

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校：_____四川大學_____ 交換於____110____學年度 第__2__學期

填表人： 彭OO	性別： 女	原屬系所： 公共行政暨政策學系
交換校名：四川大學 研習系所：行政管理專業		交換期間：自民國__111__年__2__月__15__日 至民國__111__年__7__月__12__日
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月) : NTD_6750__元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出)： 寢具(枕頭、棉被、床單等)		
建議另行添購或攜帶物品 (ex: 衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等)： 衣架、掃具、床墊、桌燈，其餘依個人需要添購		
除繳交臺北大學全額學雜費，在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減，並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	6750 元/一學期	望江校區住宿費一學期 1500 元(人民幣)
校園網路	未使用	
空調使用權	250 元/一個月	舍友平分
水電費	無	
手機費	125 元/一個月	中國聯通學生方案 28 元人民幣一個月
交通費	500 元/一個月	看出行次數、遠近，各人差異大
其他		
每月基本生活費預估： (僅 最低 生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費：NTD__1000__元 (校內食堂) 通勤費：NTD__0__元(從宿舍至學區) 宿舍費：NTD__1350__元 水電及電信等雜費：NTD__125__元 必要教材書籍費用：NTD__0__元 其他：NTD__0__元		有無取得獎助學金補助： <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額： 名稱：川大獎學金 金額：3000 元(人民幣)
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD__90000__元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 中國入境限制人民幣兩萬元		
機場至學校之交通方式： <input checked="" type="checkbox"/> 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)： 疫情期間依當地政府安排 <input type="checkbox"/> 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<p>出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等):</p> <p>南山人壽 SSOTA(STA+SMR+SOHS) 150 天 4949 元</p>
<p>保險：<input type="checkbox"/>是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (<input type="checkbox"/>國民健康保險 <input type="checkbox"/>學生平安險 <input type="checkbox"/>其他保險)</p> <p>金額：<input type="checkbox"/> (其他備註：<input type="checkbox"/>)</p>
<p>簽證：辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項 (ex: 護照、台胞證，是否準備影本等等)</p> <p>台胞證須通過旅行社辦理</p>
<p>其他校方提供使用之服務：</p> <p><input type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉：校園內有免費 WIFI，宿舍無)</p> <p><input type="checkbox"/> 安排輔導人員 (<input checked="" type="checkbox"/>當地學伴 <input type="checkbox"/>義工同學 <input type="checkbox"/>輔導老師)</p> <p>志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述 (如宿舍入住、電信、銀行開戶)：</p> <p>看安排到的學伴如何，個人遇到的很好如朋友般，遇到任何事都願意協助，但也有其他 交換生從未看過學伴。</p>
<p>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？</p> <p>中國聯通學生方案 28 元人民幣一個月</p>
<p>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 文具書店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校園內有 3 間2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校園內有兩間3. 百貨商區 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：川大望江校區離成都著名商圈春熙路非常近4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內外都有5. 醫院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：學校有校醫院6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：地鐵站在北門友磨子橋站、西門友川大望江校區站7. 公園 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校園如公園一般8. 電影院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：春熙路那就有9. 體育場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內就有多個體育場館10. 社區文化中心 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：校內有各類文化演出場館11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：圖書館有兩棟、望江校區位於成都市中心一環，非常方便。
<p>你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式：</p> <p>(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等…)</p> <p>可加我微信:shallypeng1999，備註想詢問交換生的問題。(但只能回答要去川大交換的，因為各校各地差異很大)</p>
<p>你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：</p> <p>雖然進到川大的第一天只是換個地方繼續隔離一星期，但踏入川大的第一刻就能感受到 校園有多麼的大。從北門進校就能看到川大著名景點—紅樓，也能感受到中國的高校與台灣 的大學校園差距有多大。從校門走到隔離的地點，可以瞬間感覺到校園不只是學習的地方， 也是川大人生活的地方，生活氣息非常濃厚，對比從隔離旅館到川大的路，進入校園會覺得</p>

那就是個城市中遺世獨立的一方天地。

之後再川大生活的半年，會越來越喜歡那，校園大到總有你還未探索過的地方。教學樓 無論何時都有人在自習，學習氛圍濃厚；但宿舍外的小吃街、商業街卻又充滿生活的煙火氣，廣闊的校園讓我知道甚麼是真正的大學城。

而且川大真的是個非常包容熱情的地方，同學、師長、宿管阿姨，甚至是影印店的大姊，只要你願意開啟交流，後續都能受到無限的關心。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

出發前的忐忑是一定有的，尤其是特殊時期疫情期間，更多的不確定性讓人更加不安，後來想想其實真的不用擔心那麼多，反正只要買到機票，自己的行李準備好，到了那人家叫你怎麼做就怎麼做，一切都順利的過去了。

