

# 國立中山大學出國交換/研修獎助學生

## 返國報告書

**注意事項：填畢此報告書後，連同報告書及兩張交換/研修期間的照片寄至**

**[yvettewang@staff.nsysu.edu.tw](mailto:yvettewang@staff.nsysu.edu.tw) 信箱後辦理返校手續；獲獎助同學請同時 email 至 [miatang@staff.nsysu.edu.tw](mailto:miatang@staff.nsysu.edu.tw) 信箱。**

姓名	張詠宣	撰寫日期	2016年7月31日
院系所級	社會科學院 社會系 四年級		
就讀交換/研修學校名稱	(中) 四川大學 (英) Sichuan University		
就讀交換/研修學校院系所名稱	(中) 歷史文化學院 考古系 (英) Department of Archaeology, History and Culture		
交換/研修期間	104 學年度 第二 學期 (自 105 年 2 月至 105 年 6 月)		

為瞭解交換/研修學生對出國研修課程內容之吸收程度與「出國交換/研修學生」對同學的影響和幫助，以作為未來規劃國際學術交流活動之參考，特別針對出國交換/研修的同學進行學習成效評估問卷調查，請同學依據個人實際學習狀況審慎客觀填寫（\*為必答），敬請同學協助配合填寫，謝謝合作！

項 目	選 項 (單選)
*1. 於 <b>交換/研修</b> 期間，共花費了約新台幣_____元，分別是：	
<input checked="" type="checkbox"/> 住宿費 7500 元 電話費 1500 元 旅遊費 50000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 機票費 25000 元 <input checked="" type="checkbox"/> 生活費 17000 元 <input type="checkbox"/> 語言學校_____元
	<input type="checkbox"/> 書籍費_____元 <input checked="" type="checkbox"/> 交通費 20000 元 <input type="checkbox"/> 其他費用_____元
*3. 至 <b>交換/研修</b> 學校就讀期間的住宿問題：	
	<input checked="" type="checkbox"/> 住學校宿舍 <input type="checkbox"/> 在外租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭 (Homestay)

*5. 擔任出國 <b>交換學生</b> 的動機 (本項可複選)	<input type="checkbox"/> 對出國研修有興趣 <input type="checkbox"/> 想增進外語能力 <input type="checkbox"/> 想與國外學者接觸 <input type="checkbox"/> 想擴展國際視野 <input type="checkbox"/> 其他_____			
*6. 擔任 <b>交換學生</b> 最大收穫 (本項可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 體驗國外生活與風俗民情 <input checked="" type="checkbox"/> 增進自我信心，學習獨立 <input type="checkbox"/> 提升外語溝通能力 <input type="checkbox"/> 學習國外新知技術，增進國際觀 <input checked="" type="checkbox"/> 選修國外課程，嚐試不同上課方式 <input type="checkbox"/> 了解國外學校、醫院和實驗室的規模及運作 <input checked="" type="checkbox"/> 與國外 <b>學生</b> 與學者交流，結交許多良師益友 <input type="checkbox"/> 確立未來出國進修方向 <input type="checkbox"/> 其他_____			
*7. 我至 <b>交換</b> 學校研修內容整體之吸收瞭解程度	<input type="checkbox"/> 非常好	<input checked="" type="checkbox"/> 很好	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 不好
*8. 我至 <b>交換</b> 學校研修課程整體之滿意度	<input type="checkbox"/> 非常滿意	<input checked="" type="checkbox"/> 很滿意	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 不滿意
*9. 整體而言我在 <b>交換</b> 學校的學習表現	<input type="checkbox"/> 非常好	<input checked="" type="checkbox"/> 很好	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 不好
*10. 擔任 <b>交換學生</b> 的體驗引起我畢業後繼續出國深造之意願	<input type="checkbox"/> 非常有意願	<input type="checkbox"/> 很有意願	<input checked="" type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 沒有意願 原因：_____
*11. 擔任 <b>交換學生</b> 後，您推薦其他同學或學弟妹提出申請之意願	<input checked="" type="checkbox"/> 非常有意願	<input type="checkbox"/> 很有意願	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 沒有意願 原因：_____
*12. 此次是否有進 <b>交換</b> 學校實驗室？	<input type="checkbox"/> 是；請續答第 11、12 題 <input checked="" type="checkbox"/> 否；免答第 11、12 題，填寫結束。			
13. 回國後是否繼續進行該項實驗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
14. 您是否有針對實驗成果發表論文？	<input type="checkbox"/> 是；請附上論文或論文摘要影本存查 <input type="checkbox"/> 否			
*15. 擔任 <b>交換學生</b> 期間，是否曾遭遇的最大問題？	<input type="checkbox"/> 是，問題：_____ 解決方式：_____			
<input checked="" type="checkbox"/> 否				
16. 有無參加社團 <input type="checkbox"/> 有 社團名稱：_____ 會費：_____ (含幣別) 感想：_____ 是否推薦學弟妹加入？_____				
<input checked="" type="checkbox"/> 無				

