

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2011/1/11

英文姓名(姓, 名): CHEE, SIANGYING	臺師大就讀科系所、年級: 健康促進與衛生教育學系四年級
修習國家: 中國重慶	
修習校名: 西南大學	
修習學院: 心理學部	
修習科系: 應用心理學	
赴外學期別: 110 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2021 年 9 月 ~ 2022 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/學期
精神分析療法	黃蓓		秋季學期 (上學期)
绩效管理	张华		秋季學期 (上學期)
性心理学	张新荷		秋季學期 (上學期)
行为療法	史慧颖		秋季學期 (上學期)
犯罪心理学	张璇		秋季學期 (上學期)
认知療法	杨发辉		秋季學期 (上學期)
人际关系与沟通技巧	龙长权		秋季學期 (上學期)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

到重慶前，我一直以為重慶食物非常的辣，但我自己去吃發現，其實還好。可能我個人也算滿能吃辣的，中辣對我而言滿基本的，不過怕辣的人不用擔心，這邊可以選擇微微辣，也有很多店家提供不辣的麵、飯等等，所以不用特別擔心！

剛到重慶時是九月，非常的炎熱，走在路上補到一分鐘就開始流汗，而且太陽很曬，不過到了十月中左右天氣就開始轉涼，然後溫度就開始下降，最冷大概7、8度左右，真的很冷！西南大學教室內沒有暖氣，所以衣服一定要穿暖，但是一般的店家會有，地鐵上也會比較悶一點，所以服裝上比較難穿。

重慶是山城，名符其實的山城，在路上散步時常常需要爬坡或是爬樓梯，地圖因為是平面所以對於重慶較為複雜的路可能不是那麼好找，這一點是我覺得比較辛苦，一開始天氣又熱又要適應地形，真的會很累很痛苦，這點真的要做心理準備！

一開始到中國，之後到西南大學也是，會蠻辛苦，台胞證在買車票、訂房間、開銀行帳戶、開手機門號都會有很多問題，需要花比較多時間處理，因為當地人不熟悉業務，為避免麻煩，常常不給辦、不給過。另外，當地人習慣講重慶話，又或者說普通話但帶著四川重慶的口音（他們說這叫”川普”），真的是完全聽不懂。所以需要請他們慢慢說，或是自己要努力猜他們想表達的意思。當然，文化衝擊和政治理念不同是很正常的，不過我很建議帶著開放的心態去理解當地人的教育環境和生活，他們很多人都非常善良也願意討論，理念不合是有可能的，有些問題也可能會覺得被冒犯到，這時我覺得可以放輕鬆不要太嚴肅地去討論這些事情，我自己在西南大學有認識一些朋友也有聊過相關的話題，對我而言是完全不同的世界，我是抱持著理解認識這些事情非常有趣的心態去做交流的！

在西南大學時不會跟交換生一起住，會根據你申請的學院作安排，通常會跟同學院或你學院附近的其他學院學生一起。而宿舍限制要看是去哪個宿舍，但都是有門禁的，洗澡的熱水也有，基本上就是校園卡或是要下載 app，然後加值錢進去，校園卡可以加值食堂飯錢。過了晚上10點還是11點之後就沒熱水了，要等到隔天早上才會有。

學校會安排學伴幫忙帶你處理學校的事務，他們其實都滿忙的，但他們一開始都還會幫忙你處理校園卡、寢室還有選課的事情，我的學部選課是到學部秘書那寫一張我想要的課給他，他會人工幫我加選。

港澳台辦的老師也會安排活動讓當屆交換生一起參加，認識重慶也認識彼此，我是在那邊認識一個合得來的台灣人，我們周末常常一起出去玩一起吃飯等等的，生活算是滿充實愉悅的！

我覺得交換生活要有心理準備你會有非常多的時間和自己相處，可能要習慣一個出去玩一個人吃飯一個人上課等等的，這件事情我一開始去比較不習慣，但

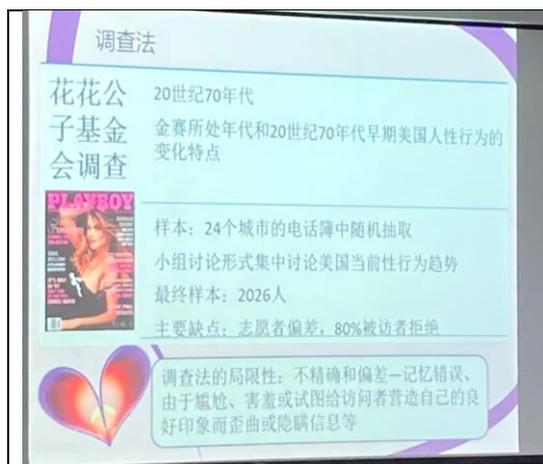
久了我覺得會好很多，有時間去沉思，去和自己對話。

支出的部分主要還是看個人習慣，我自己沒有帶太多衣服，生活用品很多都是到了才買，晚上常和朋友出去吃飯，但因為我剛好遇到疫情所以比較少出去玩，平均下來每個月的生活費會落在3000RMB到3500RMB左右，學校會有些教材或是宿舍費、寢食的水電費要算，基本上都是整個寢室的人平分，但個人洗澡的水是用自己的水卡所以就是自己可以控制的！

然後我想要推薦重慶的食物！非常大推重慶的火鍋，跟台灣完全不一樣，雖然很油但很好吃，一定要點鮮鴨血、酥肉、蝦滑，真的必吃！他們在地人會點毛肚跟鴨腸，似乎是重慶吃法，可以嘗試看看！另外學校的食堂其實滿好吃的，我個人很很常吃也很推薦到學校小吃街吃，可以吃到滿多小吃，而起重慶的小面也很美味，但可能會有一點點辣，完全不吃辣的人點的時候記得跟店家說一下！

在重慶交換對我而言，除了上面說到的有更多時間與自己相處，其實一開始的我也不太會去和別人溝通文化政治方面的問題，但認識更多人了解更多文化上的差異後，我覺得會更知道怎麼與他們交流，更知道如何調整自己的心態！

四、照片（如有，請提供）



PPT 很多都不怎麼好看要習慣



重慶著名景點洪崖洞



學校食堂內的黃燜雞



小面



淑芬串串好吃！要去吃！



重慶火鍋！



重慶歡樂谷，萬聖節會有活動



學校走一段路可以到嘉臨江邊，很適合散步的地方！



雞公堡也很推薦吃，好吃！



西南大學三號門外的牛羊肉粉好吃！



和室友去吃曉秧鍋(北碚有名的火鍋)



重慶太陽真的大，樓梯跟坡都很多！