

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114 年

研修領域：市場營銷

系所、年級：休閒運動管理學系 四年級

學生姓名：陳君捷

研修國家：中國

研修學校(中英文)：四川大學 Sichuan University

研修時間：中華民國 113 年 9 月 2 日至 114 年 1 月 10 日

中華民國 114 年 2 月 15 日

目 錄

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	2
參、國外研修之課程學習(課內)	2
肆、國外研修之生活學習(課外)	3
伍、研修之具體效益	4
陸、感想與建議	4

壹、緣起

行前準備

一開始決定要去交換時，就想藉由交換學生的機會多去拓展視野，因此選擇了四川大學作為交換，因為四川位於中國的中心，可以更容易體驗到當地不同的文化，去其他城市也都很方便。

* 事前準備：漫遊、VPN、常備藥、保險、體檢、大頭照

* 常用 APP：

通訊：微信、QQ

支付：微信、支付寶

外賣：美團、餓了嗎、Panda 校園專送（微信小程序）

團購：美團、大眾點評

交通：高德地圖、滴滴出行、鐵路 12306

購物：淘寶、拼多多、菜鳥（校內取貨）

娛樂：小紅書、大麥

旅遊：Trip

電信：中國電信（校園方案）

開戶：中國建設銀行

VPN：Surfshark

* 上課 APP：中國大學慕課、學堂在線、學習通、愛課堂

貳、 研修學校簡介

學校介紹

四川大學，簡稱川大，位於中國四川省成都市，是中國教育部直屬重點綜合大學，985 工程和 211 工程重點建設高校，設有文、理、工、醫、經、管、法、史、哲、農、教、藝等 12 個學科門類。目前共有三個校區，分別為望江校區、華西校區和江安校區。

四川大學在長期的辦學歷程中，形成了深厚的人文底蘊、紮實的辦學基礎和以校訓「海納百川，有容乃大」、校風「嚴謹、勤奮、求是、創新」為核心的川大精神。

參、 國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容

在川大的交換生可以自由選擇想要修的課程，開學前三週也都可以先去試聽再決定是否要選修，最終我選修了五門課、10 學分，分別為芳療與養生、插花藝術、中國飲食文化、金融素養與投資理財以及婦幼健康識能。這裡的上課方式與台灣有所差異，除了週數會根據所選的課程而有所不同，並非像台灣一樣都是統一週數外，老師與同學之間互動的頻率也很高，經常需要分享自己的想法，不是只是單純在台下聽老師上課而已。

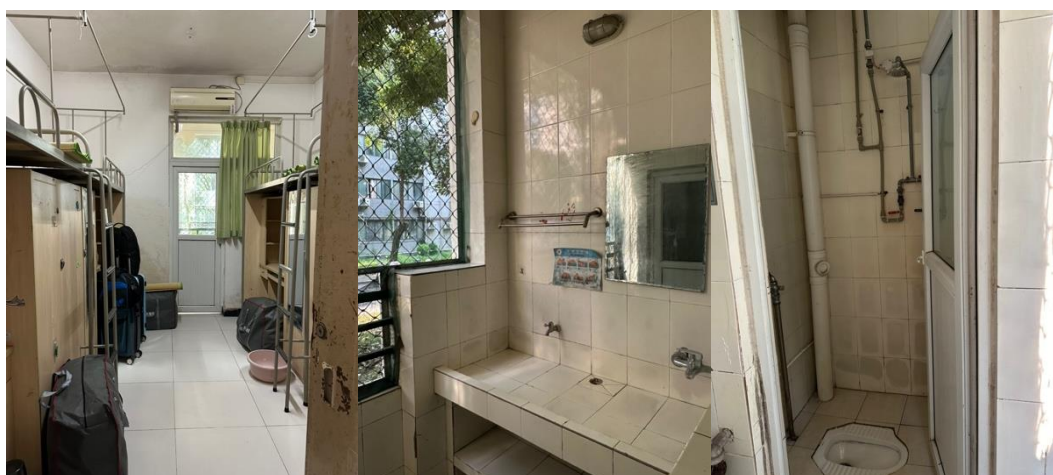
而川大的老師和同學對交換生都非常的友善，當我們有問題時都會很熱情且有耐心的幫我們解答，其中芳療與養生的老師在課程的最後還送給我們交換生每人一個熊貓的提袋。

