

姊妹校交換計畫心得

| | |
|--------------------|--|
| 姓名 | 顏維蓁 |
| 系所 | 心理系 |
| 前往交換國家 | 中國大陸 |
| 交換學校 | 重慶西南大學 |
| 交換時間 Ex. 2016 年春季班 | 2019 春季班 |
| 交換期限(一學期/一學年) | 一學期 |
| 推薦課程及原因 | <p>在西南大學我修了三門心理系的課，分別是人力資源管理、消費心理學、企業員工 EAP。這三門我各有推薦的點，前兩門課其實在台灣也有蠻多學校開設，我遇到的老師剛好都很認真，課程內容講授地很清楚，有問題老師也會有耐心地替我們解答。人力資源管理除了一般的上課聽課，大約兩個禮拜會有一次同學報告(分享)或小活動，都是和課程內容相關的主題，這是自願的加分機會；而消費心理學沒什麼特殊活動，但老師很幽默，上課十分有趣，老師主要是以分析廣告來談消費者的心理及行為，所以會搭配許多實際的例子及影片；企業員工 EAP 在台灣還不是很廣為人知，但我個人在修了這門課之後，因為剛好有興趣又好奇，暑假就回台灣找類似的公司實習啦！老師上課蠻讓人想睡的，而且又是早八的課，但如果不知道這是什麼又好奇 EAP 到底在做什麼的話可以去修看看，雖然無聊了點但還是學得到東西的，在這裡就不多作介紹，有興趣可以去查一下。</p> <p>在西南大學基本上有期中期末考就沒有期中期末報告，反之亦然，以上三門剛好都是期中期末交報告的課，所以我整學期都沒有考試，如果有偏愛哪一種方式也可以在選課前先打聽一下。</p> |

| | |
|-------------|---|
| <p>宿舍概況</p> | <p>西南大學的宿舍有好幾棟，據我所知有三人、四人和六人一間，有些是公共衛浴，有些是獨立衛浴。我剛到的時候聽說我那棟是獨立衛浴我鬆了一口氣，殊不知宿舍的馬桶就是個”坑”（連便斗都不是），這花了我好多時間適應（之後上廁所都不敢帶手機進去滑），更讓我無法接受的是，廁所一小間，”坑”就在中間，而洗澡也在那一小間裡面洗，意思就是洗澡必須兩腳跨在”坑”上面洗（因此也沒有我們所謂的排水孔），在第一天進宿舍時我真的被這嚇到了，所以我那一天沒洗澡…。這種廁所聽說在偏南部的城市挺常見的，如果有興趣的話也是可以去見識一下。</p> <p>宿舍基本上是底下桌子上面床（除非是三人房），因為夏天蚊蟲多，所以幾乎大家都會有一個蚊帳，也有很多人會在蚊帳外再加一個遮光簾，這我在台灣較少見到。宿舍除了星期五和星期六，其他天都是大約 23:17 斷網（不知道為什麼是這時間）。</p> |
| <p>支出金額</p> | <p>（以下皆為人民幣）</p> <p>總花費約：15,000</p> <p>機票：（忘了）</p> <p>簽證費用：無</p> <p>住宿費用：600（宿舍）</p> <p>每月餐飲費：1000</p> <p>當地交通費：100 多（沒加去其他城市玩的火車票）</p> <p>其他支出：</p> <p>每月電費 5~8</p> <p>每月電話費 39（在校內辦省很多）</p> <p>生活用品（第一個月很多，之後就沒什麼了）</p> <p>出去玩的門票+住宿</p> |

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

不辦不行的就是台胞證，我是上網找有在幫忙辦台胞證的旅行社，帶著需要的證件到旅行社，他們就會幫忙處理了，記得是需要一個禮拜的時間。

再來就是機票，確定時間就趕快買比較便宜。

等到申請都確定，西南大學那邊會寄通知說要加進一個微信群，還會有學伴，之後有大大小小問題就很好問了。

錢的部分比較麻煩，如果在意匯率和轉帳手續費的問題，就要到台灣的銀行先打聽清楚怎樣最便宜，我自己最後是先帶一筆人民幣現金，到重慶開完戶再存進去，之後再請認識的人從支付寶或微信轉錢給我。

手機裡面 VPN 要多裝幾個(在台灣就先裝好)，因為到時候很容易連不到或跑不動，可以換著用。電腦也要裝。此外在大陸常用的 app 也可以先熟悉一下，像支付寶(但沒有當地帳戶還不能用)、高德地圖(我覺得比百度好)、DiDi 打車、美團外賣、大眾點評、攜程旅行……大陸的 app 很多，好用的也很多，就多看看囉!

