我們還得知了她是來台灣的高雄醫學大學讀書，讓我更進一步分享高雄的美景，最後終於在機場確認她的飛機後，我們3人都鬆了一口氣，開心地大笑，我想這不是放下重擔的笑，而是真正發出內心真實的笑，幫助了一位外國的朋友，而她也因為我們才順利的到達機場，我們成功的國民外交，讓我更下定決心要把英文好好的學起來，更開啟了我在大陸遊學的序幕。

到達西安機場的時候，開心的跟什麼一樣，和同學們一起拍照留念，我們也認識了花姊，那時候已經下午5點多了，上遊覽車後她就開始帶我們開始認識西安這個城市了，經過古樓圓環那裏，我們也下車吃了餃子晚餐，也和夜晚的古樓拍了張照，留下第一個美好的西安回憶。第二天，我們到了朱元璋給她兒子蓋的古代建築裡，果然古色古香，而且保留了當時的建築風味，就連道路採起來也格外的不一樣，而且花姊還說了這牆這路是古人用麥、米、糯米黏起來的，格外堅硬，已經有超過700年的歷史，古人的建築技巧果然高於現代人呀！不只堅硬還穩定這城牆撐了超過多少朝代了，還是依舊，不減當年的威風。接下來就是去看兵馬俑的表演了—「秦俑情」，在那舞廳裡，幾個演員穿著和古代兵馬俑一樣的衣服，並熱情的在開場前和台下觀眾互動拍照，當下你還真的會以為自己在古代，舞台上精湛的演出，結合現代視覺藝術高科技效果，完美呈現了兵馬俑的心聲，真的是齣好戲。在這展廳外，我們幾個喝到了這大陸旅行中，最好喝的酸奶，其實就是像台灣的優酪乳和優格，我們一開始認為酸奶都超好喝，結果往後在大陸喝到的別牌子酸奶，才知道第一次喝到的「老酸奶」才是最好喝的！接下來就到我最期待的行程之

一，看世界第 8 大奇蹟—兵馬俑，終於能親眼見證在社會課本上的內容，一看到的瞬間，我努力擠到前排就為了目睹壯觀的一幕，那兵馬俑真的如同人一樣高，排排站在泥土上，雖然身上的顏色早已退色，雖然他們的位子都被移動過，但親眼目睹的當下卻能讓人稟氣凝神並驚嘆連連，那兵馬俑的表情那站姿都像在宣誓著保家衛國堅持護主的精神，即使是出土的遺址，你似乎也能感受到古代秦國展現的國威以及傳承歷史痕跡的決心。當天晚上，我們到了華山山底的客棧住了下來，最令我印象深刻的是，那個客棧在房間裡放了一本大俠傳，供住下來的房客留一筆自身的名言，最後統整成一本書，還會有自己的名子，我當然也是寫下了自己的名言佳句，美滿的夜晚，讓我更是沉醉在武俠小說的情境裡入睡呢。

第三天，我們一大早就上去華山了，因為從小就看了金庸的小說，「華山論劍」是小說裡面一個片段，是所有武林高手聚集比武的地方，能到此地朝聖，我內心的狂野的檔不住呀！一路興奮地坐著電瓶車外，手機的照相功能也沒停過，花姊告訴我們要爬北峰，因為上面有金庸的題字和最美的風景，所以我們就搭著纜車上山了，花姊還告訴我們華山的步道是跟著山的表面起伏雕作的，所以我們在爬人工步道時，真的有些不太好爬，階梯的長寬高低不齊，但沿壁的山景轉彎後處處是驚喜，我趕緊用手機合影，深怕錯過了重要的風景，華山不一樣的角度帶給你更是不同的感觸，讓我更想攻頂。也不知道華山是否在隱藏它的美，從我們一上山就開始下毛毛細雨，攻上北峰的山頂後，雲霧繚繞，雨勢也不小，當然壯碩的美景朦朧不清，卻依舊讓人難以轉移目光，努力尋找另外一頭山景的樣貌，大家都想和金庸題字的牌子拍照—華山論劍，我雖然也和牌子合影了，卻想著如果這雲這霧這兩能即早離去，或許更多的是和這壯麗的風景合照，一山一山的景，特殊的山壁，或許這就是為何金庸會用此山作為武林高手集合的聖地，神秘到讓人懷疑是否真有武功高手正在雲霧後練功呢！一路返回往下走，能看到的是西峰、東峰，那裡沿路攻頂的步道更是沒有多餘的護欄，能讓你似乎能輕碰到山景，就像飛簷走壁一樣，只可惜的是我們沒多餘的時間，只能著坐電瓶車下山了。我們到山下入口時，往回一看整片的山，跟山頂上的完全是不一樣的，我忍不住多拍了幾張照片，我甚至告訴自己以後一定要再來華山，並把它真正的美景用眼睛再記錄下來，不再錯過。華山，等著吧，我會再來的看你的！接下來下午我們去了鐘古樓廣場，街旁的商店建築多少都有保留古代建築的樣貌之外，整條街都是美食，羊肉串的香味撲鼻而來、石榴汁杯杯都想讓人多嘗一口、整塊綠豆糕綿密的口感，讓人口水直流呀！當然走到街尾時還有那古牆，大家合影做個留念。

第四天到了黃帝陵，一舉壯觀的黃龍彩旗和黃帝廟，神聖如殿堂，既莊重又不失親民感，不僅兩旁的山林樹木宜人，湖水又把黃帝陵區隔到一個寧靜的空地，讓黃帝陵成為眾多民眾朝拜的地方。接下來就到了黃河壺口瀑布，天氣之熱太陽如此之大，黃土飛飛，卻讓我們驚呼連連，瀑布雖不大，卻多，如此近的瀑布如同可口可樂倒下，在岩石和身林間奔湧而出，太陽曬得我們都躲到樹蔭底下，卻讓人忍不住多往瀑布納多看兩眼，6 人行的我們只得跟標註石頭合影我們有來過此處，就趕緊躲到樹蔭底下了。

第五天，我們來到延安，也是我們來大陸交流的第一間大學—延安大學，黃土高原、窯洞一直是我很想親眼目睹的風景，畢竟之前只能在課本上看照片，延安那裏空氣乾、天氣涼，雖然是大太陽，但只要在樹蔭底下，體感就會涼很多，溫差很大，但是不錯了，總比一直流汗好。認識了 3 位延安大學的同學，其中一位也不是延安人，和我們分享了 she 到異地讀書的心情和到延安大學的趣事，另外 2 位是攝影同學，多虧認識了他們讓我們在延安大學的照片多了好幾張呢！他們學校最特別的就是窯洞宿舍，現在改



建成飯店，雖然把原本傳統的樣貌改建成現代版的風格，但我卻覺得還是依樣吸引人，延安大學更是把握機會在裡面設置校史館，讓參觀的人可以進去體驗一下現代版的窯洞，又能了解延安大學的革命史，聽同學說要住上一個晚上可是不便宜呢！最終我們依依不捨的互留下微信，互傳照片，並和他們分享了台灣的美食小零食，希望我們幾個人小小的交流能讓他們更了解台灣，並有空來台灣玩。接下來的行程是去楊家嶺和棗園，楊家嶺就是當年毛澤東到延安重整兵隊待下來的地方，歷史遺跡保留的相當完整，這裡是真的有當年傳統的窯洞，進去窯洞一看，真的是和外頭的溫差很多，外頭太陽高照，一進進裡頭，溫度瞬間掉 10 度，果真是導遊說的冬暖夏涼，圓弧的房間，單的床、櫃子、用具，卻易讓人聯想當時打仗的詩活模式，真讓人想再窯洞住幾天！楊家嶺還有一個地方是個地方民意代表開重要會議的場所，裏頭保存的好，門口看似小小的房間裡面卻有廣大的空間，有講堂、講台……是大家擠破頭都要進去看一眼的地方，看看當初國共軍是如何在延安此處重新振作、重新養兵，好讓勢力再次燃起的。歷史的遺跡，真耐人尋呀！棗園也就風景宜人，拍拍照一天就要到盡頭了，但這個夜晚是最令人不捨的，花姊告訴我們她帶我們到今天而已，而今天晚上他們老闆請我們吃陝西百年的羊肉泡饃—老孫家，每道菜都是美味，最特別的是羊肉泡饃，是我們自己剝餅，一小塊一小塊，小如黃豆大小，然後在廚師煮羊肉泡饃，我的主好送來的時候，先嘗一口原味，鮮甜，羊肉的甜味有，餅泡在湯裡的特殊口感，令人難忘，最特別的是她要 and 蒜一起吃，還要加一些他們特殊的醬，說是蒜，一點也不像，就像是台灣的醃甜菜頭，但是配在一起的特殊口感，真的不錯。最感人的部分來了，我們很不捨的跟花姊聊聊這幾天的回憶，感謝她帶給我們很多美好的回憶，她對每個地方的介紹，不管是文物、地方、餐點、房間……都是盡心盡力，而且她每次說話都是吸引人的，不僅有規律地管好我們，更能讓我們信任於她，真的是我遇過最棒最讚的導遊，我們還和她留下微信聯絡方式，並互相合照留下紀念，謝謝她帶給我們這麼多美好的西安情，也希望我們台灣的觀光業導遊，能像她一樣這麼會帶遊客，這麼會訴說一個地方的特色歷史，並傳述給每一位來來玩來體驗甚至是來遊學交流的遊客，讓他們留下對台灣有美好的人情味。

第六天和第七天，換了一個導遊，就換了一個氣氛，死氣沉沉的大家，逛著應該要好好了解歷史故事遺跡的地點(例如:唐三藏廟、大雁塔、西安博物館、大明宮遺址、圓明園)，都沒有好好地逛好好的認識一個地方的文物，不僅現在回憶起來根本沒寄多少，而且也都沒有甚麼多好的回憶，我都看著照片在回憶著故事，但這幾天的照片，少之又少，有照片的幾張，大家的笑容都變了，為拍照而拍照，說實在的車子座椅不好坐就算了，連導遊都這麼不會抓住遊客的心，我第一次看到一個導遊會讓遊客這麼不願意跟著他逛景點(不管是風景區或是博物館)，連我自丟忍不住自己去探索，也不願意跟著聽他的講解，唯一一個值得說的就是他讓我們自己去逛“大唐不夜城”，那裡晚上的燈光真的很美，街道上處處是燈光，樹上也有做燈光枝，很適合一個晚上好好地慢慢地逛，而且在那裏還可以看到大雁塔，夕陽餘暉的時候如同撒上一層黃金粉，映照著大唐以往的輝煌景象。走在那裏，有街頭藝人精湛的表演、有各式各樣的特色品，讓人都想看一看、試一試，我還看到了以前在《步步驚心裡》看到的鼻煙壺，又驚又喜，買了個吊飾留作紀念呢！

總結，這 7 天的行程，不僅讓我看見很多驚人的古代建築、歷史遺跡、認識了在大陸的同年齡層的朋友、品嚐了西安陝西各地的美食之外，我覺得最讓我印象深刻的就是，在大陸不管他們是甚麼職務，總是能說一口流利且吸引人的話，讓其他周圍的人受他吸引，這是我覺得台灣目前最欠缺的，能在一個場合說話並讓大家都專注聽你的話，是在這個社會上很重要的，在大陸幾乎人人都能輕鬆做到如此，我

們應該要好好培養一下這個部分，還有一個觀光的點，就是他們的觀光區，都會讓我們帶一個耳機，並讓導遊透過一個小機器輕聲為我們介紹，我覺得這是台灣觀光要好好學習的地方!去大陸的這幾天，讓我更確定之後我還要再出國，除了看風景、古蹟、拍照留念外，更要看更多國外與台灣的差異，並好好學習並反省自己，我想這才是出去旅遊的真正目的吧!!

