



## 國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：周〇元

系所：工管系

學號：B10430433

研習學期：一學期

106 學年度第 1 學期



交換國家/學校：中國/上海大學



研習學校授課語言：中文



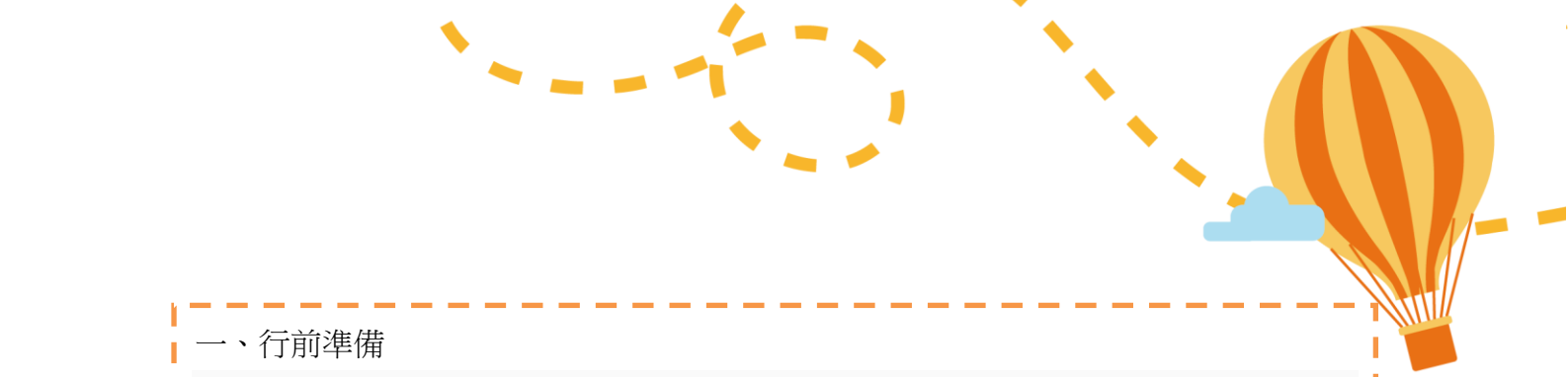
研習期間：106/9/8~107/2

## 2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

\* 篇幅若不夠請自行複製使用





## 一、行前準備

準備各項證件、大頭照(正本、影本，影本至少三份以上且分開放以備不時之需，在台灣的家人也要有一份影本，手機電腦存下各個證件電子檔)，記得一定要買海外醫療保險(在送件的時候就有要求要附上保險單) 健保卡記得帶，萬一生病看醫生可以用上它，回到台灣能到健保局申請醫療補助(全民健保是有給付海外緊急醫療的，但是要記得拿收據跟診斷證明書)。

建議可以去辦國際學生證，買機票比較優惠，到各個景點都能用國學買學生票，在大陸基本上學生票就是半價。各項生活必需品(有些到當地再買就行了，要不然行李一定會超重)。

藥品，建議自己帶，自己習慣吃的常備藥，去診所跟醫生說你要拿出國常備藥就行了。

保養品、化妝品，北京天氣很乾，乳液、乳霜是必備的，這些東西建議在台灣買好帶過去，大陸的這類產品價格比台灣高。隱形眼鏡、清潔液、保養液，這些可以在台灣買好帶去，大陸這些東西真的很貴。

筆電，一定要在台灣先備份資料，然後不要亂下載一些大陸的程式，瀏覽器很有可能會被綁架。

小禮物，像是鳳梨酥、茶葉等特產，可以送給同學、學伴，出去旅行也能攜帶送給幫助自己的人，當作是做國民小外交囉。

了解交換學校的大小事，先大概知道學校環境、宿舍那些的，這些都可以透過學校國際處去認識之前去同一所學校交換的學長姐，多提前找資料、問學長姐對自己多少有幫助，去到新環境的確也比較快能適應。

