

四川大學交換生心得報告書

學校：臺北市立大學

系所：都會產業經營與行銷學系四年級

姓名：林佳誼

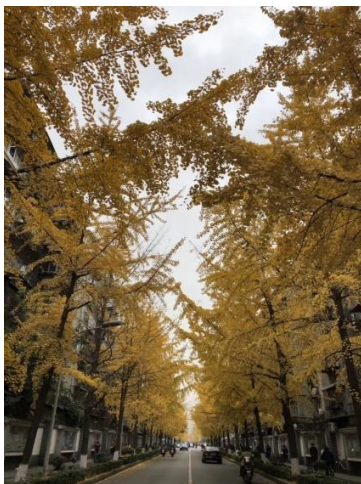
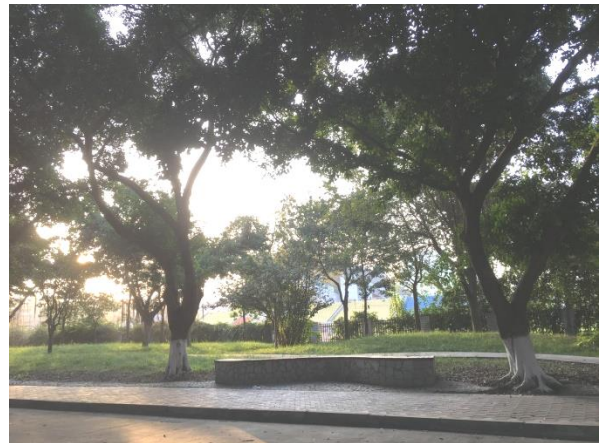
交換學院：經濟學院

交換學系：金融系三年級

I、交換課程學習：

川大交換生的選課非常自由，課程的時間會依照學生排課彈性變大，幾乎想要選的課程都可以自由加選，如果規定名額已滿也可以填寫特殊加選單子申請，讓我們能參與真正有興趣的課程。

雖然我選擇了金融學系，但去聽課之後發現因為缺乏一二年級的金融基礎，還有口音差異導致聽課有點吃力，又跟想要上的課衝堂，所以選擇旁聽本科系的課程，但也受益良多，擴展了金融方面的知識。就我個人所上過的課而言，川大的老師對於自己的專業有自信且認真，多數是中英兩語同時教予，理論解釋詳盡；大多數課堂上都有小組討論，老師很重視學生主動提問和回答問題，這對台灣學生來說或許是比較大的挑戰，我自己也很不習慣在課上主動發言，但在這兒上課受到其他同學的影響，更加勇於去表達自己的想法。



1. 美容化妝品賞析與應用

這門課是我的學伴推薦給我的公選課，總共 10 周，包含實驗課和問題討論課，老師主要是用

MOOK 慕課平台上課為主，學生可以在有空的時間自行上網聽課並完成測驗，不用每周都到大教室，非常方便且能重複聽上課內容，加上有字幕更能理解老師所講述的主題。而在實驗課時以小組為單位，自己動手製作三種護膚產品，見證到化妝品是這樣形成還能帶回去塗抹，十分有趣，在這門課上也認識到不少當地朋友。



2. 商務英語

這是商學院的雙語選修課，總共 17 周，另有一周期末考。當初是在其他學伴的介紹下覺得可以挑戰看看全英課程而選，上完之後覺得有選這門課真是太好了！雙語的商務英語可以說是小班制，王老師的英文發音很好聽很標準，能記得大多數學生的自我介紹，上課的內容也非常豐富，每次上課都有主題和案例，老師會直接找出英文報導讓大家更清楚了解發生始末；而這門課在第一堂課就進行分組，皆以小組座位上課討論，一學期有三次全英文展示，互動性更強也令人覺得新奇，會很專注地聆聽；也因為一直是小組模式所以跟組員關係變好，上課不會覺得孤單。唯一可惜的是，最後因為我個人身體不適提早回台，無法參與最後的期末考。



3. 瘦身新概念

除了基礎所知的維持健康身材的觀念，老師還講述了醫學方面的知識與不少專有名詞，且老師上課很認真，此課有一次線上期末考試和小組展示，讓學生認識到各式各樣的減肥方式和案例。

4. 犯罪心理學

這也是我非常喜歡的選修課！總共 12 周，這門課受到許多人的推薦，我和好幾位交換生都有選這門課，在基教教室裡也擠滿了人，每次上課晚到容易沒位子，都會特別提早去佔位，可見其熱門！

我本身對犯罪心理這個議題就感到十分好奇和喜愛，老師上課講述有趣，案例也讓人發現社會的

黑暗心理面，還有犯罪心理在現實中的應用。每一次上課前老師都會撥放一部跟犯罪心理有關的影集或是紀錄片，接著引申出更多過去例子。老師會假設狀況點人回答，在依同學的答案做分析，讓人會不自覺跟著老師的上課節奏。而這門課也讓我理解到，犯罪心理應用層面之廣和複雜與困難，也期待在未來這個技術能被完善開發運用在刑偵和各方面上。