### 蘭州絲路收穫之旅

其實真正的大陸旅行，這才要開始，不管是難過的、驚喜的、難忘的、醒悟的…，都是後幾天在蘭州之旅慢慢發酵的，先是和要好的朋友發生爭執，難過的流淚的，甚至是不了解的，根本不喜歡自己的情緒，這麼容易就受別人影響，所以當下很急著想要和那個同學說開心結，很怕自己的心情在旅行中受到影響，而會不開心。沒想到，還真的如此，那個同學…個性甚麼的也不能說怎樣就怎樣，我還真的有幾天心情是開心不起來的，到最後不得已才找老師，說說心事，也找了學姊們和其他同學聊聊，原本認為旅遊就是要開開心心才是對的，後來幾天時間的消磨、到處走走看風景散散心、和其他同學的相處，做著老師派的功課，我才漸漸心情好轉，看的東西事件甚至是世界，才慢慢變好。好轉的時候，我忽然發現，在旅途中有這樣的洗禮、有這樣的收穫、到結果，其實是很感激的又很感謝的，就像老師說的，只有自己去經歷，不管過程是艱辛的是開心的，那個收穫才是真正的屬於自己，感覺自己又長大了，雖然有時候真的很不想長大，因為只要一長大了，往回一看就會覺得當初那個更單純的我真好☺。但是現在，感覺心又更擴大了一點，看的東西又更開了一點，現在看到那個同學，也能漸漸放下偏見的心跟受傷的心，好好的說話了。我想絲路之旅，這次給我的禮物，真的很令我驚訝，我原本以為我這次旅行的收穫只是看風景的驚喜跟拍照的微笑，真的萬萬沒想到是這個禮物，我到現在回國了，那個種子都還在萌芽，現在的我，說再多打得多，也只能說著很感謝絲路給我的禮物，感激旅行中的所有種種教訓以及收穫。

當然，我還是得打在蘭州各個景點的回憶，那也是我青春很特別的一部分，和班上 6 位同學一起旅行的回憶，不管是好是壞，都已經成為最難忘的回憶。送走一些只參加長安的朋友們之後，我們也接連做高鐵到天水，其實那時候就已經和同學有摩擦了，所以心情都已經受到影響了，當然看的東西也不太一樣了。一開始我們有去了麥積山石窟，雖然到石窟的時間已經晚了一點，但是我一路抱著期待的心情跟著當地導遊，期待能爬上石窟親眼見證石窟的奇蹟，沒想到我們真的爬上了石窟，一路往上爬真的令人驚嘆連連，除了石窟表面上超大的佛像外，還有石窟小洞裡無數個相較較小的佛像，以古代的雕刻技術真的蠻精緻的，目睹的當下真的除了驚嘆以外，沒有甚麼可以比喻的了，除了看石窟之外，往旁邊一看山景，一覽無遺，群山環抱，真的很讓人放鬆。再來就是在蘭州第一天住的青旅(有點遠)，不是有點遠，是超遠，而且我的行李本來就很難推，再加上那個泥土路，恭喜囉!我的膝蓋推個兩趟就瘀青了，超痛的!後來就到了蘭州大學交流，認識了馬老師和 3 位跟我們同年齡的男同學，很好聊天，而且他們還把學校介紹得很好，帶我們爬蘭州大學著名的山，其實只是有點小累，可能是高原的關係吧!登到山頂的時候，真的蠻漂亮的，可以看到整個蘭州的樣子，那個時候的我正是和同學僵化時，最艱難的時候，能看到這樣的風景，其實真的幫我化解很多壓力，那時候的我還在想甚麼時候才可以結束這樣不舒服的關係…後接著，我們到小唐人住的時候，有好多時候，我都覺得她怎麼都不過來找我一起做什麼，也不會想到我，什麼都我想到要和她一起，結果後來才發現，她早已和別人一起說好要一起了，而我卻如傻子

一樣還在等她，所以在小唐人的幾個晚上我都和另外一個同學活動或是刻意別人一起盡量減少我和她說話的機會。我還記的我去吃夜市裡的羊肉串，超好吃的，我們還有去當地人推薦的「花田巷」，燈光到處的街，晚上看的時候真的很漂亮。還有一個就是當地很漂亮的清真寺，白色的巨塔在清晨一看散發著當地的宗教文化，真的很特別。再補一句，我覺得能夠在蘭州之旅，住到像小唐人這麼好這麼方便這麼乾淨，而且還和老闆認識的地方，真的很感恩。

再來就是要說去高原的回憶了，我真的必須得說，我最愛的行程就是在高原的這幾天，不管是心情的轉變或是風景或是行程，還有有認識一個這麼好的師傅，脾氣又好又會拍照還會跟你說當地的特色。我們一到高原就去了藏族的拉普楞寺，真的很興奮，我們買了門票，進去觀看他們的寺廟，真的每一個文化都有它的特色，雖然我聽不懂藏族語，也不懂他們的祭拜模式，但是看著他們每一個人虔誠的樣子，真的會令你多看一眼。我們還吃了當地的犛牛酸奶，味道很特別，上面還要加糖才比較好吃，最可惜的是沒喝到犛牛奶，不過犛牛酸奶也很好吃了！在拉卜楞寺的每一刻，你看著天空呼吸著空氣，看著寺廟看著藏族人，都覺得那一切特別的安靜寧靜，我甚至是想坐在那裡好的看風景，但苦於時間的壓迫，我們就回青旅了，最奇妙的是，我一走進青旅，裡面一個小女孩叫「楊八」（我不太確定），就很開朗的跟我玩，我也想轉緩一下心情，就跑去跟她玩了，很高興能認識一個藏族的小妹妹，下午她玩得很開心，也透過她認識了一些藏族的文化，一起有了美好的回憶，後來她要被她媽媽罵了，我也跟著師傅要去車上拿行李，就出去了。這裡又有一段插曲，我只是隨口問師父一句說：「這裡哪有有好買的圍巾呀比較好的…」，師傅馬上就說前面幾家不錯，就帶著我們前去觀看，還給了我們不少建議，我和幾個學姊也都買到自己很喜歡的圍巾，後來領完行李跟著師傅走回青旅的時候，我還問他說藏族人的事，結果就在前面和一位穿著紅衣的藏族人聊起天來，後來我還鼓起勇氣跟他要了合照，沒想到他居然答應了，只能在社會課本看到的種族人，沒想到我真的能要到合照，真的是意外的驚喜呀！在那個充滿藏族味的青旅，當天晚上我們大一還一起約出去逛了一下街，我們還去了藏族的特色商店買了小包，我同學還買了藏族的帽子，蠻適合他的。回到青旅的時候我突然想到還有一包台灣特色的泡麵，我趕緊用衝的，拿下去送給楊八，送他吃，並且告訴他媽媽怎麼吃，看著他這麼懂事，又這麼樂觀開朗，當下很开心認識這個小女孩，但是我卻忘記跟他合照了，唉~這是我旅途中最遺憾的一件事。

隔天一早，我們起的很早，做著師傅開的車，我們要前往花湖，結果開不到幾分鐘師傅經過桑科濕地時，放我們下來說這裡很是漂亮，果然，這裡超級美，是所有大陸行程風景最美的，超級漂亮的，那裏有個湖，所謂的清澈如一面鏡子，我終於看見了，那一面湖才是真的如一面鏡子，超美的，而且一看過去，有山有湖還有草原，超漂亮的，我在這裡拍了超多張照片的，至今仍無法忘記那裏的美，是我想再來一次的地點。接著沿路我們還經過有一群犛牛的地方，我和孝毅學長一起跑過去看犛牛，超難接近的，到最後我們還跟牧牛人聊天，原本要騎他的馬，後來才發覺他的馬不給我們騎，只認主人，最後我們也只能請他騎給我們看，和他加了微信並把合照發給他，有認識了一個藏族人。到了中午，我們到了吃飯的地方，坐到了藏族的動物地毯，我們6個大一就興奮的要過去騎馬了，得知我們騎馬可以不用別人牽，可以自己騎，就更興奮了，騎上馬的瞬間，原本以為馬兒會爆衝，結果也沒有，我這隻超愛低頭吃草的，還有一個騎馬的小弟弟跟在我們旁邊，他好厲害都會指揮馬兒，我之前在台灣也騎過一次但是就有人牽著，這次是我自己騎，很興奮也很期待，坐在馬兒上往前騎，看著整片的大草原讓我很是羨慕這裡的人們，能過這種無憂無慮的生活，我拜託小弟弟讓我的馬兒小跑一下，結果差點嚇死我，我的馬

踏半掉了，但是又很享受那個奔跑的瞬間，很想再去騎馬一次。接著又是一個緣分，和在旁邊賣特色商品的姐姐認識了，他和我介紹他賣的狼牙，在他們這裡代表著護身的意思，我思考又思考，她算我便宜，才買了一男一女的狼牙，一個要送我弟，一個自己留，我們也互留微信，到最後要走的時候，她還特別叫住我，要我回去，我疑惑地問她，結果她上就替我戴上一條石頭項鍊，說要看著我畢業，要再來找她，我感動的要流淚了，跑回師傅的車上時，我趕緊找找還有沒有泡麵，趕進拿下去送她，雖然價值可能不等，但是這是我的心意也是台灣的特色，我這麼跟她說的，她說條項鍊祝我一生幸福快樂平安。這就是絲路之旅送我的禮物，真的很特別，而且我還很珍惜。

之後，我們還去四川的札《Y`娜住，還在那邊認識一位在那邊打工的藏族男生，他小我們一歲，並且告訴我們還有哪裡好玩，我們也跟他留下微信，那天一大早跟著師傅去看日出的那天，我們還到了那個達日觀景台，早晨的那裏真的漂亮，雲霧繚繞山景圍繞，真的很美，又配著天冷的天氣，很喜歡，我也在那裏編了藏族的編髮，真的蠻看的，留下一個紀念。之後吃完早飯，我們個還去了藏族男生說的一線天那裏，雖然沒有上去，不過在下面就可以眺望上面的風景，真的很漂亮，恨不得能在這裡多待一天。之後回到小唐人後，最後一站就是中山橋了，難著滾滾黃河，我們幾個興奮地搭纜車上山，要去玩溜索，結果雨越下越大，也沒去玩到溜索就下山了。但是走在河岸邊，看著黃河在旁邊，感覺很不真實，滾滾黃河向東流，滾滾黃河也把我不少壞情緒帶離了身體。最後我們要上機場的那個晚上，我們住的旅社，一大早發生的事，我其實是很擔心的，很怕他們會對我們怎樣，結果我們最後成功的攔上了計程車，也平安的到機場，也畫下了大陸之旅的句點了。我不能說每一個人來到絲路之旅都能獲得到甚麼，那就是你個人心態的問題了，如果你依舊死性不改，那你怎麼會有收穫呢？如果你發生了一些事，雖然過程你很難過、艱辛、很不舒服，但是你熬過來了撐過來了，收穫的是你成長的也是你，也很感謝老師對我的開導，我很開心能在這次絲路之旅有所收穫，我也期待種子的萌芽，希望之後都能依切順利☺。

## 10. 絲路心得- 教育- 蔣明浩

回到台灣已經 4 天了,直到現在,我依然想念著西安乾燥的空氣,充滿歷史氣息的街道,與隨處可見的古蹟、博物館,回想起我們到西安的第一天,我們與溫柔地導遊花姊和笑起來很靦腆的司機師傅,見面了,在去回民街的路上,花姊一邊跟我們說著路過的古籍名勝的歷史,也一邊跟我們說著在西安要注意的事項,在到達回民街後,我們首次接觸當地的飲食文化,之後我們去簪關了鼓樓,吃了特色的餃子宴,第一天就結束了。

隔天,我們上到東門的城牆上,看著歷史悠久的箭塔,彷彿穿越了時空,成為明朝的守軍,下午我們先去看了秦俑情的舞台劇再去看了兵馬俑,在看完舞台劇後,我的心中只有震撼,而兵馬俑作為世界第 8 大奇觀就不用我贅述了。

第三天 我們到了華山,雖然爬山時非常累,但到達北峰頂時,風景足以讓人忘卻爬山時的辛苦,山峰之間層層堆疊,四周雲霧繚繞,真是人間仙境,也只有爬上山頂才會明白金庸先生為什麼會把書中論劍的地方定在華山,在這山上就像是有隱居高人或武林高手居住一樣。

第五天 我們去了黃帝陵與壺口瀑布,黃帝陵的廣場兩旁,豎立著兩排青銅器十分莊嚴,而壺口瀑布的壯闊在我心中留下了深刻的印象

第六天 我們去了延安大學參訪,也參觀了延安大學的校史館,在延安大學參訪時,我了解到了,兩岸之間學生的喜好與價值觀沒有太大的區別,我們以前看的電視劇,聽的音樂,都是一樣的,而參觀校史館時,我們也深入了解了以前歷史課本寫的兩萬五千里長征時學生們是如何求學的,我們也看了以前毛澤東等共產黨員住的窯洞,親身體驗了窯洞是甚麼。