## 二、修課介紹

上海大學與一般大學最大差別是採用三學期制，所以一學期 12 週約 3 個月多，修課課程多與台灣所學雷同，但課程名稱可能有些不一樣，大致上分必修、選修、通識、體育。


由於是交換生，選課系統上不會限制課程，第一週是加退選週要至上大 D 樓進行加退選。


上海大學一天分為八節課，從早上 8:00 到晚上 9:05，每堂課 50 分鐘，中間有 10 分鐘的休息，但有滿多課是中午不休息的。基本上都要提前到教室找位置坐，同學上課是不遲到的，老師也是，只要打鐘就會開始上課。

## 三、生活

一般日常生活用品在學校都買得到，校園裡有小型菜市場、水果攤、物美(超市)、影印店、小型書店等。學校還有 5 棟 2 層樓的學生餐廳裡面也有小餐館，食物種類選擇也很多，價格也比外面便宜又吃得飽。學校周遭，小飯館也挺多的，有些價格也不高又好吃。

周邊有許多公車站牌，經過學校附近的公車算滿多的，出行很方便。也可以騎乘 ofo 小黃車，用學生證驗證可以免繳押金，也很常有免費活動，非常便利。最近的地鐵站是上海大學站，就在學校北門。





若網上購物像是淘寶或京東、親友寄送包裹，可以直接郵寄到上大校園內的菜鳥驛站（就在西門），透過微信近鄰寶數位化點一按鍵取快遞，也有一個服務中心是取大型包裹跟寄送包裹的服務，相對之前來說更便利了。


買水的部分，學校裡面可以直接叫大桶的水。在宿舍的第3棟可以購買，一桶10元比自己在超市買水便宜非常多。我是跟室友一起平分水的費用。


校園的網路絕對比外面電信便宜，每到開學季上大圖書館對面就有一些校園網路的攤販，像我買了200元可用半年，一天1GB的流量根本用不完。

#### 辦銀行卡

辦哪間銀行卡就取決於個人，中國工商銀行、中國銀行，這兩個是最多人辦的，使用台胞證辦裡也能綁定支付寶，但要注意交換期間結束後若有餘額存在銀行裡面是否要繳保管費，辦理的時候可以問清楚。

#### 必用/好用的 APP

1. 微信(基本上大陸人都用微信跟 QQ，LINE 在大陸不能使用)
  2. 支付寶(綁定銀行卡，外出都用支付寶或微信支付，基本上都不用帶現金了)
  3. 高德地圖(去哪都很萬能，連在學校、百貨公司裡面都能用)
  4. 美團(去外面吃飯、娛樂很多美團都有優惠可以使用，簡單來說食衣住行育樂都有)
  5. 餓了麼(叫外賣用的)
  6. 淘寶和京東(購物的 APP，什麼都能淘，連水果都行，買 3C 用京東比較推薦)
  8. 銀行跟電信的 APP(隨時能轉帳查餘額，電信也能隨時看還有多少流量)
  9. 攜程(出去玩的攻略，也能看別人怎麼玩，推薦的行程)
  10. 去哪兒(訂車票、訂機票)
  11. ofo(公共腳踏車，用微信也可以)
  12. 各種 VPN(有時候 VPN 會斷線，輪流使用比較好)
- 



#### 四、心得

一個學期的時間，其實非常短暫，對於上海及中國各地只是匆匆一瞥而已，但內心其實有非常多感觸。放下所有在台灣身心疲憊感到很有壓力的事，來到上海，認識很多新朋友，不論是一起交換的台灣人、在上大的同學們、在旅行的路途上遇到的所有人，有大陸人有外國人，因為認識這些人，從聊天當中，讓我自己的視野更廣，對於自己未來的人生規劃有很大的幫助，更能清楚明白未來的目標，想到大陸交換，會擔心這邊的環境不適合自己，不過我想我是多慮了，交換一學期後，我更能清楚知道，畢業後，的確會努力朝著大陸市場發展，大陸有很多的工作機會，只要好好培養自己的實力，相信一定會有很好的待遇。

