

國立東華大學  
National Dong Hwa University  
國際交換交流學生至姐妹校心得報告  
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	莊筱珈	學號 School No	410403006
原系所 Home Department	藝術創意產業學系		
前往國家 Nationality	中國大陸		
前往學校 Host University	東華大學(延安校區)		
交換系所 Host Department	產品設計學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From 2018 年 year / 3 月 month 至 To 2018 年 year / 7 月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410403006@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	3000 NTD (每月 120 RMB)		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	15000 NTD		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	每月約 15000-18000 NTD (不包含外出旅遊，Ex 北京、南京、蘇杭……)		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	上海-北京機票或火車票來回約 4000 NTD		

### 關於東華大學(延安校區)

#### 交通

- 機場

距離東華大學延安校區最近的機場為上海虹橋機場，是以中國境內和港澳台班機為主的小型機場，僅有台北松山機場有直飛班機，搭地鐵約 20 分鐘至延安西路站步行 3 分鐘可到達東華校門口；浦東機場規模較大、班機較多，但距離較遠，搭乘地鐵約須 80 分鐘。

- 地鐵

延安西路站距離東華大學僅 3-5 分鐘距離，地鐵 3 號、4 號線皆可搭乘，轉乘至各大景點所在的 2 號線及 10 號線也僅需換乘一站的距離，可以說是非常便利。

## 報到

### ● 學伴

每位交換生都有配一位學伴，可以在台灣時先加入群組與學伴聯繫，學伴會依每位交換生需求是否到機場接機，並在開學前幾週協助我們辦理開戶、手機門號辦理、支付寶……等等，建議遇到問題都可以向學伴尋求協助，她們都會很熱情給幫助喔~也省去不少自己摸索的時間。

### ● 校園卡

校園卡在開學一週內會發放，可用於校園內所有消費，例如：食堂、超市、洗澡、熱水，電費儲值……等等，另外，交換生校園卡不同於一般生只能在特定窗口以現金儲值。且校園卡不等同於學生證，因此到各大景點購買學生票時主要還是以國際學生證為依據。

## 住宿

### ● 宿舍

我們宿舍為位於第二宿舍，是與一般生同住的，每四人一間，配有廁所，雖然據說是女宿最大的房型，但地處遙遠的七樓，每天要爬上爬下都是種挑戰，我很幸運室友是兩位台灣人，即使剛開始都不認識，但也因為同樣身處在陌生環境，培養出超緊密的革命情感。

宿舍每天門禁為晚上 12 點，超過門禁者須在管理室登記並請管理員開門。



### ● 網路

宿舍本身並沒有網路線，需自行到手機門號營業廳或校內網路辦理處購賣寬代方案，並再加裝路由器，詳細版法可再詢問學伴或與室友一起討論較划算的方案。

### ● 洗澡

浴室位於第一宿舍一樓，每日 13:30-23:00 供應熱水(男宿為 24 小時供應)，澡堂是半開放式的空間，有隔間但沒有門，剛開始需要蠻長時間適應的，如果怕尷尬的人可以在淘寶購買浴簾或用大浴巾稍微擋一下會好很多，熱水需要用校園卡插卡才能使用，開學前一週沒有卡記得向學伴求助借用個幾天。

### ● 熱水

二宿的飲用熱水只有在一樓洗衣間有供應，同樣需要插卡使用，一般每間寢室會購買熱水壺下去裝取，但後來漸漸聽說水質似乎不太乾淨，學伴便建議我們租用小型飲水機在寢室，搭配 20 張水票的方案，一學期差不多夠用。

- 空調/電

空調和房間的用電都需用校園卡儲值，房間裡有電錶可在快扣款完時盡快儲值。另外，房間內一般插孔切忌使用功率過大的電器，例如：吹風機、電磁爐、快煮鍋、冰箱……等等，否則一定會造成房間跳電。開學一週後學校會開始施行 23:00 後斷電(期中、期末考週除外)，除空調、網路插座除外，因此東華學生幾乎人人備有充電檯燈供晚上照明。

備註：一般來說只有控調和網路插孔可接受大功率電器以及 24 小時供電，可供吹風機或一些緊急用電使用。

- 洗衣

洗衣機採線上預約制，需在手機上先下載「海爾洗衣」APP

### 選課

收到錄取通知後可以開始進行選課，交換生須選擇最少一門選修和一門通識，其他課程幾乎沒有黨修限制，但學校選課系統幾乎無法接受外來 VPN，因此如果嘗試後仍無法在台灣先行選課也不用太擔心，開學第一、二週為加退選週，可以再行選課，也可以多多詢問學伴的建議。