後面兩天,我們去了西安各個有名的古蹟與博物館,當中我印象較深的是大雁塔,不僅是因為它的歷史悠久,也有他經歷 700 多次大小地震依舊屹立不搖,後面去了大唐不夜城,步行街兩旁張燈結綵好不熱鬧,到處都是賣特色產品的攤販,可惜的是時間沒有安排好,不夜城剛開燈,正要展現他的風采給我們看他為什麼叫不夜城時,我們因為要趕明天的高鐵,已經要離開了,這一點比較可惜。

隔天我們搭乘動車前往天水,在轉成中巴前往青旅,只是 20 人加上行李讓我們一路上膽戰心驚,生怕行李砸到我們頭上,放完行李後,我們去了軒轅廟,跟麥基山石窟,晚上再去泡溫泉,雖然回去時已經很晚了,但還是滿好玩的,之後我們與蘭大交流,必須說,他們的學餐好吃多了,喬宇他們但著我們去爬了山,一路上聊著兩岸的區別,這次蘭大的交流比較深入認識了不同的朋友。

之後我們就往西藏走了,一開始去了仙女胡、拉普楞寺,也吃到了毫牛酸奶,住的青旅也是帶有濃濃的西藏風,非常特別。隔天我們經由桑科草原前往花湖,草原是真的很美,而在花湖我印象深的是在對面的攤販,他可以騎馬,爾且是沒有人牽著的,這種你自己抓韁繩控制,努力不讓馬亂跑的感覺,讓我有一種自己成為牛仔的錯覺,十分新奇。去了札嘎納後,住在藏民與羌族混居的村落哩,看著眼前山明水秀與農村緩慢的步調,讓人想就這樣住在這裡,回到蘭州後我們去了中山橋看黃河,也搭了纜車上白塔山,一覽黃和美景,我們的蘭州行就要結束了。

這次旅行雖然一路上波折不斷,但帶給我依舊回憶與收穫依然是很豐富的,希望以後能繼續參加

## 11. 絲路之旅心得 教育一 黃芸淇

「肉夾膜、涼皮、桂花糕、老酸奶……」街上小販不停說著,西安的美食一個個收盡在我眼中,體驗著他們傳統美食,雖然口味比台灣重許多,但別有一番風味,老酸奶濃厚的口感還在口中意味猶存。踏上古城牆,一種真實卻哀傷的感覺向我撲面而來,這是歷史這是歲月這是我們華夏的所在。一次次的漫步,踏著的是斑駁的歷史,歲月的摧殘,然而這堅定不搖的磚,訴說著古人的智慧,極致的工藝,承載著千年歷史。我眺望的便是我們這是的旅程--陝西。走到秦始皇陵墓,迎面而來的兵馬俑軍團,真的讓我心裡震撼了許久,以往只在課本上看的畫面,現在終於呈現在眼前,但真正親眼看到,栩栩如生,據說是有上色的但出土時遇空氣氧化所以色彩退去,若能親眼目睹兩千多年前的風采,想必又是不同的震撼。秦始皇氣勢依舊在,或許就像導覽員所說的華夏子民為他付出,到現今也有一個人也為了他默默付出了十二年,那人就是他。或許我們現在做的事情,以後也會影響到其他人或許就是這樣吧。到華山雖然下了雨,但絕壁之美依舊不減,在纜車上慢悠悠的前行,在雲霧繚繞的山峰有著無限幻想,或許有仙人在雲端俯視著我們。壺口瀑布世界上最大的黃色瀑布 黃河流至壺口一帶,把黃河水約束在狹窄的黃河峽谷形似巨壺內黃水沸騰,才有此名稱。瀑布水落下激起一團團水霧煙雲,黃沙滾滾,河水又快又急在我心中仍留下浩浩蕩蕩的形象。黃帝陵天下第一陵,是傳說黃帝軒轅氏的陵墓 再文人官道與武官官道,兩條路選擇時,不知道是什麼推使著我,我選了武道,不像文人官道是平緩的樓梯,而是凹凸不

平的斜上坡，走起來格外辛苦，不過或許這就是考驗也說不定，畢竟武官不會過的那麼舒適。大唐不夜城，以盛唐文化為背景，以唐風元素為主，在那有著中國國樂表演琵琶、二胡，古代漢服穿著更加顯得這的美感，不知道是受這裡的影響還是其他事物，我被一旁的香囊小攤吸引，各種花紋的香袋看得我眼花撩亂，最終我選了一個黑底紅紋花樣簡單的小香袋，香囊是將芳香性中草藥裝入特製布袋中不同藥物組成發揮的作用各異，佩在身上以預防疾病的一種傳統民間藝品，先秦時期，已成人們重要的隨身配件。老闆還介紹我們到一攤傳統技藝的小攤，一顆顆珠子用細長的毛筆，在中空的孔中劃上漂亮的花，其實它就是內畫壺，清朝末年發展起來的一種中國工藝品，最開始只是為了裝飾鼻煙壺，後來逐漸發展成爲一種獨特的工藝，也是即將失傳的工藝。這次赴大陸，看到平常我不曾見過的事物，傳統工藝、歷史的震撼，人們對祖先的敬佩，促成西安這華夏古都。在高鐵上一覺醒來來到天水，第一個念頭，我是誰，我在哪，青旅的偏僻跟簡陋，行李箱拖去小巷內的那凹凸不平的黃土路，行李箱難以拖拉，刮痕一道道劃下，我的內心真的有無數的髒話飄過，天啊！不過天水的溫泉真的很好，不管是裝潢還是設計真的都令人嘆為觀止，一瞬間忘記路程的顛簸，只想好好的享受著像人間秘境的地方。

次日去了蘭州佇立在黃土之中的城市，但他的繁華程度卻超乎我的想像，人們、街道、車潮無一不提醒我這個都市的美。甘南，藏族自治區，令我印象最深刻的便是他們的信仰，或許去的都是聖地、寺廟的緣故，他們的虔誠深深的印在我腦海，我也不知道該如何形容，只覺得……很美，高原、人們、祈福、信仰。扎尕那一個美的像畫的地方，他沒有過多奢華的設施，也沒有便利的商店，他只是個隱藏在喧囂中的秘地，藍天白雲山頭，構成一幅不論是設備多好的相機還是技術高超的畫家都描摹不出的美，然而我就在那畫裡，煩惱瞬間煙消雲散，原來，我也可以在那麼美的畫佔上一角，原來，這世界是那麼美。或許路途的艱辛，意見不合的不愉快，但我們同為在地球這麼美的畫裡，有什麼是真的不能做到的呢？覺得累的時候，想想吧！美背後的艱辛，艱辛後的璀璨。

## 12. 絲路之旅心得教育三 10501128 徐培耕

6/26 我們一行人乘坐飛往西安的班機，這是我第一次的旅行，在機上望著窗外的藍天白雲，難掩心中雀躍的心情，在 4 個小時的飛行時間後，我終於踏上了西安的土地上。

*在這趟旅程中，我見識了許多從沒看過的景色，從沒看過的偉大*

當我們參觀兵馬俑時，我們觀看的《秦俑情》舞台劇，藉由這樣史詩級別的舞台和演員，就像是將當年秦始皇威武天下的光景重現在我們的眼前，在觀看的當下，我覺得我就好像穿越了時空身歷其中，在看完舞台劇之後緊接的就是到秦始皇的陵寢中參觀，陵寢中的千萬兵馬俑更是讓人嘆為觀止，在千百年前的工匠就已經有如此爛熟的技藝，每個兵馬俑的面貌都是獨一無二，在千百年埋葬於黃土下就像是蓄勢待發的大軍一樣，如此龐大的陣仗著實令人驚嘆。

在山峰大聲的呼喊，這是我們在華山的回憶，在我們抵達華山後我們乘坐了華山的纜車上到山腰處，雖然已經有乘坐過纜車的經驗，但是在搭乘華山的纜車那個感覺是完全不同以往，在六個人的空間裡我們緩緩的上升，越過了陡峭的山谷和溪流，越過了遍遍的雲霧，當我往下看時倒吸了一口氣，那個高度完全是沒辦法想像的高度；出了纜車外頭飄著細雨，我們毅然決然的要到山頂上尋找《華山論劍》的蹤影，在前往山頂的路上，天雨路滑滑了一跤差點就掉下山

谷，但是想要探究的心戰勝了恐懼，在華山上我克服恐懼成功爬上天梯，在只能用雙手抓住鐵鍊爬上接近垂直的山壁，後面就是山谷的情況下我還是勇敢的完成！在爬上天梯後往下山谷，這時的雲霧繚繞在山與山之間，就像一條巨大的龍盤在山中，這樣壯麗的景色讓人非常的感動，最後礙於時間的關係，我們只有找到小《華山論劍》的石碑，希望有朝一日，我能再一次登上華山，親眼看看《華山論劍》的真跡！

在陝西歷史博物館中，我看見了中華文化的淵源，這裡收藏了超多價值非凡的古蹟，並且被按照朝代歷史擺放，分別在第一、二、三展廳，以周、秦、漢、唐四個朝代為重點，展示陝西歷史的豐足，其中我最喜歡的是隋唐時期，佛教藝術在中國發揚，開始出現許多有關佛教的藝術品及文物，而隋唐則是古代西安最輝煌的時期，出現了许多精美的藝術品，如陶三彩，展館中的陶三彩展品有馬，駱駝等，顏色鮮艷美麗，其中最喜歡的是「鎮墓獸」系列的三彩，那樣威武的樣子讓人精神抖擻。在陝西博物館中，我看見了千百年的歷史文物，從前的人們如何生活，他們的藝文，還有他們的信仰及智慧都刻劃在這些文物中，其中最喜歡的展品就是「流金龍」！

結束 8 天在陝西的旅程後，我們搭乘高鐵前往蘭州，開始我們的第二段旅程。在麥積山石窟的行程令我留下了深刻的印象，麥積山石窟和莫高窟、龍門石窟、雲岡石窟並列中國四大石窟。麥積山石窟因為外型長得像麥堆而得名，在石窟中有許多壯觀的大佛，石窟中也有許多小小的佛像，這些佛像修築的時間先後經歷了 12 朝，所以可以從北魏消瘦的佛看到隋唐期間豐滿的佛。當我爬上先人搭建的棧道上，我才發現原來整個石窟的外壁與地面是向外傾斜，下雨時雨滴並不會淋濕棧道與行人，而這樣的建築竟然是在百年前人工在山壁上鑿孔並放入木樁而成的，在石窟上步行時也看見沿路上的大大小小佛像，難以想像牠們已經在此佇立千百年的時光，就像在等著我們與牠們相遇，心中滿滿的都是感動和讚嘆！

過了兩天的行程後我們驅車前往海拔高度 3000 以上的高原，這是我第一次上的海拔這麼高的地方，說真的一開始很擔心自己會有高山症的發作，但是心裡興奮的心情卻更高過於害怕的心情，第一天上高原，我們先到了夏河的達宗湖，在哪裡的溫度只有 9 度，但是那裡的風景卻是絕美的景色，湖面一點雜質也沒有，旁邊連綿的山依傍在旁邊，與平靜的水面倒射成了一幅絕美的心境。繼續我們的行程我們來到了桑科草原，這裡有可愛的土撥鼠，還有正在祈福的藏族人家，在這個地方有著神秘的感覺，在山中散步時時常感覺到好像有神靈棲在這個幽谷中的感覺，從湖邊延綿越過湖面直直到達山頂上的祈福彩旗，就像一條通往天上的通道一樣，橫越於山谷之間，我的心靈在這樣一個空間裡得到了釋放。

隔天，我們搭乘了將近 7 個小時的車程到了扎尕那，當時天色已經晚了，而且天空下起雨來，還沒有看見景色就入睡，隔天一早，我們就到了札尕那的山中漫遊，在山上往下看，可以看到群山環抱著小小的札尕那山莊，在這裡有著天然的森林，這裡的人們生活的很漫遊，感覺不到一點都市的喧囂，天空中有數隻老鷹盤旋著，伴著美麗的山景環繞，原來昨天漆黑的夜晚竟然暗藏著這麼一個如桃花源的幻境。



7/10 我們搭機返家，在這 15 天的旅程中，有著許許多多的體驗，可以說我在每個景點中，在意的並不全是那些展覽，看的更多的是與它共存的那一個空間環境，看的更多的是想看出他的生命歷程，當我到每個地方時，他帶給我的感受和氣息都是完全不同的，在這 15 天的旅程，我與時間一同進退一同進行成長，在我的外在是視野的開闊和知識上的成長，在我的內在是與大地的交流，是心靈穿梭在文史中，已經心靈上的放鬆與成長，而這些養分已經在我的心中漸漸的發酵昇華...

