

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	郝俊嘉	學號 School No	41014A010
原系所 Home Department	社會系		
前往國家 Nationality	中國		
前往學校 Host University	華東師範大學		
交換系所 Host Department	社會系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2015 年 year / __2__ 月 month 至 To _2015 年 year / __7__ 月 month		

【初來篇】

今年二月，在一個灰濛濛又寒冷的天氣，我到了上海，當時還飄著微微細雨，心裡想的是「天啊！這就是我的第一天嗎？」還有「真不可思議，我真的來交換了！」

第一天，絕對會是最崩潰的一天，要有心理準備，地方很大，要處理的手續以及要買的生活用品很多，而且只能用走的，要訓練好強健的腿力啊！哈！順便在這裡提醒一下將來要去交換的同學們，中國的使用者付費的制度還蠻普遍的，所以在學校不論是要打水（裝水），或是洗澡，只要用到熱水的，都是要插上校園卡讓機器扣款，才会有水流出來～而且我在南方，所以澡堂制度也是需要適應的，也就是洗澡是大家一起在一個公共的洗澡間。剛開始我要去之前，還蠻擔心的，可是後來發現，根本不會有人注意你，你也不需要去注意別人，大家一起洗澡，已經是一件習以為常的小事了！我個人是認為，不管是出門一趟都要走路很久或是澡堂文化，或是其他各種食物口味上、旅遊上、風土民情上，種種都是交換的體驗之一，不論喜歡不喜歡、接受不接受，都可以試著體驗看看，畢竟～這就是交換的一部分嘛！

老實說我的第一天，就非常混亂，除了超冷、下雨、走很遠、扛很多生活用品回來，更糟糕的是，原來學校管理系統與宿舍系統沒有整合，因此我換了三次房間，才找到我應該去的地方（雖然很糟糕，也是交換的一部分拉～）

下面附上華師大洗澡間的照片，我趁半夜沒人時偷偷去拍的（洗澡有時間限制哦）



進浴室後，會先有一排放東西的櫃子，然後是走廊有著大大的隔間，以四個人為一間的單位

【旅行篇】

出來交換，免不了就要出去旅行一下，因為沒什麼經費的關係，大多都住青年旅舍，然後以四五個交換生為一個團體出遊，因為吃飯可以吃合菜，東西可以品嚐到比較多種，而且經過大家分攤之後，價格也比較親切（大陸幾乎都是AA制哦）

算了算我去過的地方有，整個上海大約花了一個月的時間就玩遍了，各種景點、古鎮、老街、各種展覽館、博物館，還有浦東、浦西，和各種百貨公司（逛到真的不想再逛百貨公司了！），熟悉了整個上海之後，開始觸及到整個長三角地區，江浙滬、安徽一帶，也都有去玩過，看到許多江南風情、小橋流水人家的情調，這種近距離的出遊，大概都花個三天兩夜或四天三夜去旅行就可以把一些經典的景點走過（後面我會介紹好用的app），遠程的話，去了一個14天的旅程，走遍西安、成都，看了兵馬俑、漢陽陵、乾陵、昭陵，把十三朝古都歷代皇帝的陵寢，幾乎都走了一遍，成都的話也吃遍了各種美食，也看到了三國時代，魏蜀吳三國相爭的各種歷史，尤其是武侯祠，中國唯一的君臣合祀祠廟，祭祀的是劉備以及諸葛亮，將他們君臣的深厚情感，千古流傳！也在成都看了中國四大國粹技藝的——川劇，真的非常精采！成都的東西也都非常好吃，真的不愧是天府之國！



照片只是選幾張代表，其實還有更多更多的美景與回憶，左上到右下，分別是黃浦江上郵輪中看浦東、西安川劇、成都熊貓基地，以及秦始皇陵。

※建議規劃適合自己興趣的行程，像我個人不喜歡大山大海，比較喜歡具有歷史情懷的文物，所以自己規劃想去的地方就會玩得很愉快，阿還有，旅行夥伴的選擇也很重要哦。

【生活·修課篇】

到中國後，尤其是越好的學校，越能發現台灣學生與大陸學生的差距，這點倒是不可否認，他們每個都是在高中經過嚴格的高考洗禮出來的，要他們讀書、快速吸收，絕對不是問題，而且人口多，競爭壓力大的情況下每個都像是煉蟲出來的強者。然而，上了大學，真正還如狼似虎的學習的人真的是少數，但是這個少數，在台灣眼裡依舊是非常多人的感覺。很多人說哪有，你看復旦大學，幾乎所有人都會搶自修教室、圖書館，每個都很厲害啊，所以大陸學生都很厲害。我心想，復旦可是 0.00x 的錄取率呢！換成古代可是要連中三元，達到讀書人最高成就，才有資格進去的，當然不一樣啊。