17.另於留學期間參加之活動<參加過或聽友人提及，認為值得推薦後進參加>（若無可不填）：

時間：\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ 如何得知該訊息：\_\_\_\_\_

時間：\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ 如何得知該訊息：\_\_\_\_\_

時間：\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ 如何得知該訊息：\_\_\_\_\_

\*18.其他校方提供使用服務：

是否有直接網路連線 是 ( 宿舍 圖書館 電腦室 無線網路 ) 否

是否有安排輔導人員 是 ( 輔導老師 義工同學 ) 否 有無固定之外

國學生聯誼場所？ 有 (位於何處：) 否

19.學校附近值得推薦的商店（包含便宜的店，好吃的店.....）（若無可不填）：

便宜的日常用品店（超市或藥粧店）：好優多

好吃又便宜的店：

有點貴但值得推薦的店：

20.你/妳所知道的每年或每週固定的特價活動（若無可不填）

時間：\_\_\_\_\_ 商店種類：\_\_\_\_\_

時間：\_\_\_\_\_ 商店種類：\_\_\_\_\_

時間：\_\_\_\_\_ 商店種類：\_\_\_\_\_

\*21.入學時當地氣溫：約攝氏 9 度（建議穿著：需先自備大衣與手套等禦寒衣物）

22.國際電話卡或行動電話使用方式（若不知可不填）：中國聯通(在當地辦門號)

有無使用國際電話卡？於何處購買？有無聯絡電話？\_\_\_\_\_

連絡電話於校內中國聯通門市辦理

23.有無使用行動電話？公司與費率方案為何？（若不知可不填）\_\_\_\_\_

必須使用行動電話

\*24.學校週邊生活機能，是否有下列設施：（可複選）：

書店 超級市場 百貨商圈 24H 便利商店 醫院 地鐵車站 公園 電影院 體育場

社區文化中心 其他

\*25.你（妳）可以留下給學弟妹助於生活方面之資訊<例如：blog、facebook 等...>

可以：facebook：[una830203@yahoo.com.tw](mailto:una830203@yahoo.com.tw)（張詠宣）

否

## \*26. 繕打心得報告，應包含下列項目（至少 1 頁，1000 字以上）

### 26-1 學校簡介

中國大陸四川大學，簡稱川大，位於中國四川省成都市，是中國中西部實力最強的綜合性大學之一。目前四川大學共有三個校區，分別為望江校區、華西校區和江安校區(新校區)。望江校區位於成都市區東南部一環內，因與望江樓公園相臨而得名。望江校區共有五個門：北門—四川大學正門、門外的一環路南一段上有眾多大型電子商品賣場。南門—鄰近體育場、門外有許多小商圈。東門—門外為望江樓公園，是成都景點之一。西門—門內附近為居民小區、門外不遠處有大型買場—好優多。小北門—門外有許多覓食地點、附近有學府影城（每周三、日有公益電影免費播放）。

華西校區位於成都市區南部的華西壩，為原華西醫科大學校區。2000 年與四川大學合併後，成立華西醫學中心。距望江校區步行時間約半小時。江安校區位於成都市雙流縣川大路。江安校區為本科生一、二年級就讀的校區，也有部分學院將全體本科生搬遷至此。川大設有往返望江校區和華西校區的校車，全程約需四十分鐘，且車上全面禁止飲食。單程費用為四元人民幣，因此來往各校區交通便利。

### 26-2 國外研修之課程學習（課內）

由於交換生無修課限制，選好想修的課後，自行上網加選課程，並請港澳台辦事處專員協助

流程申請，另外，預配課程如果有些沒有要修習，記得要退課。我在川大總共修習三門課：民族音樂、中國古典名劇賞析、中國西部民族與宗教。並且在空閒時間在望江校區及江安校區旁聽感興趣的課程。在我休息的三門課程中，中國西部民族與宗教這門課程令我印象深刻且有深深感觸。由於對於少數民族及各宗教相當感興趣，因此修習此課程。這門課程的老師教學生動，而且也親身走入藏區數次，因此也與我們分享許多的親身故事與經歷，在課後也會與我們分享當地的食物及在地文化特色紀念物品。課程前部分為藏傳佛教文化與藏民族相關文化，此文化是我不曾接觸過的，在老師詳細解說後，讓我對於此文化倍感興趣，因此讓我之後的課外活動安排藏區之旅。課程後半段為新疆地區文化及民族，尤其在講述維吾爾族人時，讓我對於此族人相當好奇，也對於新疆的瓜果蠢蠢欲動，因此計畫之後的新疆之旅。中國西部民族與宗教課程，是我在大學所修習課程當中，最感興趣且學以致用的課程，在每次上課前，都會非常期待老師所要講授的內容。如果對於少數民族或各宗教有興趣，這堂課程相當精采且難忘，推薦給之後有計畫要來川大交換的學弟妹們。

