

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：_108/01/21_

中文姓名： 陳乃鳳	英文姓名(姓, 名): CHEN NAI FENG
臺師大就讀科系所、年級： 歷史學系四年級	臺師大學號： 40422018L
修習國家： 中國	
修習校名： 四川大學	
修習學院： 歷史文化學院(旅遊學院)	
修習科系： 歷史學系	
修習期間： 107 年 9 月 ~ 108 年 1 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
周易初階	李曉宇	2	一
中華文化(歷史篇)	李曉宇	3	一
美容化妝品賞析與應用	李利	1	一

(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：

「四川，那裏是不是真的很辣？」四川的食物很辣這件事情已經深入人心，因此平常對辣度接受度很高的我決定去四川進行辣度的挑戰以及精進。但令人意外的是，成都的辣卻是能夠讓人接受的辣，在那裏我反而沒有 level up 的感覺。成都的辣是香與麻的結合，紅通通的湯頭裡浮滿了乾辣椒與花椒，香氣撲鼻，但卻沒有這麼辣，反而我覺得台灣的麻辣鍋才辣的直爽，成都的麻辣鍋比較溫和、濃郁。相信我，在那裏連不吃辣的朋友都能嚐上一兩口，甚至習慣了以後便會愛上成都特有的花椒麻香與微辣口感。不過要值得注意的事是，在那裏會吃的比較重油及重鹹，若想吃清淡些得另尋方法，如自己煮或叫清淡點的外賣。

衣：

「成都，到底會不會下雪？」我去的時間剛好是九月到一月，大致氣溫在九、十月都還有十幾度，到了十二月平均溫度在五度上下。成都的天氣算跟台北一樣濕冷，又陰雨，因此雨具及防潑水的衣服定是必備。但是我在成都卻遇到了十幾年來第一場在成都的雪，所以成都也是有可能會下雪的喔。至於衣服厚度來講，在衣服裡邊加上發熱衣，再比台北的冬天再多穿一件衣服，外邊再加一件大衣，基本上能夠度過成都的冬天，至於其他地區，如北方或是高海拔地區，還是建議戴上羽絨服，最好也穿秋褲或棉褲，我在十二月底去一趟內蒙古，零下二十幾度的冬天凍得人直發抖，因此建議攜帶暖暖包同行。

住：

「宿舍，原來是師大學七？」我所居住的是在江安校區，江安宿舍的形式是每層兩戶，每戶三房一廳，每房四個床位，大抵格局很像師大學七舍。另外有三間廁所，其中兩間同為浴室，也因此洗澡的時候下面就是馬桶，雖然有蓋子，不過要小心蓋子滑掉摔進馬桶裡面，建議腳開開洗澡。至於棉被、床墊、枕頭學校都會提供，也無須繳電費，冬天冷或夏天熱可以開免費的空調，不過他算是中央空調，溫度到一定程度才會打開。比較不方便的是江安校區離市中心很遠，加上自己去交換的時間還沒開通地鐵，因此需要坐校車到市區的校區換乘地鐵才能去到想去的目的地。

行：

「在成都，要怎麼移動？」江安校區除了交通比較不方便以外，其餘自成一小生活圈，基本生活沒有問題。在成都市內基本上可以搭乘地鐵、公交等等大眾運輸，若嫌麻煩的話也可以用打車的方式進行。至於其他地區，在交換期間我也去了很多地方，四川省外如：大西北地區（西寧、青海、甘肅、敦煌等等）、西安、內蒙古、北京；四川省內如：重慶、峨嵋山、成都市區附近景點等等地方，建議在交換期間若有空閒時間可以到處去走走，境內旅遊但卻因為地太大，每次出行都會像出國一樣的大張旗鼓興致勃勃。

育：

「**到底要上甚麼課才好呢？**」在川大的課程，我建議能選平常聽不到的課，如我選了美容化妝品應用與賞析，可以親自帶你去實驗室製作化妝品；而一般上課課程也是有考試，幸虧老師對我很好，最後還甚至記住我的長相跟名字，給的分數也不錯；另外，若想體會那裏的小組報告，可以去選通識之類的，不過或許是學習環境不同，我們台灣交換生過去若有遇到分組報告的同學，都被那裡的學生雷了不少次，建議若真要選分組報告要慎選，若選了就要有心理準備被雷的打算，我想可能是我們平時上課報告方式與那裡的方式極為不同，因此我們覺得理所當然的他們並不盡然，可以當作是一次文化衝擊或交流的體會分組報告看看，也別有一番風味。

樂：

「**成都有甚麼好玩的？**」若不往外邊旅行，成都市區還是挺好玩的，想逛街可以去春熙路；想體會老街風情可以去錦里古街、寬窄巷子、黃龍溪古鎮；想體驗歷史風情古蹟可以去望江樓、武侯祠、杜甫草堂、金沙遺址、三星堆遺址；在成都的夜生活更是多采多姿，想喝酒可以去九眼橋酒吧街，酒吧隨你挑隨你選，也可以去玉林路上走走，說不定會遇到小酒館（若有聽過「成都」那首歌，可能會想去玉林路上走一走）；想去蹦迪（類似我們的夜店）可以去成都蘭桂坊，都在附近而已，夜店進去不用錢，酒水才需要，可以去喝完酒去蹦迪跳免錢的舞。想去k t v唱歌也非常的便宜，比台灣的便宜許多，但是品質可能就需要精挑細選，若是喜歡有生活品質又喜歡玩樂的，不仿找個幾天在成都市區住下，也不必受宿舍門禁限制。