但即使如此，台灣學生也不要貶低自己，我在大陸時，不止一個老師看完我的學期論文（每堂課都要一個學期論文），都表示台灣學生非常有創意，思考的方式比大陸學生更靈活，台灣學生還是有不可比擬的優勢，不要妄自菲薄！

更何況，大陸的「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念還是很重，你無法想象為什麼都一個大學生了，垃圾永遠丟在宿舍房間門口，明明一樓就有大垃圾桶，大陸學生給我的解釋是，為什麼要我丟？我是來讀書的，會有打掃阿姨收（理所當然）這只是一個例子，很多大陸學生，軟實力和態度上是很讓人傻眼的！（但優秀的人也大有人在 不能只看好的或糟糕的一面而已）

講完學習之後，接下來要來介紹一下華師大的地理位置，華師大有兩個校區，一個在金沙江路與中北路附近，叫做中北校區，也是最一開始的校區；而另一個校區再閔行，是上海的左下角，屬於工業區附近，中北校區算是在市區，熱鬧的地方，想要出去玩的話，校門口出去走個五分鐘就到地鐵站了，很方便，而閔行，則有著閔大荒的稱號，也就是非常荒涼，的確非常荒涼，大約出門一趟到市區，先坐公車三十分鐘，轉地鐵 30-60 分鐘，大概才會到市區，依你去的位置不同而不同，真的超～～級遠，每次出門來回至少就是三個小時起跳呢！（不禁想起我在花蓮的生活……），所以阿，申請前記得慎選你要去的系所的校區！



即使如此，閔行還是有著美麗的風景，左邊一排是柳樹，春季柳絮飄揚時，真的可以感受到那句比喻雪的詩詞「未若柳絮因風起」的美感呢！右邊則是油菜花田，也是學校每年春季著名的拍照景點～

【實用·必備 App 篇】

這裡大概是整篇心得中，對於即將出去交換的人，最為重要的事情了，我整理了我在大陸常用的 app，未來要出去交換的人可以參考一下。

必備部分

1. 手機百度，Google 的一切，你將會全由她來取代，萬事問度娘。
2. 手機淘寶，對我來說這真的很必備阿 ORZ
3. 支付寶錢包，註冊支付寶時，記得用電腦版，註冊淘寶台灣帳號，才可以順利以台胞證註冊哦
4. 電信公司的 app，以便隨時查餘額，還可以充值。
5. 收發郵件的 app，可以用 icloud(但要大陸帳號)、網易郵箱、QQ，都可以。
6. 微博 weibo，想要了解大陸時下最多人討論的話題，就可以刷一下微博，取代 Facebook。
7. Kindle，亞馬遜旗下的電子書 app，買完付錢後就會自動加到裝置中，有很豐富的圖書資源。

翻牆部分(在此附註一下，安卓手機翻牆後可以用 line，iPhone 則不行。)

1. 東華 VPN，<http://net.ndhu.edu.tw/netservice-teach/2.html>，推薦指數★★★★★

跟著網頁步驟走就可以了，有手機板和電腦版的。

2. Ark VPN，推薦指數★★★★★

好像只有 iPhone 有，一開始有送五個小時，之後每天都會送時間，點一下就翻牆了，很方便。

3. Green VPN，推薦指數★★★★☆

同上，但是有時候連不太上。

4. Open 易聯 VPN，推薦指數★★★★☆☆

不知道為什麼，同是交換生的我們，這個 VPN 在安著手機很好用，但在 iPhone 就超難用，所以只好給三顆星。

5. 紅杏，網頁版 VPN，推薦指數★★★★★

真的大推，只要使用 google chrome 開啟的網頁，全部都可以翻牆，而且會自動偵測需不需要翻牆，以免降低網速，一個月好像也只要十塊人民幣，可以兩個人一起買一個會員，不過聽說有被鎖，不知道解除了沒。