II、交換生活

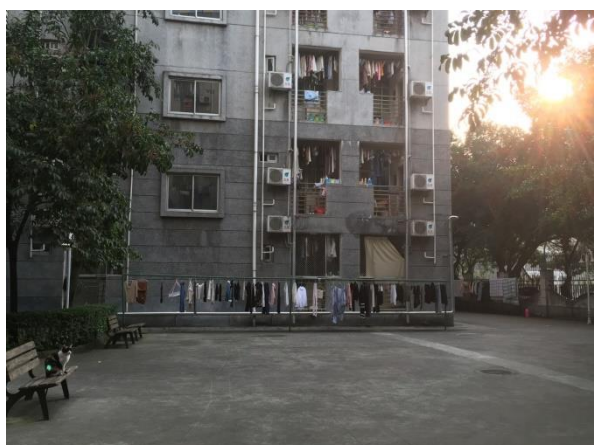
1. 宿舍

這次交換生聽說是最多的一次，交換生們分別被分至三個校區，而我則是在望江的研究生住的東園15舍，房間是上床下桌的四人房，外面有一個陽台和一間獨立的衛浴。我的三名室友都來自不同學校，分別來自中原大學、淡江大學與實踐大學。望江校區的浴室有熱水設備，需要插上自己的學生卡；冷氣也是要去儲值了才能使用。

要特別注意的就是望江校區有限熱水和限電時間，如果太晚回宿舍就沒辦法洗舒服的熱水澡跟吹頭髮了呢！

在出發前，我很猶豫要不要帶棉被或是睡袋，但學伴說川大有提供被子、枕頭等，真的非常方便！（有聽說其他學校的交換生是沒有提供床具的）不過床墊很薄容易睡得腰痛，要是睡不慣或是覺得冷還可以去買二手的應急，室友後來也都有多買棉被。

因為我是秋季交換生，來到四川的第二周就覺得天氣轉涼，到後來睡覺時都得開暖氣才能睡得著，跟台灣的氣候差別很大！



2. 飲食

說到四川的食物，大家第一個反應一定是「辣」！

我是一個很不會吃辣的人，在來之前每個人都在問我是不是該帶胃藥了，讓人哭笑不得，但我也多帶了很多腸胃藥以防萬一。

若是沒有吃過中國的食物，可能會覺得偏油偏辣偏鹹……比起台灣的口味來說重了很多。但吃習慣之後就會開始上癮，四川真是一個美食之都，各個有名的觀光區都能舉出數樣好吃小點，串串、甜水麵、鍋魁、肉夾饃、傷心涼粉、鍋巴土豆、酸辣腸粉、棗粿、酸奶牛、冒菜等，真的是數不勝數，現在想起來還是嘴饞！那滋味會讓人吃了想再吃一次。而最常吃的東西當然就是麻辣火鍋，在冬天吃麻辣火鍋成為了我們一大享受，我的「耐辣」程度也簡直是飛躍式成長。

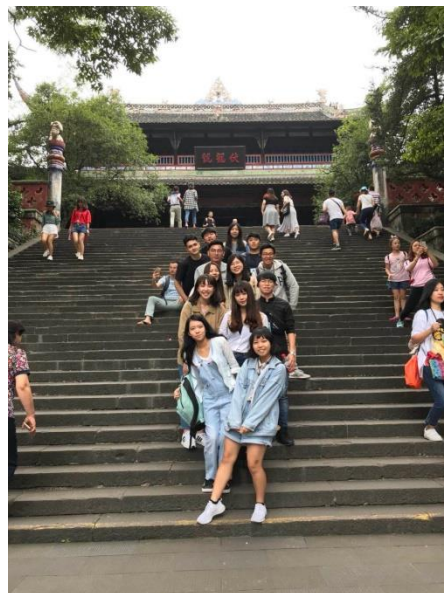
在以望江校區來說，他位在成都市的熱鬧市區，學校內外都有非常多攤位和店家，除了學餐之外有非常多的選擇，每天都要想著該換什麼菜色試試。大家一定要多去體驗，不要侷限在食物的外型而不去嘗試，會錯失很多嘗鮮機會的！