轉換插頭要帶，尤其像電腦那種三孔的就很可能用到，電器也要看好是不是 220V，不然會燒掉。

重慶是山城，是霧都，冷的時候真的很冷，而且可以持續好久，所以禦寒衣物可以多帶點，但夏天又很熱，夏季服裝還是要帶夠。

交換期間

我個人因為課選很少，所以空閒時間很多，雖然有時候真的無聊到很憂慮，但同時也代表有很多時間可以安排自己的事，像我就利用這一個學期，把我大一到大三一直搞不懂統計再看了一遍，也看了一些想看卻都沒時間看的課外書、電影、電視劇，一周會上兩到三次學校的健身房。

說到**健身房**，我那時候因為有湊到四人一起辦卡所以蠻便宜的，一個學期 380 人民幣，沒有限次數，而且幾乎隨時有教練可以問問題，因為西南大學男女比失衡，大約是 1:3，所以去健身房的女生也很多，我個人覺得對女生來說比較沒壓力，況且我課又少，可以選人少的時間去，完全可以悠悠哉哉地運動，不過器材設備好不好我就不清楚了。

上面的支出我覺得蠻看個人的，我自己是平常很省，把錢花在出去玩的時候，吃的方面如果是在校內其實很便宜，省的話一餐 10 塊人民幣以內就有很多選擇了，12~15 這個區間基本上就一定吃得飽。剛學會叫外賣那陣子很常吃外賣，因為又多了好多選擇又方便，但外賣吃下來就是會比較貴一點。如果是聚餐基本上就是火鍋、串串、燒烤，

火鍋最貴，另外兩個就差不多 3、40，這些都是當地特色，一定要吃看看體驗一下的啦！說到重慶大家最擔心的就是吃辣，到比較 local 的店點一些小麵、湯麵之類的可能會真的蠻辣的，剛剛提到的火鍋、串串也都是紅湯，雖然有些店可以選辣度，但微辣就已經讓很多台灣人受不了，可是真的不用太擔心，因為在學校裡面也是有來自各地的人，很多人也都不吃辣，所以學餐會清淡一點(油就不好說了)，完全不辣的選擇其實很多。

西南大學超級大(總共有十個門)，有分南校區和北校區，一般只會有一個校區活動，除非自己有選另一個校區的課，但不太需要擔心校內的交通問題，因為校內會有不同路線的校園車開來開去，不管路線長短，每搭一次就是一塊錢，其實蠻方便的。最常進出的 2 號門外就有地鐵站，所以也算方便，比較討厭的就是學校在郊區，要到市區去基本上都要一小時。

在第一周辦很多雜事的時候也會辦一張校園卡，不管是在學校搭車或吃飯都可以刷那張卡(校內少數特定店家不能用)，搭地鐵也可以用同一張卡，只是儲值的系統是不一樣的，搭地鐵用的要用地鐵站的機器儲，和校內的不互通，而搭公車的又和地鐵的一樣。

重慶我去蠻多地方玩的，畢竟時間多，列出幾個推薦的地點吧！朝天門、紅崖洞、解放碑、磁器口這些是一定會去的，我比較想推薦彈子石老街，因為這比較少觀光客會去，我也是到比較後期才去的，也因為這樣，這裡不像前面幾個地點這麼人擠人。除此之外，也有些好玩的景點，卻因為比較遠或交通不便，需要跟團，像是武隆看天坑地縫、奧陶紀主要是玩高空設施，偏刺激的，還有一個搭郵輪遊三峽和白帝城的行程，但那稍微貴一點，我後來沒錢就沒去了，不然好想體驗在郵輪上過夜喔！

除了重慶，我還有去武漢和成都，很多交換生都會趁此機會到成都玩，畢竟之後要到內陸的機會可能不多，我也有朋友去到新疆那邊，但我沒有這個預算所以沒去，我在回台灣之前還有去南京和上海看看。在金錢及時間允許的情況下，我覺得就多去幾個地方吧，尤其是那些之後很難再去的地方，像我也有朋友去稻城亞丁，那裏感覺超美的！