

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：2026/6/28

英文姓名 (姓, 名) : Chu,Pin-Tzu	臺師大就讀科系所、年級 : 國文系大五
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 : 漢語言學系 現代文學專業	
赴外學期別 : _ 115 _ 學年 (民國年) 下學期	
修習期間 : 2026年 3月 ~ 2026年 5 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
生活中的急救	多位任課教師	2	一學期
緊急醫療救援桌面推演	多位任課教師	2	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）

（一）學術方面：

我這次選修的課程都只有10週左右，等於三月初上課到五月中就結束了，後面就可以自己安排時間。川大蠻多課程都是這種短周數的密集課程，也有很多師大沒有開設的學院與課程，推薦大家可以多去體驗師大沒有的課程。但缺點是川大的課程評價、選課資訊很不流通，校網沒有、小紅書也很難找到，不像師大還有「選課沒地雷」的臉書社團和Dcard校版可以搜尋文章，所以很難確認這門課具體學習內容和老師的風格是什麼。只能第一堂上課的時候去試聽，所以第一堂課千萬不要翹課，不然選修的課要是老師教學風格不適合自己的話後面幾週上課都會很痛苦。

（二）生活方面：

首先，因為中國大陸很多app跟台灣使用的不一樣，到當地一定會很多app要下載，不管是通訊還是導航還是社群軟體，總之務必一定要確認自己手機的儲存空間至少要有30GB以上，不然內存不夠非常危險。（比如我是iOS系統，內存空間不夠的時候連微信都無法使用，非常不方便。）美團外賣app可以在台灣就先下載好，因為如果是紅眼班機或是飛機誤點之類的，下飛機多數店家都沒營業的時候，就可以叫外賣才不會肚子餓到很難受。

可以先請親友轉錢到自己的微信餘額錢包和支付寶，不要帶太多現金，不然一堆錢放在身上，心裡也是很踏實。我在中國交換這幾個月完全沒用到現金。

第二重要的是：一定要帶足夠保暖的衣物！！尤其是平常就怕冷的人真的不要鐵齒，暖暖包、羽絨衣一定要帶，我是很怕冷的人，印象中那時候 $\frac{3}{5}$ 落地成都，每天早晚溫差很大（跟台灣比較的話）早上最高溫可能23度，晚上只有9度，而且宿舍開暖氣還要額外付空調費，所以我為了省錢，三月的時候每天都穿長袖長褲+手套襪子和裹著厚重羽絨大外套才不會冷到失眠。而且江安西園宿舍的床很硬，寒冷的濕氣都會直接傳上來，我在宿舍睡了一天冷+硬到受不了，隔天直奔迪卡儂買了一個露營用睡墊，強烈推薦大家可以買一個睡墊，我覺得有效提升睡眠品質非常多。然後江安西園宿舍每天凌晨零點到早上六點斷電（沒辦法給手機充電、電燈不會亮等等）所以也很建議大家可以買一個USB充電式或是裝電池的小燈作為斷電時照明用。我當初是直接從台灣帶登山頭燈，我本來計畫要去川西爬山的時候可以用，結果山是一個都沒爬到，但是登山頭燈照樣天天用（我都拿來掛在書桌旁邊當照明小燈）

第三，請從台灣多帶「西藥」！！只要是你一年內曾經有的症狀，比如曾經感冒「發燒」、「咳嗽」、「鼻塞鼻涕」、「有痰」，曾經「胃痛」、「便秘」、「嘴巴長疱疹」、「嘴巴內破洞」、「長針眼」等等，一定要根據不同的症狀對症帶藥，而且是你服用過確定對你自己有效的西藥。因為在中國，西藥比在台灣還要難買非常多，中國藥局幾乎都是賣中藥，老實說當你急症發作時吃中藥真的沒什麼緩解效果，花很多錢買藥吃藥結果沒效真的很心酸，而且中國的西藥幾乎都是要有醫師處方簽才能買，也沒有台灣選擇這麼多，所以最好還是自己帶著有備無患。

最後且最重要的，本人就是因為在中國嚴重感冒，高燒不退整整一週，身體非常不適，吃了一堆當地的藥，在當地看急診、吃藥仍不見好轉，最後不得不緊急回台治療，不僅多了很多醫療開銷，身體也因為一場重病沒有及時受到良好的治療而健康狀態變得非常差，回台灣後休養了一個月仍就很虛弱，和未生病前的自己判若兩人。且我的交換時間也被迫比其他同學少了整整一個月，非常遺憾，故特此提醒各位同學，請珍惜自己的身體健康與台灣的醫療資源！能多帶藥就多帶，平常也要顧好自己的身體，莫逞強，我當時真的覺得我再不回來台灣，就要客死他鄉，很可怕的經歷……

四、照片（必要，請提供至少3張）

中國的旅拍妝造性價比很高，很推薦



跟朋友自駕青甘大環線，五月中還遇到下大雪！









更多照片可以看我的IG

五、影音檔 (必要，形式不拘，可以是PowerPoint YouTube (約2分鐘)或個人Instagram 網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送

檔案予各語組承辦人)

可以看我的IG: cyclinggirl_julio_photographer 我有分享很多關於四川大學交換生活的心得，也可以搜尋hashtag 四川大學交換生活。

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六.其他

可以看我的IG: cyclinggirl_julio_photographer 我有分享很多關於四川大學交換生活的心得，也可以搜尋hashtag 四川大學交換生活。