因為碰上疫情需要隔離，說真的隔離真的整趟交換最讓人崩潰的事，即便在不喜歡出門的人，關你個 14 天也會崩潰。再加上因為沒有中國的手機號跟戶頭，隔離期間會有很多的不方便，那時候每隔兩三天就會崩潰一次，但熬過隔離真的就會好非常多。

去到川大又隔離了 7+7 天，前面 7 天是當地政府規定的，後面 7 天是川大加的。說實話去之前川大並沒有告知後面還有 7 天，雖說可以出門自由活動，但還不能搬進宿舍，也不能去上課，其實在一定程度上還是造成了不小的困擾，畢竟課程會有銜接問題。我後來是自己想辦法聯繫想修習課程的教師用遠距的方式上課，避免課程的落後，(主要是第一堂的課程介紹跟考核方式一定要聽到)。其實在無法實際到課的情況下，主動聯繫授課教師是件很重要的事，雖然川大的港澳台辦老師一直說交換生的一定時間內課都能選，不會有問題，但錯過的課教授不會特別為了你補，也不會為了你在介紹一次課程，所以自己一定要積極去聯繫。不只是上課，很多日常上的事像是開戶、辦暫住、文件需要學校方面認證的.....等，都要自己去追進度，不然他們就可能因為台灣人身份比較麻煩手續比較多就開始踢皮球。

前面的可能因為都是比較現實的問題看著有些負面，但其實川大真的是個很好的選擇。川大望江校區位於成都市中心一環上，交通非常方便，著名的春熙路、寬窄巷子、人民公園、成都博物館.....等，所有成都好吃好玩的都非常容易抵達，而且校園大到有不同線的兩個地鐵站，真的不要太方便。去稍遠一點的武侯祠、杜甫草堂、青羊宮等也就是幾站地鐵的事，要是天氣好，溫度合適，也可以騎著共享單車去這些地方，好好的認識成都。

川大除了在一環的望江校區還有也在附近的華西校區以及稍遠些江安校區。華西校區是醫學院，校區雖小卻是中國西南地區最好的醫學院，就算不說這學術上的成就，單就校園來說，夏天的華西真的是個超級出片的地方，是可以為了拍照特地走一趟的好看。而江安校區雖較遠，但跟望江校區在同一條地鐵線上，也有校車能到。原以為望江已經夠大了，江安還更大，明遠湖以及長橋是江安的景點，一定要在那看次美麗的日落。

說完校園最重要的交是日常生活。這的網購很方便，校內的還兩個菜鳥驛站能收寄包裹，憑取貨碼自行取件，比台灣寄便利商店方便，而且通常都是免運，所以真的得小心買到

失心瘋。吃的方面外賣都不用說選擇非常多，但我更建議日常可以到川大南門那覓食，很多的店可以選擇，畢竟經過學生不斷的擇優汰劣，基本上都不會踩雷，價格也實惠。另外因為是四川，大家肯定不免擔心食物會”辣”這件事，其實除非完全不能吃辣，不然依經驗一開始一定會有些不適應，但漸漸的被訓練，半年後會無辣不歡，吃東西不加點辣都覺得不對味。學校食堂的部分，除非懶得出校門，或想省錢，不然就嘗過就好，一方面是都去交換了多去外面嚐嚐，另一方面是真的很油，而且就是”能吃”的程度，不要跟自己的胃過不去。

成都除了市內交通方便，也因為是新一線城市，去往其他省份除了高鐵外，還有兩座機場。又因為四川幾乎位於中國中心，所以去哪的票價與時間都是在學生可以負擔的範圍內。非常建議可以課餘安排去附近甚至較遠的省份走走，雖然疫情期間需要時時關注往返兩地的政策，但還是強烈推薦可以的話一定要走出成都去看看其他地方。

最後是我在川大覺得最棒的回憶，我遇到一位很好的學伴，在剛到人生地不熟的時候幫了我許多。用學伴室友開玩笑的話來說：她就是我在川大的媽。時常關心我需不需要幫忙，不定時的投餵各種水果、零食，帶我到去玩，學期結束還帶我回河南她家玩了兩天。真的覺得十分好運在這趟交換能遇到如此善良、溫暖的人。尤其在同批交換生中有人甚至連學伴都沒看過的情況下，更顯幸運。祝願後續前往各地交換的學弟妹們也能碰到熱情負責的學伴。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片	
	
<p>簡述:到西安旅遊</p>	<p>簡述:望江校區一隅</p>
	
<p>簡述:與學伴到青城山旅遊</p>	<p>簡述:鄰近畢業季校園內有許多學生社團演出</p>



簡述:入夏後的望江東門的睡蓮池



簡述:攝於江安長橋上的日落

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片