### 13. 絲路之旅心得 10701146 教育一羅婉綾

第一次，來到中國這塊土地，真是又新鮮，又期待，這塊土地，雖然講著與台灣同樣的語言，但，卻有不同的味道，像是街上牆上總是充斥著好多共產主義味道的布條，還有，騎機車不用戴安全帽的機車騎士，距離 50 公尺就開始按喇叭要你讓開的騎士們，高鐵上像是小型菜市場，站長講話比乘客們都還大聲，廁所沒有門鎖，上廁所不鎖門，廁所沒有衛生紙，衛生環境沒有舒適，更多的是，插隊這件事，是讓我感受最深，絲毫沒有一絲不好意思，就坦蕩蕩地走往我前面插隊，當下的我想到可以直接說，我就直說 不要插隊，後來發現，裝作沒聽到，是他們一貫的手法，而且插隊的人不分男女，或老少，實在是讓我不知所措，體會了好多，過這 15 天，再回到台灣時，發現，大家上高鐵時排隊進車廂內，讓我平常覺得認為習以為常的事，竟然覺得感動，注意到平常沒有注意的事，視野不一樣了。

一趟旅程，一開始我的諾羅病毒，真是讓我一開始無法吃好，玩好，還有好幾天都腸胃痛，試著跟自己的肚子對話，不過，我好像還是無法很深的 體會什麼，還是搞不清楚，像是在搬行李的時候從青旅的樓梯上摔了一跤，那一天其實蠻多比平常要小心，下車的時候撞到頭，下車的時候沒注意踢到旁邊垃圾桶，在高鐵站滑了一下，比平常還不注意，也很不小心，也在回國之後一直思考老師說過的話，覺得好像能稍稍理解什麼，但又好空虛，不知道自己的定位是要什麼樣子，也許，這就是我該學習的地方，旅行中試著跟著老師一起敲擊打鼓，但還是感覺、感受不到什麼，聽著旁邊一起打鼓的姐姐們分享在之中看到什麼，我什麼都沒有看到，也感覺不到，真的讓我有點迷惘，試著想找點什麼，學習什麼，現在即使回來台灣了，還是會一直回想起老師在旅途中對我說過的話，觀察自己的不一樣。

最深刻老師對我講的一句話，多注意身邊的事物，我想，有很多種理解，我想了想，我以為我已經很用心的在注意身邊的事，但，我應該這樣理解，我是注意「身邊我在乎的事」，其實，我覺得可能也蠻累，我是真的也懶，去管或注意身邊的事情對我來說，感覺多餘，我是這樣認為的。

在很多地方遇到很多很善良的大陸人，在花湖坐公車我們 6 個大一同學跟一整車的阿伯阿姨們聊起來，介紹我們從台灣來的，他們很喜歡台灣，也對台灣人很熱情，花湖旁邊可以體驗騎馬活動的當地藏族人也是，70 人民幣的價錢騎一次馬他收我們 60 人民幣，很有人情味，即使，可能大陸普遍的地方都差了台灣那麼一點人情味，但是，小小地方處處都還是有那麼一點溫暖存在，就好。



這旅程，在我心中，最美麗的景點-桑科大草原，紓解壓力，讓人心曠神怡，清澈的湖泊就像一面鏡子，倒映著山，還以為自己身在地理課本圖片上美麗的歐洲，好想呆坐一整天，或是躺在草皮上，天氣和氣溫又是多麼美好，可惜時間短暫，無法好好享受。

待在青旅的時候，遇到了一個從福建省騎腳踏車過來的阿伯，他是嘉義人，很親民，稍微了解了一下，小孩已經都成年，他一個人的旅行，雖然沒有對阿伯有太多的了解，但是，我覺得，到了一個年紀，體會過人生的小小歷練，愛情、工作、生活，感覺是時候放飛自我，來個自由奔放的小旅行，自己一個人，而不是到生活過了大半，只剩下的是兒女妻子的陪伴，每天無聊無所事事，這樣，肯定又能在當中又有不同的感受，我很想這樣體驗看看，一定很棒。

不是走舒適路線的旅遊，但是反而會讓我印象深刻，對我來說，很有趣有很棒的地陪，很好的馬老師，和很棒的教育系老師，讓我更加認識了很多地方的文化與特色。最想回家的部分是，讓我好好洗個澡，除了這個以外，我還蠻可以適應這樣的旅途，也帶領著我成長，這將會是我非常棒的回憶。

#### 14. 絲路之旅心得 教育二 10601183 蘇心恩

我相當慶幸自己有參加這一次的移地教學，雖然在過程中，真的是遇到相當多令我身體或是心裡感到難過痛苦的事，但就在身心疲憊之際，我覺得自己彷彿又成長、茁壯了一些。感謝這樣的移地教學，讓我學習到好多不同的事物，有別於從前出門旅遊那些很表顯的吃喝玩樂，在這段奇妙的旅程之中，不但吃飽喝足，也看了許多美麗的風景，但其中讓我覺得有意義，最寶貴的一件事，是我更加認識了自己。我印象中最深刻的一幕畫面是，當我們一行人從西安搭地鐵到天水南時，搭中巴前往青年旅舍的那段風景。車外的景象簡直是不生草木、一片荒蕪，感覺連能夠坐下來安穩吃頓飯的地方都沒有。那時候我真的很擔心，覺得自己好像被賣掉一樣，這到底是什麼鳥不生蛋的地方，加之交通工具的陳舊狹小，一個個大行李箱幾乎占滿了整個車子裡所有的空間，還有莫名其妙的安全帶嗶嗶聲，簡直是要逼瘋我，完全不知道接下來這七天要怎麼過生活。更慘的是，這趟旅途中我一直感覺有什麼東西在干擾著我，我一直弄丟東西不然就是弄壞東西。前七天在西安時弄丟了保潔噴霧的瓶蓋、新買的褲子、還有搞丟了進入華山風景區的門票。後來到了甘肅，我覺得命運之神並沒有放過我，我的行李箱手把斷掉，水壺漏水，買的伴手禮包裝破掉等等，我以為這趟旅程要以淒慘的結尾畫下句點。但天無絕人之路，神關了一扇門，必定為我開另外一扇生命之窗。幸好我認識了韶玲，這趟旅程中的鳥事真的難以盡數，但我覺得遇見她真的是我的幸運，就好像我把所有的旅程中的好運氣用來認識她這個人。

雖然我們相處不過短短的七天，我卻覺得她好像是我多年不見的老朋友一樣，什麼都能與她聊，也能夠交心，有他在身邊我就覺得很心安。即使因為我的笨腦袋，她在這幾天一直偷偷罵我很雷，但她還是帶我去吃飯，帶我到處趴趴走，聽我說很多的心事。遇見她真的是我在旅途中獲得最棒的禮物。也很開心，後來認識了文柔學姊、靖文學姊，還有老師。到麥基山泡溫泉的那個夜晚讓我永生難忘，跟老師聊了許多，那些心理沉積已久的疑問瞬間被解答。印象最深刻的一段對話是，老師看出我的壓抑，要我脫離自己給自己的框架，不要因為自己的身分就設限太多，應該去嘗試更多的可能。這段話惠我良多，也給了我很大的勇氣。我會一直記著這個夜晚美好的談話，還有月光之下眾人微笑的可愛臉龐。

那天夜晚氣溫微涼，泡在熱熱的湯藥溫泉裡，真的很舒服，一個多禮拜以來的疲勞在這一時刻都被沖刷。浸潤在泉水裡，彷彿被大地擁抱，還能享受微風溫柔的撫慰，覺得自己真是幸福。與老師、馬老師、學姊們在黃昏時一起去拉卜楞寺旁的小街閒晃還有一起享用藏族美食的時刻，是我在旅程中覺得最有趣歡樂還有好玩的時光。一起瞎扯淡，一起開玩笑，一起發發花癡，一起捧腹大笑，一起挑選傳統藏族服飾還有喇嘛的紅色斗篷。又像家人又像朋友的相處氛圍，覺得既溫馨又可愛。夜幕低垂，夜晚的夏河縣溫度驟降，寒氣襲人。但我一點都不覺得寒冷，跟老師還有學姊們嘻嘻鬧鬧，說說笑笑，心裡就覺得暖暖的，真是美好。

旅程中當然也遇到一些挑戰讓我難以忘懷，像是上山去扎尕那時那四個小時的石頭路，崎嶇顛簸，驚險又刺激，震得我頭昏腦脹；還有，與韶玲一同處理一些學弟妹的問題，讓我從她身上學到堅強跟智慧，以及學習如何以成熟且沉穩的態度去處理；最令人生氣卻也幫助我最多的，是最後一個晚上，在西安被旅社的老闆坑錢又被兇，教會了我書本裡與老師們從未提過的社會黑暗面及人情世故。總結這趟旅程，真是挑戰大於安逸。回台灣這麼久了，我還是覺得花兩萬多元去到中國受盡苦難很不值得，但是心態從到一開始的排斥到接納，從失落到充滿期待，每一個轉變的時刻都是如此奇妙、令人驚嘆。很感謝這趟旅途中所發生及經歷的一切，我覺得我好像變得更堅強一點、變得更有毅力一些，變得更有自信，不再那麼地不喜歡自己，我喜歡自己的改變，這段旅行的時光一定是我日後遇到挑戰時還能夠繼續往前很大的一股推力。如今回想起來，每一個小小的美好時刻對我都是彌足珍貴，我感謝自己的勇敢，沒有落荒而逃，沒有中途而廢；感謝身旁同行的夥伴，在我煩惱難受之時給了我許多的照拂，增添旅途中的歡笑聲；感謝隨行的老師，解答了困擾我很久的疑問，許多的鼓勵和關心都是從你而來；最後要謝謝這段寶貴的回憶，使我更加茁壯，更加成熟。

## 15. 絲路之旅心得 兒童文學研究所 王靖文

在甘肅文化交流的旅程中，充滿了各種驚奇與祝福，因為沒有人當背包客還有老師在前方打頭陣的啦，所以一開始有些同學會認為所有事情都是理所當然，因而在旅程中常常帶著抱怨和不爽的口氣，終於在一次開會中把所有的怨氣解開，當大家都清楚明白自助旅行的定義就是冒險刺激，所有事情都要為自己負責時，同學間彼此茅塞頓開有如醍醐灌頂的敞開心鎖，對任何事情皆抱持著感激的態度來看待，因自己之前體驗過背包客的生活，知道背後的甘苦甜，所以真的很感謝老師，願意帶著我們一起闖蕩中國甘肅，而旅程中當車子要駛入四川的高原時，才發現忽然前方一陣堵塞，所有的大貨車都卡在車陣中，形成一條又一條的長龍，警察上前告訴我們要等15分鐘才有辦法通過，但我們等了30分鐘卻沒有任何動靜，老師受不了下車手拿搖鈴查看，結果沒步出幾步路車陣就動了幾來，我們趕緊叫老師上車，當過了警察的警戒線時，才發現原來所有大貨車都被警察告知，要做非洲檢疫的檢查，所以大家全都塞在這邊。心想，終於可以順暢通行，而老師也才說完「我都還沒開始發功呢？」結果，沒過兩個彎就看到前方才是真正的大排長龍，真的是要昏倒了，車陣排了快500公尺，有人下車解尿、有人就地露營，而我們受不了了，拿起鼓就開始打，想把這車陣堵住的能量，全部透過祝福的方式打出來，期望車陣的能量可以流動，當外頭的車不約而同的看向我們，交通警察也走向我們，雖只是一眼瞥見，但我還是緊張了一下，但想想自己不過是在傳遞祝福，應該沒事吧。敲鼓約五分