### 26-3 國外研修之生活學習（課外）

在川大校園內，我認為最特別的是有一棟獨立的澡堂，因為這裡的學生宿舍裡沒有浴室，我

們必須提著沐浴用品到外面的澡堂付費洗澡，由時候甚至大排長龍，此情況相當有趣，也令我印象深刻，這也讓我反思在台灣的大學宿舍之便利性。

課外的旅行當然不可或缺，利用幾個連續假日以及課程結束後，走訪了神祕西藏及新疆。體驗不一樣的藏文化，看著 318 國道的落石，翻山越嶺送物資到西藏地區的大卡車，迎接著是飄飄的霧雪。台灣人要進入西藏，必須要有入藏證且必須要跟團，其實西藏在經過 2008 年西藏獨立事件後，在街道上，可以看到許多的巡邏武警，也讓我開始對於西藏獨立想法有所思考。拉薩海拔大約 3600 多公尺，因此到高海拔地區一定要有所預防高原反應的發生，建議服用 Acetazolamide (丹木斯)藥物，此藥物是同行前往西藏的某大學藥學系同學推薦，我們在高海拔都有服用此藥物，

因此一路都非常平安，但是同行的兩位香港朋友，完全沒有做任何預防措施，所以有幾次高原反應且相當嚴重。西藏之旅，走過有著 1300 年以上歷史的布達拉宮（此門票費高達 200 RMB）、眺望著珠穆朗瑪峰，我們很幸運地在雲霧漸漸飄散後，看到珠峰峰頂、神湖—納木措與遠方和終年不化的雪山群相互遙望…等許多的著名景點，在藏區再一次感受善良以及慢步調，偶爾會憶起酥油、甜茶、牦牛，大山與大海。

新疆面積大約是台灣的五十倍大，其面積占了中國大陸的六分之一。在新疆可以自由行，也且巧遇許多台灣的遊客團，但是新疆在 2009 年發生七五事件，目前維吾爾族人與漢人之間的關係依然微妙，因此，在街道上武警相當多，另外在烏魯木齊火車站甚至要過四次安檢，真是讓我印象深刻。新疆以天山劃分為北疆及南疆，北疆的自然景觀，南疆人文色彩的多元，在旅程中，曾與維吾爾族人一同共舞、品嚐了哈薩克族奶茶與酸奶、體會克爾克斯族的後待及樸實、目擊塔吉克族小學生癲癇症發作、體驗伊斯蘭教的齋月及夜市、夜宿氈房（蒙古包）初體驗…等，在新疆有著看不完的風景，吃不完的饃及瓜果。順道一提，在我認識的新疆人或少數民族當中，有許多人想要出國看看外面世界，但是，政府卻認為他們的身分特殊，而有不同的政策，大家也相當的無奈，因此，回台後，依然與他們保持聯繫，與他們分享關於台灣的事物。

在親身經歷與察覺後，才會對不同文化有特別的感觸與體會。一段旅程後，是該靜下心來好好思考，這段旅程的所見所聞，並且也觀察自己內心的轉變。出走去旅行，看了許多的美景與人物，讓我深刻了解到，出走是為了要回家，看看外面的世界，才發覺自己對於家的想念及思念。

#### **26-4 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)**

1. 從新認識自己
2. 增廣見聞，擴大視野
3. 結交來自世界各地及中國不同省份的朋友
4. 深刻體會到中國學生對於課業的認真與勤奮
5. 在交換時，看得多體會也多，因此想法也有改變

#### **26-5 感想與建議**

##### **感想：**

在這次交換之旅中收穫非常多，到了一地生活，所有事情都是從零開始，其中四川的飲食之辣，也讓我永生難忘，另外四川話在初期更是讓我有聽沒有懂，在中國各省分有不同的方言，這也讓我見識了隔省如隔山。體驗到不一樣的生活，結交了不一樣的朋友，用雙腳走了很多地方，有天寒地凍的雪山、遍野荒蕪的沙漠，有高山雲海也有廣闊湖泊。中國跟我想得很不一樣，自然景觀的壯麗、建設的非常之快，儘管人文素質層面還有很大提升的空間，但整體而言此次交換教會我許多事，也學到非常多，謝謝這趟旅程。

世界很大很大，我們要擁有包容與接納的心，去體驗以及觀賞不同的文化、宗教、族群。當我們看得越多，會發現，自己的心胸也會越廣闊。也祝福接下來即將要去交換的同學都能有個美好的回憶與體會。

##### **建議：**

1. 來到中國當交換學生，一定要辦理手機，我剛到川大時，先是辦了手機號碼和銀行開戶（記得要先有電話號碼後再去開戶，推薦申請簡訊通知），川大體育館旁有中國建設銀行，北大門附近有中國工商銀行，校內也有成都銀行。

2. 結交來自中國各地不同省份的朋友，多認識不同人，互相交流。
3. 如果搭中國國內航班，在購買時，台灣人務必用台胞證的證件號碼。
4. 可以道不同省分走走看看，在旅行的同時，也可以更加瞭解自己。

## 26-6 相片



西藏-珠穆朗瑪峰大本營 (2016.5)



新疆-塔什庫爾干縣城小學生 ( 2016.6 )