

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：_____

中文姓名：吳宥滢	英文姓名(姓, 名)：WU YUYING
臺師大就讀科系所、年級： 歷史系 大四	臺師大學號： 40522045L
修習國家： 中國	
修習校名： 四川大學	
修習學院： 文學院	
修習科系： 歷史學系	
修習期間： 108 年 9 月 ~ 109 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
川西人文風光漫談	范舉正	1.5	1
婚姻愛情經濟學	張引穎	1	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）

交換的生活現在回來之後仍令人難以忘懷。我在川大雖然沒有修太多的課程，但是交換的生活是可貴的，獨自一個人在外面，有很多是屬於自己的時間，跟待在台灣的時候不一樣。除了吸收外界的知識之外，也有很多可以自我消化吸收的空間。到一個全然陌生的環境，首先要知道自己的核心目標是什麼。這之中讓我覺得最為深刻的啟發，第一個是覺得對於新的生活一直在面對分離，從出國前就一直跟台灣的朋友分別，但在中國認識的朋友卻也常常在認識之後就要說再見。第二個是雖然中國跟台灣沒有時差，但其實物理上四川跟台灣或是其他地方在天氣上還是有很大的落差，長時間待在一个陌生的地方，在這四五個月的時候可以思考這樣的生活是否適合自己，比如之後去國外長時間的留學或是工作，體驗了一番距離感的陌生。

學術上川大交換算是很優待的，選課上交換生具有優先權，基本上想修的課都能修到，但是我在修課上並沒有修太多的課，只修了兩門。就我的觀察，川大的學生也沒有特別比台灣的學生認真，上課很多還是在滑手機，翹課的人也很多。課程份量也算是普通，有些課也算是涼的。我修的這兩門課以學習來說很推薦川西人文風光漫談，我覺得對於四川會有更深的了解，不至於去了四川待了一段時間，結果卻還是對四川很陌生。婚姻愛情經濟學是公選課，我個人認為它提供了一個很不錯的觀點去看待戀愛這件事情，用經濟學的角度去分析，如果以涼課來說還不錯，不過要學習經濟方面的知識，其實師大的經濟學會更扎實更有收穫，而且也有提到這部分的運用。

生活上，需要自己算好時間跟規劃佔了很重要的部分。我分為三個部分討論，一個是校內的生活，一個是成都內的生活，第三個是旅遊上的生活。三者的部分對我來說應該是平均發展，我花了很多時間在外面與社會接觸。因為社團的原因，朋友引介我認識了成都的一些朋友，也有幸的參加了那邊的比賽，還有小分享會，認識了很多朋友。最後生病回國的時候，這些朋友也帶給我很大的幫助，比如帶我去看醫生，或是送我去機場之類的。學校的朋友又可以分為台灣的交換生們，還有中國的同學或學伴。交換生活更多的時間會和其他學校的台灣同學待在一起，比方一起住宿舍、出遊等等。這些交換生程度其實有點參差不齊，不過也算是可以跟其他學校的同學交流。中國的同學，我們對他們來說也是短暫的朋友，就像在師大代交換生一樣，大家都是來來去去，要深交除了共同興趣，或是專業科目相關外，並不是這麼容易。旅遊上，我喜歡一個人旅行，坐飛機或火車去了很多地方，偶爾跟團，偶爾自己安排行程。中國人基本都很親切，無論青旅老闆或是旅伴們，可以聽到更多不同省份的故事，或是那個地方的一些小故事，看到不同人的故事，了解當地企業文化。課程結束之後，因為有台灣的朋友在北京的谷歌上班，因此受惠很多，提供了我企業的參訪，還讓我在北京可以有深入的探索，算是很難得的經驗。如果在台灣有朋友、老師，也剛好在中國發展的話，

建議也可以多多交流聯繫，說不定會有意想不到的收穫。

開銷上，川大給我們 3000RMB 的獎學金。整體開銷上，花費最多的應該是交通，我幾乎每週課程之餘都出門玩，以至於到後來有點旅遊疲勞。不含獎學金，總共花了台幣六萬塊左右吧。平時省錢都吃食堂一餐 2-5RMB 就能打發。因為有一些知識、技術交換之類的機緣，因此很多時間可以吃免費的大餐，或是免費的住宿（借住朋友家等）。有信任的朋友帶或是引介真的會很加分，或者擁有一技之長也很吃香。川大也有帶我們免費的出遊去滿多地方的，學校資源也可以善加利用。

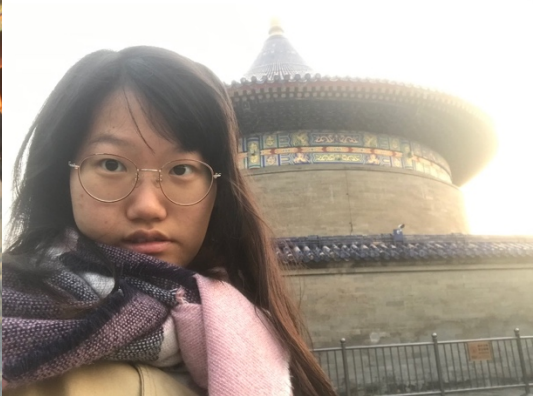
我認為在交換的生活中要讓各方面保持平衡很不容易，在有限的預算之中如何過自己想要的生活，也需要精打細算。因為交換的時間很短，想做的事情很多，時間壓力不小，好好的規劃和執行很重要。最重要的是要不時停下來，問自己是否符合初衷，有沒有什麼偏離軌道了，想做的事情優先順序是什麼，什麼是重要的事情。

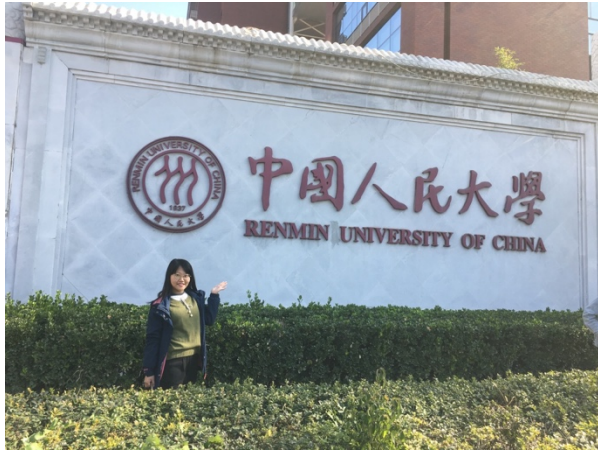
我覺得我在交換之中真的學習到很多，脫離原本的舒適圈不容易，但是可以看到更大的世界，視野也會變得更寬廣。很多覺得很煩瑣的事情，把維度放大之後，其實就沒有那麼重要了。也會發現自己比自己想像還能更強大。

四、照片（如有，請提供）

















五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他