東華大學課程多分為上下兩部分，上半學期為 1-8 週，下半學期為 9-16 週，可依個人的時間規劃安排課程。

### 校園環境

- 食堂

學校共有兩個食堂，菜色非常豐富，包括各地特色美食，例如：燒餅油條、石鍋拌飯、酸辣粉、武漢熱乾麵、小籠包、麻辣燙、叉燒飯……等等，分量足又便宜，但營業時間相對台灣來說結束較早，早餐只供應到 10:30；中餐到 13:00；晚餐到 19:00，因此要盡量把握時間。

- 教育超市

教超類似中型雜貨店，主要販售學生民生必需品和一些泡麵零食等等，裡面用校園卡、支付寶、微信、現今皆可消費，約營業至 22:00。

- 側門

延安校區占地不大，但卻有一些隱密的側門，除了正大門與延安西路後門外，另還有兩個側門分別是安順小區門和第四教學大樓門，通往學校後面的安順路(小吃街)，這兩個門都是再 20:30 左右會關閉，如果有時間不妨找找看，可以省去很多繞路時間喔~

## 美食

- 老弄堂麵館

位於延安西路上的小麵店，老闆超級熱情，說他們堅持保留了上海人小時候的味道，用一種獨家的沾醬作為湯頭而衍生出各種麵食，其中最推薦它們的大腸麵，大腸滷得非常入味，不僅平價而且加麵加湯都免費。

- 張記燒烤

位於虹橋路的燒烤店，是少數營業到半夜的餐廳，成為學生們晚上聚會的熱門場所之一，口味偏鹹但上菜速度快。

- 柳家螺獅粉

是學校附近的人氣美食，一到用餐時間一定要排隊，喜歡吃辣一定要嘗試螺獅粉，不能吃辣的則有老友粉可以選擇，主要以清淡番茄湯底為主。

- 和府撈麵

位於南丰城購物中心，以中藥材高湯熬製湯頭搭配各式手工麵食，一到假日同樣人潮滿滿，價位雖然偏高但分量很多。

- 小楊生煎

是上海著名特色小吃，離學校最近為天山路百盛店，價格平易近人，個人推薦綜和生煎。

- 介家有料串串香

位於天山路巴黎春天購物中心，串串香有點類似麻辣關東煮，用各種香料作為醬料底煮成一大鍋再用竹籤串成數串，配上白飯超級下飯。

- 啤酒阿姨

啤酒阿姨說是我們最常光顧的店之一，雖然是以酒吧的形式，但已經漸漸演變成東華學生的交誼廳，在周末晚上時常與三五好友一起那裏喝聊天，有時還能認識外國朋友，酒吧只有一瓶飲料或啤酒的低消，對於學生來說也比較能負荷。

## 其他

- 包裹

學校設有「菜鳥驛站」負責代收各式學生包裹，主要以淘寶為最大宗。

- 必要 APP

微信、東華大學、天貓、淘寶、百度、中國銀行、支付寶、滴滴出行、高德地圖、上海地鐵、美團外賣、大眾點評、馬蜂窩旅遊、攜程旅行、Pulse Secure (學校的 vpn)、VPN Master

## ● 購物中心

學校附近的購物中心眾多，包括南丰城、百盛、巴黎春天、龍之夢(B1 為家樂福)、萊福士……等等，距離學校皆約一站地鐵的距離，生活機能相當方便。

## 關於上海

### 氣候

上海由於緯度較高，空氣相對於台灣乾燥一點，冬天出門幾乎不會流汗，四季分明的天氣也讓我們能藉由周遭環境的變化察覺季節的更替。

### 交通

上海地鐵的方便性並不亞於北京，其中又以 2 號線、9 號線、10 號線為主要核心景點的精華路線，因此非常建議辦一張上海交通卡，可以搭乘地鐵、公車和磁浮，出門無論去哪裡都方便，最後要離開時還能辦理退卡拿回保證金 20 RMB。

### 景點

上海的景點可說是舊與新的大融合，從充滿異國風情的外灘、南京東路、新天地；老上海氛圍瀟灑的豫園、法租界、田子坊；以及現代感的東方明珠和陸家嘴。其中我最喜歡也最常去的是法租界，在淮海中路、武康路與衡山路交會出的這塊區域中，保留了租借時期的各個領事館、辦事處，道路兩旁的梧桐樹隱藏著上海經典的老弄堂建築，這裡到現在儘管是知名觀光區，但仍有居民居住，所以少了其他景點的喧鬧聲，多了一點寧靜的生活感。



## 總結

這次交換對於我來說是一輩子都無法忘記的經驗，從以前所認知的上海到實際生活了四個月後幾乎徹底改觀，一個國際城市除了擁有新穎、科技、時尚、前衛，背後一定也有個歷史悠久的文化脈絡作為支撐，而這些細微的文化特色只有親身在當地生活過才能夠慢慢體會，我很幸運能夠獲得這次機會，幾使遭遇到很多困難但也受到更多幫助，因此一直很感謝那些無私對我伸出援手的朋友們，也希望透過這篇心得報告對於往後想來上海或東華大學的同學能夠有所幫助。