

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：113 年

研修領域：歷史文化

系所、年級：歷史與地理學系 三年級

學生姓名：劉芳廷

研修國家：中國

研修學校：四川大學 Sichuan University

研修時間：中華民國 112 年 9 月 3 日至 113 年 1 月 8 日

中華民國 113 年 2 月 19 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	5
陸、感想與建議	6
柒、成績單.....	7

壹、緣起

行前準備

從申請交換學校時，因一心想前往中國內陸擴展視野，加上自身對藏族文化有極高興趣，而四川省因所處之地緣位置特殊，擁有多元族群的文化交融，以及悠久的歷史和獨特飲食文化，因此選擇四川大學作為我交換的第一志願，川大在歷史領域中在中國國內也擁有相當的成就地位，對於主修歷史與地理學系的我是再好的選擇不過。

在交換前幾個月，川大的港澳台處也透過郵件和我們聯絡，讓我們提前了解川大的生活環境，也事先準備好網卡、保暖衣物、常備藥物、生活用品、保險等等，一切準備就緒後便開啟了為期一學期的四川大學交換之行。

*冬季衣物準備 3-5 件，9 月的成都入秋，冬天均溫不到 10 度

必備 APP

通訊：微信/QQ(課程群組需要)

購物：淘寶/拼多多/菜鳥(校內領貨)

交通：高德地圖/百度地圖/車來了(公車即時)

訂車票/酒店：攜程/去哪兒旅行

外送：美團、旅遊攻略：小紅書

電信：中國移動、開戶：中國建設銀行

VPN：Secure Access(借用台大和清大朋友帳號)

貳、 研修學校簡介

學校介紹

四川大學是中國教育部直屬全國重點大學，是 985 工程和 211 工程重點建設的高水平研究型綜合大學，設有文、理、工、醫、經、管、法、史、哲、農、教、藝等 12 個學科門類。四川大學位於成都市，有三個校區，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

在川大交換的一學期裡，我選修了四門課，共 10 學分，分別是歷史文化學院的世界當代史、中國政治歷史地理、中國重大問題導論、公共管理學院的社會研究調查方法，和北市大的學制不同的是，每一門課上的週數都不同，老師在課堂上和學生互動的成分非常高，老師重視也鼓勵學生們發表各自想法和大家討論，見證了中國讀書的高競爭風氣，每位同學都很認真，但他們不會吝嗇於分享自己的看法，在課餘時間更是會參加各類有興趣的活動、到球場上運動，甚至是在川大的商業街上擁有自己的店面，

兼職一位老闆。

初到川大時，受同學的幫忙才得以順利融入課堂，在這四個月的學習中，老師扎實的教學讓每一堂的我都收穫許多，也藉此機會了解許多和我同齡，卻生長在不同環境中的同學們的想法，很珍惜與他們的緣分，在課堂中的最後一周，更是帶了老師和同學們滿滿的祝福離開。

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(200字)

四川大學住宿

由於交換院所是歷史文化學院，校方將我安排在江安校區的留學生宿舍(西元九舍)居住，與我同房的也都是來自台灣的同梯交換生，房型為三房一廳三衛浴，四人一間，可容納12個人，還有小陽台，川大為交換生準備了床墊、單、棉被、枕頭，可說是為我們減輕了負擔和困擾。宿舍沒有熄大燈時間，門禁為半夜12:00，不收電費，唯一需要注意的是洗澡熱水需要插上校園卡才能供應，在微信小程序中的川大為服務儲值領款後，再到宿舍警衛室前的熱水儲值機前儲值。

川大學生活動

在川大交換的這學期中，學生活動非常的多，通常活動幾天前才會開始宣傳，在江安校區的青春廣場上，每一周都會架上不同海報宣傳活動，有時是路跑、辯論會、演唱會、家鄉文化交流

會、中秋晚會、新年市集等等，都可以到攤位自行報名。由於我交換的是秋季，正好碰上新生入學，學期初有迎新社團攤位，學期末有各學院的迎新晚會。球場上也會舉辦新生盃、學院盃等比賽，對運動有興趣的夥伴們能上球場切磋球技。

