

# 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：2020/2/3

中文姓名： 徐嘉均	英文姓名(姓, 名)： HSU, CHIA CHUN
臺師大就讀科系所、年級： 臺灣師範大學表演藝術所碩三	臺師大學號： 60692018M
修習國家： 中國	
修習校名： 四川大學	
修習學院： 歷史與文化學院	
修習科系： 考古學系	
修習期間： 2019 年 09 月 ~ 2020 年 01 月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
考古文獻研讀	李映福、白彬	3	一學期
考古研究理論與方法	霍巍、呂紅亮	3	一學期

(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）

若不想在中國大陸東部沿岸交換，推薦至西南地區頂尖大學交換-四川大學。習慣北上廣深的都市氣息，想在悠長的學習環境中追求看遍人間仙境絕美風景，那極力推薦學弟妹選擇中國西南部為交換首選！

**地理位置:**四川大學，位於成都市中心，分有三個校區分別為：望江校區、江安校區（航空港）以及華西校區，簡單而言望江校區、華西校區就是地理位置好，處於市中心如台北大安區，江安校區就是桃園林口，地理位置遠且目前沒有地鐵直達（官方說會在 2020 年底前蓋好地鐵），但其中也有優劣處，望江校區宿舍環境不好，12 點準時斷電，吹頭髮須至一樓大廳，書桌似上課木頭桌椅、床鋪也較為簡陋，則在江安校區，校方會將台灣交流生安置在國際交流學舍，並沒有斷電的舍規、使用電器範圍較寬；上床下鋪且隔壁即為商業街可以處理日常生活需求。但是住在江安校區的學生要前往市中心最簡潔且便宜的方法就是坐校車，保守估計 40 分鐘至一個小時。

**出遊旅行:**西南地區有相當多的熱門旅遊景點，例如近幾年譽為「地球上最後一片淨土」的稻城亞丁，以高山湖泊和瀑布群為主要特點，集湖泊、瀑布、河灘、溪流、雪峰、森林及藏族風情為一體的九寨溝，另外還有峨眉山、青城山、樂山大佛、都江堰、熊貓基地與位於西藏的色達，都非常相近，且與陝西、青海縣相鄰，若有多餘的預算都可以前往，陝西部分可以前往西安遊玩，體會歷史古城的風貌以及有名的秦始皇兵馬俑陵墓、青海縣的絲綢之路，都會相較從台灣、中國東部出發的旅費便宜相當的多！

#### 生活費用：

1. 機票部分：可以善用各家航空比價網，若是一般需轉機平價航空單程約落在 7000 台幣左右，但行李限重 20-23 公斤不等，若時間恰好，華航在周二與周日都有固定班次，長榮則是在周一與周日有固定班次，來回價格會落在 14000 左右、托運行李重量可以達到 30 公斤。但因為機票價格為浮動，也有聽同學說過 4000-5000 台幣買到單程機票，可以多多比價找到適合自己的機票。
2. 住宿部分：一學期住宿費用為 2100 人民幣，額外須給付 200 元為押金，另外學校會提供整組寢具，被套、保潔墊、枕頭都會有，但如果額外需求，如冬天使用電熱毯就需要自己另行購買（一定要確認電壓問題中國大陸為 220V 台灣為 110v）、不須繳納水電費。
4. 獎學金部分：在學期中後階段，學校會發給獎學金，每學期為 3000 人民幣，發放的確切時間負責相關項目的老師會在群組中告知。
5. 飲食部分：需要省錢的時候可以去學生食堂解決三餐，有分西園一餐廳、二餐廳、東園餐廳還有馨苑餐廳等，套飯大約會在 10 人民幣、晚上七點半之後還會有宵夜場，相當推薦裡面鍋巴土豆，一份是 6 元人民幣，還有需要排隊的粥品也是相當有名（個人覺得普通但高於平均味道），一天三餐可以在 30 元人