交通部分

1. 8684 公交
2. 8684 地鐵
3. 鐵路 12306
4. 滴滴打車
5. 滴滴拼車

※此外，非常慎重的提醒大家，在大陸，千萬不要搭黑車，搭黑車不僅沒有保障，也因為你人生地不熟，口音又不同，很容易被坑蒙拐騙，千萬要小心！

吃貨必備，大陸的外賣非常盛行，懶的出宿舍的人，或是下雨天等等，可以善加利用

- 1.餓了嗎
- 2.百度外賣
- 3.陶點點

第一次使用時，幾乎都會送紅包(也就是 coupon)，可以折抵，之後只要線上支付，用微信錢包或支付寶付錢，很多店家都會再有折扣。

旅行部分

- 1.百度地圖

你迷路或尋路時的好夥伴，定位真的很準，功能強大，其他還有高德地圖、騰訊地圖等等的，可以嘗試看看。

- 2.攜程旅行

查機票、訂酒店，各種出遊景點門票都有。

- 3.去哪兒旅行

同上，可以互相比對哪個比較優惠。

- 4.大眾點評

主要是找附近有什麼吃得的時候很方便

- 5.藝龍酒店

我覺得是訂飯店專門的 app，還蠻方便的，可以依照地鐵站的位置，或是商圈的位置找住宿。

- 6.馬蜂窩旅行

有著非常詳細的全中國旅遊資訊，可以好好看一下再做旅行規劃！

購物部分

- 1.Amazon 亞馬遜

亞馬遜應該不用多介紹，買書、買生活用品等各種東西都可以在這裡買的到

- 2.京東 JD

主要是買 3C 產品居多，品質也很有保障。

- 3.一號店

平常生活用品比較常在這裡買，水、零食、生活用品等等，主打今天訂，明天送到宿舍樓下

4. 59store

也是生活用品，可能比一號店貴個 0.幾塊，東西也沒很齊全，但是是校內購物網站，59 分鐘內送到宿舍樓下。

- 5.Yoho 悠活

主要是買潮牌衣服用的，喜歡打扮的人可以多看看

- 6.當當圖書

買書專用，上面很多網站也都可以買書，自行比價，大陸的圖書資源很豐富，尤其是中譯本的部分，許多台灣沒有的我都在大陸買了，尤其是學術類相關的著作，而且大陸的紙本書籍相對便宜。

影視相關

- 1.愛奇藝 QIY
- 2.騰訊視頻
- 3.優庫 youku
- 4.芒果 TV(喜歡看我是歌手的人不可錯過)

這三個 APP 都有電腦版，而且都有會員制度，如果不想等待 60 秒廣告，可以上淘寶買團體會員，但是這樣觀看紀錄會很亂，也可以三五個人出錢買一個月的會員，大概一個月只要十幾塊台幣。

文字部分

建議可以先在網路上搜尋「注音拼音轉換表」，大陸適用拼音輸入法，但並不是羅馬拼音，所以如果你學會漢字拼音，在一些小地方中會很有幫助，比方說我用圖書館電腦查館藏時，沒有勺夕口給我使用，或是我去影印東西時，發現有地方需要修改，這時候就都用得上，這個可學、可不學，依照你的需求來決定。

【總結心得篇】

台灣人一直抱怨台灣有很多東西、很多制度很爛，可是出來外面走完一遭發現，其實真的已經不錯了，台灣人要更走出台灣看看世界會發現每個國家都有自己的問題，我們要珍惜我們的好，再改善我們的不好，我們很常以我們不好的地方和別的國家好的比，導致總顯得處處輸人。

台灣真的是一個很小確幸的社會，要更加努力才知道世界上和我們一樣年紀的人有多努力，中國的國際化絕對比台灣來的大得多，他們的年輕人，和我們的年輕人的視野高度，起點就不一樣，你可能會想，可是他們都被中國洗腦了啊！是，大部分的人的確都因為封閉的網路與媒體，某些思考的層面是被限制住的，然而，也有很大一群人，都知道該麼翻牆，知道外界的資訊，更知道如何活在中國社會資本主義底下，再藉著他們國際化的眼光，在他們 20 幾歲時，就開始接觸了金融界、商界、運輸界、鑄造界，各種不同的領域，也就是說，我們台灣學生，真的該好好自危一下，別再一味小確幸生活。

很多人覺得來大陸交換不如去歐美，但我覺得很高興我是來大陸交換，好險我是來這裡才可以更有意識的比較自己和別人的不足，而且我在上海，上海其實完全不亞於紐約倫敦東京等地方，是個高度金融經濟發展的地方，是世界一線城市，絕對比台北更一線城市，可是，重要的是，雖然看到自己不足人家的部分，但也看到我們比他們好的，就是素質、素養，和替別人著想的同理心等等，這些東西都不是一天兩天可以培養出來的，所以雖然某些專業度我們不如中國學生，但在人文素養上我們還是比較好的，至少這是我們的優點，而我們也還有著很多優點，中國交換之旅雖然曾經給我一些挫敗的感覺，但破繭而出後，是更有自信的自己，也更知道自己這趟旅行的意義與價值。

最後，真的要很感謝國際處，如果不是國際處的眾人在我們背後，有著各種跨校合作及簽約，我們也沒有辦法這麼順利地交換出去，除此之外，還要大力感謝敏樺姐，因為他是第一線面對我們學生的人，很感謝他每次都很有耐心地回答我的各種問題，讓我不論是出去前、在當地，以及回來後，都能很快地得到解決的辦法，真的非常感謝交換一路以來，背後所有人的努力與幫忙。