肆、國外研修之生活學習(課外)

交換學校住宿、當地／該校學生活動、費用（保險費／生活費／特殊支出）、或是在當地遇到的特殊經歷

* 學校宿舍：

因為這次申請交換的學院是商學院，因此宿舍安排在望江校區的東園三舍，都是同為台灣交換生住一起，四個人一間，是上床下桌的設計，每房有小陽台及獨立衛浴。學校將交換生的寢室都安排在一樓，搬行李時都很方便，非常的貼心。



* 學生活動：

學校經常會在望江校區的體育館前面和江安校區的學餐前面舉辦一些活動，像是社團博覽會和市集等等，通常只會在活動開始前幾天才會做宣傳，需要自己去關注相關資訊。

港澳台辦也有舉辦一些活動讓交換生可以報名參加，像是熊貓基地、武侯祠、三星堆博物館等一日遊，以及樂山、眉山和海螺溝的兩天一夜活動。

* 交換費用：

保險費：8,433 台幣

體檢：1,380 台幣

VPN：1,529 台幣

漫遊：398 台幣

去程機票：10,823 台幣

回程機票：2,505 人民幣

生活費：2,000-2,500 人民幣（每月）

伍、研修之具體效益

- 利用課餘時間去不同城市看看，增加見識：

將課程都安排在二三四，利用五到一的時間到不同的城市去旅遊，看不同的風景、聽以前的歷史故事和體驗當地特有的美食文化等，以前只在書本上看到的內容，這次可以更深刻的了解了。

- 變得更加獨立，遇到問題需要自己解決：

在陌生的環境生活一定会有很多不懂的地方，這個時候就必須要靠自己解決，要學會主動開口詢問，不能像在台灣時一樣依靠家人，自己透過這一次交換變得更加獨立。

- 接觸更多新事物，認識新朋友：

在交換的期間經常可以接觸到不同地區的人，透過聊天的過程可以發現許多文化上的差異以及習慣的不同，有的還藉此成為了朋友，回台灣後也還有繼續聯絡。

陸、感想與建議

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議

雖然在交換之前就已經上網查了很多相關資料，但是當面對相同情況時還是會有許多問題，像是我們一開始要辦電話卡時就跑了兩三家電信，除了因為台灣人身份比較特殊，需要處理比較長時間外，還因為電信有分學生方案，需要等過一段時間才能申辦等等問題，並不像我們想像的只要去電信一次就可以辦成功，所以在那邊想要辦理任何資料建議預留多一點的時間，不要拖到最後一天才去處理。

剛開始去交換的時候我對於那邊的生活方式不太習慣，因為在台灣消費基本上都還是使用現金、搭乘大眾運輸或者租借共享單車都是使用悠遊卡的，而在中國這些都可以在手機上解決，因此出門都只需要帶一隻手機就可以了，非常的方便。

我覺得這次的交換非常值得，在這短短四個半月的時間內，我不但上了一些之前就感興趣、但在北市大卻沒有開設的課程外，還和朋友一起規劃去了 18 個城市旅遊，過得很充實，非常推薦大家在大學期間申請做一次交換生。

具代表性出國交換照片說明



圖 1 說明

此圖為四川大學望江校區最具代表性的北門。



圖 2 說明

學校港澳臺辦為台灣交換生舉辦兩天一夜的交流活動。



圖 3 說明

去濟南跨年，體驗中國當地的跨年文化—放氣球。



圖 4 說明

十二月底到一月初去山東玩，恰好遇到下大雪。