民幣以內解決(看個人食量)，學生餐廳提供的餐點便宜，但無法顧及所有人的口味，如果喜歡吃外食也可以選擇點外賣，價格比較高但料理較精緻。四川成都地方菜系以辣為主，鉢鉢雞、串串香、火鍋、川菜等都是辣味的，一開始點菜要強調不吃辣，另外「折耳根」可以嘗試看看，很特別的味道。若在台灣沒有吃辣的習慣可以攜帶自己常用的胃藥。

6. 旅遊部分:西南地區一直都以壯麗山水聞名，成都也一直是個旅遊城市，許多遊玩景點上網作功課就可以得到收穫，但最重要的一件事:不要被騙。

因為西南地區許多地點很難自己到達，想要前往必須要購買旅行團的行程，但是因為旅行團的銷售人員通常會看學生年紀小、交換生又是台灣人，通常都會故意抬高價格，使用一些精心排版、漂亮的文宣，賣你純玩團的價格卻給你購物團的服務。

這裡的旅遊生態是，旅行社招攬客人後外包給其他實際執行的旅行社，這時候就要注意實際旅行發生的事件時否符合當下簽約的內容，若是不符合記得用手機錄影存證，以利往後保障自己權益!

1. 購買旅行團一定要簽約、看清內容!

2. 手機紀錄不合理的事件:例如簽約內容是純玩團、但你人現在在購物店。此時實際執行的旅行社手上會有相當多的遊客，都是許多不同旅行社一起招攬進來的，可以問問其他的團客他們購買相同旅程的費用大概為多少。我自己的慘痛案例就是到稻城亞丁旅遊時，購買 1520 人民幣價位的行程，而其他旅客大約為 1200 左右，貴其他人 300 元，然而我住的酒店、餐食還是最差的。要小心一些行銷術語，所謂的四星酒店並非是最好的意思，當地有分一線四星跟二線四星，儘管在銷售行程時跟你說四星酒店很高級，但是二線四星是四星，但是為當地等級最差的!(就是賓館啦)

然因為在藏族自治州旅遊條件不如中國內地，很多遇到設備不完善、餐食吞不下都是屬於遊走灰色地帶，根據條約來講也不能說甚麼，但是不符合旅程條件(例如應該二進景區卻只進一次)，記得要保護自己留下證據，回到學校了就努力向當地旅遊局申訴、用力申訴!

另外旅程價格會隨季節不同，想要不被騙、多多比價，可以多問旅行社，以及上網看飛豬、去哪兒的套裝行程價錢，目前體驗下來覺得飛豬的套裝行程便宜又實惠(有朋友在飛豬購買九寨溝行程約 700 元吃好住好、另為室友自尋旅行社同樣購買九寨溝行程約 1200 元卻住差吃差)。

不用想著去風麗水秀地區要吃好住好買很高價位，有時候買中間價位的 cp 值最高。

合理價格:

稻城亞丁:1200-1500(人民幣)

九寨溝:800-1000(人民幣)

通常還會有其他不可避免的開銷，需要多留 300-500 的現金備著(山區沒網路也

沒支付寶不用想!)

另外，如果要前往稻城亞丁，避免高原反應帶來的強大不適，在網路上會有人建議需要喝紅景天，成分濃的紅景天價格都很高，但是個人經驗認為不需要浪費錢，因為四個團友喝了都~無~效~!

1. 保持心態良好
2. 正視高原反應為身體本能反應
3. 攜好氧氣罐(事先購買景區很貴)
4. 必備暈車藥(很多不舒服是因為你暈車)
5. 必備個人藥品感冒藥等
6. 千萬不要感冒

剛上高原一定會有不舒服反應，心情放鬆，第一日過後可以在高原開 party。

→九寨溝極少數人才會有高原反應，許多朋友都沒有高反，可以更放心。

總結:所有費用可以估算在 15 萬左右，是一個舒服過日子買買淘寶的優閒生活。

#### 四、照片 (如有，請提供)





五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他