伴手禮參考：

鳳梨酥(佳德、微熱山丘)，小潘鳳黃酥，牛軋糖(糖村)，面膜(森田、美麗日記、黑面膜、DR.WU)，故宮紀念品，pinkoi網站客製化商品……可以散裝分送，不需要多心意到就好。

衣：

夏天衣服盡量減少，很快就變冷了，且多半會到高海拔的地方玩。真的不夠當地購買或淘寶都相當方便。

手機：

生活離不開手機，如果可以盡量帶好一點的，否則跑不順甚至當機真的會抓狂。容量要夠，必定會拍非常多照片和影片。推薦下載的應用程式：1. 高德地圖(比百度好用一些)。2. 馬蜂窩，搜尋各城市景點根據它的介紹或推薦作規劃，也有其他旅客的分享。機票車票飯店也能在上面一併訂購，出遊一切所需資訊齊全。3. QQ音樂。4. 美團，叫外賣、買便宜的券(跟現場價格差很多。餐廳、酒吧折扣、景點門票、電影票、按摩…)。5. 滴滴出行，打車。

美團、滴滴不用另外下載，使用微信內建的小程式即可，省空間。

抵達當天學伴會協助辦門號，可以視當時學校門市推出的方案選擇。比方說本次台灣交換生多半申請的是一個月49rmb，100G。影片、遊戲、日常使用基本上用不完；電腦的部分若無特殊需要，手機wifi即可，不用再另外申請網路、拉網路線。

翻牆：

學校提供的VPN就很夠用了，至少四個多月使用下來感覺還算穩定，只要輸入東華的信箱帳號密碼。學校網站有提供下載和設定教學，安卓、ios、mac、windows電腦都能用。其他如Turbo VPN、VPN Master等也都有人用，多下載以備不時之需無妨。

東華大學圖書資訊處 資訊服務

<https://inc.ndhu.edu.tw/files/11-1002-15549.php?Lang=zh-tw>

旅遊：

成都市區不贅述，挑三個地點說明。

時間允許的話早點去高海拔地區會好些，愈接近年底氣候愈嚴苛(部分景點甚至關閉)，再加上高原反應會玩得比較辛苦。一到兩周生活大致習慣後，可以開始安排長途旅遊。

稻城亞丁，九月初前往時氣候還行，費用也不貴，問學辦或當地認識的朋友請他們推薦旅行社，大家一起去比較安全。回來面對日後其他旅程，相對來說會感到輕鬆或容易許多。

重慶，車程約兩小時而已，交通便利，大多地鐵都能抵達，各景點間的距離也不會太遠。適合二到三天，城市內的輕旅行。當然，有興趣也可以前往周邊稍遠的景點。

西藏，建議盡早安排，在台灣先完成相關手續和準備，比方說最重要的「入藏函」申請有難度且需要時間。目前不開放獨自前往，必須經由旅行社出團。一般都是直接聯繫當地旅行社諮詢，討論行程安排等。可以上背包客棧尋找夥伴，不定時有徵人資訊。

飛機約兩個多小時，到達拉薩市區海拔是3650公尺。如果擔心高反等症狀可以搭火車慢慢爬升讓身體適應，體驗長時間移動，臥鋪，欣賞318川藏線美景。但有些旅行社可能會要求所有人必須搭同一班飛機一起入境(主要是入藏函的問題)。

時間、距離、適應力各方面都較為充足的情況下，滿推薦藉由交換的機會前往；日後不管從台灣或沿海城市，要再到這麼內陸的地方會困難許多。其他像張家界、麗江、色達、桂林、西安、西北環線、新疆……也都有人去，根據喜好和經濟考量規劃，畢竟交通費是這裡相對來說較大的開銷。

至於多數人擔心的高原反應，主要還是看體質和當下情況。以這屆交換生來說，頭痛、耳鳴、暈眩、嘔吐、精神不振等或大或小的症狀是正常的，大部分都能適應，印象中只有一位同學較為嚴重。紅景天等預防高山症的東西，只有在剛去稻城的時候有吃，後來就沒有了(包括拉薩)，有勝於無或只是心理作用，依照自身狀況斟酌。

最後淺談課的程部分。有非常認真也有低頭玩手機的同學，若無學分壓力，建議感受過其氛圍，大致了解他們的方式和內容就好。任何大學都一樣，課程質量參差不齊，不建議花太多時間在課程選擇上或坐在教室內。交換時間寶貴，重在各種事物的體驗，有時候在街坊巷弄散步的報酬率反而比較高。

盡量主動找人攀談，一般都很友善。認識新朋友可以用更快的速度了解各式各樣不同民族、不同國家的文化，得到出乎意料的收穫。