鐘後，車龍開始有動靜了，車子從緩緩的往前移動到車速越來越快、越來越快，忽然之間一切都通了，所有的大車開到最旁邊，中間讓道給兩線的車輛經過，我們才抵達美麗的目的地，無論是否有人相信，打鼓也能傳遞祝福，我想說的是，只要是對大眾有益的事情就去做吧，雖然，我的外表常常表現的膽小害羞，但我的內心很清楚，我很享受在自己的節奏裡，我只是一個管道傳遞天地宇宙的祝福給大家，當我放鬆的進入頻率，我就越能和自己在一起。

最後幾天，我們到了超美仙境—扎尕那，一路上坑坑疤疤的凹洞，一行人隨著車子上上下下的尖叫，真是令人震耳欲聾到難以忘卻呀，剛好我們去的時間在修路，使得原本的車程硬生生的多出好幾倍，大家都以為自己坐上了碰碰車，蘭州大學的馬老師看見大家疲憊的臉，決定更改明早的行程，讓我們可以好好的感受扎尕那的神秘之處。

隔天一早，我們幾人便前往山上看日出，當我坐在高原的草地上開始打鼓時，我的內心想著祝福，腦海浮現起昨晚同學跟我說的，台灣新聞爆出有一個國小老師性侵學生快 20 年，一個女學生被老師反鎖在教室裡面，最後靠著同學的機靈反應去解救這個女學生，新聞報出來後大家才問大人在哪裡，即使是教育界這種神聖的場所，老師性侵學生的問題卻層出不窮，因此我在打鼓時，我就把這份祝福傳送出去，希望傷害學生的老師，接收到正大光明的訊息後放下屠刀立地成佛。

此趟的甘肅之旅，我感受到了大自然中的豐盛盈餘，更想要讓自己過著有覺知的生活，享受更多當下的此時此刻，因為宇宙早就把豐盛準備在那裡了，我們只要認真的去體會，就能接收到宇宙的愛與祝福，這次的背包客之旅，我也看到了大陸人真性情的一面，當老師請蘭州大學的學生心得分享時，有一位女學生說聽著老師的談話，竟不自覺地流下淚，而內心積累的情緒竟也一夕間爆炸出來，使她趕緊離開會場，到外去安撫自己的情緒，這種真實的回饋令人讚賞，畢竟要在那麼多人面情表達自己，也是一件不容易的事，另外，音樂的二胡演奏表演，男同學自在的沉靜在音樂世界做自己，使我也進入這股感染力，將自己的心打開和世界對話。

## 16. 絲路之旅心得 教育二李侑玲

在參加這段絲路之旅之前我從未和同學一起出國過，我也從沒想過我會有想參加的衝動，因為我很怕生，很難跟不熟識的人一起真的玩得很開心，但我不知哪來的念頭就是很想挑戰看看，很想去未知的土地和未知的人一起闖，我也謝謝當時自己的勇敢，我從這趟旅程收穫滿滿，至今回想起來都覺得不可思議，原來我也可以嘗試很多不同的挑戰，在來蘭州前我已經有心理建設會比較辛苦，當下高鐵看到小巴士的時候我還是有點驚嚇，跟之前的大巴士比差了很多甚至很擁擠，在之前的大巴士上因為後方沒人我甚至都是將椅子調到最後躺這睡的，非常的舒服舒適，上了小巴士後得知椅子不能調整可把我給嚇壞了，內心非常的崩潰，但突然一個念頭又跑進我腦海中，覺得人生可能就是像這樣無法預測，即便事前打了再多的預防針可能都是無效的，那既然已成事實我們何不坦然去接受，至少我們有車能坐，人生就是會有好的時候也會有出乎自己預料的時候，可能你不想要，但有時不妨坦然接受會讓自己另樂許多，我也被自己這種隨遇而安的心境嚇到，雖然我的適應力不錯但我很少會有當下就有道理衝進腦海的時候，因為生

活安逸太久了，讓我都忘了自己其實是一個很勇於接受新事物的人，困在那狹小的舒適圈跟交友圈中，我想我以後會更多方挑戰自己，畢竟人生只有一次，熱血青春也只有一次。

到了蘭州後先去吃了好吃的蘭州牛肉麵後，去了伏羲廟，讓我印象最深刻的是進到廟內部的時候，真的好涼快，或許是因為木頭的關係，但我更相信是因為有神靈在，才讓人感到安心舒適，我跟嘉誼在廟外頭還買了大泡泡來玩，我有時跟孩子一樣，玩個吹泡泡就能玩的不亦樂乎，因為一件小事就能夠高興一整天，我很喜歡這樣樂觀且保有童心的自己，第二站我們朝著天水麥積山前進，那是我人生第一次坐在如此顛簸的車上，我卻認為很好玩很新奇，或許是從來沒有過這種經驗吧，聽到學長們還有嘉誼都想回家，我卻一點都不想回家，我想有更多的挑戰還有體驗，我在行駛路上也因為跟學長坐在一起而變成了朋友，其實因為大一剛進來時說真的學姐對學妹們很不好，我到現旅程時都還是對學長姐沒有很好的想法，甚至是完全不願意讓他們離我太近，但可能是出來玩心情很好沒有想那麼多，很坦然的去接受每一個人，對我來說就像是一個新認識的機會，真的很開心，因為有在一起經歷過這個顛簸的路段讓我們大家的距離越來越親密，我甚至還會欺負學長哈哈，笑話他肚子圓滾滾像彌勒佛一樣，想到笑話人這件事，我突然想到孝毅，從西安到蘭州他一直在刷新我對人的觀念，怎麼會有人麼呆啦，雖然說以前身邊不乏很不會照顧自己的人，我自己有時也很需要人照顧，但我從沒看過一個 20 歲的男生真的跟孩子一樣什麼都需要人提醒，什麼事都要提醒他三次以上，在西安相處幾天後我發現他真的很搞笑很鬧事，一整天在車上都睡覺但偏偏導遊在宣布重要事情跟集合時間的時候他總是找嘉誼講話，真的屢試不爽每天都這樣，到倒數幾天在西安時我真的受不了，要他安靜認真聽時間以免又遲到哈哈，我知道人世間有百百種人但孝毅能夠列為我人生至今第一的奇葩了哈哈，回歸正題當我們到達麥積山時其實時間已經不多，我們快速的爬上山，從遠看時我就已經覺得很酷，在歷史課本上的的古文物居然在自己的眼前，我也很佩服講解的大哥一路臉不紅氣不喘的一邊爬山一邊向我們介紹麥積山的歷史與由來，近看佛像又是種全然不同的體驗，好壯麗好不可思議，無法想像古人到底如何經歷千辛萬苦才能辦到，我對古人的智慧深感佩服，晚上去洗了天水麥積山溫泉，原本一直考慮要不要下去洗因為真的很疲憊，但好險自己一直告訴自己都來了，經過一路的顛波來到這還能夠不好好洗洗看嗎，好險有這個轉念，非常高級的溫泉飯店，溫泉洗起來也好舒服好撫慰人心，服務也非常周到真的好開心，但沐浴洗澡的地方非常的開放式讓我們大家都嚇了一跳，但真的很開心因為好酷的體驗阿，其中讓我印象最深刻的是看到鹽浴還有魚浴，因為要收費時間又不夠沒有辦法嘗試，但因為這個小遺憾讓我好想再一次去趟麥積山，享受歷史文物與溫泉帶給我的美好體驗，洗完溫泉後我們回到了有點遠青旅，那是我人生第一次住青旅而且還是覺得有點恐怖的青旅，那真的是打再多預防針都沒用的體驗，我同來沒跟這麼多人一起睡過，也從來沒有進去住的地方前要提著自己快重的行李走過好長的一段黃土路才能抵達住得地方，但我還能夠接受覺得其實住的地方也不差，我甚至一躺下去就睡的不省人事了呢，我覺得這是我人生的一大突破，很可以呀！隔天一早去了蘭州大學交流，我自己主動選擇了一個內蒙古妹子來交流，聽到她說她是內蒙古人我跟嘉誼都驚呼覺得好酷，因為我們一直都想去內蒙古旅遊，她很大方的請我們吃飯喝飲料，喝了蘭州大學的甜胚子奶茶我頓時覺得台東大學賣的奶茶有必要進行再教育哈哈，真的好好喝好獨特，這次交流中我在蘭州大學

這真正的了解到中國年輕新世代的想法還有見解，透過溝通我們更加了解彼此，看似相似的我們卻也全然的不同，讓我自己心中許願若有機會我想更加的了解中國的土地，還有這片土地上的人，真的很謝謝蘭州大學的老師同學們對我們的熱情招待，從認識他們後我更加的怕陌生了，有種比較能夠打從內心的不會排斥認識陌生人，反而期待認識更多的人聽到更多的故事知道更多自己所不知道的事，謝謝蘭州大學謝謝馬老師，謝謝為了我們如此盡心盡力，您辛苦了。當天晚上自由活動時間我們去吃了一間超級好吃的羊肉串燒烤店，金郡大自然燒烤店，真的非常好吃而且就在中山橋附近，真的很推薦。

在蘭州的第四天我們去達爾宗湖看到了超級可愛的土撥鼠，我到現在還是對那土撥鼠念念不忘呢真的是太可愛了，也看到了藏族人的文化，讓我深深著迷，覺得不同文化都需要去尊重，欣賞完湖後去了拉卜楞寺，我轉了聽說指要全部轉完就能夠帶來好運的風車，我深信這能夠讓我更好，第五天我們往札尕那的路上經過桑科濕地公園，真的好美，第一次看到麼清楚的水鏡，欣賞完水鏡後去吃了藏族開的餐廳，第一次吃藏餐的我非常興奮，還坐到了真羊羊皮的坐墊，真的好酷，整體來說最好吃的就是藏包了，好吃到忍不住多點一份來享用，後我們因為吃藏餐吃太久只能加緊腳步去看花湖，真的走了超級遠的木棧道才到，走到一半嘉誼就說走不動了但我心想好不容易來了還是去看看吧，一直鼓勵她跟她說加油，我也不知是哪來的體力跟毅力，但我一直想如果現在停了或許極致美景就在前方那我何不自己努力的走完不留遺憾呢？這幾天真的很謝謝有嘉誼在，我們陪伴彼此互相鼓勵一起揮霍青春，謝謝給了我一個這麼好的朋友兼夥伴，我們都是很行動派的人，說走就走，回來甚至因為想去騎馬但時間不夠而用跑的回去，明明腳都快斷了還是不想放棄騎馬，也好險有這些朋友，讓我騎到馬，真的好開心很舒適好棒的體驗，如果有機會我還想再奔馳在草原上，而且其他人都有師傅帶就我是自己騎，師傅說加速的時候我甚至快飛出去，真的好驚險好好玩，下馬時我也真心的摸著馬告訴他說謝謝你辛苦了，晚上前往札尕那的路程也是十分的顛簸，甚至比去天水的路程還要飛，整個人都會飛在半空中的那種，我帶著害怕又期待的心情前往札尕那，真的不負人間仙境的美名真的好美，我無法形容札尕那的美讓我有什麼興奮，我突然有種無比的滿足，這是我人生當中看過最美的風景了，到現在想起札尕那都還是戀戀不捨，我暗自許下一個心願，希望日後還能夠來札尕那一次，帶著我的愛人們一起欣賞這片美景，這是何等幸福的事啊，我們還在觀景平台遇見一個騎馬的藏族男生，我們馬上過去問是否能夠騎馬他說可以，還要帶我們去鄧倫拍爸爸去哪兒去過的景點，就在山的最上頭，大家要我第一個先去，可能是看我很興奮吧，因為我真的很喜歡鄧倫，我完全沒想過能夠去他去過的地方，天意又讓我再次體驗騎馬，真的好有趣好開心，上去後我簡直不敢相信自己的眼睛，真的太美了一片的花海搭配著山景頭頂還有許多老鷹圍繞，我簡直不敢相信自己的眼睛，這趟旅程真的太完美了太開心了，多難得才能夠有這樣的機會就讓我遇到了，前天晚上學長們約我跟嘉誼打牌，因為牌我們的感情真的變得很好很好，真的好開心在這麼美的地方對曾經有誤會的人有重新認識，讓我的心胸也變得更寬廣，謝謝札尕那。