上海，是一個同時擁有現代與古蹟文化的城市，雖然人潮真的很壅擠，步調也很快，交通也很便利。交換期間，每天看似平凡的生活卻又會充滿著驚喜和驚奇的人事物，這些點點滴滴都足以好好回憶留藏在心中，也是個很棒的經歷。

大陸的教育方式和台灣真的有所不同，剛開始也會感到衝擊，但想想其實也沒有絕對的好或不好，而是自己能不能接受，就像東西方的文化差異也很大，但都各有優勢。大陸的同學們確實比台灣的學生更認真好幾百倍，壓力也十分龐大，都是我們無法體會到的，他們從小的教育環境造就成這樣的事實，也因為如此他們的競爭力比台灣更高。

#### 五、給學弟妹的建議

交換生活，除了在校學習，我反倒覺得更重要是多跟別人交流，外出到其他省旅行，多走走看看，也是個很好的選擇，有句話說「讀萬卷書不如行萬里路」就是這個道理。每個省每個城市都有他獨特的魅力，有些地方是看古蹟、有些地方看風景，實際走一遍驗證了歷史課本上與電視節目大陸尋奇的東西，而且更了解實際的歷史背景文化，在遊玩的期間同時還是繼續學習。旅途上尤其在火車上，也會遇到許多人，可能不知道他名字是什麼不認識他，但彼此都會分享，能從中學習。

人文素養的部分，的確大陸之大，有很有素養很有水準的人，也有素質很差的人，我想不僅僅是大陸，就連台灣也是落差很大，這就是取決於個人的造化吧。在大陸，可能會被問到大陸與台灣兩岸的關係，我從不吝嗇去講這個議題，放開心胸的去討論都沒關係，畢竟我也沒有任何政治思考與偏袒，可以選擇用很中立的想法與當地人談論這個議題，也不會引起任何紛爭，若不願意談論這個話題，也能試著想辦法快速帶過，聊其他的話題，也是個方法。

整趟交換生涯期間，有著滿滿的收穫，使自己成長，更有國際觀、世界觀，若有機會能出國交換，我都會想推薦大家出去看看，實際待在一個國家半年，一定會有非常多的體悟。拿出自己的勇氣，多給自己一個機會，就能看到更廣的視野，也會發現自己的其他長才，交換學生是個很好的機會，可以用最少的金錢，去體驗不一樣的生活。





照片說明：

上海城隍廟



照片說明：

上海外灘



照片說明：

西塘古鎮

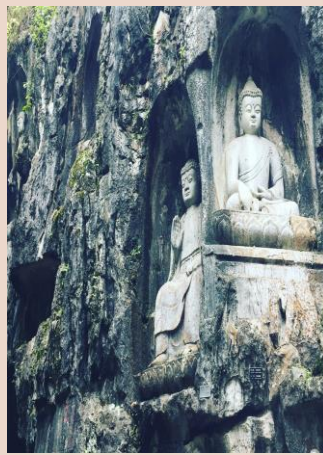






照片說明：

上海迪士尼



照片說明：

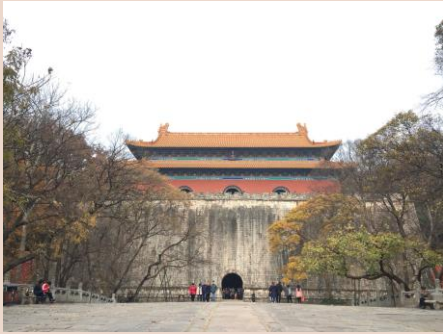
杭州西湖&靈隱寺



照片說明：

南京秦淮河畔&總統府





照片說明：

南京明孝陵



照片說明：

蘇州寒山寺



照片說明：

蘇州中心&大秋禪



照片說明：

蘇州拙政園