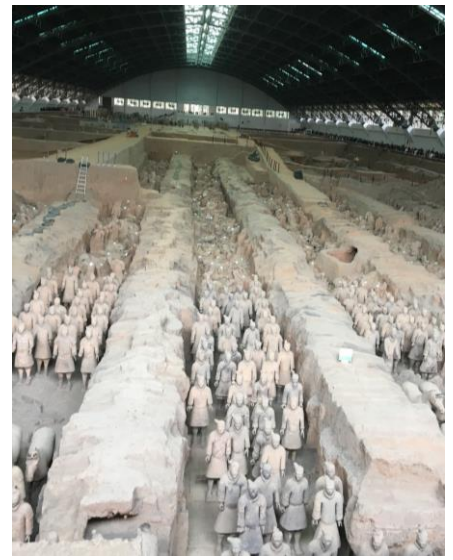
3. 旅遊

交換來川大的四個月多時間，川大舉辦了文化之旅和秋遊，這真的是很喜歡川大的原因之一了，完全免費去了許多四川著名景點，例如熊貓基地、寬窄巷、峨嵋山等，讓我們可以跟所有交換生和學伴一同享樂、增進情感，也更加了解四川地方人文歷史。另外我還和朋友們去了都江堰、九眼橋、杜甫草堂、東郊記憶、太古里、觀音閣老茶館、稻城亞丁……甚至還參加川大玩耍社去了雲南瀘沽湖，種種遊歷看見許多歷史名勝景點，如此美景令我至今印象深刻。

除了四川省內還去了許多省外景點，像是西安古城、大西北環線的青海甘肅、絲路古道的敦煌，曾經在課本或是電視外景節目裡的場景，真實的呈現在我的眼前，那心裡的震撼是十分強大的，我還看到了有生以來首次的雪景，真的是太美了！







III、交換心得

從以前，想要嘗試去中國不同的學習環境，因此在畢業前的這個學期向學校提交申請，來到了四川大學交換。原本想著半年是很長的時候，但沒想到一眨眼就過了。

四川大學分為三個校區，望江校區、江安校區、華西校區，而我選的金融系主要是在望江校區，宿舍也分配在東園。一下飛機到了接機大廳，就看到熱情的學伴們主動來詢問是不是川大的交換生，讓人初至異鄉放下了心。我的學伴人非常親切和溫柔，前幾天剛到學校還很陌生，都能見到他特別空出時間陪我跑申請流程，連帶我的室友和朋友都很羨慕我有這麼一個體貼的學伴，為我的川大生活開端鋪平了路。

川大很大，非常大，校園裡還有人力車，有時候帶著行李搭人力車非常省力省時，但走久了就習慣了，而且校園內有公車，還有很多的共享單車，騎腳踏車是最常選擇的代步工具。出去可以搭地鐵、公車，成都的交通很便利。特別的是搭地鐵、火車都得要過安檢，火車持台胞證必須去現場排人工取票，所以必須提早出門才行，我們第一次去都江堰的時候就錯過班車了，不得不延後行程……

在這裡的生活很大部分得依賴手機軟件，學校聯絡方面，初時就會要求要辦微信和郵箱，其他像是QQ、支付寶、小紅書、攜程、去哪兒、馬蜂窩、淘寶、美團等，真是不可或缺。特別是外送！在台灣沒辦法體驗到這麼方便的支付和外送服務，會叫外送叫上癮呢，真的太便利了！

不得不提到的就是旅行部分，壯麗的景色與獨特的人民風情讓我開闊眼界；在獨自出門旅行時，旅途過程中更認識不同領域萍水相逢的朋友，聊著不同的風俗民情，聽到我是來自台灣的交換生時的驚訝表情，每次都能幫我做為打開談話的話題點，而這些種種刺激為旅途的增加了不可預知的美好和興奮感。

在高中升大學時，原本希望能申請大陸的大學，但因家庭因素放棄，在和家人溝通後，決定藉由交換至姊妹校機會，能夠置身體會大陸的上課方式，體驗當地風俗民情；且現在對於自己所學科系感到迷惘；再甚者，未來我希望能進入外商，跳脫台灣舒適圈，不排斥至大陸的公司工作，因此更想要有此交換學生的經驗，感受當地風俗民情。因此這學期真的很高興來到四川大學，也很開心能被分配到望江校區，在小區與校園混合的社區中，有一段最接地氣的體驗生活。

雖然最後的尾聲因為生病而沒辦法畫下完美的句點，只能匆匆返台就醫，但我從不後悔為自己下這麼一個決定，有了這麼一個獨自外出學習和生活的機會，學會在截然不同的環境適應並能綻放光彩，遇見了那麼多有趣的人們，也感謝許多人的相助，還有川大老師和學伴們熱情的接待，學校甚至在中秋節時還贈送月餅給我們交換生，讓我們能感受節慶溫情。當然，還有家人在隔著海峽的支持和鼓勵，使我得以順利回台灣，若是以後有機會一定會再次來四川旅遊重溫這段時光。

最後，這將近半年的時間要濃縮成短短的文字實在太困難了，一時之間好像都不知道要說什麼，心裡卻灌滿了豐富的記憶與經驗。我將這次交換學生的經歷打成心得報告，希望能供學弟妹參考，且將在未來在這兒所學得的事物與經驗加以應用，在就業方面，作為未來在職場上選擇的助力。

