

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	蘇芸代	學號 School No	49883001
原系所Home Department	諮商與臨床心理學系		
前往國家Nationality	大陸		
前往學校Host University	復旦		
交換系所Host Department	心理系專業		
交換交流期間 Exchange Period	自From <u>2012</u> 年year / <u>9</u> 月month 至To <u>2013</u> 年year / <u>1</u> 月month		

自從我知道我自己獲得了交換生的資格之後，我的心情真的很振奮，因為我有半年的時間可以在國外好好的磨練自己，也可以藉此增廣見聞，雖然我並不是第一次到上海，但是此種的雀躍情緒卻還是無法擋，以下我就分成事前準備、交換過程以及是回國之後的調適來簡述我這時間的歷程。

首先，事前準備的部分，除了要安排好這學期的所有事情，包括選課、網路資料搜尋外，更重要的就是行李準備，記得當時，我幾乎所有的東西都是從台灣帶過去的，像是盥洗用具、腸胃藥或是一些保暖衣物等等，所以我在大陸並沒有採購太多的生活用品，且復旦大學也有許多前幾屆所留下來的床墊或是棉被等等，其實都是可以拿來使用的，不過衛生的問題可能就需要自己在清洗過會比較好，也因為我有許多東西都是從台灣帶過去，所以在行李的部分我是超重的，而且超重很多，所以當時為了不要負擔太多的超重費，所以我詢問了一位也要去上海且只有手提行李的日本人可不可以跟他一起CHECK IN，而他也好心的答應了我，所以在這趟旅程中，我是沒有付到超重費的，因為大家都知道行李超重一公斤是非常非常貴的。除此之外，還需要有心情上的調適，要去中國大陸之前，我有些許的朋友或是師長都認為：「中國大陸是個很不安全的地方，為何你要去？」甚至希望我可以留在台灣，因為之後要出國的機會很多，不急於這一次，其實，我心中真的是百感交集，因為在自己和周遭朋友的情緒拉扯中，我真的不知道該怎麼辦？但是，最後我還是以自己的心選擇了出國，以上是我事前準備兩個最重要的準備過程。

交換過程，就以食、衣、住、行、育樂以及學習來簡要說明，第一，食物的部分，在上海飲食非常便宜，早餐2元RMB可以吃飽，中晚餐的話10元RMB已經算蠻貴的，所以對台灣人來說飲食是非常便宜的，另外，中國也有高檔餐廳，但服務也還不錯，價位相對也頗高，所以我認為在上海飲食是高低價位是差很多的，一餐可以吃得便宜，但也可以吃得很貴。衣的部分，上海冬天頗冷的，大概在十度以下，相當台灣的寒流，所以保暖一定要做好，在中國要買保暖衣褲是不會太貴(假設會使用淘寶網的話)，如果要在百貨公司買的話，價錢就會比較貴，但相對的品質也有保障。住的部分，剛進復旦時，要先繳交1300元RMB(800住宿費500押金，最後退宿時如沒有問題，就會退500元)，復旦的宿舍算是不錯了，兩人一間，四間一室，所以一室會有8個人，共用一個衛浴設備，還有一個社交的小客廳，水費是最後交換結束之後才結清，而電費是要預先充值，如果沒有充值的話，就會被自動斷電，所有需要用到電的活動皆無法進行。接著，育樂的部分，上海著名的景點就是外灘、南京徒步街、豫園等等，要出遊時，盡量結伴而行，隨身的東西要收好，我覺得中國大陸的扒手很多且很厲害，一不小心重要的東西就會被偷走了。學習的部分，大陸的學生很用功，課程的成績評比方式有兩種，一種是期末考試，一種是課程論文，課程論文是比照專業論文的寫作方式(相當於台灣的碩論)，所以在選課時，如果知道是課程論文的話就要自己考慮是否有辦法達成老師所有的要求，大部份的老師會覺得這些要求是正常的，但是我認為對於台灣的學生來說，可能會覺得怎

麼會這樣，因為在台灣的大學生是不需要寫專業論文的。

除了以上一些基本的介紹之外，我個人最想分享的是我出遊的經驗。在交換的這段時間，我除了唸書之外，我還有和我的室友一起去其他省份玩，當然也有去找朋友。這段日子，我去過蘇州、杭州、西塘、天津、北京、長春、哈爾濱等地，在出遊前，我都會先把所有的行程表排出來，包括要搭哪些車子，要玩哪些地方，要住哪裡等等，安排妥當之後出遊也會比較安心，也比較不會被騙，吃的部分，我都會吃當地著名的小吃，所以出遊前要先網路上做好功課，就可以吃到好吃又道地的小吃了，住的部分，我都住青年旅社，便宜而且可以認識很多人，也是必須先上網查好哪家旅社的評價比較好在訂房，安全有保障，除此之外，如果要去比較冷的地方，像是哈爾濱的話，就需要買一些發熱衣褲，網路上的搜尋就需要更仔細了，最重要的是，旅費要準備好，因為在外地如要提款，手續費會比在上海還要貴，所以要小心。

最後，要分享的是回國的心情，其實，回國後心情蠻複雜的，感覺這段日子真的過的很快，也很充實，雖然有些人覺得我並沒有在這趟旅程中有多大的改變，但是如果知道自己有一點點的成長，那麼你就是成功，不管是人際關係、學業或是做事的能力都可以，所以，我很感謝學校給我這次的機會，讓我有這麼棒的旅程，當然回到台灣之後，還是要為自己往後的路途做規劃和準備，希望每一位從出國的交換生都可以有個美好的旅程，共勉之。