在真正體會川大生活之前你必須：

學校交代的資料備妥：這點應該不必多作解釋，去體檢以及一些疫苗施打等等的都不可少，切記隨時注意當地傳染病及流行病的趨勢。

聯絡學伴：川大好的地方是會在你去交換的時候配給你一個學伴，學伴會幫助你很多事情，在去之前會跟你聯絡，有任何事情都可以問問學伴。

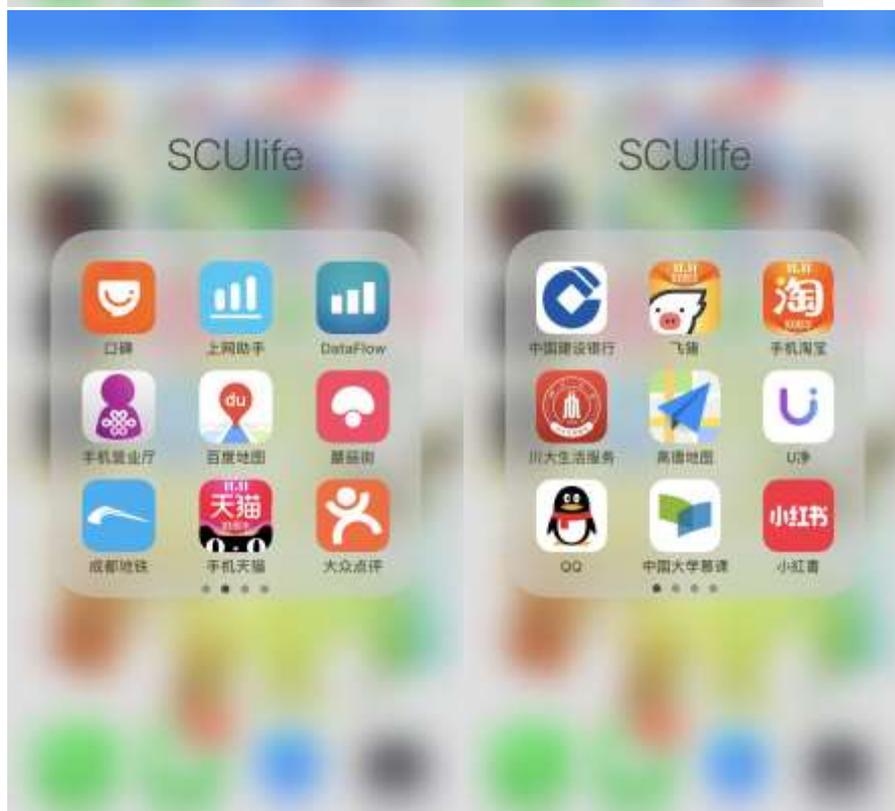
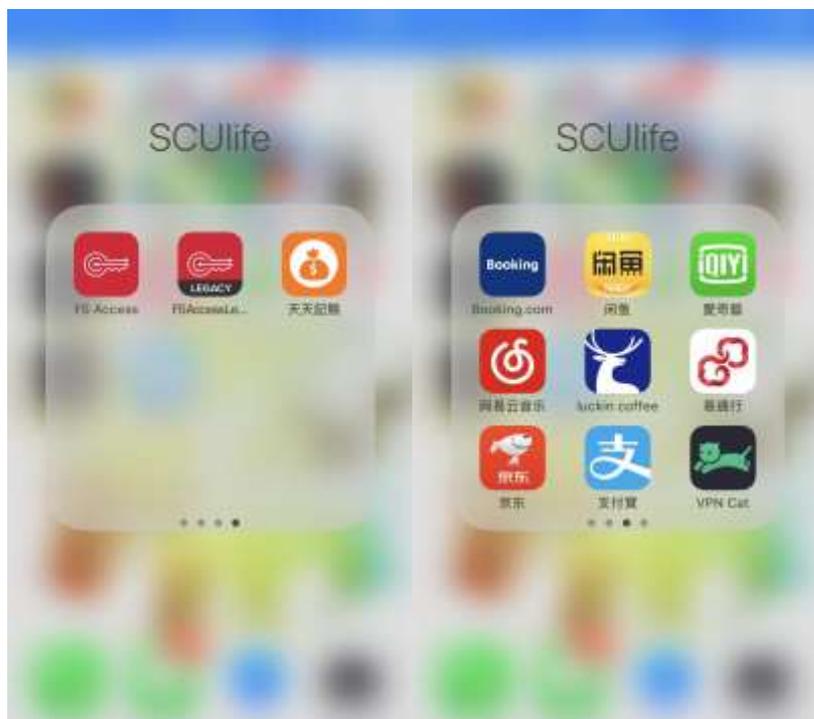
辦理手機號與帳戶：到了那裏，首先最要緊的除了搬宿及選課之外，最重要的就是辦手機號碼及銀行帳戶，而這些都可以請學伴陪你去或教你怎麼辦理手續。

翻牆軟體等網路：另外，在尚未去川大之前，建議先將手機、電腦裡的翻牆軟體、v p n等等先下載好，（順帶一提，師大v p n真的超級方便的，建議電腦一定要下載好，讓你在那裏翻牆翻的像是沒有離開過。）一些會用到的a p p如微信等等也先準備，去到那裏會因為生活關係非常仰賴手機，建議手機不要選會當機或死機的，不然去到那里沒有手機會非常不方便。

調適好心情：這是一個新生活或新開始，若準備好的話就好好享受吧！

四、照片（如有，請提供）

川大生活必須 a p p :



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他