

# 國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

## 返國後心得報告書

### 一、學生資料

填寫日期：\_\_107.07.18\_\_

中文姓名： 謝麗笙	英文姓名(姓, 名)： HSIEH, LI-SHENG
臺師大就讀科系所、年級： 國文系五年級	臺師大學號： 40220410L
修習國家： 中國	
修習校名： 四川大學	
修習學院： 文學與新聞學院	
修習科系： 漢語言文學	
修習期間： 2018年3月 ~ 2018年6月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
犯罪心理學	鄭莉芳	2	1
康藏歷史與文化	鄒立波	2	1
廣告市場調查（旁聽）	張放	(3)	1

（表格不足請自行加頁）

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

#### 食：不吃辣怎麼活？

成都的食物非常好吃！出發前，親朋好友總擔心不吃辣的我要怎麼活，但其實吃到辣也不會死（找死又是另一回事了）。火鍋可以是鴛鴦鍋，冒菜可以點微微辣，許多食物也能做成清湯，只是多數清湯真的很「清」，還需另加醋才有味道，或可配著白飯、飲料，牛奶尤其解辣。

另外很推學校食堂。我住的江安校區有間「馨苑」，抄手大顆又好吃，小吃城的刀削麵也很棒，南門的冰粉（類似剉冰的愛玉）也不錯；望江校區則有「重慶森林」的鉢鉢雞和鍋巴土豆，以及便宜又真材實料的果汁。另外，這裡的「燒仙草」其實是仙草凍奶茶加一些小配料，因此抱著喝到熱呼呼燒仙草的心情絕對會失望，這是最大的 culture shock。

「川菜」名聲的響亮，讓很多人認為四川食物一定很辣很辣，事實上，重慶火鍋和湖南魚乾才可怕（尤其是湖南！），嘗試前請記得一定要準備足夠的牛奶。

#### 衣：相信海拔！

三月至七月恰好是進入春夏，很適合到處玩耍。三月的成都還是有些冷，需要衛生衣、毛衣，原則上不會到台北超級寒流那麼冷，入夏後也較台灣舒服，會熱，但不會滿身大汗（除非是跑離校手續時），這也是我回來後最難以適應的部分——台灣怎麼可以這麼黏！

若要趴趴走，就需要足夠的衣物了。光是四川省內就有高山、高原地形，青海、雲南香格里拉等地也會需要防寒，毛衣、手套、雪褲都可以帶上。去過康定、畢棚溝、青海、九寨溝、雲南等地的心得是：不要相信天氣預報、當地人說法、緯度位置……要看海拔！海拔愈高愈冷！

#### 住：免電費家庭式女一舍

江安宿舍的形式是每層兩戶，每戶三房一廳，每房四個床位，另有一房是三間廁所，其中兩間同為浴室。剛開始看到廁所非常傻眼，可能是前面的房客久未清掃，骯髒程度看得心好累，清潔過後會好很多。寢室格局和女一很像，建議住一樓的話買個蚊帳，夏天很多蚊子；檯燈需要自己買，座位只有一兩孔一三孔的插座，因此也需要一條延長線。棉被、床墊、枕頭學校都會提供，也無須繳電費。

#### 行：旅行之必要

這次交換，我共去了：重慶、湖南、青海、甘肅、雲南，四川的康定、閬中、都江堰、青城山、畢棚溝、九寨溝、西昌，以及成都內許多地點。新疆和西藏是遺珠，因為中國法令的關係，台灣人到新疆或西藏都必須獨立成團，旅行社收費

較高外，入藏函也不一定辦得到。幾次下來，我很喜歡自由行，自行安排想去的地點，不會有跟團的購物店和緊湊，參考網路上的行程再依自己喜好、預算調整，費用也比跟團實惠得多。

旅行中，有機會接觸到更多在地文化。車站前比人高的柵欄、博物館安檢、各景點窄小如牛羊待宰殺的排隊處，火車臥鋪認識小哥哥、和青旅小姊姊聊起天，都是親身經歷才能擁有的特殊感覺。

### 育：選課與報告文化

師大學生一定體會過要不到加簽之苦，在川大，交換生有一張強大的通行清單，除醫學方面的課程（詳情還需查一下），都能上到我們想要的課，課表上學校預選的也都可以退掉。

實際操作，才會發現師大的選課系統（與配套）設計得非常好，中國很多學校都沒有課綱，想知道課程資訊、評價，只能問學長姊，沒有厲害的臉書社團可搜尋。

差異最大的是做報告的文化，若下週需要繳交報告，我們常常是當節下課就討論工作分配或約定討論時間，但是，這裡往往在報告的前一天才私訊通知該日的討論時間，無論焦點小組或拍攝影片都是這種形式，工作也直接由組長分配。原以為可能自己遇到特殊狀況，問過當地朋友才發現是這裡的文化，並非個人緣故。

我偏向找師大沒有的課程修習，一來因為不缺學分，沒有折抵的壓力，再者我認為都到另一間學校了，想接觸不一樣的專業。比如「康藏歷史與文化」，就是川大地緣上更勝師大的，也能呼應藏區的遊玩經驗；師大沒有廣告系，川大則同中文系放在「文學與新聞學院」，因此我旁聽了一堂「廣告市場調查」；「犯罪心理學」則單純是興趣使然。三位老師的教學我都非常喜歡。

### 樂：帶著耳塞去夜店

這裡看電影、唱 KTV 很便宜，成都的夜店也頗有名，趁著朋友揪了一群交換生，想說都是認識的，就去了人生第一次夜店。實在不喜歡夜店的氣氛，如想嘗試，建議攜帶耳塞。

### 生存必須的那些

很暴力地依照食衣住行育樂分類，還是無法含括現代人必須的網路。常用的支付寶、微信支付都需要。江安校區有條商店街，建議聽過聯通、電信等電信業者的各方案後，再決定一個最適合自己的。

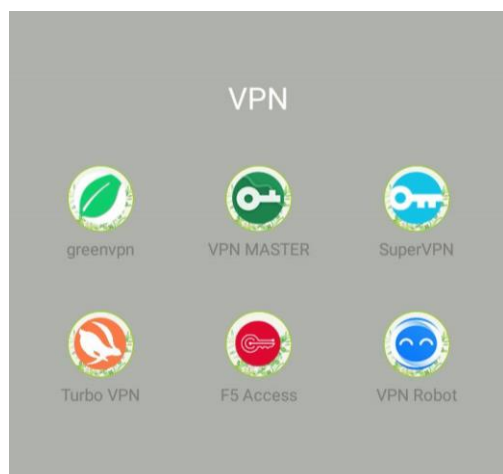
入學手續非常麻煩，辦理順序是：手機卡→銀行卡→綁定學生卡（校園卡）→才能在食堂用餐，以及將錢轉入「小錢包」→才能嗶卡洗澡。一環扣一環，這時就慶幸學校有安排學伴，必須先借學伴的學生卡才能洗澡，辦理銀行卡則需預

留至少一個下午（得去望江校區的銀行），作業速度及流程之繁瑣，真的很可怕。

交換生活就像第二人生，擁有在主線外實驗的可能，倘若失敗，機會成本比原先要小得多，若成功了，會發現原來這樣也是可行的，甚至更好。

#### 四、照片（如有，請提供）

實用 APP（建議先在台灣下載）：



#### 五、影音電子檔（如有，請提供）

#### 六、其他