最後一天在蘭州時真的非常的不捨去參觀了博物館對面的蘭州中心哈哈，真的很謝謝趟旅程，怎麼說就是很自由吧，嘉誼說老師不是常說要跟著自己的心走嗎，我說也是，秉持著這個信念我們完的真的非常開心，是不太合群但我們真的跟著自己的心走，就好像放逐受困已久的



心靈，久違放肆的讓心出來奔放，享受著每個在中國的當下，謝謝老師讓我們有這麼大的自由讓我們自己親身去闖去體驗，在逛中山橋附近時也真的好開心，第一次親眼看到黃河，我甚至還用手去感受了黃河水呢，非常冰涼非常酷，也在黃河旁吃了非常有名的蘭州牛肉麵，裏頭的奶烙真的太好吃了，希望有機會還能吃到，在搭上高鐵後我的心真的好開心，又要回到我非常喜歡的西安了，在蘭州我已經沒有遺憾了，謝謝蘭州，在最後一天出了些小插曲真的好像偶像劇的情節，但更讓我了解人這種生物一點，期許自己永遠保持玩泡泡的童心還有十足的善良，謝謝佩芬老師的用心，謝謝妳讓我體驗了這麼不一樣的旅程，我真的收穫滿滿好開心，謝謝馬老師，謝謝同學們，謝謝這趟絲路之旅最辛苦的師傅，我真的好喜歡師傅，好佩服他的毅力用心專業責任感，此趟旅程讓我最佩服的第一名就是師傅了，我一輩子都不會忘記你的，謝謝你這麼認真負責，將我們平安的送到每個地方，我們都愛你啊師傅，請永遠記得我們，謝謝你！也謝謝超哥，他這個人讓人有種會想親近的感覺，很熱情很貼心，而且笑容還有種魔力，而且得知他從小青旅做到變成現如今這規模，真的覺得他很厲害也很棒，對自己喜愛的事物投入百分之百的努力，真的好帥氣阿！誠心謝謝在這段絲路之旅上遇到的每個人每件事每個風景，你們永遠在我的腦海中不會忘記，謝謝。

## 17. 絲路之旅心得 教育三 王廷睿

從小就是一個中國歷史迷，嚮往著中國古時朝代的變遷，西安自古以來就是兵家必爭之地，又是多個朝代的古都，一看到有關這次的遊學的訊息，我馬上下定決心參加。

在滿心的期待之下 6 月 26 號很快的到來，從桃園機場做了四個小時的飛機來到了西安機場，中國不愧地大人多，一個機場就大得不像話，路程跟在台灣相比也是長的許多，一朝踏入西安，一日讀懂千年。從千里之外的諸暨，來到西安這座古城，我便領略到了十三朝古都的魅力，第一晚的晚餐是在西安古城鐘樓旁的餐廳用餐，吃的是餃子宴，這邊的餃子跟台灣的不太一樣，這邊的餃子的形狀形形色色的，非常有特色，在用完晚餐後就坐著遊覽車回到了酒店，酒店非常的不錯房間非常的大。

第二天早上到了西安的古城牆上做參觀，下著綿綿細雨，但還是能阻擋我們的腳步，聽導遊的解說這古城牆全長 14 多公里，並經過多次的整修才變成現今的模樣，城牆上風景非常的好，從頭望向尾一望無際看不太到盡頭，也非常的涼爽。參觀完古城牆後去用了午餐，午餐的合菜非常的好吃，雖然口味有點重鹹但勉強還是能接受，下午則是重頭戲的開始-秦始皇陵墓的兵馬俑，從小到大的願望就此達成，秦始皇的陵墓真的是鬼斧神工、巧奪天工，至今還沒有被全部開採出來，這邊的解說員也是非常的厲害，對整個陵墓的了解非常的深刻，在解說員的講解下一邊參觀整個陵墓，尤其到了面積最大的二號坑，我整個驚呆了，應該有數千個兵馬俑站在坑裡，整個坑的面積據說有好幾個足球場一樣大，非常的宏偉壯觀，令我印象十分深刻，晚上用完晚餐過後便驅車前往華山腳下的酒店住宿。

第三天我們的行程是爬華山，這座華山我非常的熟悉，在武俠小說大師金庸的書中曾出現多次，華山以山形峻拔高顯所著稱，享有五嶽獨秀的美譽，那天早上陰雨綿綿，霧氣將華山整座壟罩起來，看起來格外神秘，在這古老的大山面前，人類是多麼的渺小，我們將要攀爬的是華山的北峰，再乘坐纜車時外面的霧氣壟罩住纜車，看不見外面的風景有點可惜，纜車的速度也非常快，一轉眼間就到了上面，華山



的階梯非常的險峻，階梯旁就是懸崖，那天樓梯又有點濕滑，爬起來真的要非常小心，不過很可惜因為時間的不足沒有爬到峰頂。晚上導遊帶我們去逛了回民街，整條街非常的熱鬧跟台灣的夜市有得比，回民街上非常多的酸奶和烤肉串，非常的有特色，那邊的烤肉串有著一個特殊的味道，非常的美味。

接下來的幾天我們去參觀了黃帝陵、大雁塔、黃河壺口瀑布、延安的窯洞、唐代的大明宮，這一些景點我都非常的喜歡，在這次的絲路之遊讓我體會到古代人的智慧，在古時科技尚不發達的時候便能建造出非常好的建築，也喜歡這片山河風景，雖然一路上的路途很長，但我覺得我非常的樂在其中，我也見識到很多跟台灣不一樣的文化、風土民情，打開自己的視野，以後有機會我還會想再參加，這是一個很不一樣的學習機會。

結束海旅會的行程後，我們真正的旅程從這開始了，從西安搭乘高鐵來到了天水，但此行第一個難關到來了，由於我們的行李太多了，而我們的小巴士完全塞不下，行李只能堆放在最後面，當下真的是非常的傻眼，於是我們幾個男生只能在後面擋行李，整路上都很害怕行李山會從後面垮下來，但我覺得這是行李中美麗的小意外，倘若整趟行程都被安排的很周全、平平淡淡的，那可能過了一陣子時間久了便忘記了，許多意想不到的小插曲才會烙印在我們的記憶中。

我認為在旅行中，我看不只是景，還有人。在後面的旅程中我們住的都是青旅，雖然跟酒店比起來環境是差了不少，但人與人之間的距離卻是近了很多，不僅與同伴能更相熟、還能認識更多的不同的人，在蘭州的青旅中遇見了也來自台灣的自行車阿伯、青旅的老闆、隔壁雜貨店的老闆等…，也都廣闊了我的視野，以後如果有這樣的機會我會想再次參加。

## 18. 絲路之旅心得 教育二 楊孝毅

我從小就對於中國十分感興趣，尤其常常聽到長輩們說，中國的地方，真的很漂亮，我記得有一句話叫做，桂林山水甲天下，從很久以前，我就一直對於中國的景點們十分感興趣，記得我小時候看到一本漫畫，叫做秦始皇陵歷險記，漫畫中，主角一行人誤入秦始皇陵，遇到各種機關，險些喪生，但最後還是看到了秦始皇陵中那個傳說中的水銀大山大海，我看到那一幕時，似乎比主角們還感動，原來秦始皇陵是那麼的酷，我那時也下定決心，總有一天，我也要去看看秦始皇陵，可以的話，我還想看到水銀的大江大海，另外，華山這個名詞，總是在我的生活周遭時常聽到，也讓我從小時候就對這個地方十分感興趣，讓這個地方在我的腦中，始終有一層神秘的面紗，此外，我還聽說了中國政府在西安有完整保留了古時候的古城牆，這也讓我十分的感興趣，讓我有一股想一窺究竟的衝動。

我還記得第一天，我們剛到西安時，旅行團就帶我們到餃子宴吃，這我印象非常的深刻，因為我小時候看秦始皇陵歷險記時，主角一行人剛到西安，吃的就是餃子宴，所以簡單來說，我從很小時就對西安的餃子宴印象深刻，也從很小時就想一嘗依安餃子宴的美味，果然名不虛傳。

之後幾天中，我們去了秦始皇陵、遊華山、看黃河、看延安、看大雁塔以及大唐不夜城等，其中最讓我印象深刻的，當屬華山，當天雖然下雨，但是還好是小雨，絲毫不影響我們登山的

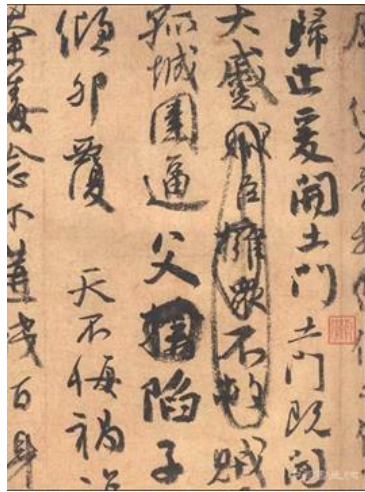
樂趣，唯一可惜的是時間不夠，沒辦法去登頂，不然的話真想去看看，還有，之後有機會的話我也想挑個兩天，穿蓑衣去登華山，光想感覺就很棒。

另外，之後一個禮拜的絲路之旅，也讓我印象非常的深刻，我從以前就一直有一個夢想，我希望可以騎重機過絲路，一路到阿姆斯特丹，這次算是探探路嗎哈哈，絲路真的比我想像中還酷，讓我更加堅定要完成這個夢想，尤其事後幾天的甘南，青藏高原一直是我非常想去的地方，如今去到了，我真的非常的開心，另外，我又要開始厭世了，這趟旅程很多人都說很苦，很累，但是我不這麼認為，到底哪裡苦啊哈哈，教授行程基本上都排好了，又不是自己排，只是幾天不洗澡，路程長了點，又沒說什麼餓肚子做苦力，我覺得唯一有資格喊苦的，大概只有帶我們的教授跟司機大哥了吧，我們根本沒有任何的資格，可以說這趟絲路旅程很苦！

最後的最後，我想說，中國真的是一個非常漂亮的地方，而且人們也都很熱情，讓我感覺到十分的印象深刻，感覺大家就都是朋友一樣，感情非常的好，如果下次還有機會的話，我還想再來中國好幾次，因為中國的大山大水，以及大家都太熱情了，讓我捨不得離開，如果有機會，我還想把其他意猶未盡的地方都好好玩一遍。

## 二、石教授的演講稿

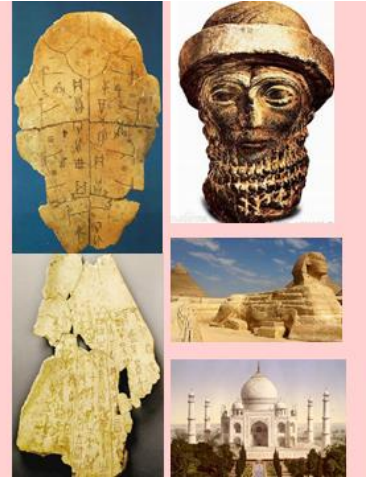
<p><b>简历</b></p> <p>石华龙，男，甘肃陇南人。曾就读于西北民族大学美术学院、清华大学美术学院、俄罗斯国立师范大学艺术造型系。现为：中国岩画学会会员，甘肃省美术家协会会员、甘肃省书法家协会会员，甘肃省青年美术家协会理事、甘肃省大学生书画艺术联盟顾问。从事美术教育及艺术创作实践研究。设计、中国画、油画及书法作品多次参加全国及省部级以上展览，有多幅作品被国内外机构和私人收藏，在核心期刊及相关报刊发表学术论文、艺术评论及艺术作品20多篇次。</p>	<h1>汉字之思与书法之美</h1> <p>石华龙 兰州大学 电话/微信 18993299566</p>  <p>永和九年歲在 子會稽山陰之 永和九年歲在 太宗文皇帝製 大曆三載聖教序 仁集晉右將軍 王羲之書</p>
---	---



### 主要内容

- 一、汉字与书法
- 二、关于审美
- 三、书法审美

中国是世界四大文明古国之一，考古证明，早在100多万年以前，中国大地就有古人类(早期智人)活动的遗迹。旧石器时代(约60万年—1万年前)，中国境内就有蓝田猿人；北京猿人；山顶洞人及其文化。新石器时代(约：1万年—4000年前)，有黄河上游的仰韶文化、大地湾文化、马家窑文化(甘肃)；黄河下游的大汶口文化、龙山文化；长江下游的青莲岗文化、良渚文化；长江中游的屈家岭文化等。