在學期中，港澳台辦也有一些活動讓港澳台的同學們能報名參加，例如四姑娘山兩天一夜的秋遊、參觀博物館、動手DIY的一日遊等等，也有許多活動需要自行關注社團群組消息才能得知，學期末也為交換生舉辦了餞別會，關心同學們交換的生活狀況。

交換費用

保險費：8687 元（台幣）

去程機票：8891 元（台幣）

回程支出：

成都-福州機票 350 人民幣

福州-馬祖小三通 170 人民幣

馬祖-松山 2010 台幣，總共 4350 元（台幣）

江安校區宿舍費用：2000 人民幣

生活費：15000 人民幣

伍、 研修之具體效益

一、 認識不同環境的人，擁有國際觀：

由於宿舍安排關係，室友多為台灣人，但留學生宿舍的好處是能認識大陸地區以外國家的同學，學院也會為交換生安排學伴，在校期間多參加學校舉辦的活動，抑或是成都市內所舉辦的展覽、讀書會等，通過相互交流，能發現不同以往的有趣觀點！

二、 利用課餘時間旅遊，增進視野：

交換生選的課程通常較少，能藉課餘時間搭著地鐵去成都市到處走走，成都市內的景點非常豐富，著名歷史景點有武侯祠、杜甫草堂、錦里等等，也有川大博物館、三星堆博物館值得一探究竟，喜歡熊貓的話也能去熊貓基地、熊貓谷看可愛熊貓！若有連假也可安排幾日旅行到成都附近縣市或其他省分旅行。

三、 專注自身，充實生活：

來到四川之後，離開熟悉的環境和朋友們，也暫時脫離以往的課業壓力，是一個能重新審視自己想要什麼的機會，交換的時間很短，只有四個月，把握每一天的時間，不想安排外出旅遊的話，能騎著自行車在校園晃晃，到明遠湖旁的長椅看鴨子悠閒地在湖面上划著，真正地認識自己。

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

在川大的四個多月，剛開始，我也曾面臨剛脫離舒適圈的焦慮，當時坐在宿舍樓下的我，一位孟加拉的同學看出了我的不安，儘管語言不是很通順，但他的話也確實鼓勵了我，他說「當你接觸到新的事物時，肯定會是很美妙的事情。」加上當時台灣的朋友也給了我許多鼓勵。在川大的第二週，我買了一本筆記本，紀錄每一天的心情日記，就這樣持續了四個月，現在看來，很感謝當初參加交換的自己，以及持之以恆記錄著交換生活的我。

在交換期間，保持學業成績固然重要，但也別忘了體驗新事物，我的課表安排在星期一和二，星期三到日的時間是自由的，可以安排旁聽、參加活動、或安排旅行。在成都，可以去逛 IFS，也可以在古鎮喝蓋碗茶坐上一下午。四川很大，四個多月的時間肯定玩不完，但可以到重慶吃老火鍋、去樂山看大佛、去都江堰、去九寨溝、去川西看壯麗雪山和藏族文化、去西安看兵馬俑、去峨嵋山看日出…，好多地理課本上的美景會真實地出現在你眼前。

四川人很熱情、友好，剛開始可能會聽不太懂四川話，也有很多美食等你去品嚐，像甜水麵、糖油果子、冰粉等等，如果還在考慮要不要參加交換計畫的話，不要猶豫，交換不會讓你後悔，只會感到意猶未盡。

具代表性出國交換照片說明



圖一說明：

同為 2023 秋交換生的合照，照片後方是川大望江校區具標誌性的北門



圖 2 說明：

歷史文化學院(旅遊學院、考古文博學院)於學期末舉辦的迎新晚會，攤位在青春廣場上可自行報名，很多精彩的表演！



圖 3 說明

位於阿壩藏族羌族自治州的九寨溝，景區內有湖泊、瀑布、雪山和森林，自然天成，秋天的景色更是繽紛多彩，如仙境一般，非常值得到此一遊！



圖 4 說明

位於西安市的秦始皇兵馬俑博物館，感受 2000 多年前壯觀的軍陣！

柒、成績單



四川大學交換 成績單.pdf