### 一、汉字与书法

汉字承载着华夏民族厚重的历史，也是中国书法的载体和依托。

	舉				例				
a	人	女	子	口	鼻	目	(手)止(足)		
b	馬	虎	犬	象	鹿	羊	鹿	龜	
c	日	月	雨	(電)申	山	水	禾	木	
d	壺	高	弓	矢	蜂	册	卜	兆	

### 1、汉字是中华民族智慧的结晶

从远古走来的汉字，承载着华夏民族的历史变迁，是中国文化的根基之所在。



象形文字：人

### 青 (生、丹)

(丹，巴越之石也。象采丹井，一象丹形。都寒切。——说文解字)



- 青, 东方色也。会意, 从生, 从丹。——《说文》
- 丹青、青天、青阳、年青、青年、青春、青壮
- 平步青云、万古长青、名垂青史
- 垂青、青眼、青昧
- 水之美——清
- 草之美——菁
- 日之美——晴
- 言之美——请
- 心之美——情

### 2. 汉字源起

汉字产生的确切年代还不能断定。从考古研究的资料来看，汉字的历史可以追溯到五六千年前。

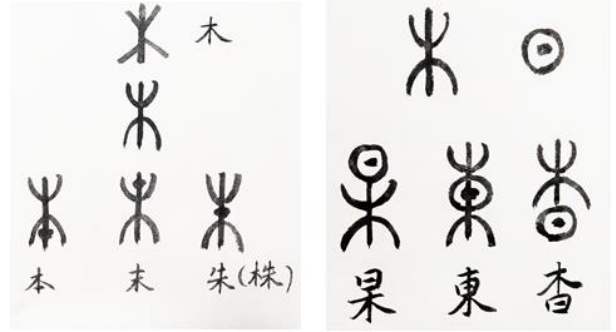
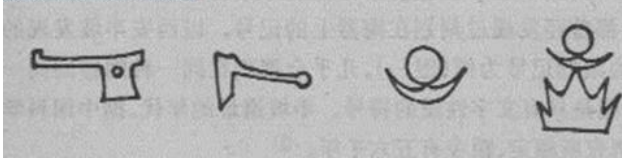






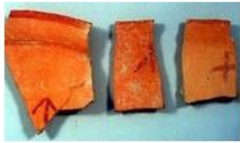
山东大汶口文化陶器刻纹

距今四、五千年的山东大汶口文化遗址中发现了刻有陶文的陶器。左上为一个合体图画会意文字——“灵”，刻绘的是太阳在云气之上，其下有象征炙热的火焰与向上升腾的山峰形象。这个文字是以象形为基础，由图画符号演进而来的表意文字。



文字是情感交流和实用记录的产物

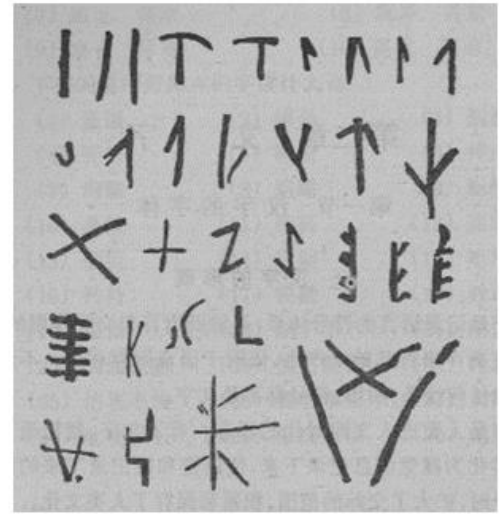
汉字是象形文字，象形——即简单描绘客观物象的大致形状之图画，这些早期象形字的刻画符号，首先出现在史前时代的原始陶器上。



甘肃秦安出土的大地湾文化彩陶残片，距今7000年左右



甘肃临洮出土的马家窑文化彩陶残片，距今5000年左右



西安半坡仰韶文化陶器刻纹

甲骨文



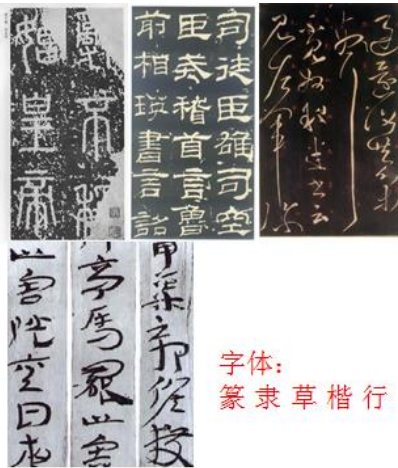
大盂鼎

国家博物馆藏





经、史、子、集、四书、五经等装订成册的典籍、经典



字体：  
篆 隶 草 楷 行

尚自眩汉未見信今推款欲求見信實懷  
不自信之心六且待之信而當識其求自信  
也其所求者不可不許之而不必可與求之  
而不許者必自認許而不與其曲在己里語

### 汉字造型结构及书体样式具有多样性特点。

汉字从最初的象形文字开始，发展到殷商时代的甲骨文，已经有成熟的文字造型体系。从秦代的大、小篆，到汉以后的隶书、楷书、行书、草书，各种书体与流派日趋完美。

### 3、书法是一门关于汉字书写的艺术

作为传统书写工具的毛笔，因她极其丰富的表现力，使书写具有多变性和艺术性。



楷书 行书 隶书 篆书 草书



汉字的书写方法具有多样性和丰富性，这与人们生活中追求丰富的、多姿多彩的生活（精神需求）相一致。



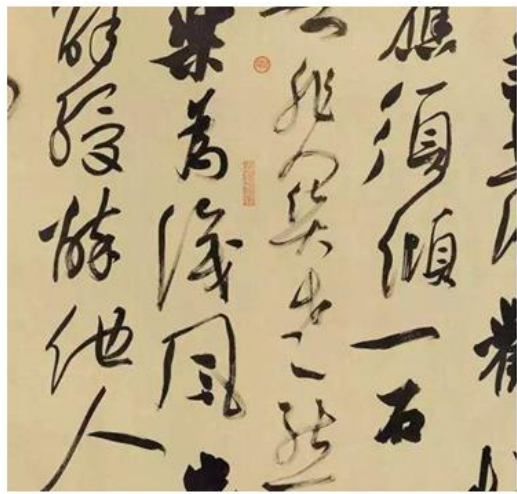
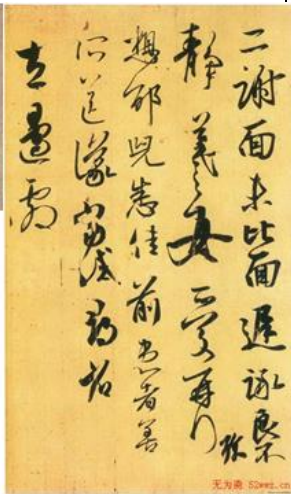
在人们视觉可触和可感的世界里，黑白（阴阳）、长短、曲直、方圆、大小、快慢、刚柔等都蕴含着丰富的情感和内容。







书法家在书写过程中，借助毛笔提、按、顿、挫、翻、切、转、折、快、慢等各种特定的动作和技巧，使毛笔的笔锋表现出极为丰富的变化。以此实现自己的艺术表达。



**二、关于审美**（审美活动是人类特有的一种活动）

物质需求 精神需求  
（科学技术解决物质，文化艺术解决精神。）

人和动物最根本的区别是：人会思考，除对物质的基本需求外，还有精神需求。

审美是人们所进行的一切创造美和欣赏美的活动。审美过程有审美主体（观众）、审美客体（对象；作品）、审美过程，三个环节构成。

在物质极大的丰富今天，人们已经追求品质及精神生活的时代。没有基本的审美能力虽然不会影响生存（物质需求），但会影响我们的生活品质（精神生活）。因此对于在座的各位及其他人来说，具有一定的审美能力尤为重要。

**1、中西方人审美的差异**

中西方人物绘画之比较



西方写实、具象的视觉表达



东方写意、抽象意象的视觉表达

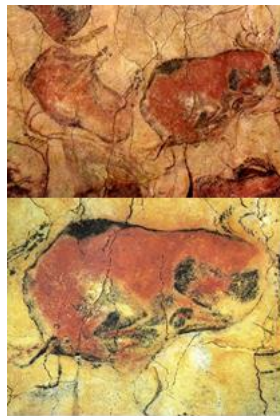


**中西方风景绘画比较**

写实、具象



写意、抽象



西方写实、具象的视觉表达



东方写意、抽象意象的视觉表达





## 2、美及生活（车尔尼）

人生到底有哪些雅事可求？古人所列雅事，总离不开书法。早就总结出了人生八大雅事：琴、棋、书、画、诗、酒、茶、花。古人以书法为伴，用一颗平常心，在平淡的生活中过着优雅的日子。在他们的眼中，书法的那些线条，都是岁月流动的音符，都是生活划过的轨迹。古人留下的经典书法作品，常常是生活中的琐事。比如，张旭的代表作《肚痛帖》写的是“突然肚子疼”了的事，怀素的《苦笋帖》是想起别人要煮“苦笋池茶喝”，王羲之的《兰亭序》则是一篇日记，杨凝式的《韭花帖》写的是“一碟韭花饼”的事。他午睡醒来，正欲得佳，恰朋友送来新炒的韭花饼，煮粥的羊羔肉随着吃，鲜美叫绝，感激之余随手写了封“感谢信”等等。古人把平淡的生活琐事，过的雅意淋漓，流的千古。因为心静，人便雅，事便雅，日子便雅，人生便富有情趣，遗憾的是，古人的“雅”于今人似乎成了一种奢侈，已渐行渐远。今天人们的生活节奏越来越快，心中欲望的越来越多，生存压力越来越大，为生计，为名利，为房子、车子、为孩子、为眼下、为未来不停的奔波和忙碌，谁也停不下脚步。



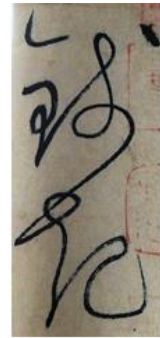
## 三、关于书法艺术审美

书法艺术审美中，观众通过自己的视觉感官，对书法家笔下所书写出的汉字的点画、线条、结构、章法、气韵、风格等视觉元素进行感知和判断。

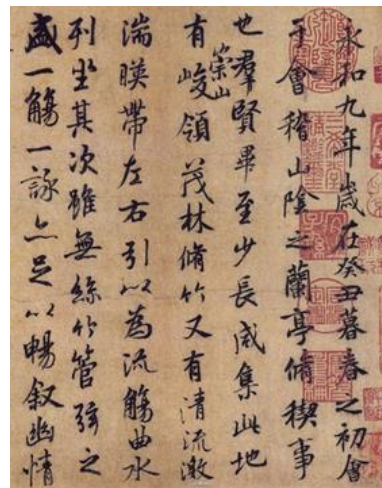


关于美，法国哲学家狄德罗有一个著名的定义：美在于事物之间的关系。（和谐）

关于书法美的本质，同音乐、文学、绘画、建筑等姊妹艺术一样，她所表达的美，存在着与自然界一切事物之间相对应的关系（比如：黑白、动静、虚实、长短、快慢、疏密、方圆、轻重、大小、粗细等各种矛盾的对立统一关系）。



书法是表现为静态，展开于空间，流动于时间的笔墨线条艺术。也可称之为“点画的艺术”，“结体的艺术”，“布局（章法）的艺术”。一幅好的书法作品，其书写的点画或粗、或细、或刚、或柔，墨色或浓、或淡、或燥、或润，结体或长、或方，或平、或险，章法或疏、或密、或紧、或松，具有一种和谐、自然、丰富的美感。



沈尹默先生曾这样说道：“世人公认中国书法是最高艺术，就是因为它显示惊人的奇迹——无色而具图画的绚烂，无声而具音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡。”



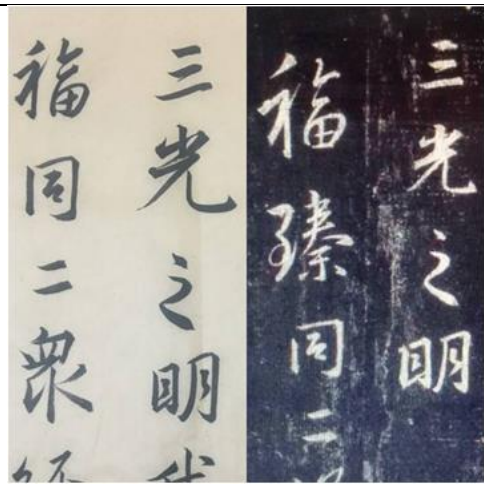
羲之頓首表亂之極  
先墓再離荼毒  
惟恐甚痛兼摻  
痛憂心所痛皆  
去所難即情復  
真既新毒益深  
亦以隨紙後安  
何言之極切



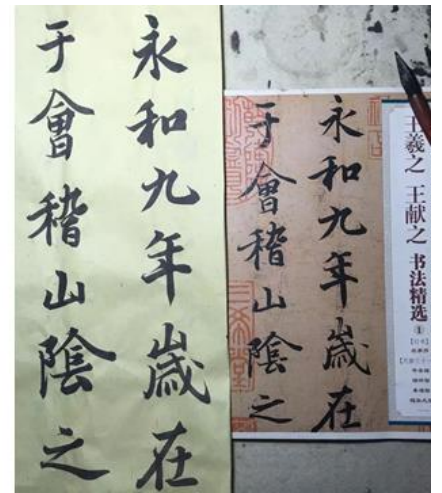
- 书法艺术审美需要具备的几个能力
- 1、审美者应具备一定的运用毛笔书写的技术能力（书写体验）。（美与不美；雅与俗的判断）
  - 2、文化修养与才情以及从姊妹艺术中汲取的养分。
  - 3、对书法语言的主观感知能力：如线条的苍茫老辣、空灵、飘逸、古拙等，以及书写的速度、节奏、力量等。



自撰集  
余年、欲惜春、不  
容惜、今年之若、而五月秋  
葉、翠、同、海、棠、若、泥  
汗、並、支、穿、閣、十、偷、夏  
五、夜、半、具、有、九、分、秋、之  
年、不、病、起、頭、白。  
春江欲入、雨、雨、晴、未  
不、已、雨、小、屋、如、溪、舟、海  
水、雪、寒、空、危、夜、寒、寒、寒  
破、窻、曉、酒、華、那  
知、是、寒、空、任、見、鳥  
銜、帛、天、門、深  
九重、空、差、在、在、萬、里、地、觀  
哭、淪、窮、野、吹、不  
起



对经典法帖笔法的有效训练，是提升自己书法艺术审美能力的必须因素。





義之頓首表亂之極  
先墓再離荼毒近  
惟盼甚禱慕撰

義之頓首表  
亂之極先  
墓再離荼  
毒近惟盼  
甚禱慕撰

永和九年歲在癸丑暮春之初會稽山陰之蘭亭脩禊事也羣賢畢至少長咸集此地有峻領茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水

永和九年歲在癸丑暮  
春之初會于會稽山陰  
之蘭亭脩禊事也羣賢  
畢至少長咸集此地有  
崇山峻嶺茂林脩竹又  
有清流激湍映帶左右

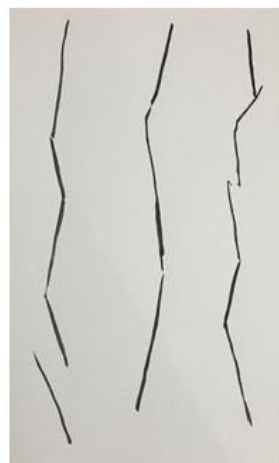
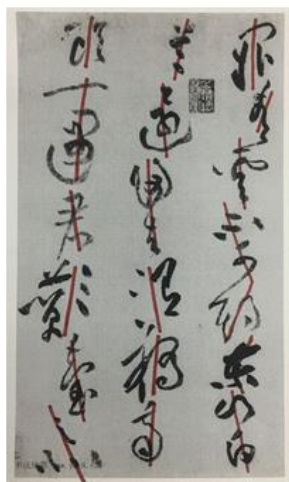
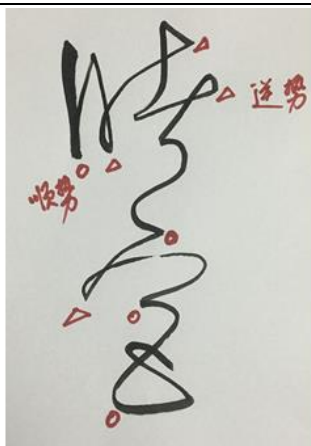
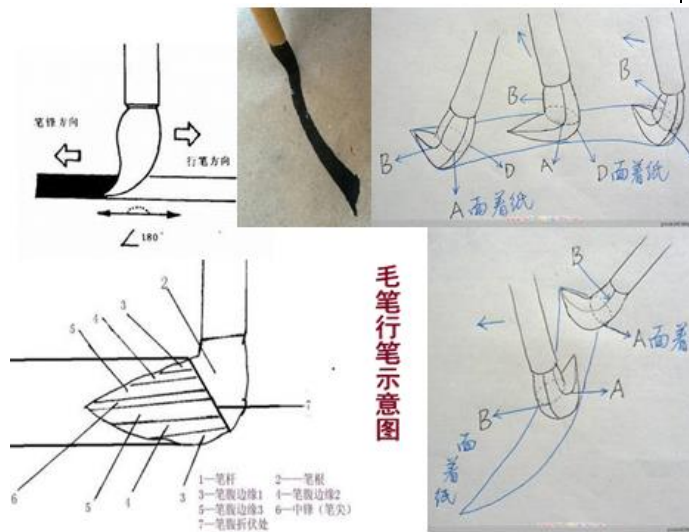
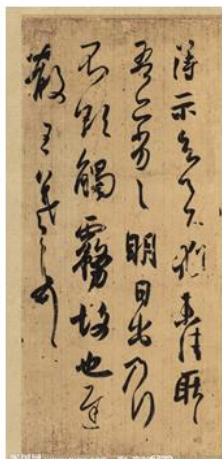
所 紙

大唐三藏聖教序  
序序太宗文皇  
帝製弘福寺沙  
太宗文皇帝製  
弘福寺沙門懷  
仁集晉右將軍  
王羲之書

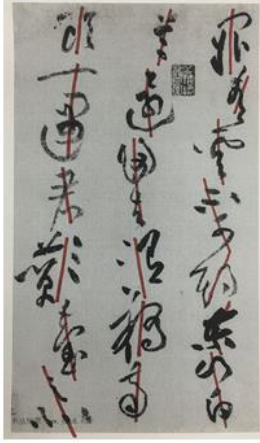
九月十七日羲之報且用  
孔侍中信書志必至不  
引領軍疾後也

子

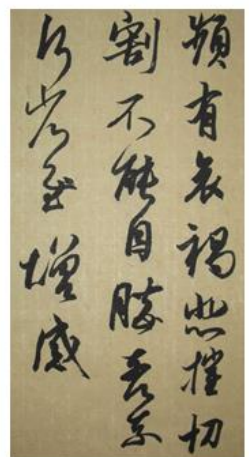
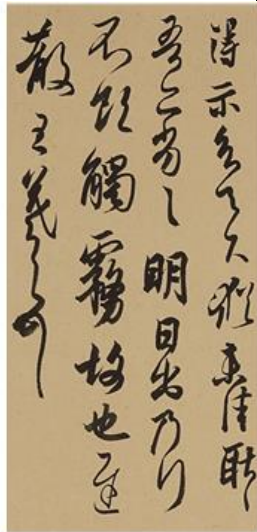
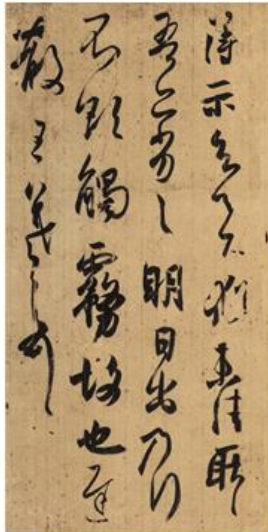
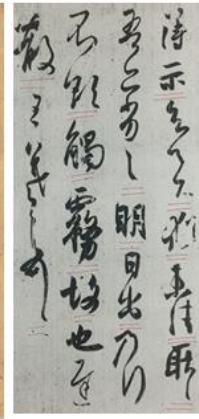
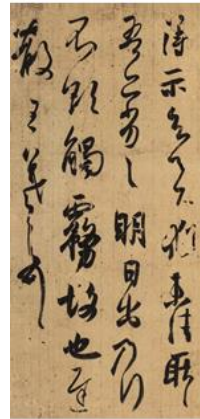
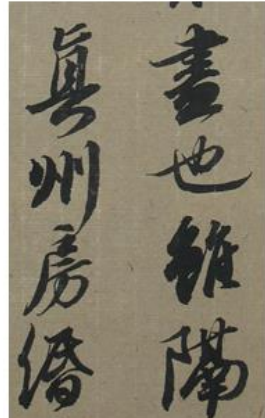
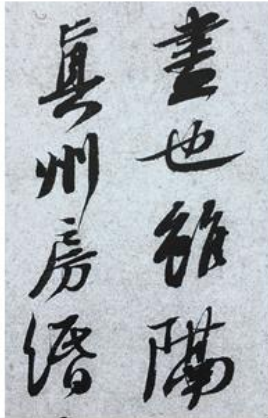
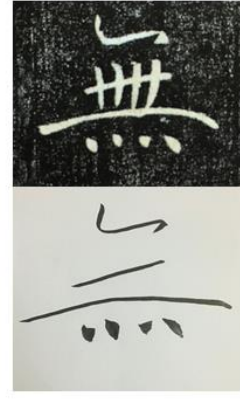
未 東

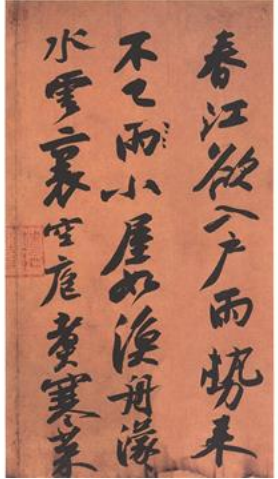
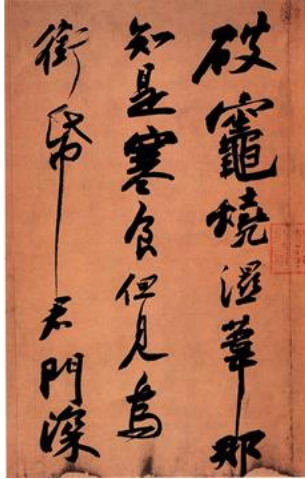
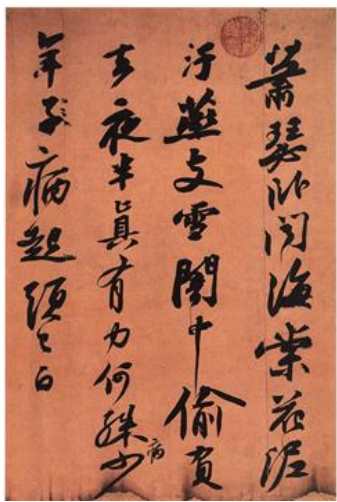






方向、角度  
呼应





一幅美的书法，要有留白，有呼吸，有节奏感、韵律感；一个快乐的人生，也需要有留白，有呼吸，有节奏感、韵律感。“文武之道，一张一弛。”总说一直绷紧就可能断裂。人生一直绷紧就可能崩溃。木心的《从前慢》是这样写的：“从前的日色变得慢，车、马、邮件都慢，一生只够爱一个人。”这，无疑是对“优雅人生”的呼唤。人生慢变得优雅起来，先得让忙碌的日子“慢”下来，让躁动不安的心静下来，给灵魂寻一方可以落脚栖息的港湾。书法，自古便有安神、清心、怡情、励志、养生、益寿之效，是滋养生命的一剂良方。繁忙之余，收心绝虑，进一方清境，泡一杯新茶，读几行古帖，临数纸书画，沉浸在墨香里，雅赏融融，其乐何如？

活出一份优雅，才是有质量的人生。



谢谢大家！  
2019.7.2